

1. మనస్తత్వ శాస్త్రం అవగాహన

స్వీయ మరియు ఇతరులు

1.0 పరిచయం

మనం తరచుగా కోపం మరియు ఆనందం యొక్క దశలను అనుభవిస్తాము. పద్యాలు, కథలు, సంఘటనలను సులభంగా గుర్తుపెట్టుకోవచ్చు, గుర్తుంచుకోవచ్చు. అనుచరుల చర్యలను నాయకులు ఎంత బలంగా ప్రభావితం చేస్తారో మనం తరచుగా గమనిస్తుంటాం. సమూహాలలో సంభాషించేటప్పుడు మనం తరచుగా సంఘర్షణ మరియు సహకారాన్ని ఎదుర్కొంటాము. మనలో కొంతమంది అప్పుడప్పుడు డిప్రెషన్, అధిక ఆందోళన వంటి వాటిని అనుభవిస్తారు. మనమందరం ఈ సంఘటనలకు కారణాలపై ఆసక్తిని కొనసాగిస్తాము మరియు వాటిని అర్థం చేసుకోవడానికి మన స్వంత వ్యక్తిగత ప్రయత్నాలు చేస్తాము. మన అవగాహన తరచుగా ఖచ్చితమైనదే కాని ఊహలు మరియు ప్రత్యక్ష జ్ఞానంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ రకమైన జ్ఞానం ఊహాగానాలను సృష్టించడానికి లేదా వ్యక్తులు వారి దైనందిన జీవితంలో ఎదుర్కొనే సమస్యలను పరిష్కరించడానికి ఉపయోగించబడతాయి. మానవ మనస్సు మరియు ప్రవర్తన ఎలా పనిచేస్తుందనే దానిపై ఆధారపడిన సిద్ధాంతాల యొక్క నమ్మదగిన మరియు చాలావరకు సరైన అవగాహన మనకు అవసరం. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క అధ్యయనం మానవ కార్యకలాపాల యొక్క అనేక కోణాలపై అవగాహనను అందిస్తుంది. ఈ పాఠంలో మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క చరిత్ర, దాని వివిధ శాఖలు మరియు మనస్తత్వవేత్తల చర్యల గురించి మీరు అధ్యయనం చేస్తారు.

- మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం మన జీవితంలోని అనేక అంశాలను స్పృశిస్తుంది మరియు చట్టాలు మరియు ప్రజా విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.
- మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం గురించి చేసిన కొత్త వాదనలను అంచనా వేయడానికి, మీరు తెలుసుకోవాలి 1) ఏ మానసిక వాస్తవాలు ఇప్పటికే బలంగా స్థాపించబడ్డాయి మరియు 2) శాస్త్రీయ ఆధారాలు.
- మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం అనేది ప్రవర్తన మరియు మానసిక ప్రక్రియల యొక్క శాస్త్రీయ అధ్యయనం.

లక్ష్యాలు:

- ఈ పాఠం చదివిన తరువాత, మీరు వీటిని చేయగలుగుతారు.
- మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం మరియు మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క స్వభావం అధ్యయనం ఆవశ్యకతను వివరించడం.
- మనస్సు మరియు ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడంలో మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క స్వభావం మరియు పాత్రను అర్థం చేసుకోవడం.
- మనస్తత్వవేత్తలు ఏమి చేస్తారో వివరించడం.
- ఒక విభాగంగా మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క అభివృద్ధిని క్లుప్తంగా వివరించడం.

- మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క వివిధ రంగాలు, ఇతర విభాగాలు మరియు వృత్తులతో దాని సంబంధాన్ని తెలుసుకోవడం మరియు
- మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క మారుతున్న స్వభావాన్ని మరియు మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క వివిధ రంగాలను వివరించండి.
- మిమ్మల్ని మరియు ఇతరులను బాగా అర్థం చేసుకోవడంలో మీకు సహాయపడటానికి రోజువారీ జీవితంలో మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క విలువను అభినందించడం.

1.1 మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర అధ్యయనం అవసరం

మనస్తత్వ శాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేయడం ద్వారా ప్రజలు ఆశించే అనేక విభిన్న విషయాలు ఉన్నాయి. వాటిలో చాలా వరకు అజ్ఞానం నుండి ఉద్భవించినప్పటికీ, వాటిలో కొన్ని వాస్తవానికి ఖచ్చితమైనవి. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం వివిధ మానసిక ప్రక్రియలు ఎలా పనిచేస్తాయో అలాగే వివిధ పరిస్థితులలో ప్రజలు ఎలా స్పందిస్తారో వెలుగులోకి తెస్తుందని వాగ్దానం చేస్తుంది. దీని సిద్ధాంతాలు మరియు మార్గదర్శక భావనలు అనేక సందర్భాల్లో వర్తించబడతాయి. తరగతి గదిలో విద్యా మరియు అభ్యాసం, ఇంట్లో పిల్లల సాంస్కృతికరణ సమస్యలు, పనిప్రాంతంలో ఉద్యోగుల ప్రేరణ మరియు వ్యక్తుల వ్యక్తిగత జీవితంలో వారి భావోద్వేగ సమస్యలతో సహాయపడటానికి మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ఉపయోగించబడుతుంది. మానసిక సిద్ధాంతాలు మరియు పద్ధతులకు పిలుపునిచ్చే అనేక మానవ దృగ్విషయాలు కూడా ఉన్నాయి. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క కొన్ని ముఖ్యమైన ఉపయోగాలు వివిధ ఉద్యోగాలకు వ్యక్తులను ఎంచుకోవడం, ప్రజల అభిరుచులు మరియు సామర్థ్యాలను అంచనా వేయడం, నైపుణ్యాలను పెంచడానికి శిక్షణ ఇవ్వడం, లక్ష్యాలను నిర్దేశించడం మరియు వాటిని సాధించడానికి ప్రజలను ప్రేరేపించడం మరియు మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసం జీవనశైలిని పెంచడం. క్లుప్తంగా, మానసిక అనువర్తనం యొక్క ముఖ్యమైన ప్రాంతాలు ఒక వ్యక్తి యొక్క పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి లేదా సమూహం యొక్క కార్యాచరణను అర్థం చేసుకోవడం. మన దగ్గర ఉన్న సామర్థ్యాల పరంగా మనల్ని మనం బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి, వాటిని సరైన దిశలో మలుచుకోవడానికి మనస్తత్వ శాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేయడం అవసరమని స్పష్టమవుతోంది. మానవ సముదాయాలకు ప్రాతినిధ్యం వహించే సంస్థలు మరియు సమూహాల స్థాయి కూడా అటువంటి ప్రయత్నం చేస్తుంది. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క సమగ్ర అధ్యయనం మరియు అవగాహన మనల్ని మరియు ఇతరులను అర్థం చేసుకునే మన సామర్థ్యాన్ని, అలాగే మన మొత్తం జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది.

1.2 మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క నిర్వచనాలు మరియు స్వభావం

ఏదైనా శాస్త్రాన్ని నిర్వచించడం సవాలుతో కూడుకున్నది. మొదటిది, ఎందుకంటే ఇది నిరంతరం మారుతూ ఉంటుంది. మనస్తత్వ శాస్త్రంలో ఇది మరింత నిజం, ఎందుకంటే ఇది విశ్లేషించే వివిధ దృగ్విషయాల కారణంగా, ఇవన్నీ ఒకే నిర్వచనంతో సంగ్రహించబడవు. సైకాలజీ అంటే.. మనస్సు మరియు ప్రవర్తన యొక్క శాస్త్రీయ అధ్యయనం. “మనస్తత్వ శాస్త్రం” రెండు గ్రీకు పదాల సైకి నుండి లోగస్ వచ్చింది “మనస్తత్వం,” అర్థం ప్రాణం మరియు “లోగోలు,”

అర్థం వివరణ. అందువల్ల మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం మనస్సు లేదా ఆత్మ యొక్క అధ్యయనం. ఏదేమైనా, అప్పటి నుండి, ఇది ఈ దృష్టి నుండి గణనీయంగా మారింది మరియు మానవ అనుభవం మరియు ప్రవర్తనకు ఆధారమైన యంత్రాంగాలను పరిశీలించే శాస్త్రీయ రంగంగా స్థిరపడింది. ఇది వ్యక్తిగత, ద్వంద్వ (ఇద్దరు వ్యక్తులు), సమాహం మరియు సంస్థాగత స్థాయిలలో వివిధ దృగ్విషయాలను పరిశీలిస్తుంది, వీటిలో కొన్నింటిని మేము ఇప్పటికే పరిష్కరించాము. అవి జీవ మరియు సామాజిక మూలాలను కలిగి ఉంటాయి. సహజంగా, ఒక వ్యక్తి పరిశీలించాలనుకుంటున్న దృగ్విషయాన్ని బట్టి, వాటిని అధ్యయనం చేయడానికి అవసరమైన పద్ధతులు కూడా గణనీయంగా భిన్నంగా ఉంటాయి. ఒక విభాగం ఏమి అధ్యయనం చేస్తుంది మరియు దానిని ఎలా అధ్యయనం చేస్తుంది రెండూ దాని నిర్వచనానికి దోహదం చేస్తాయి. వాస్తవానికి, ముఖ్యంగా ఇది ఉపయోగించే వ్యూహం లేదా పద్ధతుల పరంగా, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం మానసిక ప్రక్రియలు, అనుభవాలు మరియు ప్రవర్తనను వివిధ సెట్టింగులలో పరిశోధించే అధ్యయనంగా సరిగ్గా నిర్వచించబడింది. ఇందుకోసం సామాజిక, జీవశాస్త్రాల నుంచి సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి క్రమపద్ధతిలో విషయాలను సేకరిస్తుంది. ఈ వాస్తవాలను జ్ఞానంగా అమర్చడం కోసం అర్థం చేసుకుంటారు. నిర్వచనంలో ఉపయోగించిన మానసిక ప్రక్రియలు, అనుభవం మరియు ప్రవర్తన అనే మూడు భావనలను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిద్దాం. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం విద్యార్థులకు ఒక ప్రసిద్ధ మేజర్, పబ్లిక్ మీడియాలో ఒక ప్రసిద్ధ అంశం మరియు మన దైనందిన జీవితంలో ఒక భాగం.

అనుభవాలు అనుభవించే వ్యక్తికి అంతర్గతమైనవని చెప్పినప్పుడు, మనం చైతన్యం లేదా అవగాహన లేదా మానసిక ప్రక్రియల స్థితిని సూచిస్తాము. ఒక సమస్యను ఆలోచించడానికి లేదా పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు, ఏదైనా తెలుసుకోవడానికి లేదా గుర్తుంచుకోవడానికి మన మానసిక ప్రక్రియలను ఉపయోగిస్తాము. ఈ మానసిక ప్రక్రియలు ప్రతిబింబించే ఒక స్థాయి మెదడు కార్యకలాపాలు. మనం ఒక గణిత సమస్యను ఆలోచించేటప్పుడు లేదా పరిష్కరించేటప్పుడు, మెదడు ఇమేజింగ్ యొక్క వివిధ పద్ధతులను ఉపయోగించి మన మెదడు కార్యకలాపాలను గమనించవచ్చు.

ఏదేమైనా, మెదడు కార్యకలాపాలు మరియు మానసిక ప్రక్రియలు ఒకేలా ఉన్నాయని మేము చెప్పలేము, అయినప్పటికీ అవి ఒకదానిపై ఒకటి ఆధారపడి ఉంటాయి. మానసిక కార్యకలాపాలు మరియు నాడీ కార్యకలాపాలు పరస్పరం అతివ్యాప్తి చెందే ప్రక్రియలు, కానీ, అవి ఒకేలా ఉండవు. మెదడు వలె కాకుండా, మనస్సుకు శారీరక నిర్మాణం లేదా లేదా స్థానం లేదు. ఈ ప్రపంచంలో మన పరస్పర చర్యలు మరియు అనుభవాలు వివిధ మానసిక ప్రక్రియలు సంభవించడానికి కారణమయ్యే వ్యవస్థ రూపంలో డైనమిక్ గా వ్యవస్థీకృతమైనప్పుడు మనస్సు ఉద్భవిస్తుంది మరియు పరిణామం చెందుతుంది. మెదడు కార్యకలాపాలు మన మనస్సు ఎలా పనిచేస్తుందో ముఖ్యమైన ఆధారాలను అందిస్తాయి. కానీ నాడీ లేదా మెదడు కార్యకలాపాల కంటే మన స్వంత అనుభవాలు మరియు మానసిక ప్రక్రియల స్పృహ చాలా ఎక్కువ. మనం నిద్రపోతున్నప్పుడు కూడా కొన్ని మానసిక కార్యకలాపాలు జరుగుతూనే ఉంటాయి. మనం కలలు కంటుంటాం, నిద్రపోతున్నప్పుడు తలుపు తట్టడం వంటి కొన్ని సమాచారం అందుతుంది. కొంతమంది మనస్తత్వవేత్తలు మన నిద్రలో కూడా నేర్చుకుంటాము మరియు గుర్తుంచుకుంటాము అని చూపించారు. గుర్తుంచుకోవడం, నేర్చుకోవడం, తెలుసుకోవడం, గ్రహించడం, అనుభూతి చెందడం వంటి మానసిక ప్రక్రియలు మనస్తత్వవేత్తలకు

ఆసక్తి కలిగిస్తాయి. మనస్సు ఎలా పనిచేస్తుందో అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు ఈ మానసిక సామర్థ్యాల ఉపయోగాలు మరియు అనువర్తనాలను మెరుగుపరచడంలో మాకు సహాయపడటానికి వారు ఈ ప్రక్రియలను అధ్యయనం చేస్తారు.

మరొకరి అనుభవాన్ని మనం ప్రత్యక్షంగా గమనించలేము లేదా తెలుసుకోలేము. అనుభవజ్ఞుడు మాత్రమే 'ఆమె' లేదా 'అతని' అనుభవాల గురించి తెలుసుకోగలడు లేదా స్పృహ కలిగి ఉంటాడు. అందువలన, అనుభవాలు మన అవగాహన లేదా చైతన్యంలో నిక్షిప్తమై ఉంటాయి. మానసిక నిపుణులు తీవ్రమైన అనారోగ్యంతో బాధాపడుతున్న రోగులు అనుభవించే నొప్పి లేదా మరణంలో అనుభవించే మానసిక నొప్పి యొక్క అనుభవాలపై దృష్టి సారించారు, ఒక యోగి వేరే స్థాయి స్పృహలోకి ప్రవేశించడానికి ధ్యానం చేసినప్పుడు మరియు కొత్త రకమైన అనుభవాన్ని సృష్టించినప్పుడు లేదా మాదకద్రవ్యాలకు బానిసైన వ్యక్తి ఉన్నత స్థాయిని పొందాడానికి ఒక నిర్దిష్ట రకమైన మాదకద్రవ్యాలను తీసుకున్నప్పుడు, అటువంటి మందులు చాలా హానికరం అయినప్పటికీ, మనస్తత్వవేత్తల దృష్టిని ఆకర్షించే కొన్ని రహస్య అనుభవాలు కూడా ఉన్నాయి. అనుభవాలు అనుభవజ్ఞుని యొక్క అంతర్గత మరియు బాహ్య పరిస్థితులచే ప్రభావితమవుతాయి. మీరు వేడి వేసవి రోజుల్లో రద్దీగా ఉండే బస్సులో ప్రయాణిస్తుంటే, మీరు కొంతమంది సన్నిహితులతో విహారయాత్రకు వెళుతున్నట్లయితే మీరు సాధారణ అసౌకర్యాన్ని అనుభవించకపోవచ్చు. అందువల్ల, అంతర్గత మరియు బాహ్య పరిస్థితుల సంక్లిష్ట సమూహాన్ని విశ్లేషించడం ద్వారా మాత్రమే అనుభవం యొక్క స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ప్రవర్తనలు అంటే మనం చేసే ప్రతిస్పందనలు లేదా ప్రతిస్పందనలు లేదా మనం నిమగ్నమయ్యే కార్యకలాపాలు. మీపై ఏదైనా విసిరినప్పుడు, మీ కళ్ళు సాధారణ ప్రతిస్పందన చర్యలో రెపరెపలాడతాయి. మీరు పరీక్షకు హాజరవుతున్నారు. మరియు మీ గుండె కొట్టుకుంటున్నట్లు అనుభూతి చెందాతారు. స్నేహితుడితో కలిసి ఫలానా సినిమాకు వెళ్లాలని నిర్ణయించుకున్నారు. ప్రవర్తనలు సరళమైనవి లేదా సంక్లిష్టమైనవి, చిన్నవి లేదా శాశ్వతమైనవి కావచ్చు. కొన్ని ప్రవర్తనలు బహిరంగంగా ఉంటాయి. వాటిని పరిశీలకుడు బాహ్యంగా చూడవచ్చు లేదా గ్రహించవచ్చు. కొన్ని అంతర్గతంగా లేదా రహస్యంగా ఉంటాయి. చదరంగం ఆట ఆడుతున్నప్పుడు మీరు క్లిష్టమైన పరిస్థితిలో ఉన్నప్పుడు, మీ చేతి కండరాలు మెలితిప్పినట్లు అనిపిస్తుంది, కదలికతో ప్రయోగాలు చేయడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అన్ని ప్రవర్తనలు, రహస్యంగా లేదా బహిరంగంగా, వాతావరణంలోని కొన్ని ఉద్దీపనలు లేదా అంతర్గతంగా జరిగే మార్పులతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి లేదా ప్రేరేపించబడతాయి. మీరు పులిని చూసి పరిగెత్తవచ్చు లేదా పులి ఉందని భావించి పారిపోవాలని నిర్ణయించుకోవచ్చు. కొంతమంది మనస్తత్వవేత్తలు ప్రవర్తనను ఉద్దీపన (ఎస్) మరియు ప్రతిస్పందన (ఆర్) మధ్య సంబంధంగా అధ్యయనం చేస్తారు. ఉద్దీపన మరియు ప్రతిస్పందన రెండూ అంతర్గతంగా లేదా బాహ్యంగా ఉండవచ్చు.

1.2.1 మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం లక్ష్యాలు

ఒక శాస్త్రంగా, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ఐదు ప్రధాన లక్ష్యాలను కలిగి ఉంది:

1. ప్రజలు మరియు ఇతర జాతులు ఎలా ప్రవర్తిస్తాయి అనే వాటిని వర్ణిస్తుంది.
2. ప్రవర్తనలకు కారణాలను గ్రహిస్తుంది.

3. అంచనా వేయండి కొన్ని పరిస్థితులలో ప్రజలు మరియు జంతువులు ఎలా ప్రవర్తిస్తాయి.
4. ప్రభావం చూపడం దాని కారణాలను నియంత్రించడం ద్వారా ప్రవర్తన.
5. సరిపడు మానవ సంక్షేమాన్ని పెంపొందించే మార్గాల్లో మానసిక జ్ఞానం.

1.2.3 మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క విస్తృత పరిధి: ఒక స్థాయికి సంబంధించి ఒక విశ్లేషణాత్మక చట్రము

ఆధునిక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క పరిధి వైద్యం మరియు జీవశాస్త్రాల సరిహద్దుల నుండి సామాజిక శాస్త్రాల వరకు విస్తరించి ఉంది (చిత్రం 1.2). మనం సంక్లిష్టమైన సామాజిక ప్రపంచంలో నివసిస్తున్న జీవజీవులు కాబట్టి, మనస్తత్వవేత్తలు ప్రజలు ఎందుకు ప్రవర్తిస్తారు, ఆలోచిస్తారు మరియు అనుభూతి చెందుతారో అర్థం చేసుకోవడానికి అద్భుతమైన కారకాల శ్రేణిని అధ్యయనం చేస్తారు. అప్పుడప్పుడు కారకాల యొక్క ఈ వైవిధ్యం కొంచెం అధికంగా అనిపించవచ్చు, కానీ విషయాలను చాలా సులభతరం చేసే ప్రేమ్వర్క్ మేము మీకు అందించాలనుకుంటున్నాము. మేము దానిని పిలుస్తాము విశ్లేషణ స్థాయిలు: ప్రవర్తన మరియు దాని కారణాలను పరిశీలించవచ్చు జీవ స్థాయి (ఉదా. మెదడు ప్రక్రియలు, జన్యుపరమైన ప్రభావాలు), మానసిక స్థాయి (ఉదా. మన ఆలోచనలు, భావాలు మరియు ఉద్దేశాలు) మరియు పర్యావరణ స్థాయి (ఉదా: మనం బహిర్గతం అయ్యే గత మరియు ప్రస్తుత భౌతిక మరియు సామాజిక వాతావరణాలు). స్థాయిలు ఎలా ఉన్నాయో ఇక్కడ ఒక సంక్లిష్ట ఉదాహరణ ఉంది.

విశ్లేషణ ప్రేమ్వర్క్ను వర్తింపజేయవచ్చు. మీరు ప్రతిరోజూ నిమగ్నమయ్యే ప్రవర్తనను పరిగణించండి: తినడం విశ్లేషణ యొక్క జీవ స్థాయిలో, మీ మెదడులోని వివిధ రసాయనాలు, నాడీ చికాకులు మరియు నిర్మాణాలు శారీరక సంకేతాలకు ప్రతిస్పందిస్తాయి మరియు మీకు ఆకలిగా లేదా నిండుగా అనిపిస్తుందో లేదో నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. విశ్లేషణ యొక్క మానసిక స్థాయిలో, మీ మానసిక స్థితి, ఆహార ప్రాధాన్యతలు మరియు ఉద్దేశాలు తినడాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. మీరు ఎప్పుడైనా ఆకలితో లేనప్పుడు తింటున్నారా, బహుశా మీరు ఒత్తిడికి లేదా విసుగుకు గురవుతారా? విశ్లేషణ యొక్క పర్యావరణ స్థాయి ఆహారాన్ని ప్రేరేపించే నిర్దిష్ట ఉద్దీపనలకు (వివిధ ఆహారాల రూపం లేదా వాసన వంటివి) మరియు మన ఆహార ప్రాధాన్యతలను కలిపే సాంస్కృతిక ఆచారాలకు దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది. తాజాగా కాల్చిన విండుల సువాసన మీ కడుపును ఎప్పుడైనా పెంచుతుందా? ఒక ప్లేట్లో బాతు పాదాలు లేదా చేపల మడతల గుట్ట కనిపిస్తే ఎలా ఉంటుంది? చాలా మంది పాశ్చాత్యులకు, బాతు పాదాలు మరియు చేపల మడతలు రుచికరంగా ఉండకపోవచ్చు, కానీ చైనాలో ఉన్నప్పుడు మా అతిథులు వాటిని రుచికరమైనవిగా భావిస్తారని మేము కనుగొన్నాము.

1.2.4 మనస్సు శరీరం మరియు ప్రకృతి పోషణ పరస్పర చర్యలు

ఇష్టమైన ఆహారం యొక్క మానసిక చిత్రాన్ని రూపొందించండి మరియు మీరు ఆకలి బాధను ప్రేరేపించవచ్చు. సవాలుతో కూడిన పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు సానుకూల ఆలోచనలపై దృష్టి పెట్టండి మరియు మీరు మీ శారీరక ఉద్వేగాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. బదులుగా ప్రతికూల ఆలోచనలపై దృష్టి పెట్టండి మరియు మీరు ఒత్తిడి హార్మోన్ల విడుదలను వేగంగా ప్రేరేపించవచ్చు (బోరోడ్, 2000). సాంప్రదాయకంగా దేనిని పిలుస్తారో ఈ ఉదాహరణలు

వివరిస్తాయి మనస్సు శరీర పరస్పర చర్యలు మొదడులోని మానసిక ప్రక్రియలు మరియు ఇతర శారీరక వ్యవస్థల పనితీరు మధ్య సంబంధాలు. మనస్సు శరీర పరస్పర చర్యలు విశ్లేషణ యొక్క మానసిక మరియు జీవ స్థాయిల మధ్య ఆకర్షణీయమైన పరస్పర చర్యపై మన దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తాయి. ఈ అంశానికి మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో సుదీర్ఘ చరిత్ర ఉంది, ఇది మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క అత్యంత ఉత్తేజకరమైన సరిహద్దులలో ఒకటిగా ఉంది.

లెవల్స్ ఆఫ్ అనాలిసిస్ ప్రేమ్వర్క్ పురాతన కాలం నుండి చర్చించబడుతున్న ఒక సమస్యను కూడా పరిష్కరిస్తుంది: మన ప్రవర్తన ప్రధానంగా ప్రకృతి (మన జీవ ఎంకోమెంట్) లేదా పోషణ (మన పర్యావరణం మరియు అభ్యాస చరిత్ర) ద్వారా రూపొందించబడిందా? లోకం చరిత్రలో వివిధ సమయాల్లో ఏదో ఒక వైపు కదిలింది, కానీ నేడు సాంస్కృతిక సంగమం మరియు జన్యుశాస్త్రం మరియు మొదడు పరిశోధనలో పురోగతిపై పెరుగుతున్న ఆసక్తి ప్రకృతి పోషణ లోకాన్ని మరింత సమతుల్య స్థితిలో ఉంచుతుంది.

బహుశా అత్యంత ముఖ్యమైన, ఆధునిక పరిశోధన ప్రకృతి మరియు పోషణ సంకర్షణ చెందుతాయని ఎక్కువగా వెల్లడిస్తుంది (మోఫిఫిట్ మరియు ఇతరులు, 2006). మన జీవ సామర్థ్యాలు మనం ప్రపంచాన్ని ఎలా ప్రవర్తిస్తామో మరియు ఎలా అనుభవిస్తామో, మన అనుభవాలు మన జీవ సామర్థ్యాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. మానవులకు మరియు ఎలుకలకు, నవజాత శిశువుకు శారీరక సంబంధాన్ని నిరంతరం దూరం చేయడం లేదా నవజాత శిశువుకు పెరగడానికి సుసంపన్నమైన వాతావరణాన్ని అందించడం, దాని మొదడు పనితీరు మరియు జీవ అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తుంది (రోసెన్బ్లీ, 1984). అందువలన, పక్షం వహించడం ప్రేరణ కలిగించినప్పటికీ, “ప్రకృతి” లేదా పోషణ?” అనేది సాధారణంగా తప్పు ప్రశ్న. లెవల్స్ ఆఫ్ అనాలిసిస్ ప్రేమ్వర్క్ సూచించినట్లుగా, ప్రవర్తన గురించి పూర్తి అవగాహన పొందడానికి స్వభావం, పోషణ మరియు మానసిక కారకాలన్నింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత అధ్యాయంలో, ప్రవర్తనను బహుళ స్థాయిల నుండి చూడటం మన అవగాహనను ఎలా మెరుగుపరుస్తుందో మరింత వివరణాత్మక ఉదాహరణను అందిస్తాము.

1.3 ఒక క్రమశిక్షణగా మనస్తత్వశాస్త్ర అభివృద్ధి

1.3.1 మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క చారిత్రక మూలాలు

మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క మూలాలను పురాతన గ్రీస్ యొక్క గొప్ప తత్వవేత్తల నుండి కనుగొనవచ్చు. వారిలో అత్యంత ప్రసిద్ధులైన సోక్రటీస్, ప్లేటో మరియు అరిస్టాటిల్ మానసిక జీవితం గురించి ప్రాథమిక ప్రశ్నలను లేవనెత్తారు: చైతన్యం అంటే ఏమిటి? ప్రజలు సహజంగా హేతుబద్ధంగా లేదా అహేతుకంగా ఉన్నారా? నిజంగా ప్రతీ అవకాశం అనేది ఉందా? ఈ ప్రశ్నలు, మరియు ఇలాంటి అనేక ప్రశ్నలు వేల సంవత్సరాల క్రితం ఎంత ముఖ్యమైనవో నేడు కూడా అంతే ముఖ్యమైనవి. అవి మనస్సు యొక్క స్వభావం మరియు మానసిక ప్రక్రియలతో వ్యవహరిస్తాయి, ఇవి మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో అభిజ్ఞా దృక్పథం యొక్క కీలక అంశాలు. ఇతర మానసిక ప్రశ్నలు శరీరం యొక్క స్వభావం మరియు మానవ ప్రవర్తనకు సంబంధించినవి, మరియు వాటికి సమానమైన సుదీర్ఘ చరిత్ర ఉంది. ‘వైద్య పితామహుడు’గా పిలువబడే హిప్పోక్రేట్స్ సోక్రటీస్ కాలంలోనే జీవించాడు. ఫిజియలజీ, జీవి యొక్క విధులు మరియు

దాని భాగాల అధ్యయనంపై ఆయనకు లోతైన ఆసక్తి ఉంది. శరీరంలోని వివిధ అవయవాలను మెదడు ఎలా నియంత్రిస్తుందనే దానిపై ఆయన అనేక ముఖ్యమైన పరిశీలనలు చేశారు. ఈ పరిశీలనలు మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో జీవ దృక్పథంగా మారడానికి వేదికను ఏర్పాటు చేశాయి.

ఇతర మానసిక ప్రశ్నలు శరీరం యొక్క స్వభావం మరియు మానవ ప్రవర్తనకు సంబంధించినవి, మరియు వాటికి సమానమైన సుదీర్ఘ చరిత్ర ఉంది. 'వైద్య పితామహుడు'గా పిలువబడే హిప్పోక్రేట్స్ సోక్రటీస్ కాలంలోనే జీవించాడు. ఫిజియాలజీ, జీవి యొక్క విధులు మరియు దాని భాగాల అధ్యయనంపై ఆయనకు లోతైన ఆసక్తి ఉంది. శరీరంలోని వివిధ అవయవాలను మెదడు ఎలా నియంత్రిస్తుందనే దానిపై ఆయన అనేక ముఖ్యమైన పరిశీలనలు చేశారు. ఈ పరిశీలనలు మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో జీవ దృక్పథంగా మారడానికి వేదికను ఏర్పాటు చేశాయి.

ప్రకృతి-పెంపకం చర్చ

మానవ మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం గురించి ప్రారంభ చర్చలలో ఒకటి నేటికీ రగులుతూనే ఉంది. ఇది ప్రకృతి-పెంపకం చర్చ మానవ సామర్థ్యాలు పుట్టుకతో ఉన్నాయా లేదా అనుభవం ద్వారా పొందబడ్డాయో అనే ప్రశ్నపై కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది. ప్రకృతి దృశ్యం మానవులు పుట్టుకతోనే జ్ఞానం మరియు వాస్తవికత యొక్క అవగాహనతో ప్రపంచంలోకి ప్రవేశిస్తారని నమ్ముతారు. ఈ జ్ఞానాన్ని, అవగాహనను జాగ్రత్తగా తర్కించడం, ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవడం ద్వారా పొంద వచ్చని తొలి తత్వవేత్తలు విశ్వసించారు. పదిహేడవ శతాబ్దంలో, డెస్కార్టెస్ కొన్ని ఆలోచనలు (దేవుడు, ఆత్మ, రేఖాగణిత సూత్రాలు, పరిపూర్ణత మరియు అనంతం వంటివి) సహజమైనవని వాదించడం ద్వారా ప్రకృతి దృక్పథానికి మద్దతు ఇచ్చాడు. శరీరాన్ని ఒక యంత్రంగా భావించిన డెస్కార్టెస్ ఇతర యంత్రాల మాదిరిగానే అధ్యయనం చేయవచ్చు nurture view ప్రపంచంతో అనుభవాలు మరియు పరస్పర చర్చల ద్వారా జ్ఞానం సంపాదించ బడుతుందని నమ్ముతారు. కొంతమంది ప్రారంభ గ్రీకు తత్వవేత్తలు ఈ అభిప్రాయాన్ని కలిగి ఉన్నప్పటికీ, ఇది పదిహేడవ శతాబ్దపు ఆంగ్ల తత్వవేత్త జాన్ లాక్తో చాలా బలంగా సంబంధం కలిగి ఉంది. లోకం ప్రకారం, పుట్టుకతోనే మానవ మనస్సు ఒకటే. tabularasa, వ్యక్తి పరిపక్వత చెందుతున్న కొద్దీ జ్ఞానం మరియు అవగాహనను అనుభవం 'రాస్తుంది' అనే ఖాళీ స్లేట్. ఈ దృక్పథం పుట్టుకొచ్చింది. అసోసియేషన్ మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం. పుట్టుకతో వచ్చిన ఆలోచనలు లేదా సామర్థ్యాలు లేవని అసోసియేషన్ వాదనలు ఖండించారు. బదులుగా, మనస్సు ఇంద్రియాల ద్వారా ప్రవేశించే ఆలోచనలతో నిండి ఉంటుందని, ఆపై సారూప్యత మరియు వైరుధ్యం వంటి సూత్రాల ద్వారా సంబంధం కలిగి ఉంటుందని వారు వాదించారు. జ్ఞాపకశక్తి మరియు అభ్యాసంపై ప్రస్తుత పరిశోధన ప్రారంభ అనుబంధం సిద్ధాంతానికి సంబంధించినది. క్లాసిక్ నేచర్ పెంపకం చర్చ ఇటీవలి దశాబ్దాలలో మరింత సూక్ష్మంగా మారింది. కొంతమంది మనస్తత్వవేత్తలు ఇప్పటికీ మానవ ఆలోచన మరియు ప్రవర్తన ప్రధానంగా జీవశాస్త్రం నుండి లేదా ప్రధానంగా అనుభవం నుండి సంభవిస్తుందని వాదించినప్పటికీ, చాలా మంది మనస్తత్వవేత్తలు మరింత సమగ్ర విధానాన్ని తీసుకుంటారు. జీవ ప్రక్రియలు (వంశపారంపర్యం లేదా మెదడులోని ప్రక్రియలు వంటివి) ఆలోచనలు, భావాలు మరియు ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తాయని వారు అంగీకరిస్తారు, కాని అనుభవం దాని ముద్రను కూడా వదిలివేస్తుందని

చెబుతారు. కాబట్టి ప్రస్తుత ప్రశ్న ప్రకృతి లేదా పోషణ మానవ మనస్తత్వాన్ని రూపొందిస్తుందా లేదా అనేది కాదు, కానీ ప్రకృతి మరియు పోషణ ఎలా కలిసి అలా చేస్తాయి (ఫ్లోమిన్ & ఆస్పర్, 2005).

1.3.2 ఒక క్రమశిక్షణగా మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం

మేము పైన చర్చించినట్లుగా, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ప్రవర్తన, అనుభవం మరియు మానసిక ప్రక్రియలను అధ్యయనం చేస్తుంది. ఇది మనస్సు ఎలా పనిచేస్తుందో మరియు వివిధ మానసిక ప్రక్రియలు వేర్వేరు ప్రవర్తనలకు ఎలా దారితీస్తాయో అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు వివరించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. మనం ఇతరులను సాధారణ లేదా సాధారణ వ్యక్తులుగా చూసినప్పుడు, మన స్వంత దృక్పథాలు లేదా ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకునే మార్గాలు వారి ప్రవర్తనలు మరియు అనుభవాల యొక్క మన వివరణలను ప్రభావితం చేస్తాయి. మనస్తత్వవేత్తలు ప్రవర్తన మరియు అనుభవం యొక్క వివరణలలో ఇటువంటి పక్షపాతాలను వివిధ మార్గాల్లో తగ్గించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కొంతమంది తమ విశ్లేషణను శాస్త్రీయంగా మరియు ఆబ్జెక్టివ్ గా చేయడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇతరులు అనుభవజ్ఞుల దృక్పథం నుండి ప్రవర్తనను వివరించడానికి ప్రయత్నిస్తారు, ఎందుకంటే మానవ అనుభవంలో సబ్జెక్టివిటీ అనేది అవసరమైన అంశం అని వారు భావిస్తారు. భారతీయ సంప్రదాయంలో, మన చేతన అనుభవాల స్వీయ ప్రతిబింబం మరియు విశ్లేషణ, మానసిక అవగాహనకు ప్రధాన వనరుగా పరిగణించ బడుతుంది. అనేక మంది పాశ్చాత్య మనస్తత్వవేత్తలు మానవ ప్రవర్తన మరియు అనుభవాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో స్వీయ-ప్రతిబింబం మరియు స్వీయ-జ్ఞానం యొక్క పాత్రను నొక్కి చెప్పడం ప్రారంభించారు. మనస్తత్వవేత్తలు ప్రవర్తన, మానసిక ప్రక్రియలు మరియు అనుభవాలను అధ్యయనం చేసే విధానంలో తేడాలతో సంబంధం లేకుండా, వారు వాటిని ఒక క్రమబద్ధమైన మరియు ధృవీకరించదగిన పద్ధతిలో అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు వివరించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. మనస్తత్వ శాస్త్రం, ఇది చాలా పురాతన జ్ఞాన విభాగం అయినప్పటికీ, లీప్సిక్ లో 1879 లో మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క మొదటి ప్రయోగశాల స్థాపించిన సంవత్సరాన్ని తీసుకుంటే, ఇది ఒక యువ శాస్త్రం. ఏదేమైనా, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ఏ రకమైనది అనేది ఇప్పటికీ చర్చనీయాంశంగా ఉంది. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం సాధారణంగా సాంకేతిక శాస్త్రంగా వర్గీకరించబ డుతుంది. కానీ ఇతర దేశాల్లోనే కాదు, భారత్ లో కూడా అండర్ గ్రాడ్యుయేట్, పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ స్థాయిల్లో సైన్స్ ఫ్యాకల్టీలో అందించే స్టడీ సబ్జెక్టు ఇదేనంటే ఆశ్చర్యపోనక్కర్లేదు.

చాలా మంది విద్యార్థులు విశ్వవిద్యాలయాలలో B.Sc, M.Sc డిగ్రీని పొందుతారు. వాస్తవానికి, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం నుండి నిరంతరం సహాయం తీసుకునే రెండు అభివృద్ధి చెందుతున్న విభాగాలు న్యూరోసైన్స్ మరియు కంప్యూటర్ సైన్స్. మనలో కొంతమందికి ఎమ్ఆర్ఐ, ఇసిజి వంటి వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న మెదడు ఇమేజింగ్ పద్ధతుల గురించి తెలుసు, ఇవి మెదడు ప్రక్రియలను రియల్ టైమ్ లో అధ్యయనం చేయడానికి వీలు కల్పిస్తాయి, అంటే అవి వాస్తవంగా ఎప్పుడు జరుగుతున్నాయి. అదేవిధంగా, ఐటి రంగాలలో, అభిజ్ఞా ప్రక్రియలలో మానసిక పరిజ్ఞానం లేకుండా మానవ-కంప్యూటర్ పరస్పర చర్య మరియు కృత్రిమ మేధస్సు రెండూ అభివృద్ధి చెందలేవు. అందువలన, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ఒక విభాగంగా నేడు రెండు సమాంతర ప్రవాహాలను కలిగి ఉంది. ఒకటి భౌతిక మరియు జీవ శాస్త్రాలలో పద్ధతిని ఉపయోగించడం మరియు మరొకటి వివిధ మానసిక మరియు సామాజిక

దృగ్విషయాలను అధ్యయనం చేయడంలో సామాజిక మరియు సాంస్కృతిక శాస్త్రాల పద్ధతిని ఉపయోగిస్తుంది. ఈ ప్రవాహాలు కొన్నిసార్లు విడిపోయి తమ ప్రత్యేక మార్గాల్లో వెళ్ళడానికి మాత్రమే కలుస్తాయి. మొదటి సందర్భంలో, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం తనను తాను ఒక విభాగంగా భావిస్తుంది, ఇది మానవ ప్రవర్తనను వివరించడానికి జీవ సూత్రాలపై ఎక్కువగా దృష్టి పెడుతుంది. నియంతృత పరిస్థితులలో డేటాను క్రమపద్ధతిలో సేకరించగలిగితే అన్ని ప్రవర్తనా దృగ్విషయాలకు కారణాలు ఉన్నాయని ఇది భావిస్తుంది. ఇక్కడ పరిశోధకుని లక్ష్యం కారణం మరియు ప్రభావ సంబంధాన్ని తెలుసుకోవడం, తద్వారా ప్రవర్తనా దృగ్విషయం యొక్క అంచనా వేయవచ్చు మరియు అవసరమైతే ప్రవర్తనను నియంత్రించవచ్చు. మరోవైపు, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ఒక సామాజిక శాస్త్రంగా వ్యక్తి మరియు అతను పాల్గొన్న సామాజిక సాంస్కృతిక సందర్భం మధ్య జరిగే పరస్పర చర్య పరంగా ప్రవర్తనా దృగ్విషయాలను ఎలా వివరించవచ్చనే దానిపై దృష్టి పెడుతుంది. ప్రతి ప్రవర్తనా దృగ్విషయం బహుళ కారణాలను కలిగి ఉంటుందని భావిస్తారు. ఇప్పుడు ఈ రెండు స్ట్రీమ్స్ గురించి విడివిడిగా చర్చిద్దాం.

ఒక జీవశాస్త్రముగా మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం

మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం మూలాలు తత్వశాస్త్రంలో ఉన్నాయని ఇంతకు ముందు పేర్కొన్నారు. ఏదేమైనా, మానసిక దృగ్విషయాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి శాస్త్రీయ పద్ధతిని ఉపయోగించడం వల్ల ఆధునిక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం అభివృద్ధి చెందింది. ఒక భావన యొక్క నిర్వచనం మరియు దానిని ఎలా కొలవవచ్చు అనే దానిపై ఏకాభిప్రాయం ఉంటే పొందగల ఆబ్జెక్టివిటీకి సైన్స్ చాలా ప్రాధాన్యత ఇస్తుంది. డెస్కార్టెస్ ప్రభావితమైన మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం మరియు తరువాత భౌతికశాస్త్రంలో పరిణామాల ద్వారా హైపోథెటిక్-డిడక్టివ్ మోడల్ అని పిలువబడే దానిని అనుసరించడం ద్వారా అభివృద్ధి చెందింది. ఒక దృగ్విషయాన్ని వివరించడానికి మీకు ఒక సిద్ధాంతం ఉంటే శాస్త్రీయ పురోగతి సాధించవచ్చని నమూనా సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకు, విశ్వం ఎలా ఏర్పడిందో వివరించడానికి భౌతిక శాస్త్రవేత్తలు బిగ్-బ్యాంగ్ సిద్ధాంతం అని పిలుస్తారు. సిద్ధాంతం అనేది ఒక నిర్దిష్ట సంక్లిష్ట దృగ్విషయాన్ని ఒకదానికొకటి సంబంధం ఉన్న ప్రతిపాదనల సహాయంతో ఎలా వివరించవచ్చనే ప్రకటనల సమూహం తప్ప మరొకటికాదు. ఒక సిద్ధాంతం ఆధారంగా, శాస్త్రవేత్తలు ఒక నిర్దిష్ట దృగ్విషయం ఎలా జరుగుతుందో తాత్కాలిక వివరణను అందించే పరికల్పనను అంచనా వేస్తారు లేదా ప్రతిపాదిస్తారు. ఇప్పుడు పరికల్పన పరీక్షించ బడుతుంది మరియు ఒకరు సేకరించిన అనుభవపూర్వక దత్తాంశం ఆధారంగా సత్యం లేదా తప్పు అని నిరూపించబడుతుంది. సేకరించిన సమాచారం పరికల్పన సూచించిన దానికంటే భిన్నమైన దిశలో ఉంటే సిద్ధాంతం సవరించబడుతుంది. పై విధానాన్ని ఉపయోగించి మనస్తత్వవేత్తలు అభ్యాసం, జ్ఞాపకశక్తి, శ్రద్ధా, అవగాహన, ప్రేరణ మరియు భావోద్వేగం మొదలైన సిద్ధాంతాలను అభివృద్ధి చేశారు మరియు గణనీయమైన పురోగతి సాధించారు. ఇప్పటివరకు, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో చాలా పరిశోధనలు ఈ విధానాన్ని అనుసరిస్తాయి.

ఇది కాకుండా, మనస్తత్వవేత్తలు కూడా జీవశాస్త్రాలలో ఆధిపత్యం వహించే పరిణామ విధానం ద్వారా గణనీయంగా ప్రభావితమయ్యారు. అటాచ్మెంట్ మరియు దూకుడు వంటి వివిధ రకాల మానసిక దృగ్విషయాలను వివరించడానికి కూడా ఈ విధానం ఉపయోగించబడింది.

1.3.3 సాంఘిక శాస్త్రంగా మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం

మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ఒక సామాజిక శాస్త్రంగా ఎక్కువగా గుర్తించబడుతుంది ఎందుకంటే ఇది మానవుల ప్రవర్తనను వారి సామాజిక సాంస్కృతిక సందర్భాలలో అధ్యయనం చేస్తుంది. మానవులు వారి సామాజిక సాంస్కృతిక సందర్భాలచే ప్రభావితమవడమే కాకుండా, వాటిని సృష్టిస్తారు. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ఒక సాంకేతిక శాస్త్ర విభాగంగా మానవులను సామాజిక జీవులుగా కేంద్రీకరిస్తుంది.

సీత, గీతల ఈ క్రింది కథను పరిశీలించండి. సీత మరియు గీత. ఒకే తరగతిలో ఉండేవారు. వారు ఒకే తరగతిలో ఉన్నప్పటికీ, వారు ఒకరికొకరు పరిచయమయ్యారు మరియు వారి జీవితాలు చాలా భిన్నంగా ఉన్నాయి. సీత రైతు కుటుంబం నుంచి వచ్చారు. ఆమె తాతయ్య, తల్లిదండ్రులు, అన్నయ్య తమ పొలంలో పనిచేసేవారు. గ్రామంలోని తమ ఇంట్లో కలిసి ఉండేవారు. సీత మంచి అడ్లెట్ మరియు పాఠశాలలో ఉత్తమ లాంగ్ డిస్టెన్స్ రన్నర్. ప్రజలను కలవడం, స్నేహితులను సంపాదించుకోవడం ఆమెకు చాలా ఇష్టం. ఆమెలా కాకుండా గీత తన తల్లితో కలిసి అదే గ్రామంలో నివసిస్తోంది. ఆమె తండ్రి సమీపంలోని పట్టణంలోని కార్యాలయంలో పనిచేస్తూ సెలవుల్లో ఇంటికి వచ్చేవాడు. గీత మంచి కళాకారిణి మరియు ఇంట్లో ఉండటానికి మరియు తన తమ్ముడిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి ఇష్టపడేది. ఆమె సిగ్గుపడేది మరియు ప్రజలను కలవడం మానేసింది. గత ఏడాది భారీ వర్షాలు కురవడంతో సమీపంలోని నది ఉప్పొంగి గ్రామంలోకి ప్రవేశించింది. లోతట్టు ప్రాంతాల్లోని పలు ఇళ్లు నీట మునిగాయి. గ్రామస్తులంతా ఏకమై సహాయ సహకారాలు అందించి ఆపదలో ఉన్నవారికి ఆశ్రయం కల్పించారు. గీతా గారిది ఇల్లు కూడా నీట మునిగి ఆమె నివసించడానికి వచ్చింది. సీతతల్లి, సోదారుడితో కలిసి ఇల్లు.. సీత కుటుంబానికి సహాయం చేయడం మరియు తన ఇంట్లో వారికి సౌకర్యంగా ఉండేలా చేయడం సంతోషంగా ఉంది. వరద నీరు తగ్గుముఖం పట్టడంతో సీత తల్లి, నానమ్మ కలిసి గీత తల్లికి ఇల్లు కట్టుకోవడానికి సహకరించారు. రెండు కుటుంబాలు బాగా దగ్గరయ్యాయి. సీత, గీత కూడా మంచి స్నేహితులయ్యారు.

సీత, గీతల విషయంలో ఇద్దరూ చాలా భిన్నమైన వ్యక్తులు. వారు సంక్లిష్టమైన సామాజిక మరియు సాంస్కృతిక పరిస్థితులలో వేర్వేరు కుటుంబాలలో పెరిగారు. వారి స్వభావం, అనుభవం మరియు మానసిక ప్రక్రియలకు వారి సామాజిక మరియు శారీరక వాతావరణంతో సంబంధాంతో మీరు కొంత క్రమబద్ధతను చూడవచ్చు. కానీ అదే సమయంలో, వారి ప్రవర్తనలు మరియు అనుభవాలలో వైవిధ్యాలు ఉన్నాయి, ఇవి తెలిసిన మానసిక సూత్రాలను ఉపయోగించి అంచనా వేయడం కష్టం. సీత, గీత అనే గ్రామ ప్రజల మాదిరిగానే సమాజంలోని వ్యక్తులు సంక్షోభంలో ఎందుకు, ఎలా సహాయకారిగా, ఆత్మత్యాగం చేస్తున్నారో అర్థం చేసుకోవచ్చు. కానీ, ఆ సందర్భంలో కూడా, ప్రతి గ్రామస్తుడు సమానంగా సహాయపడలేదా మరియు ఇలాంటి పరిస్థితులలో ప్రతి సమాజం అంతగా ముందుకు రావడం లేదు, వాస్తవానికి, కొన్నిసార్లు, దీనికి విరుద్ధంగా ఉంటుంది ఇలాంటి పరిస్థితులలో ప్రజలు సంఘవిద్రోహులుగా మారి, ఏదైనా సంక్షోభం సంభవించినప్పుడు దోపిడీ మరియు దోపిడీకి పాల్పడతారు. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం వారి సమాజం మరియు సంస్కృతి నేపథ్యంలో మానవ ప్రవర్తన మరియు అనుభవంతో వ్యవహరిస్తుందని ఇది చూపిస్తుంది. అందువలన, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం అనేది ఒక సామాజిక శాస్త్రం, ఇది వ్యక్తులు మరియు సమాజాలపై వారి సామాజిక-

సాంస్కృతిక మరియు భౌతిక వాతావరణానికి సంబంధించి దృష్టి పెడుతుంది.

మనస్సు మరియు ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడం

మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ఒకప్పుడు మనస్సుకు సంబంధించిన శాస్త్రంగా నిర్వచించబడిందని మీకు గుర్తుండే ఉంటుంది. అనేక దశాబ్దాలుగా, మనస్సు మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో నిషిద్ధంగా ఉంది, ఎందుకంటే దానిని ఖచ్చితమైన ప్రవర్తనా పరంగా నిర్వచించలేము లేదా దాని స్థానాన్ని సూచించలేము. “మనస్సు” అనే పదం మనస్తత్వ శాస్త్రానికి తిరిగి వచ్చిందంటే, దానికి తగిన గౌరవాన్ని ఇచ్చిన స్పెర్లీ వంటి న్యూరో సైంటిస్టులు మరియు పెన్రోస్ వంటి భౌతిక శాస్త్రవేత్తలకు మనం కృతజ్ఞతలు చెప్పాలి. మనస్తత్వ శాస్త్రంతో సహా వివిధ విభాగాలలో శాస్త్రవేత్తలు ఉన్నారు, వారు మనస్సు యొక్క ఏకీకృత సిద్ధాంతం సాధ్యమేనని భావిస్తారు, అయితే ఇది ఇంకా చాలా దూరంలో ఉంది. మనసు అంటే ఏమిటి? ఇది మెదడుతో సమానమా? మెదడు లేకుండా మనస్సు ఉనికిలో ఉండదనేది నిజం, కానీ మనస్సు ఒక ప్రత్యేకమైన అస్తిత్వం. డాక్యుమెంట్ చేయబడిన అనేక ఆసక్తికరమైన కేసుల కారణంగా దీనిని అభినందించవచ్చు. దృష్టికి కారణమైన ఆక్సిపిటల్ లాబ్స్ను శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించిన కొంతమంది రోగులు దృశ్య సంకేతాల స్థానం మరియు ఆకృతికి సరిగ్గా స్పందిస్తున్నారని కనుగొనబడింది. అదే విధంగా, ఒక ఔత్సాహిక అడ్లెట్ మోటార్ సైకిల్ ప్రమాదంలో తన చేతిని కోల్పోయాడు, కానీ “చేయి” అనుభూతి చెందుతూనే ఉన్నాడు మరియు దాని కదలికలను కూడా అనుభవిస్తూనే ఉన్నాడు. కాఫీ ఇవ్వగానే అతని “ఫాంటమ్ చెయ్యి” కాఫీ కప్పు దగ్గరికి రాగానే ఎవరో దాన్ని లాక్కోవడంతో అతను ప్రతిఘటించాడు. న్యూరో సైంటిస్టులు నమోదు చేసిన ఇలాంటి ఇతర కేసులు కూడా ఉన్నాయి. ప్రమాదంలో మెదడుకు గాయమై ఆసుపత్రి నుంచి ఇంటికి వచ్చిన ఓ యువకుడు తన తల్లిదండ్రుల స్థానంలో దూప్లికేట్లు వచ్చాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశాడు. వారు మోసగాళ్లు. ఈ ప్రతి సందర్భంలో, వ్యక్తి మెదడులోని కొంత భాగం దెబ్బతిన్నప్పటికీ అతని “మనస్సు” చెక్కుచెదరకుండా ఉంది. మనసుకు, శరీరానికి సంబంధం లేదని, అవి ఒకదానికొకటి సమాంతరంగా ఉన్నాయని శాస్త్రవేత్తలు గతంలో నమ్మారు. ఎఫెక్టివ్ న్యూరోసైన్స్లో ఇటీవలి అధ్యయనాలు మనస్సు మరియు ప్రవర్తన మధ్య సంబంధం ఉందని స్పష్టంగా చూపించాయి. పాజిటివ్ విజువల్ అజెక్షన్ టెక్నిక్స్ ఉపయోగించి పాజిటివ్ ఎమోషన్స్ను ఫీల్ అవడం వల్ల శారీరక ప్రక్రియల్లో గణనీయమైన మార్పులు వస్తాయని తేలింది. ఓర్నిష్ తన రోగులతో అనేక అధ్యయనాలలో దీనిని చూపించాడు. ఈ అధ్యయనాలలో ధమనులు మూసుకుపోయిన వ్యక్తి తన ధమనుల గుండా రక్తం ప్రవహిస్తున్నట్లు విజువల్ అజెక్షన్ చేశారు. కాలక్రమేణా దీనిని అభ్యసించిన తరువాత, అడ్డంకి స్థాయి గణనీయంగా తగ్గడంతో ఈ రోగులకు గణనీయమైన ఉపశమనం లభించింది. మానసిక చిత్రాలను ఉపయోగించడం, అనగా ఒక వ్యక్తి తన మనస్సులో సృష్టించిన చిత్రాలు, వివిధ రకాల భయాలను (వస్తువులు మరియు పరిస్థితుల యొక్క అపేక్షక భయాలు) నయం చేయడానికి ఉపయోగించబడ్డాయి. రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడంలో మనస్సు పోషించే పాత్రను నొక్కిచెప్పే సైకోన్యూరో ఇమ్యూనాలజీ అనే కొత్త విభాగం ఉద్భవించింది.

మానవ స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడం అనాదిగా మానవులకు ప్రధాన సమస్యగా రుజువైంది. భారతీయ ఆలోచనాపరులు వేద, ఉపనిషత్తుల కాలం నుండి చైతన్యం, ఆత్మ, మనస్సు, మానసిక కార్యకలాపాల గురించి

విస్తృతమైన సిద్ధాంతాలను అభివృద్ధి చేశారు. వేదాంతం, సాంఖ్య, యోగ, బౌద్ధం, జైన మతం, సూఫీయజం మొదలైన భారతీయ ఆలోచనా విధానాలు మానసిక ప్రక్రియలకు సంబంధించిన బృహత్తర సాహిత్యాన్ని సృష్టించాయి. క్రీస్తుశకం ఒకటో శతాబ్దానికి చెందిన ప్రసిద్ధ వైద్యుడు చరకుడు, వాత్సాయనుడు, కౌటిల్యుడు వంటి ప్రాచీన భారతదేశంలోని పండితులు, పండితులు మానసిక సూత్రాలను అన్వయించడానికి సైద్ధాంతిక పునాదులు వేశారని తెలుసుకుందాం. కానీ భారతీయ సందర్భంలో ఈ భావనను అర్థం చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది ఎందుకంటే సామాజిక మరియు సాంస్కృతిక నేపథ్యం మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం అభివృద్ధిపై దాని స్వంత ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

1.4 మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క ప్రధాన వాగ్దాలు

పాశ్చాత్య ప్రపంచంలో 19 వ శతాబ్దం చివరిలో మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ఒక శాస్త్రీయ విభాగంగా రూపుదిద్దుకుంది. విల్హెల్మ్ వుండ్ట్ 1879లో జర్మనీలోని లీప్సిగ్ విశ్వవిద్యాలయంలో మొదటి మానసిక ప్రయోగశాలను స్థాపించాడని సాధారణంగా నమ్ముతారు. అతను ఒక మార్గదర్శకుడు మరియు ప్రపంచంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి పెద్ద సంఖ్యలో విద్యార్థులను ఆకర్షించాడు, వారు క్రమశిక్షణను విస్తరించడం ప్రారంభించారు. క్రమక్రమంగా మనస్తత్వశాస్త్ర అధ్యయనం కొన్ని ఆలోచనా విధానాల చుట్టూ నిర్వహించబడింది. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క ప్రధాన పాఠశాలలు ఈ క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:

1. నిర్మాణవాదం: ఎడ్వర్డ్ టిచెనర్చే అభివృద్ధి చేయబడిన, ఇది చైతన్యం మరియు దాని భాగాల అధ్యయనంపై దృష్టి సారించింది, అనగా అనుభూతులు, చిత్రాలు మరియు ప్రభావాలు.
2. ఫంక్షనలిజం: విలియం జేమ్స్చే అభివృద్ధి చేయబడిన ఇది జీవుల మనుగడ, పెరుగుదల మరియు అనుసరణకు సంబంధించిన చైతన్యం, జ్ఞాపకశక్తి, అభ్యాసం మరియు భావోద్వేగాలపై దృష్టి సారించింది.
3. ప్రవర్తనావాదం: జె.బి. వాట్సన్చే అభివృద్ధి చేయబడిన ఇది గమనించదగిన ప్రవర్తన యొక్క ఆబ్జెక్టివ్ అధ్యయనంపై దృష్టి సారించింది.
4. గెస్టాల్ట్జం: వోల్ఫ్గాంగ్ కోహ్లర్, కర్ట్ కోఫ్కా మరియు వారి గురువు మాక్స్ వెర్థైమర్చే అభివృద్ధి చేయబడిన ఈ పాఠశాల సమగ్ర దృక్పథం మరియు చైతన్యంపై దృష్టి సారించింది. అవగాహన అనేది అధ్యయనం యొక్క ప్రధాన ప్రాంతం.
- 5 మనోవిశ్లేషణ: సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్చే అభివృద్ధి చేయబడిన ఇది అపస్మారక ప్రక్రియలు, సంఘర్షణలు, ఆందోళన మరియు రుగ్మతలకు ప్రాముఖ్యత ఇచ్చింది.

పాఠశాలల యుగం మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క వైవిధ్యానికి గొప్ప అవకాశాన్ని అందించింది. అయితే, వాటిలో ఏ ఒక్కటి మానసిక ప్రక్రియలను సంపూర్ణంగా వివరించలేవని భావించారు. తత్ఫలితంగా, వివిధ ఆలోచనా విధానాల నుండి భావనల వాడకం మరియు శాస్త్రీయ అభివృద్ధి యొక్క ఉపయోగం పెరిగింది.

ఇటీవలి ఉద్యమాలలో సమాచార సిద్ధాంతం మరియు అభిజ్ఞా విప్లవాన్ని వర్గీకరించే గణన నమూనాలకు

ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడింది. నాడీ ప్రక్రియలు మరియు మానసిక విధులను రూపొందించడంలో సాంస్కృతిక ప్రక్రియల పాత్ర ఇప్పుడు తీవ్రంగా అధ్యయనం చేయబడుతున్నాయి.

ఆధునిక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క పరిణామంలో కొన్ని ఆసక్తికరమైన మైలురాళ్ళు

- 1879 విల్హెల్మ్ వుండ్ట్ జర్మనీలోని లీప్సిగ్ లో మొదటి మనస్తత్వశాస్త్ర ప్రయోగశాలను స్థాపించాడు.
- 1890 విలియం జేమ్స్ బ్రిస్సిపల్స్ ఆఫ్ బ్రిస్సిపల్స్ ప్రచురించాడు.
- సైకాలజీ.. 1895 ఫంక్షనలిజం మనస్తత్వ శాస్త్ర వ్యవస్థగా రూపొందించబడింది.
- 1900 సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ మానసిక విశ్లేషణను అభివృద్ధి చేశాడు.
- ప్రతిస్పందనల అభివృద్ధి సూత్రాలను అర్థం చేసుకోవడానికి దారితీసిన జీర్ణవ్యవస్థపై చేసిన కృషికి
- 1904 ఇవాన్ పావ్లోవ్ నోబెల్ బహుమతిని గెలుచుకున్నాడు.
- 1978 హెర్బర్ట్ సైమన్ కు నిర్ణయం తీసుకోవడంలో కృషి చేసినందులకు నోబెల్ బహుమతి లభించింది.
- 1905 ఇంటెలిజెన్స్ పరీక్షను బినెట్ మరియు సైమన్ అభివృద్ధి చేశారు.
- 1916 కలకత్తా విశ్వవిద్యాలయంలో మొదటి మనస్తత్వ శాస్త్ర విభాగాన్ని స్థాపించారు.
- 1920 గెస్టాల్ట్ మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం జర్మనీలో జన్మించింది.
- 1922 సైకాలజీని ఇండియన్ సైన్స్ కాంగ్రెస్ అసోసియేషన్ లో చేర్చారు.
- 1924లో ఇండియన్ సైకలాజికల్ అసోసియేషన్ స్థాపించబడింది.
- 1924 జాన్ బి.వాట్సన్ 'బిహేవియరిజం' అనే పుస్తకాన్ని ప్రచురించాడు, ఇది ప్రవర్తనావాదానికి పునాది వేసింది.
- 1928లో ఎన్.ఎన్.సేన్ గుప్తా, రాధాకమల్ ముఖర్జీ సోషల్ సైకాలజీ (లండన్ : అలెన్ & అన్విన్) పై మొదటి పాఠ్యపుస్తకాన్ని ప్రచురించారు.
- 1949 సైకలాజికల్ రీసెర్చ్ వింగ్ డిఫెన్స్ సైన్స్ ఆర్గనైజేషన్ ఆఫ్ ఇండియా స్థాపించబడింది.
- 1951 హ్యూమనిస్టిక్ సైకాలజిస్ట్ కార్ల్ రోజర్స్ క్లయింట్-సెంటర్డ్ థెరపీని ప్రచురించాడు.
- 1953లో బి.ఎఫ్.స్కిన్నర్ 'సైన్స్ అండ్ సైన్స్ అండ్' అనే పుస్తకాన్ని ప్రచురించాడు. హ్యూమన్ బిహేవియర్, బలపడటం మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో ప్రధాన విధానంగా
- 1954 హ్యూమనిస్టిక్ సైకాలజిస్ట్ అబ్రహాం మాస్లో 'మోటివేషన్ అండ్ పర్సనాలిటీ'ని ప్రచురించాడు.
- 1954లో బ్యూరో ఆఫ్ సైకాలజీ ఇక్కడ స్థాపించబడింది. అలహాబాద్.
- 1955 నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెంటల్ హెల్త్ మరియు న్యూరోసైన్స్ (నిమ్హాన్స్) ఇక్కడ స్థాపించబడింది బెంగళూరు..

- 1962 రాంచీలో మానసిక వ్యాధుల ఆసుపత్రి స్థాపించబడింది.
- 1973 కొనాడ్ లోరెంజ్ మరియు నికో టిన్నెర్గెన్ అంతర్నిర్మిత జాతుల నిర్దిష్ట జంతు ప్రవర్తనా విధానాలపై చేసిన కఠిని నోబెల్ బహుమతిని గెలుచుకున్నారు ఎటువంటి ముందస్తు అనుభవం/ అభ్యాసం లేకుండా బయటపడండి.
- 1981 డేవిడ్ హుబెల్ మరియు టోర్బెన్ వీసెల్ మెదడులోని దృష్టి కణాలపై చేసిన పరిశోధనకు నోబెల్ బహుమతిని గెలుచుకున్నారు.
- 1989లో నేషనల్ అకాడమీ ఆఫ్ సైకాలజీ (ఎన్ఎఫ్ఏపీ) ఇండియా స్థాపించబడింది.
- 1981 రోజర్ స్పెర్రీ స్పిట్ బ్రెయిన్ పరిశోధనకు నోబెల్ బహుమతిని గెలుచుకున్నాడు.
- 1997 నేషనల్ బ్రెయిన్ రీసెర్చ్ సెంటర్ (ఎన్ బిఆర్ సి) హర్యానాలోని గుర్గావ్లో స్థాపించబడింది.
- 2002 డేనియల్ కాహ్నెమన్ అనిశ్చితిలో మానవ తీర్పు మరియు నిర్ణయం తీసుకోవడంపై చేసిన పరిశోధనకు నోబెల్ బహుమతిని గెలుచుకున్నాడు.
- 2005 థామస్ పెల్లింగ్ గేమ్ థియరీని అన్వయించడంలో చేసిన కృషికి నోబెల్ బహుమతిని గెలుచుకున్నాడు కాన్స్ యొక్క అవగాహన

1.5 ప్రధాన మానసిక దృక్పథాలు

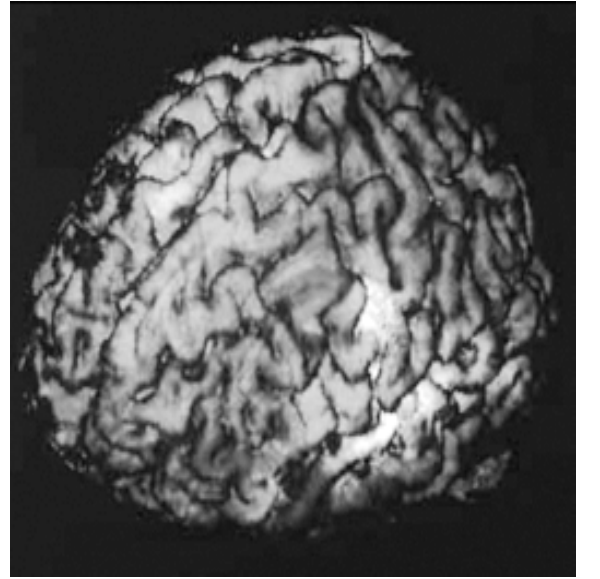
అంటే ఏమిటి మానసిక దృక్పథం? ప్రాథమికంగా, ఇది ఒక విధానం, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలోని అంశాలను చూసే మార్గం. మనస్తత్వ శాస్త్రంలో ఏ అంశమైనా విభిన్న కోణాల నుంచి పరిశీలించవచ్చు. వాస్తవానికి, ఒక వ్యక్తి తీసుకునే ఏ చర్యకైనా ఇది వర్తిస్తుంది. ఒక అవమానం తరువాత, మీరు ఒకరి ముఖంపై గుద్దారని అనుకుందాం. జీవ దృక్పథం నుండి, ఈ చర్యను కొన్ని మెదడు ప్రాంతాలను కలిగి ఉండటం మరియు మీ చేతిని కదిలించే కండరాలను సక్రియం చేసే నరాల పరంగా వర్ణించవచ్చు. ప్రవర్తనా దృక్పథం నుండి, మీ శరీరంలోని దేని ప్రస్తావన లేకుండా మేము చర్యను వివరించవచ్చు బదులుగా, అవమానం అనేది మీరు పంచింగ్ ద్వారా ప్రతిస్పందించే ఒక ఉద్దీపన, ఇది గతంలో బహుమతి పొందిన నేర్పుకున్న ప్రతిస్పందన. ఈ చర్యపై అభిజ్ఞా దృక్పథం ప్రవర్తనను ఉత్పత్తి చేయడంలో ఇమిడి ఉన్న మానసిక ప్రక్రియలపై దృష్టి పెడుతుంది మరియు మీ లక్ష్యాలు మరియు ప్రణాళికల పరంగా మేము మీ పంచును, వివరించవచ్చు: మీ గౌరవాన్ని కాపాడుకోవడం మీ లక్ష్యం, మరియు దూకుడు ప్రవర్తన ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి మీ ప్రణాళికలో భాగం. మానసిక విశ్లేషణ దృక్పథం నుండి, మీ చర్యను అపస్మారక దూకుడు ప్రవృత్తి యొక్క వ్యక్తికరణగా వర్ణించవచ్చు. చివరగా, సబ్జెక్టివిస్ట్ కోణం నుండి, మీ దూకుడు చర్య వ్యక్తి యొక్క ఉచ్చారణను వ్యక్తిగత అవమానంగా అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రతిస్పందనగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఏదైనా మానసిక చర్యను వివరించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నప్పటికీ, ఈ దృక్పథాలు మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క సమకాలీన అధ్యయనానికి ప్రధాన విధానాలను సూచిస్తాయి. ఈ ఐదు దృక్పథాలు పుస్తకం అంతటా చర్చించబడ్డాయి కాబట్టి, ఇక్కడ మేము వాటిలో ప్రతిదానికి కొన్ని ప్రధాన అంశాల సంక్షిప్త వివరణను మాత్రమే అందిస్తున్నాము. ఈ విధానాలు పరస్పరం ప్రత్యేకమైనవి కానవసరం

లేదని గుర్తించుకోండి, బదులుగా, వారు ఒకే సంక్లిష్ట దృగ్విషయం యొక్క వివిధ అంశాలపై దృష్టి పెట్టవచ్చు. వాస్తవానికి, అనేక మానసిక విషయాలను అర్థం చేసుకోవడానికి బహుళ దృక్పథాలను విస్తరించే పరిశీలనాత్మక విధానం అవసరం.

మనస్తత్వ శాస్త్రంలో దృక్పథాలు. మానసిక దృగ్విషయాల విశ్లేషణను అనేక కోణాల నుండి చూడవచ్చు. ప్రతి ఒక్కటి వ్యక్తులు ఎందుకు అలా ప్రవర్తిస్తారనే దానిపై కొంత భిన్నమైన వివరణను అందిస్తుంది మరియు ప్రతి ఒక్కరూ మొత్తం వ్యక్తి గురించి మన భావనకు దోహదం చేయగలరు. పిఎస్ఐ (సి) అనే గ్రీకు అక్షరాన్ని కొన్నిసార్లు మనస్తత్వ శాస్త్రానికి సంక్షిప్తరూపంగా ఉపయోగిస్తారు.

1.5.1 జీవ దృక్పథం

మానవ మెదడులో 10 బిలియన్లకు పైగా నాడీ కణాలు మరియు వాటి మధ్య దాదాపు అనంతమైన పరస్పర సంబంధాలు ఉన్నాయి. ఇది విశ్వంలో అత్యంత సంక్లిష్టమైన నిర్మాణం కావచ్చు. సూత్రప్రాయంగా, అన్ని మానసిక సంఘటనలు మెదడు మరియు నాడీ వ్యవస్థ యొక్క కార్యచరణకు సంబంధించినవి. మానవులు మరియు ఇతర జాతుల అధ్యయనానికి జీవ విధానం శరీరం లోపల జరిగే విద్యుత్ మరియు రసాయన సంఘటనలతో బహిరంగ ప్రవర్తనను ముడిపెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. (మార్పు) నుండి పరిశోధన జీవ దృక్పథం ప్రవర్తన మరియు మానసిక ప్రక్రియలకు



ఆధారమైన న్యూరోబయోలాజికల్ ప్రక్రియలను పేర్కొనడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఉదాహరణకు, డిప్రెషన్ యొక్క జీవ విధానం న్యూరోట్రాన్సిమిటర్ల స్థాయిలలో అసాధారణ మార్పుల పరంగా ఈ రుగ్మతను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది, ఇవి మెదడులో ఉత్పత్తి అయ్యే రసాయనాలు, ఇవి నాడీ కణాల మధ్య కమ్యూనికేషన్‌ను సాధ్యం చేస్తాయి.

మానసిక పనుల సమయంలో మానవ మెదడును ఇమేజింగ్ చేయడం ద్వారా, ఏ మెదడు నిర్మాణాలు లక్ష్య దృగ్విషయాలకు కారణమవుతాయో పరిశోధకులు తెలుసుకుంటారు. ఫంక్షనల్ ఎంఆర్ఐ (మాగ్నెటిక్ రెసోనెన్స్ ఇమేజింగ్) ద్వారా పొందిన ప్రసంగాన్ని వింటున్నప్పుడు మానవ మెదడు యొక్క 3-డైమెన్షనల్ ప్రాతినిధ్యాన్ని ఇక్కడ చూస్తాము. ఎరుపు క్రియాశీలత యొక్క గొప్ప ప్రాంతాలను సూచిస్తుంది, అయితే పసుపు మితమైన క్రియాశీలత ఉన్న ప్రాంతాలను సూచిస్తుంది. నాడీ కార్యకలాపాలు వెర్సిక్ యొక్క మెదడు ప్రాంతంలో ఉన్నాయి. ఈ విధానం మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంపై జీవ దృక్పథాన్ని వివరిస్తుంది.

ఈ దృక్పథాన్ని వివరించడానికి మనం ఇంతకు ముందు వివరించిన ఒక సమస్యను ఉపయోగించవచ్చు. మెదడు దెబ్బతిన్న రోగులలో ముఖ గుర్తింపు యొక్క అధ్యయనం మెదడు యొక్క నిర్దిష్ట ప్రాంతాలు ముఖ గుర్తింపు

కోసం ప్రత్యేకమైనవని సూచిస్తుంది. మానవ మెదడు కుడి మరియు ఎడమ అర్ధగోళాలుగా విభజించబడింది మరియు ముఖ గుర్తింపుకు అంకితమైన ప్రాంతాలు ప్రధానంగా కుడి అర్ధగోళంలో ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. మానవులలో గణనీయమైన హెమిస్పెరిక్ స్పెషలైజేషన్ ఉంది. చాలా మంది కుడిచేతివాటం వ్యక్తులలో, ఉదాహరణకు, భాషను అర్థం చేసుకోవడానికి ఎడమ అర్ధగోళం ప్రత్యేకమైనది, మరియు కుడి అర్ధగోళం ప్రాదేశిక సంబంధాలను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రత్యేకమైనది.

జ్ఞాపకశక్తి అధ్యయనంలో జీవ దృక్పథం కూడా సహాయపడింది. ఇది హిప్పోకాంపస్లో సహా కొన్ని మెదడు నిర్మాణాల ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెబుతుంది, ఇది జ్ఞాపకాలను ఏకీకృతం చేయడంలో పాల్గొంటుంది. బాల్య మతిమరుపు పాక్షికంగా అపరిపక్వ హిప్పోకాంపస్ వల్ల కావచ్చు, ఇది పుట్టిన ఒకటి లేదా రెండు సంవత్సరాల వరకు పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందని నిర్మాణం.

1.5.2 ప్రవర్తనా దృక్పథం

ప్రవర్తనా దృక్పథం గమనించదగిన ఉద్దీపనలు మరియు ప్రతిస్పందనలపై దృష్టి పెడుతుంది మరియు కండిషనింగ్ మరియు ఉపబలం ఫలితంగా దాదాపు అన్ని ప్రవర్తనను పరిగణిస్తుంది. ఉదాహరణకు, మీ సామాజిక జీవితం యొక్క ప్రవర్తనా విశ్లేషణ మీరు ఏ వ్యక్తులతో సంకర్షణ చెందుతారు (సామాజిక ఉద్దీపనలు), వారికి మీరు చేసే ప్రతిస్పందనల రకాలు (బహుమతి, శిక్షించడం లేదా తటస్థం), వారు మీకు చేసే ప్రతిస్పందనల రకాలు (ప్రతిఫలం, శిక్షించడం లేదా తటస్థం), మరియు ప్రతిస్పందనలు పరస్పర చర్యను ఎలా కొనసాగిస్తాయి లేదా అంతరాయం కలిగిస్తాయి. ఈ విధానాన్ని మరింత వివరించడానికి మేము మా నమూనా సమస్యలను ఉపయోగించవచ్చు. ఊభ కాయానికి సంబంధించి, కొంతమంది నిర్దిష్ట ఉద్దీపనల సమక్షంలో మాత్రమే అతిగా తినవచ్చు (ఒక నిర్దిష్ట ప్రతిస్పందన), మరియు ఈ ఉద్దీపనలను నివారించడం నేర్చుకోవడం అనేక బ రువు నియంత్రణ కార్యక్రమాలలో భాగం. దూకుడుకు సంబంధించి, పిల్లలు వారి ప్రతిస్పందనలు శిక్షించబడినప్పుడు (ఇతర పిల్లల ఎదురుదాడి) కంటే, అటువంటి ప్రతిస్పందనలకు ప్రతిఫలం లభించినప్పుడు (ఇతర పిల్లవాడు ఉపసంహరించుకుంటారు) మరొక పిల్లవాడిని కొట్టడం వంటి దూకుడు ప్రతిస్పందనలను వ్యక్తపరిచే అవకాశం ఉంది.

చారిత్రాత్మకంగా, కఠినమైన ప్రవర్తనా విధానం వ్యక్తి యొక్క మానసిక ప్రక్రియలను అస్సలు పరిగణనలోకి తీసుకోలేదు, మరియు సమకాలీన ప్రవర్తనావాదులు కూడా సాధారణంగా ఉద్దీపన మరియు ప్రతిస్పందన మధ్య జోక్యం చేసుకునే మానసిక ప్రక్రియల గురించి ఊహించరు. ఏదేమైనా, కఠినమైన ప్రవర్తనావాదనలు కాకుండా ఇతర మనస్తత్వవేత్తలు తరచుగా ప్రజలు వారి చేతన అనుభవాల గురించి ఏమి చెబుతారో (మాఖిక స్వీయ నివేదిక) రికార్డ్ చేస్తారు మరియు ఈ ఆత్మశ్రయ దత్తాంశం నుండి వారి మానసిక కార్యాచరణ గురించి అంచనాలను పొందుతారు. ఈ రోజు కొంతమంది మనస్తత్వవేత్తలు తమను తాము కఠినమైన ప్రవర్తనావాదులుగా నిర్వచించుకున్నప్పటికీ, షాన్ విజ్జాన శాస్త్రంలో అనేక ఆధునిక పరిణామాలు మునుపటి ప్రవర్తనావాదల పని నుండి పరిణామం చెందాయి (మలోన్, 2003 స్కిన్నర్, 1981).

1.5.3 జ్ఞానాత్మక దృక్పథం

సమకాలీన అభిజ్ఞా దృక్పథం కొంతవరకు మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క అభిజ్ఞా మూలాలకు తిరిగి రావడం మరియు కొంతవరకు ప్రవర్తనావాదం యొక్క సంకుచితతకు ప్రతిస్పందన, ఇది తార్కికం, ప్రణాళిక, నిర్ణయం తీసుకోవడం మరియు కమ్యూనికేషన్ వంటి సంక్లిష్టమైన మానవ కార్యకలాపాలను విస్తరించింది. పందొమ్మిదవ శతాబ్దపు వెర్షన్ లాగానే సమకాలీనం అభిజ్ఞాదృక్పథం గ్రహించడం, గుర్తుంచుకోవడం, తార్కికం, నిర్ణయించడం మరియు సమస్యను పరిష్కరించడం వంటి మానసిక ప్రక్రియలకు సంబంధించినది. అయితే పందొమ్మిదవ వెర్షన్ వలె కాకుండా సైకలాజికల్ రీసెర్చ్ వింగ్ డిఫెన్స్ సైన్స్ ఆర్గనైజేషన్ ఆఫ్ ఇండియా స్థాపించబడింది. 1951 హ్యూమనిస్టిక్ సైకాలజిస్ట్ కార్ రోజర్స్ క్లయింట్-సెంటర్ థెరపీని ప్రచురించాడు. 1953లో బి.ఎ.స్కిన్నర్ 'సైన్స్ అండ్ సైన్స్ అండ్' అనే పుస్తకాన్ని ప్రచురించాడు.

హ్యూమన్ బిహేవియర్, బలపడటం మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో ప్రధాన విధానంగా శతాబ్దపు వెర్షన్ వలె కాకుండా, సమకాలీన అభిజ్ఞా విధానం ఆత్మపరిశీలనపై ఆధారపడి ఉండదు. బదులుగా, (1) మానసిక ప్రక్రియలను అధ్యయనం చేయడం ద్వారా మాత్రమే జీవులు ఏమి చేస్తాయో మనం పూర్తిగా అర్థం చేసుకోగలమని మరియు (2) నిర్దిష్ట ప్రవర్తనలపై దృష్టి పెట్టడం ద్వారా (ప్రవర్తనావాదుల మాదిరిగానే) కానీ వాటిని అంతర్లీన మానసిక ప్రక్రియల పరంగా అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా మానసిక ప్రక్రియలను ఆబ్జెక్టివ్ పద్ధతిలో అధ్యయనం చేయవచ్చు. ఈ వ్యాఖ్యానాలు చేయడంలో, అభిజ్ఞా మనస్తత్వవేత్తలు తరచుగా మనస్సు మరియు కంప్యూటర్ మధ్య సారూప్యతపై ఆధారపడతారు. ఇన్ కమింగ్ సమాచారం వివిధ మార్గాల్లో ప్రాసెస్ చేయబడుతుంది: ఇది ఎంపిక చేయబడుతుంది, పోల్చబడుతుంది మరియు ఇప్పటికే మెమరీలో ఉన్న ఇతర సమాచారంతో కలపబడుతుంది, రూపాంతరం చెందుతుంది, పునర్వ్యవస్థీకరించబడుతుంది మరియు మరెన్నో.

అధ్యయనం ప్రారంభంలో వివరించిన బాల్య మతిమరుపు దృగ్విషయాన్ని పరిగణించండి. జ్ఞాపకశక్తిలో మన అనుభవాన్ని నిర్వహించే విధానంలో ఒక పెద్ద అభివృద్ధి మార్పు కారణంగా బహుశా జీవితంలో మొదటి కొన్ని సంవత్సరాల నుండి సంఘటనలను మనం గుర్తుంచుకోలేము. మన భాషా సామర్థ్యాలు విపరీతంగా పెరిగినప్పుడు, మరియు భాష మన జ్ఞాపకాలను నిర్వహించడానికి ఒక కొత్త మార్గాన్ని అందించినప్పుడు, ఇటువంటి మార్పులు ముఖ్యంగా 3 సంవత్సరాల వయస్సులో స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి.

1.5.3 మనో విశ్లేషణ దృక్పథం

సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ యునైటెడ్ స్టేట్లో ప్రవర్తనావాదాం అభివృద్ధి చెందుతున్న సమయంలో ఐరోపాలో మానవ ప్రవర్తన యొక్క మానసిక విశ్లేషణ భావనను అభివృద్ధి చేశాడు. కొన్ని విషయాలలో, మానసిక విశ్లేషణ అనేది జ్ఞానం మరియు శరీర ధర్మశాస్త్రం యొక్క పంతొమ్మిదవ శతాబ్దపు వెర్షన్ మిశ్రమం. ముఖ్యంగా, ఫ్రాయిడ్ చైతన్యం, అవగాహన మరియు జ్ఞాపకశక్తి యొక్క అభిజ్ఞా భావనలను జీవశాస్త్ర ఆధారిత ప్రవృత్తుల గురించిన ఆలోచనలతో మిశ్రితం చేసి మానవ ప్రవర్తన యొక్క సాహసోపేతమైన కొత్త సిద్ధాంతాన్ని రూపొందించాడు.

ప్రాథమిక అంచనా మానసిక విశ్లేషణ దృక్పథం ప్రవర్తన అనేది అపస్మారక ప్రక్రియల నుండి ఉద్భవిస్తుంది, అంటే ఒక వ్యక్తికి తెలియని నమ్మకాలు, భయాలు మరియు కోరికలు, కానీ అవి ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తాయి. బాల్యంలో తల్లిదండ్రులు మరియు సమాజం నిషేధించిన లేదా శిక్షించే అనేక ప్రేరణలు సహజమైన ప్రవృత్తుల నుండి ఉద్భవించాయని ఫ్రాయిడ్ నమ్మాడు. మనలో ప్రతి ఒక్కరూ ఈ ప్రేరణలతో జన్మించినందున, అవి విస్తృతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి, దీనిని ఏదో ఒక విధంగా పరిష్కరించాలి. వాటిని నిషేధించడం వారిని అవగాహన నుండి అపస్మారక స్థితిలోకి నెట్టివేస్తుంది. అయినా అవి కనుమరుగు కావు. అవి భావోద్వేగ సమస్యలు మరియు మానసిక అనారోగ్యం యొక్క లక్షణాలుగా లేదా కళాత్మక మరియు సాహిత్య కార్యకలాపాలు వంటి సామాజికంగా ఆమోదించబడిన ప్రవర్తనగా వ్యక్తమవుతాయి. ఉదాహరణకు, మీ తండ్రిపై మీకు చాలా కోపం ఉన్నప్పటికీ, మీరు అతన్ని దూరం చేయలేకపోతే, మీ కోపం అపస్మారక స్థితికి చేరవచ్చు, బహుశా అతను ఒక ఘోరమైన ప్రమాదంలో గాయపడటం గురించి కలలో వ్యక్తమవుతుంది.

మనం జంతువుల మాదిరిగానే (ప్రధానంగా సెక్స్ మరియు దూకుడు) అదే ప్రాథమిక ప్రవృత్తులచే నడవబడుతున్నామని మరియు ఈ ప్రేరణల నియంత్రణను నొక్కివెప్పే సమాజానికి వ్యతిరేకంగా మనం నిరంతరం పోరాడుతున్నామని ఫ్రాయిడ్ నమ్మాడు. మనోవిశ్లేషణ దృక్పథం అధ్యయనం ప్రారంభంలో వివరించిన కొన్ని సమస్యలను చూడటానికి కొత్త మార్గాలను సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకు, దూకుడు ప్రవర్తన సహజమైన ప్రవృత్తి నుండి ఉద్భవిస్తుందని ఫ్రాయిడ్ పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రతిపాదన మానవ మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో విస్తృతంగా ఆమోదించబడనప్పటికీ, జంతువులలో దూకుడును అధ్యయనం చేసే కొంతమంది జీవశాస్త్రవేత్తలు మరియు మనస్తత్వవేత్తల అభిప్రాయాలతో ఇది ఏకీభవిస్తుంది.

1.5.4 విషయాత్మక దృక్పథం

మానవ ప్రవర్తన అనేది గ్రహించిన ప్రపంచం యొక్క విధి అని, వస్తు ప్రపంచం కాదని సబ్జెక్టివిస్ట్ దృక్పథం వాదిస్తుంది. అభిజ్ఞా విధానం వలె, సబ్జెక్టివిస్ట్ దృక్పథం గెస్టాల్ట్ సంప్రదాయం నుండి తీసుకోబడింది మరియు ప్రవర్తనావాదం యొక్క సంకుచితతకు వ్యతిరేకంగా స్పందించింది. అభిజ్ఞా మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంతో సంబంధం కలిగి ఉన్నప్పటికీ, సామాజిక మరియు వ్యక్తిత్వ మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో సబ్జెక్టివిజం చాలా విస్తృతంగా ఉంది. మానవ సామాజిక ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడానికి, వ్యక్తి యొక్క స్వంత 'పరిస్థితి యొక్క నిర్వచనం' మరియు ప్రస్తుత ప్రేరణ స్థితిని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. కాబట్టి, ఈ దృక్పథం సాంస్కృతిక మరియు వ్యక్తిగత వ్యత్యాసాలకు మరియు ప్రేరణ మరియు భావోద్వేగాల ప్రభావాలకు చాలా తెరిచి ఉంటుంది.

ఒక రకంగా చెప్పాలంటే, ప్రజలు తమ స్వంత ఆత్మాశ్రయ వాస్తవాలను చురుకుగా నిర్మిస్తారనే ఆలోచన ఆత్మపరిశీలన పద్ధతులను కోరుతుంది. అయినప్పటికీ, సబ్జెక్టివిస్టులు కేవలం ఆత్మాశ్రయ స్వీయ-నివేదికలపై ఆధారపడరు ఎందుకంటే ప్రజలు తమ ఆత్మాశ్రయ వాస్తవాలను వ్యక్తిగత నిర్మాణాలుగా చూడటంలో విస్తృతమవుతున్నారని వారు భావిస్తారు. ఇది అమాయకమైన వాస్తవికత ప్రజలు తమ నిర్మాణాత్మక, ఆత్మీయ వాస్తవాలను ఒక ఆబ్జెక్టివ్ ప్రపంచం యొక్క నమ్మకమైన అనువాదాలుగా తీసుకునే ధోరణిని సూచిస్తుంది. అందువల్ల, సబ్జెక్టివిస్ట్ విధానంలో తీర్పులు మరియు ప్రవర్తనల క్రమబద్ధమైన పరిశీలన కూడా ఉంటుంది. తక్కువ విలువ కలిగిన నాణేల కంటే విలువైన నాణేల సైకాలజీ

భౌతిక పరిమాణాన్ని ప్రజలు విశ్వసనీయంగా అతిగా అంచనా వేస్తారని కనుగొన్న క్లాసిక్ ప్రారంభ అధ్యయనం ద్వారా సబ్జెక్టివిస్ట్ దృక్పథం వివరించబడింది. పేద పిల్లలలో ఈ ధోరణి అతిశయోక్తిగా ఉంది (బ్రూనర్ & గుడ్ మాన్, 1947, సాధారణంగా నాణేలు బహుశా 1940లలో చాలా విలువైనవిగా అనిపించాయని గమనించండి!).

లక్షణ ఆపాదాణ సమస్యను మరోసారి పరిశీలించండి. ఇతరుల చర్యలను ప్రజలు ఎలా అర్థం చేసుకుంటారనే అధ్యయనం - ఇంతకు ముందూ పేర్కొన్న ఉదాహరణలో, దాతృత్వానికి డబ్బును విరాళంగా ఇవ్వడం - పరిస్థితులను వాటిలోని ప్రజలు ఎలా నిర్వచిస్తారు అనే దానిపై సబ్జెక్టివిస్ట్ దృష్టి నుండి ఉద్భవించింది (హీడర్, 1958). ఇతరుల చర్యలను వారి వ్యక్తిత్వ లక్షణాలకు ఆపాదించే విస్తృత ధోరణికి ఒక సమకాలీన వివరణ ఏమిటంటే, పాశ్చాత్య సంస్కృతులు చాలాకాలంగా వ్యక్తిగత ఏజెన్సీని నొక్కిచెప్పినందున, పాశ్చాత్యులు తరచుగా పరిస్థితుల ప్రభావాన్ని చూడటంలో విఫలమవుతారు (నిస్పెట్, పెంగ్, చోయ్, & నోరెంజయాన్, 2001, అధ్యయనం 18 చూడండి). అదేవిధంగా, మీడియా హింస మరియు దూకుడు మధ్య సంబంధాన్ని సబ్జెక్టివిస్ట్ దృక్పథం హింసాత్మక మీడియా యొక్క అలవాటైన వినియోగం దూకుడు స్కీములు మరియు స్క్రిప్టును పెంపొందిస్తుందని మరియు బలోపేతం చేస్తుందని సూచిస్తుంది, ఇవి తరువాత పరస్పర ఎన్కోంటర్లను నిర్వచించడానికి ఉపయోగించబడతాయి (ఆండర్సన్ & బుష్మన్, 2001).

- జ్ఞానాత్మక దృక్పథం** గ్రహించడం, గుర్తుంచుకోవడం, తర్కించడం, నిర్ణయించడం మరియు సమస్య పరిష్కారం మరియు ప్రవర్తనతో వాటి సంబంధం వంటి మానసిక ప్రక్రియలను అర్థం చేసుకునే దిశగా ఒక దృక్పథం
- మానసిక విశ్లేషణ దృక్పథం లైంగిక మరియు దకుడు ప్రేరణల నుండి ఉత్పన్నమయ్యే అపస్మారక ఉద్దేశాల పరంగా ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకునే ధోరణి.
- వియాత్మక దృక్పథం - ప్రజలు చురుకుగా నిర్మించే ఆత్మాశయ వాస్తవాల పరంగా ప్రవర్తన మరియు మానసిక ప్రక్రియలను అర్థం చేసుకునే దిశగా ఒక దృక్పథం.

1.6 ఇతర విభాగాలతో మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క సంబంధం

ప్రవర్తనా శాస్త్రంగా మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం అనేక విషయాల సమ్మిళితంగా ఉంది. మనో విజ్ఞాన పరిశోధన జీవశాస్త్రాలు, సాంఘిక శాస్త్రం మరియు మానవీయశాస్త్రాలు యొక్క వివిధ విభాగాలతో ఆసక్తిని పంచుకుంటాయి. ఈ విజ్ఞాన రంగాలన్నింటినీ కలిపి ప్రవర్తనా శాస్త్రం అంటారు. ఇటీవలి సంవత్సరాలలో మనోవిజ్ఞాన పరిశోధనా శాస్త్రానికి వివిధ సబ్జెక్టులతో సంబంధం గుర్తించబడింది. ఇప్పుడు మల్టీ డిసిప్లినరీ మరియు క్రాస్ డిసిప్లినరీ అధ్యయనాలు ఎక్కువ దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నాయి. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ఇతర విభాగాలతో ఎలా సంబంధం కలిగి ఉందో చూద్దాం.

ప్రజలతో వ్యవహరించే ఏ విభాగమైనా మనస్తత్వ శాస్త్ర పరిజ్ఞానం యొక్క ఔచిత్యాన్ని ఖచ్చితంగా గుర్తిస్తుంది. అదే విధంగా మనస్తత్వవేత్తలు కూడా మానవ ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడంలో ఇతర విభాగాల ఔచిత్యాన్ని అంగీకరిస్తారు. ఈ ధోరణి మనస్తత్వ శాస్త్ర రంగంలో ఇంటర్ డిసిప్లినరీ విధానం ఆవిర్భావానికి దారితీసింది. సైన్స్, సోషల్ సైన్స్,

హ్యూమానిటీస్ పరిశోధకులు, పండితులు మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క ప్రాముఖ్యతను ఒక విభాగంగా భావించారు. పటం 1.1 ఇతర విభాగాలతో మనస్తత్వశాస్త్ర సంబంధాన్ని స్పష్టంగా చూపిస్తుంది. మెదడు మరియు ప్రవర్తనను అధ్యయనం చేయడంలో, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం న్యూరాలజీ, ఫిజియాలజీ, బయాలజీ, మెడిసిన్ మరియు కంప్యూటర్ సైన్స్ తో తన జ్ఞానాన్ని పంచుకుంటుంది. సామాజిక-సాంస్కృతిక సందర్భంలో మానవ ప్రవర్తనను (దాని అర్థం, పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి) అధ్యయనం చేయడంలో, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం తన జ్ఞానాన్ని ఆంథ్రోపాలజీ, సోషియాలజీ, సోషల్ వర్క్, పాలిటికల్ సైన్స్ మరియు ఎకనామిక్స్ పంచుకుంటుంది. సాహిత్య గ్రంథాలు, సంగీతం మరియు నాటకాల సృష్టిలో పాల్గొనే మానసిక కార్యకలాపాలను అధ్యయనం చేయడంలో, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం సాహిత్యం, కళ మరియు సంగీతంతో తన జ్ఞానాన్ని పంచుకుంటుంది. మనస్తత్వ శాస్త్ర రంగానికి సంబంధించిన కొన్ని ప్రధాన విభాగాలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి:

- 1 **తత్వశాస్త్రం:** 19 వ శతాబ్దం చివరి వరకు, ఇప్పుడు సమకాలీన మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో భాగంగా ఉన్న కొన్ని ఆందోళనలు, మనస్సు యొక్క స్వభావం ఏమిటి లేదా మానవులు వారి ప్రేరణలు మరియు భావోద్వేగాలను ఎలా తెలుసుకుంటారు వంటి కొన్ని ఆందోళనలు తత్వవేత్తల ఆందోళనలు. 19వ శతాబ్దం చివరి భాగంలో, వుండ్ట్ మరియు ఇతర మనస్తత్వవేత్తలు ఈ ప్రశ్నలకు ప్రయోగాత్మక విధానాన్ని అవలంబించారు మరియు సమకాలీన మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ఉద్భవించింది. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ఒక శాస్త్రంగా ఆవిర్భవించినప్పటికీ, ఇది తత్వశాస్త్రం నుండి, ముఖ్యంగా జ్ఞాన పద్ధతులు మరియు మానవ స్వభావం యొక్క వివిధ రంగాలకు సంబంధించి గొప్పగా ఆకర్షిస్తుంది.
- 2 **మందు:** ఆరోగ్యకరమైన శరీరానికి ఆరోగ్యకరమైన మనస్సు అవసరం అనే సూత్రం వాస్తవానికి నిజమని వైద్యులు గ్రహించారు. ఇప్పుడు చాలా ఆసుపత్రులు సైకాలజిస్టులను నియమించుకుంటున్నాయి. ప్రజలు ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరమైన ప్రవర్తనలకు పాల్పడకుండా నిరోధించడంలో మరియు సూచించిన వైద్యుల నియమావళిని పాటించడంలో మనస్తత్వవేత్తల పాత్ర రెండు విభాగాలు కలిసి వచ్చిన కొన్ని ముఖ్యమైన ప్రాంతాలు. క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్, వికలాంగులకు చికిత్స చేసేటప్పుడు, లేదా ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్లో రోగులతో వ్యవహరించేటప్పుడు, శస్త్రచికిత్స అనంతర సంరక్షణ సమయంలో రోగులకు కూడా మానసిక కౌన్సిలింగ్ అవసరమని వైద్యులు భావించారు. ఒక విజయవంతమైన వైద్యుడు రోగుల మానసిక మరియు శారీరక శ్రేయస్సును చూస్తాడు.
3. **అర్థశాస్త్రం, రాజనీతి శాస్త్రం, సామాజిక శాస్త్రం :** సోదర సామాజిక శాస్త్రం విభాగాలుగా, ఈ మూడూ మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం నుండి గణనీయంగా గ్రహించి దానిని సుసంపన్నం చేశాయి. సూక్ష్మ-స్థాయి ఆర్థిక ప్రవర్తన అధ్యయనానికి, ముఖ్యంగా వినియోగదారుల ప్రవర్తన, పొదుపు ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడంలో మరియు నిర్ణయం తీసుకోవడంలో మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం చాలా దోహదాం చేసింది. అమెరికన్ ఆర్థికవేత్తలు ఆర్థిక వృద్ధిని అంచనా వేయడానికి వినియోగదారుల మనోభావాల డేటాను ఉపయోగించారు. ఇటువంటి సమస్యలపై కృషి చేసిన ముగ్గురు పండితులు ఆర్థిక శాస్త్రంలో నోబెల్ బహుమతిని అందుకున్నారు, అవి హెచ్. సైమన్, డి. కామ్నెట్ మరియు టి. షెల్లింగ్. ఆర్థికశాస్త్రం వలెనే, రాజనీతి శాస్త్రం కూడా మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం నుండి గణనీయంగా

పొందుతుంది, ముఖ్యంగా అధికారం మరియు అధికారాన్ని ఉపయోగించడం, రాజకీయ సంఘర్షణల స్వభావం మరియు వాటి తీర్మానాలు మరియు ఓటింగ్ ప్రవర్తనకు సంబంధించిన సమస్యలను అర్థం చేసుకోవడంలో. సామాజిక శాస్త్రం మరియు మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంవేర్వేరు సామాజిక-సాంస్కృతిక సందర్భాలలో వ్యక్తుల ప్రవర్తనను వివరించడానికి మరియు అర్థం చేసుకోవడానికి కలిసి వస్తాయి. సాంకేతికీకరణ, సమాహా మరియు సామూహిక ప్రవర్తన మరియు సమాహాల మధ్య సంఘర్షణలకు సంబంధించిన సమస్యలు ఈ రెండు విభాగాల నుండి ప్రయోజనం పొందాతాయి.

4. **కంప్యూటర్ సైన్స్:** మొదటి నుంచి కంప్యూటర్ సైన్స్ ప్రయత్నం మనిషి మనసును అనుకరించడంలోనే ఉంది. ఒక 'కంప్యూటర్' ఎలా నిర్మితమైందో, దాని మెమరీ ఆర్గనైజ్ చేయబడిందో, క్రమానుగతంగా మరియు ఏకకాలంలో (సమాంతరంగా చదవండి) సమాచారాన్ని ప్రాసెసింగ్ చేస్తుందో చూడవచ్చు. కంప్యూటర్ సైంటిస్టులు, ఇంజనీర్లు కంప్యూటర్లను మరింత తెలివైనవిగా మాత్రమే కాకుండా గ్రహించి అనుభూతి చెందగల యంత్రాలుగా మార్చడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఈ రెండు విభాగాలలో అభివృద్ధి అభిజ్ఞా శాస్త్ర రంగంలో గణనీయమైన పురోగతిని తీసుకువచ్చింది.
5. **మానవ శాస్త్రం :** మానవజాతి పరిణామాన్ని, నాగరికత అభివృద్ధిని అర్థం చేసుకోవడానికి ఆంథ్రోపాలజీ ప్రయత్నిస్తుంది. ఇది వివిధ సాంస్కృతిక సమాహాలలో పాల్గొనేవారి పరిశీలన ద్వారా ప్రజల జీవితాలను వివరణాత్మక పరిశీలన మరియు నమోదు చేయడం ద్వారా సంస్కృతి యొక్క లక్షణాలు మరియు ప్రక్రియలపై కూడా దృష్టి పెడుతుంది. దీనికి విరుద్ధంగా, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం మానవ ప్రవర్తన గురించి సాధారణీకరణలను స్థాపించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఈ సాధారణీకరణలు తరచుగా పరిశోధన నిర్వహించే సంస్కృతి ద్వారా పరిమితం చేయబడతాయి. ఇటీవలి సంవత్సరాలలో సంస్కృతి మరియు మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం మధ్య సంబంధం మరింత దగ్గరైంది. సంస్కృతి అవసరాలకు ప్రతిస్పందించే మానసిక అధ్యాయనాలు వివిధ సంస్కృతులలో భావోద్వేగాలు, స్వీయ భావన, ఉద్దేశాలు, వ్యక్తిత్వం, నియమాలు, నైతికత మరియు పిల్లల పెంపకం యొక్క స్వభావం మరియు వ్యక్తీకరణలో ముఖ్యమైన తేడాలు మరియు సారూప్యతలు ఉన్నాయని చూపించాయి.
6. **విద్య:** విద్యకు, మనస్తత్వ శాస్త్రానికి సుదీర్ఘ అనుబంధం ఉంది. విద్య యొక్క సిద్ధాంతం మరియు అభ్యాసం అభ్యాసం, జ్ఞాపకశక్తి, ప్రేరణ, వ్యక్తిత్వం మరియు మేధస్సు వంటి వివిధ మానసిక ప్రక్రియల గురించి సూత్రాలు మరియు పరిశోధనలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అలాగే, మానవ వికాస సూత్రాలపై ఉపాధ్యాయులకు శిక్షణ ఇచ్చినప్పుడే సమర్థవంతమైన తరగతి గది బోధన, అభ్యాసం సాధ్యమవుతుంది. పిల్లలు చురుకైన అభ్యాసకులు, వారు సమాచారాన్ని ప్రాసెస్ చేస్తారు మరియు తదానుగుణంగా వ్యవహరిస్తారు. అందువల్ల, ఒక ఉపాధ్యాయుడు ప్రేరణ మరియు కమ్యూనికేషన్ యొక్క పద్ధతులలో నైపుణ్యం కలిగి ఉండాలి. ఉపాధ్యాయులు తరచుగా విద్యార్థులకు మరియు తల్లిదండ్రులకు మార్గదర్శకత్వం మరియు కౌన్సిలింగ్ అందించాల్సి ఉంటుంది. అదే విధంగా విద్యార్థుల మూల్యాంకనానికి మానసిక మూల్యాంకనం యొక్క సూత్రాలు మరియు విధానాలపై ప్రాథమిక అవగాహన అవసరం.

7. **జీవశాస్త్రం మరియు నాడీ జీవన శాస్త్రం:** మనస్తత్వవేత్తల ప్రధాన ఆందోళనలలో ఒకటి ప్రవర్తన యొక్క జీవ పునాదులను అర్థం చేసుకోవడం. ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడం, నియంత్రించడం మరియు సవరించడంలో అనేక పురోగతులు మెదడు మరియు నాడీ వ్యవస్థ పనితీరు యొక్క జ్ఞానం నుండి వచ్చాయి. మెదడు విధులు, నరాల ప్రేరణ యొక్క స్వభావం మరియు లక్షణాలు, ఉద్వేగం మరియు ప్రేరణలో జీవ కారకాలు, మానసిక పనితీరును నిర్ణయించడంలో మెదడులోని వివిధ భాగాల పాత్ర యొక్క స్థానికీకరణ ఒక ఉత్తేజకరమైన ప్రాంతం.
8. **న్యాయ మరియు నేర ప్రవర్తన అధ్యయన శాస్త్రం:** ఒక నైపుణ్యం కలిగిన న్యాయవాది మరియు క్రిమినాలజిస్ట్ ఇటువంటి ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇవ్వడంలో మనస్తత్వ శాస్త్ర పరిజ్ఞానం అవసరం: ఒక సాక్షి ఒక ప్రమాదాన్ని, వీధి పోరాటాన్ని లేదా హత్యను ఎంత బాగా గుర్తుంచుకుంటాడు? సాక్షిని కోర్టులో నిలిపేటప్పుడు ఇలాంటి వాస్తవాలను ఎంత బాగా రిపోర్ట్ చేయగలరు? జ్యూరీ తీసుకునే నిర్ణయాన్ని ఏ అంశాలు ప్రభావితం చేస్తాయి? అపరాధం మరియు అబద్ధం యొక్క నమ్మదగిన సంకేతాలు ఏమిటి? ఒక నేరస్థుడిని అతని/ఆమె చర్యకు బాధ్యులను చేయడంలో ఏ అంశాలు ముఖ్యమైనవిగా పరిగణించబడతాయి? ఒక క్రిమినల్ చర్యకు ఏ స్థాయి శిక్షను పరిగణిస్తారు? ఈ ప్రశ్నలకు మనస్తత్వవేత్తలు సమాధానం చెబుతారు. ప్రస్తుతం పలువురు సైకాలజిస్టులు ఇలాంటి అంశాలపై పరిశోధనల్లో నిమగ్నమయ్యారని, వీటికి సమాధానాలు భవిష్యత్తులో దేశ న్యాయవ్యవస్థకు ఉపయోగపడతాయన్నారు.
9. **మాస్ కమ్యూనికేషన్:** ప్రింట్, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా మన జీవితంలోకి చాలా పెద్ద ఎత్తున ప్రవేశించాయి. అవి మన ఆలోచనలు, వైఖరులు మరియు మన భావోద్వేగాలపై ప్రధాన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అవి మనల్ని మరింత దగ్గర చేసి ఉంటే సాంస్కృతిక వైవిధ్యం కూడా తగ్గిపోయింది. పిల్లల దృక్పథాల నిర్మాణం, వారి ప్రవర్తనపై మీడియా ప్రభావం ఈ రెండు విభాగాలు కలిసివచ్చే రంగం. మెరుగైన మరియు సమర్థవంతమైన కమ్యూనికేషన్ కోసం వ్యూహాలను అభివృద్ధి చేయడంలో కూడా మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం సహాయపడుతుంది. వార్తలను రిపోర్టింగ్ చేసే జర్నలిస్టుకు కథపై పాఠకుడి అభిరుచులు తెలియాలి. చాలా కథలు మానవ సంఘటనలతో వ్యవహరిస్తాయి కాబట్టి, వాటి ఉద్దేశాలు మరియు భావోద్వేగాల జ్ఞానం చాలా ముఖ్యం. మానసిక జ్ఞానం మరియు అంతర్దృష్టి నేపథ్యంపై ఆధారపడితే కథా మరింత చొచ్చుకుపోతుంది. సంగీతం మరియు లలిత కళలు : సంగీతం మరియు మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం అనేక రంగాలలో కలిసిపోయాయి. పని పనితీరును పెంచడంలో శాస్త్రవేత్తలు సంగీతాన్ని ఉపయోగించారు. సంగీతం మరియు భావోద్వేగాలు అనేక అధ్యాయనాలు జరిపిన మరొక ప్రాంతం. భారతదేశంలోని సంగీతకారులు ఇటీవల 'మ్యూజిక్ థెరపీ' అని పిలువబడే దానితో ప్రయోగాలు ప్రారంభించారు. ఇందులో వారు వేర్వేరుగా ఉపయోగిస్తారు. 'రాగాలు' కొన్ని శారీరక రుగ్మతలను నయం చేయడానికి. మ్యూజిక్ థెరపీ యొక్క సమర్థత ఇంకా నిరూపించబడాల్సి ఉంది.
10. **ఆర్కిటెక్చర్ మరియు ఇంజనీరింగ్:** మొదటి చూపులో మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం మరియు ఆర్కిటెక్చర్ మరియు ఇంజనీరింగ్ మధ్య సంబంధం అసాధ్యంగా కనిపిస్తుంది. కానీ వాస్తవానికి అలా కాదు. ఏ ఆర్కిటెక్ట్ నైనా అడగండి, అతడు/ఆమె క్లయింట్లను ఆమె డిజైన్ ద్వారా మానసిక మరియు శారీరక స్థలాన్ని అందించడం ద్వారా

సంతృప్తి పరచాలి మరియు సౌందర్యపరంగా సంతృప్తిపరచాలి. ఇంజనీర్లు భద్రత కోసం వారి ప్రణాళికలలో మానవ అలవాట్లను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి, ఉదాహరణకు, వీధులు మరియు రహదారులపై. అన్ని యాంత్రిక పరికరాలు మరియు ప్రదర్శనల రూపకల్పనలో మానసిక పరిజ్ఞానం పెద్ద ఎత్తున సహాయపడుతుంది. మొత్తంగా చెప్పాలంటే, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం మానవ పనితీరుకు సంబంధించిన అనేక జ్ఞాన రంగాల కూడలిలో ఉంది.

1.7 మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర శాఖలు

కొన్నేళ్లుగా సైకాలజీలో స్పెషలైజేషన్ కు సంబంధించిన వివిధ రంగాలు పుట్టుకొచ్చాయి. వీటిలో కొన్ని ఈ విభాగంలో చర్చించబడ్డాయి.

1.7.1 కాగ్నిటివ్ సైకాలజీ - పర్యావరణం నుండి అందుకున్న సమాచారాన్ని దాని ఉపయోగం మరియు కమ్యూనికేషన్ తో పాటు పొందడం, నిల్వ చేయడం, తారుమారు చేయడం మరియు పరివర్తన చెందడంలో పాల్గొనే మానసిక ప్రక్రియలను పరిశోధిస్తుంది. ప్రధాన అభిజ్ఞా ప్రక్రియలు, అవగాహన, జ్ఞాపకశక్తి, తార్కికం, సమస్య పరిష్కారం, నిర్ణయం తీసుకోవడం మరియు భాష. మీరు ఈ విషయాలను తరువాత ఈ పాఠ్యపుస్తకంలో అధ్యయనం చేస్తారు. ఈ అభిజ్ఞా ప్రక్రియలను అధ్యయనం చేయడానికి, మనస్తత్వవేత్తలు ప్రయోగశాల సెట్టింగులలో ప్రయోగాలు చేస్తారు. వాటిలో కొన్ని పర్యావరణ విధానాన్ని కూడా అనుసరిస్తాయి, అనగా సహజ నేపథ్యంలో అభిజ్ఞా ప్రక్రియలను అధ్యయనం చేయడానికి పర్యావరణ కారకాలపై దృష్టి సారించే విధానం. అభిజ్ఞా మనస్తత్వవేత్తలు తరచుగా న్యూరో సైంటిస్టులు మరియు కంప్యూటర్ శాస్త్రవేత్తలతో కలిసి పనిచేస్తారు.

1.7.2 జీవ మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర పరంగా దృష్టి పెట్టాల్సిన అంశాలు మెదడు మరియు మిగిలిన నాడీ వ్యవస్థ, రోగనిరోధక వ్యవస్థ మరియు జన్యుశాస్త్రంతో సహా ప్రవర్తన మరియు శారీరక వ్యవస్థ మధ్య సంబంధంపై. బయోలాజికల్ సైకాలజిస్టులు తరచుగా న్యూరో సైంటిస్టులు, జువాలజిస్టులు మరియు ఆంథ్రోపాలజిస్టులతో కలిసి పనిచేస్తారు.

1.7.3 నాడీ మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం మనస్తత్వవేత్తలు మరియు న్యూరో సైంటిస్టులు కలిసి పనిచేసే పరిశోధనరంగంగా ఆవిర్భవించింది. మెదడులోని వివిధ ప్రాంతాలలో నాడీ కమ్యూనికేషనుకు కారణమయ్యే న్యూరోట్రాన్సిమిటర్లు లేదా రసాయన పదార్థాల పాత్రను పరిశోధకులు అధ్యయనం చేస్తున్నారు మరియు అందువల్ల సంబంధిత మానసిక విధులలో. ఈసిజీ, పీఈటీ, ఎమ్ఆర్ఐ వంటి అధునాతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అనుసరించి సాధారణ మెదడు ఉన్నవారితో పాటు దెబ్బతిన్న మెదడు ఉన్నవారిపై వారు తమ పరిశోధనలు చేస్తారు, దీని గురించి మీరు తరువాత అధ్యయనం చేస్తారు.

1.7.4 అభివృద్ధి - మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం గర్భధారణ నుండి వృద్ధాప్యం వరకు జీవితకాలంలో వివిధ వయస్సులు మరియు దశలలో సంభవించే శారీరక, సామాజిక మరియు మానసిక మార్పులను అధ్యయనం చేస్తుంది. అభివృద్ధి మనస్తత్వవేత్తల ప్రాథమిక ఆందోళన ఏమిటంటే, మనం ఎలా ఉన్నామో అదే. చాలా సంవత్సరాలుగా పిల్లలు మరియు కౌమారదశ అభివృద్ధికి ప్రధాన ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడింది. ఏదేమైనా నేడు పెరుగుతున్న అభివృద్ధి మనస్తత్వవేత్తలు

వయోజన అభివృద్ధి మరియు వృద్ధాప్యంపై బలమైన ఆసక్తిని చూపుతారు. తెలివితేటలు, జ్ఞానం, భావోద్వేగం, స్వభావం, నైతికత మరియు సామాజిక సంబంధం వంటి మానసిక లక్షణాలను ప్రభావితం చేసే జీవ, సామాజిక-సాంస్కృతిక మరియు పర్యావరణ కారకాలపై వారు దృష్టి పెడతారు. అభివృద్ధి మనస్తత్వవేత్తలు మానవ శాస్త్రవేత్తలు, విద్యావేత్తలు, న్యూరాలజిస్టులు, సామాజిక కార్యకర్తలు, కౌన్సిలర్లు మరియు మానవుడి ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధి గురించి ఆందోళన ఉన్న దాదాపు ప్రతి విజ్ఞాన శాఖతో కలిసి పనిచేస్తారు.

1.7.5 సామాజిక - మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ప్రజలు వారి సామాజిక వాతావరణాల ద్వారా ఎలా ప్రభావితమవుతారు, ప్రజలు ఇతరుల గురించి ఎలా ఆలోచిస్తారు మరియు ప్రభావితం చేస్తారో అన్వేషిస్తుంది. సామాజిక మనస్తత్వవేత్తలు వైఖరులు, అధికారానికి అనుగుణంగా ఉండటం మరియు విధేయత, పరస్పర ఆకర్షణ, సహాయక ప్రవర్తన, షక్తిపాతం, దూకుడు, సామాజిక ప్రేరణ, అంతర్-సమూహ సంబంధాలు మొదలైన అంశాలపై ఆసక్తి కలిగి ఉంటారు.

1.7.6 క్రాస్ కల్చరల్ అండ్ సాంస్కృతిక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ప్రవర్తన, ఆలోచన మరియు భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకోవడంలో సంస్కృతి యొక్క పాత్రను పరిశీలిస్తుంది. మానవ ప్రవర్తన మానవ-జీవ సామర్థ్యానికి ప్రతిబింబం మాత్రమే కాదు, సంస్కృతి యొక్క ఉత్పత్తి కూడా అని ఇది భావిస్తుంది. అందువల్ల ప్రవర్తనను దాని సామాజిక-సాంస్కృతిక నేపథ్యంలో అధ్యయనం చేయాలి. మీరు ఈ పుస్తకంలోని వివిధ అధ్యాయాలలో చదువుతున్నప్పుడు, సంస్కృతి మానవ ప్రవర్తనను అనేక విధాలుగా మరియు వివిధ స్థాయిలలో ప్రభావితం చేస్తుంది.

1.7.7 పరిసర మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం మానవ ప్రవర్తనపై ఉష్ణోగ్రత, తేమ, కాలుష్యం మరియు ప్రకృతి వైపరీత్యాలు వంటి భౌతిక కారకాల పరస్పర చర్యను అధ్యయనం చేస్తుంది. ఆరోగ్యం, భావోద్వేగ స్థితి మరియు పరస్పర సంబంధాలపై పనిప్రాంతం యొక్క శారీరక అమరిక యొక్క ప్రభావాన్ని కూడా పరిశోధిస్తారు. వ్యర్థాల తొలగింపు, జనాభా విస్తోటనం, శక్తి పరిరక్షణ, కమ్యూనిటీ వనరులను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకోవడం మానవ ప్రవర్తనతో ఏ మేరకు ముడిపడి ఉన్నాయి మరియు విధులు అనేవి ఈ రంగంలో ప్రస్తుత పరిశోధన అంశాలు.

1.7.8 ఆరోగ్య మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం అనారోగ్యం యొక్క అభివృద్ధి, నివారణ మరియు చికిత్సలో మానసిక కారకాల (ఉదాహరణకు, ఒత్తిడి, ఆందోళన) పాత్రపై దృష్టి పెడుతుంది. ఆరోగ్య మనస్తత్వవేత్తకు ఆసక్తి కలిగించే అంశాలు ఒత్తిడి మరియు కోపింగ్, మానసిక కారకాలు మరియు ఆరోగ్యం మధ్య సంబంధం, రోగి వైద్యుడి సంబంధం మరియు ఆరోగ్యాన్ని పెంచే కారకాలను ప్రోత్సహించే మార్గాలు.

1.7.9 క్లినికల్ మరియు కౌన్సిలింగ్ సైకాలజీ ఆందోళన, నిరాశ, తినే రుగ్మతలు మరియు దీర్ఘకాలిక మాదకద్రావ్యాల దుర్వినియోగం వంటి వివిధ రకాల మానసిక రుగ్మతల కారణాలు, చికిత్స మరియు నివారణతో వ్యవహరిస్తుంది. సంబంధిత ప్రాంతం కౌన్సిలింగ్, ఇది రోజువారీ జీవితంలో సమస్యలను పరిష్కరించడానికి మరియు సవాలు పరిస్థితులను మరింత సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవడంలో ప్రజలకు సహాయపడటం ద్వారా రోజువారీ పనితీరును మెరుగుపరచడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. క్లినికల్ సైకాలజిస్టుల పని కౌన్సిలింగ్ మనస్తత్వవేత్తల కంటే భిన్నంగా ఉండదు, అయినప్పటికీ కౌన్సిలింగ్ మనస్తత్వవేత్త కౌన్సిలర్లు తక్కువ తీవ్రమైన సమస్యలు ఉన్న వ్యక్తులతో వ్యవహరిస్తాడు. చాలా సందర్భాల్లో

కొన్నిలింగ్ సైకాలజిస్టులు విద్యార్థులతో కలిసి వ్యక్తిగత సమస్యలు, కెరీర్ ప్లానింగ్ గురించి సలహాలు ఇస్తుంటారు. క్లినికల్ మనస్తత్వవేత్తల మాదిరిగానే, మానసిక వైద్యులు కూడా మానసిక రుగ్మతల కారణాలు, చికిత్స మరియు నివారణను అధ్యయనం చేస్తారు. క్లినికల్ మనస్తత్వవేత్తలు మరియు మానసిక వైద్యులు ఎలా భిన్నంగా ఉంటారు? క్లినికల్ మనస్తత్వవేత్తకు మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో డిగ్రీ ఉంది, ఇండాలో మానసిక రుగ్మతలు ఉన్నవారికి చికిత్స చేయడంలో ఇంటెన్సివ్ శిక్షణ ఉంటుంది. దీనికి విరుద్ధంగా, మానసిక రుగ్మతల చికిత్సలో సంవత్సరాల తరబడి ప్రత్యేక శిక్షణతో మానసిక వైద్యుడు వైద్య డిగ్రీని కలిగి ఉంటాడు. ఒక ముఖ్యమైన వ్యత్యాసం ఏమిటంటే, మానసిక వైద్యులు మందులను సూచించవచ్చు మరియు ఎలక్ట్రోషాక్ చికిత్సలను ఇవ్వగలరు, అయితే క్లినికల్ మనస్తత్వవేత్త చేయలేరు.

1.7.10 పారిశ్రామిక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం /నిర్వహణ మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం : పారిశ్రామిక / నిర్వహణ మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం అనేది పనిప్రాంతం యొక్క ప్రవర్తనతో వ్యవహరిస్తుంది, ఇది కార్మికులు మరియు వారిని నియమించే సంస్థలపై దృష్టి పెడుతుంది. పారిశ్రామిక మనోవిజ్ఞాన సైకాలజిస్టులు ఉద్యోగులకు శిక్షణ ఇవ్వడం, పని పరిస్థితులను మెరుగుపరచడం మరియు ఉద్యోగులను ఎంచుకోవడానికి ప్రమాణాలను అభివృద్ధి చేయడం గురించి ఆందోళన చెందుతారు. ఉదాహరణకు, నిర్వాహకులు మరియు సిబ్బంది మధ్య కమ్యూనికేషన్‌ను పెంచే కొత్త నిర్వహణ నిర్మాణాన్ని ఒక సంస్థ అవలంబించాలని సంస్థాగత మనస్తత్వవేత్త సిఫారసు చేయవచ్చు. పారిశ్రామిక మరియు సంస్థాగత మనస్తత్వవేత్తల నేపథ్యం తరచుగా అభిజ్ఞా మరియు సామాజిక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో శిక్షణను కలిగి ఉంటుంది.

1.7.11 విద్యా మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం - అన్ని వయసుల వారు ఎలా నేర్చుకుంటారో అధ్యయనం చేస్తుంది. విద్యా మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ప్రధానంగా విద్యా మరియు పని సెట్టింగులలో ప్రజలకు శిక్షణ ఇవ్వడానికి ఉపయోగించే బోధనా పద్ధతులు మరియు సామగ్రిని అభివృద్ధి చేయడంలో సహాయపడతారు. విద్య, కొన్నిలింగ్, అభ్యసన సమస్యలకు సంబంధించిన అంశాలపై పరిశోధనలు కూడా చేస్తారు. సంబంధిత రంగం, పాఠశాల మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం, ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్నవారితో సహా పిల్లల మేధో, సామాజిక మరియు భావోద్వేగ వికాసాన్ని ప్రోత్సహించే కార్యక్రమాల రూపకల్పనపై దృష్టి పెడుతుంది. వారు పాఠశాల నేపథ్యంలో విద్యా మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం పరిజ్ఞానాన్ని వర్తింపజేయడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

1.7.12 స్పోర్ట్స్ సైకాలజీ వారి ప్రేరణను పెంచడం ద్వారా క్రీడా పనితీరును మెరుగుపరచడానికి మానసిక సూత్రాలను వర్తింపజేస్తుంది. స్పోర్ట్స్ సైకాలజీ సాపేక్షంగా కొత్త రంగం, కానీ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆమోదాన్ని పొందుతోంది.

1.7.13 మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క ఇతర అభివృద్ధి చెందుతున్న శాఖలు: మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క పరిశోధన మరియు అనువర్తనంపై ఇంటర్ డిసిప్లినరీ దృష్టి ఏవియేషన్ సైకాలజీ, స్పేస్ సైకాలజీ, మిలిటరీ సైకాలజీ, ఫోరెన్సిక్ సైకాలజీ, రూరల్ సైకాలజీ, ఇంజనీరింగ్ సైకాలజీ, మేనేజి రియల్ సైకాలజీ, కమ్యూనిటీ సైకాలజీ, మహిళల మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం మరియు రాజకీయ మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం వంటి విభిన్న రంగాల ఆవిర్భావానికి దారితీసింది.

1.8 ప్రస్తుత ధోరణులు: మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క మారుతున్న ముఖం

ఆధునిక జీవితం మరింత సంక్లిష్టంగా మారుతున్నందున మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం గతంలో కంటే ఎక్కువ అవసరం. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క వివిధ శాఖల వర్ణనల నుండి వారి అంశం మనం ఎదుర్కొంటున్న అనేక రకాల

సమస్యలను కవర్ చేస్తుందని స్పష్టమవుతుంది. వివిధ రంగాలలో జ్ఞానాన్ని పెంపొందించడం మరియు సమస్యలను పరిష్కరించడానికి ఆ జ్ఞానాన్ని ఉపయోగించడం దీని లక్ష్యం. ఇటువంటి కార్యక్రమాలు మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం వివిధ విధాలుగా అభివృద్ధి చెందడానికి సహాయపడ్డాయి. ఈ రంగాన్ని ప్రభావితం చేయడంలో ముఖ్యమైన కొన్ని ప్రస్తుత ధోరణులు ఈ క్రిందివి:

1. సాంస్కృతిక నేపథ్యానికి ప్రాధాన్యత

మానసిక దృగ్విషయాలను అవి జరిగే నిర్దిష్ట సాంస్కృతిక సందర్భంలో అర్థం చేసుకోవచ్చునే వాస్తవాన్ని మనస్తత్వవేత్తలు గ్రహిస్తున్నారు. క్రాస్-కల్చరల్ సైకాలజీ మరియు కల్చరల్ సైకాలజీలోని అధ్యాయనాలు ఆనేక భావనలు (ఉదా. స్వీయ, నైతికత) మరియు అభ్యాసాలు (ఉదా. సాంకేతికీకరణ, జీవిత విధులు) సాంస్కృతికంగా నిర్దిష్టమైనవని చూపిస్తున్నాయి. అందువల్ల ఈ సమస్యలను, ప్రక్రియలను వాటి సాంస్కృతిక నేపథ్యంలో అర్థం చేసుకోవడం అవసరం.

2. నాడీ కణ శాస్త్రంలో అభివృద్ధి

ఇటీవలి సంవత్సరాలలో మెదడు మరియు నాడీ వ్యవస్థ యొక్క ఇతర భాగాలు మరియు జీవ పనితీరు గురించి గణనీయమైన జ్ఞానం పొందబడింది. ఇది మానసిక ప్రక్రియల స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడటమే కాకుండా, వివిధ వ్యాధులను నయం చేయడానికి మార్గాలు మరియు మార్గాలను (ఉదా. మందులు) అందించింది.

3. బహుళ శాస్త్రాలు ఆందోళనలు

మనస్తత్వవేత్తలు మరియు ఇతర శాస్త్రవేత్తలు ఇప్పుడు మానవ వాస్తవికత సంక్లిష్టమైన దాని మరియు ఒక విభాగం దానిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేరని నమ్ముతారు. అందువలన మానవ జీవితంలోని వివిధ కోణాలను అర్థం చేసుకోవడానికి బహుళ క్రమశిక్షణ ప్రయత్నాలు ప్రారంభమయ్యాయి. ముఖ్యంగా భాష, వ్యక్తిత్వం, భావోద్వేగాలు, విలువలకు సంబంధించిన అంశాల అధ్యయనంలో భాషావేత్తలు, మానవ శాస్త్రవేత్తలు, అభిజ్ఞా శాస్త్రవేత్తల సహకారం జరుగుతోంది.

1.9 మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం మరియు మానసిక వైద్యుడి మధ్య వ్యత్యాసం

మనోవిజ్ఞాన వేత్తలు ఒక వ్యక్తి ముఖాన్ని చదివి, ఒకరి మానసిక అలంకరణను చెప్పగలరు, మానసిక అసాధారణతలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులను నయం చేయగలరు, ఒకరి భవిష్యత్తు ఏమిటో ఊహించగలరు మరియు ఒక మాంత్రికుడిలా ఒకరి మనస్సును తక్షణమే మార్చగలరు అనే భావన మనలో చాలా మందికి ఉంటుంది. మనస్తత్వవేత్తల చేతిలో ఎలాంటి మ్యాజిక్ లేదని తర్వాత చూద్దాం. మనస్తత్వవేత్త సమాచారాన్ని సేకరించడానికి కొన్ని విధానాలు మరియు సాధనాలను ఉపయోగిస్తాడు మరియు ప్రవర్తన యొక్క సంభావ్య కారణాల గురించి అంచనాలు మరియు తీర్మానాలను పొందడానికి ప్రయత్నిస్తాడు.

మనస్తత్వవేత్తలు జంట లక్ష్యాలను పంచుకుంటారు:

- (1) ప్రవర్తన యొక్క సంక్లిష్టతలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు వివరించడం, మరియు
- (2) మానవ జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి దోహదం చేస్తుంది.

ప్రాథమిక పరిశోధనలు చేసే అకడమిక్ సైకాలజిస్టులు మొదటి లక్ష్యంపై ఆసక్తి చూపుతారు. వారు ప్రవర్తన మరియు మానసిక ప్రక్రియల యొక్క విభిన్న అంశాల గురించి పరికల్పనలను పరీక్షించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. పరిశీలన మరియు ప్రయోగం వంటి వివిధ పద్ధతులను ఉపయోగించి వారు సూత్రాలు, నియమాలు మరియు సిద్ధాంతాలను అభివృద్ధి చేస్తారు. ప్రవర్తనా దృగ్విషయాలను వివరించడానికి, వివరించడానికి, అంచనా వేయడానికి మరియు నియంత్రించడానికి వారు ప్రయత్నాలు చేస్తారు. దీనికి విరుద్ధంగా, రెండవ లక్ష్యాన్ని అభ్యాసకులైన అనువర్తిత మనస్తత్వవేత్తలు పరిష్కరిస్తారు. వారు వివిధ మానవ సమస్యలను పరిష్కరించడంలో మానసిక జ్ఞానాన్ని ఉపయోగించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కౌన్సిలింగ్, థెరపీ, పర్సనల్ సెలక్షన్, కెరీర్ గైడెన్స్, సంస్థాగత ప్రవర్తనలో కన్ఫ్లిక్ట్ (ఉదా. టీమ్ బిల్డింగ్, డెసిషన్ మేకింగ్, లీడర్షిప్ ట్రైనింగ్), కన్ఫ్లిక్ట్ సర్వీసులు, వివిధ వైపుణ్యంలో సైకలాజికల్ అసెస్మెంట్ అండ్ ట్రైనింగ్ (ఉదా. కమ్యూనికేషన్, సెల్ఫ్ ప్రెజెంటేషన్) వంటి కార్యకలాపాల్లో వీరు నిమగ్నమై ఉంటారు. మనస్తత్వవేత్తలు ఇప్పుడు పరిశోధన మరియు బోధన చేసే విద్యా సంస్థలలోనే కాకుండా ఆసుపత్రులు, పాఠశాలలు, పరిశ్రమలు, క్రీడా-సముదాయాలు, సైనిక సంస్థలు, కమ్యూనిటీ సెంటర్లు వంటి సంస్థలలో కూడా పనిచేస్తున్నారు.

కౌన్సిలర్లు మనకు పరిస్థితులు కఠినంగా మరియు కఠినంగా ఉంటాయి మరియు మన సమస్యలను చర్చించగల మరియు పరిష్కారాలను చేరుకోగల వ్యక్తి కోసం మేము చూస్తాము. మనం మొదట చూసే వ్యక్తులు మన సన్నిహితులు మరియు ప్రియమైనవారు, అయితే, విషయాలు నిర్వహించలేని స్థితిలో ఉన్నప్పుడు, చాలా మంది వృత్తిపరమైన సహాయం తీసుకుంటారు. అలాంటి ప్రొఫెషనల్స్ కోసం వెతుకుతున్నప్పుడు సైకాలజిస్ట్, సైకియాట్రిస్ట్, కౌన్సిలర్, సైకోథెరపిస్ట్ ఇలా రకరకాల జాబ్ టైటిల్స్ తో రకరకాల పేర్లు మనకు కనిపిస్తాయి.

రెండు మానసిక వైద్యులు (మార్పు) మరియు మనస్తత్వవేత్తలు (మార్పు) మానసిక ఆరోగ్యం మరియు ప్రవర్తనా రంగంలో కీలక వృత్తులు, కానీ ఒకేలా కాదు. కాబట్టి మీరు ఈ రంగంలో కెరీర్ ను నిర్మించుకోవాలనుకునే వ్యక్తి అయితే, లేదా మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి ఆసక్తి ఉన్న వ్యక్తి అయితే, వారు నిజంగా ఎవరు మరియు వారిద్దరూ ఎలా భిన్నంగా ఉన్నారో మీరు తెలుసుకోవాలి.

సైకాలజిస్టులు, సైకియాట్రిస్టులు - వారెవరు?

ఖచ్చితంగా నిర్వచించాలంటే.. సైకాలజీ అనేది మానవ మనస్సు మరియు ప్రవర్తన యొక్క శాస్త్రీయ అధ్యయనం. సైకాలజీని అభ్యసించే వ్యక్తులను మనస్తత్వవేత్తలు అని పిలుస్తారు మరియు వివిధ సామాజిక సెట్టింగులలో మానవులు ఎలా ఆలోచిస్తారు, ప్రవర్తిస్తారు మరియు అనుభూతి చెందుతారు. వీరు మానవ ప్రవర్తనలో నిపుణులు.

మరోవైపు సైకియాట్రి ఇది మానసిక అనారోగ్యం, భావోద్వేగ అవాంతరాలు మరియు అసాధారణ ప్రవర్తన చికిత్సతో వ్యవహరించే వైద్య శాఖ. మానసిక వైద్యులు మానసిక అనారోగ్యాలను నిర్ధారించడానికి జీవ, నాడీ మరియు జీవరసాయన అసాధారణతలను చూస్తారు మరియు వాటికి చికిత్స చేయడానికి మందులను సూచిస్తారు.

ప్రజల మానసిక మరియు భావోద్వేగ శ్రేయస్సును మెరుగుపరచడానికి చికిత్సల గురించి పరిశోధించడానికి మరియు అభివృద్ధి చేయడానికి సైకాలజీ మరియు సైకియాట్రి రంగాలు రెండూ అవసరం. ఇద్దరూ ఒక ఉమ్మడి లక్ష్యాన్ని పంచుకుంటారు: ప్రజలు బాగా పనిచేసే మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాలను గడపడానికి సహాయపడుతుంది.

మానసిక వైద్యులు మరియు మనస్తత్వవేత్తల మధ్య తేడాలు

ఈ రెండింటి మధ్య ప్రధాన వ్యత్యాసాలు వారి విధానాలు, పని ప్రాంతాలు మరియు విద్యా మార్గంతో సహా అనేక విభిన్న రంగాలలో ఉన్నాయి. చాలా మంది నమ్ముతున్నదానికి విరుద్ధంగా, అవి ఒకటి కాదు ఒకే విషయం. సైకియాట్రీస్టులు, నేను చెప్పినట్లు వైద్య వైద్యులు. మనస్తత్వవేత్తలు మానసిక రుగ్మతలకు చికిత్స చేస్తున్నప్పటికీ, దానికే పరిమితం కాదు. అవి భిన్నంగా ఉండే మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

మానసిక వైద్యులు మానసిక సమస్యలకు మందుల ద్వారా చికిత్స చేస్తారు, మనస్తత్వవేత్తలు వారికి చికిత్సలతో చికిత్స చేస్తారు. మానసిక రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడానికి వారు తీసుకునే విధానంలో రెండింటి మధ్య అతిపెద్ద వ్యత్యాసం ఉంది.

ఒక మానసిక వైద్యుడు వారి చికిత్సలో మందుల-మొదటి విధానాన్ని తీసుకుంటాడు. రోగ నిర్ధారణ పూర్తయిన తర్వాత, వారు రోగికి చికిత్స కోర్సు ప్రణాళికను రూపొందిస్తారు, మందులు మరియు మానసిక చికిత్స వాడకం ద్వారా లక్షణాలను నిర్వహించడంపై దృష్టి పెడతారు. వారు మానసిక విశ్లేషణ, కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ మరియు మరెన్నో వంటి మానసిక చికిత్సలలో శిక్షణ పొందినప్పటికీ, ఒక సాధారణ మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణ నేపథ్యంలో, చికిత్సల పనిని సాధారణంగా మనస్తత్వవేత్తలు చూసుకుంటారు.

మనస్తత్వవేత్తలు ప్రధానంగా లక్షణాలను నిర్వహించడానికి మరియు వారి రోగులకు వారి జీవిత సమస్యలను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడటానికి వివిధ- రకాల చికిత్సలను ఉపయోగిస్తారు. వారు కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ, సైకో-డైనమిక్ థెరపీ, హేతుబద్ధమైన భావోద్వేగ ప్రవర్తన చికిత్స (ఆర్ ఇబిటి), గెస్టాల్ట్ థెరపీ, హ్యూమనిస్టిక్ థెరపీ వంటి వివిధ రకాల చికిత్సలను ఉపయోగించవచ్చు. సైకోమెట్రిక్ పరీక్షలను నిర్వహించడంలో కూడా వారు అర్హత కలిగి ఉంటారు, ఇది రోగికి సరైన చర్యను నిర్ణయించడానికి ఒక వ్యక్తి యొక్క మానసిక స్థితి మరియు వ్యక్తిగత లక్షణాలను అంచనా వేస్తుంది.

ఉదాహరణకు, ఒక వ్యక్తి నిరాశతో బాధపడుతుంటే మరియు ఇటీవల ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నించినట్లయితే, మానసిక వైద్యుడు మొదట ఆత్మహత్య ధోరణులను నిర్వహించడానికి మరియు వ్యక్తిని మాట్లాడటానికి మరియు చికిత్సకు మరింత తెలిచి ఉంచడానికి వ్యక్తికి యాంటీ-డిప్రెసెంట్ మందులను సూచిస్తాడు. స్థిరీకరణ తర్వాత, మనస్తత్వవేత్త వ్యక్తి యొక్క కష్టాల యొక్క మూల కారణాన్ని పొందడానికి మరియు వారి ప్రతికూల ఆలోచనలు మరియు భావోద్వేగాలను నిర్వహించడానికి వారికి సహాయపడటానికి చికిత్సను ప్రారంభిస్తాడు.

అందువల్ల, మనస్తత్వవేత్తలు మరియు మానసిక వైద్యులు రోగులకు సహాయపడటానికి అనేక మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణ సెట్టింగులలో కలిసి పనిచేస్తారు.

1.10 సైకాలజీ ఒక వృత్తి మరియు ప్రవృత్తిగా

“మనస్తత్వవేత్త” అనే పదం వాడుకలోకి రాకముందు మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క వృత్తి మనస్తత్వ శాస్త్రానికి ముందు ఉంది. మానవులు భూమిపై సంచరించినప్పటి నుండి ప్రజలు మానసిక మరియు భావోద్వేగ సమస్యలతో

ఇతరులను అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు సహాయపడటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఏదేమైనా, మానసిక శాస్త్రం యొక్క ప్రారంభ అనువర్తనాలు పందొమ్మిదవ శతాబ్దం చివరి భాగంలో మాత్రమే ప్రారంభమయ్యాయి. బిజినెస్, స్కూల్, ఇండివిడ్యువల్ కౌన్సిలింగ్ విభాగాల్లో దరఖాస్తులు మొదట వచ్చాయి. మొదటి ప్రపంచ యుద్ధంతో, వ్యక్తిగత సామర్థ్యాల మానసిక కొలతల విలువను గుర్తించడం మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో అభ్యాసకులకు కొత్త అవకాశాలను సృష్టించింది.

ప్రజలు తాము చేసే పనులను ఎందుకు చేస్తారనేది పురాతన ప్రశ్న. ఏదేమైనా, మనస్తత్వ శాస్త్రమానవ మరియు మానవేతర జంతువులలో ప్రవర్తనకు సంబంధించిన శాస్త్రాలు మొదటి 1870లలో కనిపించింది. యవ్వనంలో ఉన్నప్పటికీ, ఇది ఒక విస్తృతమైన విభాగం, ఇది ప్రధానంగా జీవశాస్త్రం నుండి సామాజిక శాస్త్రం వరకు పాఠ్యాంశంగా విస్తరించి ఉంది. మనస్తత్వవేత్తలు డాక్టరేట్ డిగ్రీలు కలిగి ఉన్నారు. వారు రెండు క్లిష్టమైన సంబంధాల కలయికను అధ్యయనం చేస్తారు: ఒకటి మెదడు పనితీరు మరియు ప్రవర్తన మధ్య మరొకటి పర్యావరణం మరియు ప్రవర్తన మధ్య శాస్త్రవేత్తలుగా, మనస్తత్వవేత్తలు శాస్త్రీయ పద్ధతులను అనుసరిస్తారు, జాగ్రత్తగా పరిశీలన, ప్రయోగం మరియు విశ్లేషణను ఉపయోగిస్తారు. కానీ మనస్తత్వవేత్తలు కూడా శాస్త్రీయ ఫలితాలను వర్తింపజేసే విధానంలో సృజనాత్మకంగా ఉండాలి. మనస్తత్వవేత్తలు తరచుగా ఆవిష్కర్తలు, ప్రజలు, సంస్థలు మరియు సమాజాల మారుతున్న అవసరాలను తీర్చడానికి స్థాపిత జ్ఞానం నుండి కొత్త విధానాలను అభివృద్ధి చేస్తారు. వారు సిద్ధాంతాలను అభివృద్ధి చేస్తారు మరియు వారి పరిశోధన ద్వారా వాటిని పరీక్షిస్తారు. ఈ పరిశోధన కొత్త సమాచారాన్ని ఇస్తుంది కాబట్టి, ఈ పరిశోధనలు క్లయింట్లు మరియు రోగులతో, అలాగే సంస్థలు మరియు కమ్యూనిటీలతో వారి పనిలో అభ్యాసకులు కోరే జ్ఞాన శరీరంలో భాగం అవుతాయి. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం చాలా వైవిధ్యమైన రంగం. మనస్తత్వవేత్తలు ప్రాథమిక మరియు అనువర్తిత పరిశోధన రెండింటినీ నిర్వహిస్తారు, కమ్యూనిటీలు మరియు సంస్థలకు సలహాదారులుగా పనిచేస్తారు, ప్రజలను నిర్ధారిస్తారు మరియు చికిత్స చేస్తారు మరియు భవిష్యత్తు మనస్తత్వవేత్తలు మరియు ఇతర విభాగాలను అనుసరించే వారికి బోధిస్తారు. తెలివితేటలను, వ్యక్తిత్వాన్ని పరీక్షిస్తారు. చాలా మంది మనస్తత్వవేత్తలు ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతలుగా పనిచేస్తారు. వారు ప్రవర్తన మరియు మానసిక పనితీరు మరియు శ్రేయస్సును అంచనా వేస్తారు, మానవులు ఒకరితో ఒకరు మరియు యంత్రాలతో ఎలా సంబంధం కలిగి ఉన్నారో అధ్యయనం చేస్తారు మరియు ఈ సంబంధాలను మెరుగుపరచడానికి పనిచేస్తారు. మరియు యునైటెడ్ స్టేట్స్ దాని జనాభా అలంకరణలో గణనీయమైన మార్పుకు లోనవుతున్నందున, మనస్తత్వవేత్తలు విభిన్న సంస్కృతులను బాగా అర్థం చేసుకోవడంలో సహాయపడటానికి ముఖ్యమైన జ్ఞానం మరియు నైపుణ్యాలను అందిస్తారు. చాలా మంది మనస్తత్వవేత్తలు స్వతంత్రంగా పనిచేస్తారు మరియు సమాజంలోని ప్రతి రంగానికి దోహదపడటానికి ఇతర శాస్త్రవేత్తలు, వైద్యాలు, న్యాయవాదులు, పాఠశాల సిబ్బంది, కంప్యూటర్ నిపుణులు, ఇంజనీర్లు, విధానకర్తలు మరియు నిర్వాహకులతో కలిసి పనిచేస్తారు. ప్రయోగశాలలు, ఆసుపత్రులు, కోర్టు గదులు, పాఠశాలలు మరియు విశ్వవిద్యాలయాలు, కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్లు, జైళ్లు మరియు కార్పొరేట్ కార్యాలయాలలో మేము వాటిని కనుగొంటాము.

మనస్తత్వవేత్తలు నేడు వివిధ సెట్టింగులలో పనిచేస్తున్నారు, ఇక్కడ వారు తమ జీవితంలోని సమస్యలను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవటానికి ప్రజలకు బోధించడానికి మరియు శిక్షణ ఇవ్వడానికి మానసిక సూత్రాలను వర్తింపజేయగలరు. మనస్తత్వవేత్తలు ఈ రంగంలోని వివిధ రంగాలలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు మరియు అనేక

విభిన్న లేబుల్స్ ద్వారా తమను తాము గుర్తిస్తారు. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క పాండిత్యం మరియు అనువర్తనాల విస్తృత గురించి మీకు అవగాహన ఇవ్వడానికి ఆ కేంద్ర ప్రాంతాల నమూనా ఇక్కడ ఇవ్వబడింది.

తరచుగా ఇలా సూచిస్తారు “మానవ సేవా ప్రాంతాలు” వీరిలో క్లినికల్ సైకాలజిస్టులు, కమ్యూనిటీ సైకాలజిస్టులు, కాగ్నిటివ్ అండ్ పర్సెప్టివ్ సైకాలజిస్టులు, కౌన్సిలింగ్ సైకాలజిస్టులు, డెవలప్ మెంట్ సైకాలజిస్టులు, ఎడ్యుకేషనల్ సైకాలజిస్టులు, ఇంజనీరింగ్ సైకాలజిస్టులు, ఇండస్ట్రియల్/ఆర్గనైజేషన్ (ఐ/ఓ) సైకాలజిస్టులు, ఎన్విరాన్ మెంట్ ల్ సైకాలజిస్టులు, ఎవల్యూషనరీ సైకాలజిస్టులు, ఎక్స్ పెరిమెంట్ ల్ సైకాలజిస్టులు, ఫోరోన్సిక్ సైకాలజిస్టులు, హెల్త్ సైకాలజిస్టులు, న్యూరో సైకాలజిస్టులు (మరియు బిహేవియరల్ న్యూరో సైకాలజిస్టులు), క్వంటిటేటివ్ అండ్ మెజర్ మెంట్ సైకాలజిస్టులు, పునరావాస మనస్తత్వవేత్తలు, పాఠశాల మనస్తత్వవేత్తలు, సామాజిక మనస్తత్వవేత్తలు, క్రీడా మనస్తత్వవేత్తలు.

నేను క్లినికల్ సైకాలజిస్టులు మానసిక, భావోద్వేగ మరియు ప్రవర్తనా రుగ్మతలను అంచనా వేయడం మరియు చికిత్స చేయడం. ఇవి కౌమార సంఘర్షణల వల్ల కలిగే ఇబ్బందులు వంటి స్వల్పకాలిక సంక్షోభాల నుండి స్కిజోఫ్రెనియా వంటి మరింత తీవ్రమైన, దీర్ఘకాలిక పరిస్థితుల వరకు ఉంటాయి. కొంతమంది క్లినికల్ మనస్తత్వవేత్తలు భయాలు లేదా క్లినికల్ డిప్రెషన్ వంటి నిర్దిష్ట సమస్యలకు ప్రత్యేకంగా చికిత్స చేస్తారు. ఇతరులు నిర్దిష్ట జనాభాపై దృష్టి పెడతారు— ఉదాహరణకు, యువకులు కుటుంబాలు లేదా జంటలు జాతి అల్పసంఖ్యక సమూహాలు బీ గే, లెస్బియన్, బైసెక్సువల్ మరియు ట్రాన్స్జెండర్ వ్యక్తులు లేదా వృద్ధులు.. మానసిక కారణాలున్న శారీరక సమస్యలపై వైద్యులను సంప్రదిస్తారు.

2. అభిజ్ఞా మరియు గ్రహణ మనస్తత్వవేత్తలు మానవ అవగాహన, ఆలోచన మరియు జ్ఞాపకశక్తిని అధ్యయనం చేయండి. కాగ్నిటివ్ మనస్తత్వవేత్తలు మనస్సు వాస్తవికతను ఎలా సూచిస్తుంది, ప్రజలు ఎలా నేర్చుకుంటారు మరియు ప్రజలు భాషను ఎలా అర్థం చేసుకుంటారు మరియు ఉత్పత్తి చేస్తారు వంటి ప్రశ్నలపై ఆసక్తి చూపుతారు. కాగ్నిటివ్ సైకాలజి స్టులు రీజనింగ్, జడ్జిమెంట్ మరియు డెసిషన్ మేకింగ్ ను కూడా అధ్యయనం చేస్తారు. అభిజ్ఞా మరియు పర్సెప్టివ్ మనస్తత్వవేత్తలు తరచుగా ప్రవర్తనా న్యూరో సైంటిస్టులతో అవగాహన లేదా జ్ఞానం యొక్క జీవ స్థావరాలను అర్థం చేసుకోవడానికి లేదా నిరాశ ఉన్నవారి ఆలోచనలో అభిజ్ఞా పక్షపాతాలను బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క ఇతర ప్రాంతాలలోని పరిశోధకులతో కలిసి పనిచేస్తారు, ఉదాహరణకు.

3. కమ్యూనిటీ సైకాలజి స్టులు ప్రజల అవసరాలను తీర్చడానికి కమ్యూనిటీలు, సెట్టింగులు, సంస్థలు మరియు విస్తృత సామాజిక వ్యవస్థల సామర్థ్యాలను బలోపేతం చేయడానికి పనిచేస్తుంది. వారు వనరులను ప్రాప్యత చేయడానికి మరియు వారి జీవితాలు మరియు సమాజాలను మెరుగుపరచడానికి ఇతరులతో సహకరించడానికి ప్రజలకు సహాయపడతారు. ప్రతికూల పరిస్థితులను ఎదుర్కోవటానికి వ్యక్తులకు సహాయపడటానికి బదులుగా (ఉదా. గాయం, పేదరికం), కమ్యూనిటీ మనస్తత్వవేత్తలు ఆ పరిస్థితులను మార్చడానికి, సమస్యలను నివారించడానికి మరియు బలమైన సమాజాలను అభివృద్ధి చేయడానికి ప్రజలను శక్తివంతం చేయడానికి సహాయపడతారు. కమ్యూనిటీ సైకాలజీ జోక్యాలకు ఉదాహరణలు హరికేన్ బాధితులకు మద్దతును మెరుగుపరచడం, నేరాలను నివారించడానికి పొరుగువారితో భాగస్వామ్యం కావడం, బెదిరింపులను నివారించడానికి పాఠశాలలతో సహకరించడం మరియు ఆరోగ్య ఫలితాలను

మెరుగుపరచడానికి విధానాలను మార్చడంలో సహాయపడటం. కమ్యూనిటీ మనస్తత్వవేత్తలు పరిశోధన మరియు ఆచరణను మిళితం చేస్తారు, కమ్యూనిటీ మార్పులను ప్లాన్ చేయడానికి మరియు అమలు చేయడానికి, సామాజిక న్యాయాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లడానికి మరియు ఈ పనిని తెలియజేయడానికి మరియు మూల్యాంకనం చేయడానికి పరిశోధనను ఉపయోగించడానికి విభిన్న పౌరులతో భాగస్వామ్యం కలిగి ఉంటారు.

4. కౌన్సిలింగ్ సైకాలజిస్టులు. రోజువారీ సమస్యలు మరియు తీవ్రమైన ప్రతికూలతలను ఎదుర్కోవటానికి ప్రజలు తమ బలాలు మరియు వనరులను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. వారు అన్ని వయస్సుల వ్యక్తులు, కుటుంబాలు మరియు సంస్థలతో (ఉదా. పాఠశాలలు, ఆసుపత్రులు, వ్యాపారాలు) కౌన్సిలింగ్ / సైకోథెరపీ, బోధన మరియు శాస్త్రీయ పరిశోధన చేస్తారు. కౌన్సిలింగ్ మనస్తత్వవేత్తలు వృత్తి మరియు పని సమస్యలను అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు చర్య తీసుకోవడానికి ప్రజలకు సహాయపడతారు, వారు జీవితకాలంలో సమస్యలు మరియు వ్యక్తులు ఎలా భిన్నంగా ఉంటారనే దానిపై దృష్టి పెడతారు మరియు మానసిక శ్రేయస్సుపై ప్రజల మధ్య తేడాల (జాతి, లింగం, లైంగిక ధోరణి, మతం, వైకల్య స్థితి వంటివి) ప్రభావానికి వారు గొప్ప గౌరవం కలిగి ఉంటారు. వ్యక్తి యొక్క లక్షణాలు (ఉదా. మానసిక, శారీరక లేదా ఆధ్యాత్మిక కారకాలు) మరియు వ్యక్తి యొక్క వాతావరణంలోని కారకాలు (ఉదా. కుటుంబం, సమాజం మరియు సాంస్కృతిక సమాహాలు)తో సహా అనేక విషయాల ద్వారా ప్రవర్తన ప్రభావితమవుతుందాని వారు నమ్ముతారు.

5. అభివృద్ధి మనస్తత్వవేత్తలు జీవితాంతం జరిగే మానవుని మానసిక వికాసాన్ని అధ్యయనం చేయాలి. ఇటీవలి వరకు, ప్రాథమిక దృష్టి బాల్యం మరియు కౌమారదశపై ఉండేది, ఇది చాలా నిర్మాణాత్మక సంవత్సరాలు. కానీ ఈ దేశంలో ఆయుర్దాయం 80 సంవత్సరాలకు సమీపిస్తున్న కొద్దీ, అభివృద్ధి మనస్తత్వవేత్తలు వృద్ధాప్యంపై ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతున్నారు, ముఖ్యంగా వృద్ధులు సాధ్యమైనంత స్వతంత్రంగా ఉండటానికి సహాయపడే మార్గాలను పరిశోధించడం మరియు అభివృద్ధి చేయడంలో.

6. విద్యా మనస్తత్వ వేత్తలు బోధన మరియు అభ్యాసం ఎంత ప్రభావవంతంగా జరుగుతుందనే దానిపై దృష్టి పెట్టండి. మానవ సామర్థ్యాలు, విద్యార్థి ప్రేరణ మరియు అమెరికాను రూపొందించే విభిన్న జాతులు, జాతులు మరియు సంస్కృతుల తరగతి గదిపై ప్రభావం వంటి వివిధ అంశాలను వారు పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు.

7. ఇంజనీరింగ్ సైకాలజిస్టులు.. యంత్రాలతో ప్రజలు ఎలా ఉత్తమంగా పనిచేస్తారనే దానిపై పరిశోధన నిర్వహించండి. ఉదాహరణకు, ప్రజలలో అలసట మరియు కంటి ఒత్తిడిని నివారించడానికి కంప్యూటర్ ఎలా రూపొందించబడుతుంది? అసెంబ్లింగ్ లైన్ యొక్క ఏ అమరిక ఉత్పత్తిని అత్యంత సమర్థవంతంగా చేస్తుంది? సహేతుకమైన పనిభారం అంటే ఏమిటి? చాలా మంది ఇంజనీరింగ్ మనస్తత్వవేత్తలు పరిశ్రమలో పనిచేస్తారు, కాని కొంతమంది ప్రభుత్వం చే, ముఖ్యంగా రక్షణ శాఖ చే నియమించబడతారు. వీరిని తరచుగా హ్యూమన్ ఎర్గోనామిక్స్ స్పెషలిస్టులు అంటారు.

8. పర్యావరణ మనస్తత్వవేత్తలు వ్యక్తి-పర్యావరణ పరస్పర చర్యల డైనమిక్స్ అధ్యయనం. వారు ఈ పదాన్ని నిర్వచిస్తారు పర్యావరణం చాలా స్థూలంగా, గ్రహంపై సహజమైన వాటితో పాటు నిర్మితమైన పర్యావరణాలు, సామాజిక

అమరికలు, సాంస్కృతిక సమూహాలు మరియు సమాచార పర్యావరణాలతో సహా. వారు వివిధ స్థాయిలలో మరియు వివిధ ప్రక్రియల నుండి అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రవర్తనను పరిశీలిస్తారు (ఉదా. స్థానికీకరణ, ప్రపంచీకరణ). అవి విస్తృతమైన మరియు అంతర్లీనంగా బహుళ క్రమశిక్షణా దృష్టిని కలిగి ఉంటాయి. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క ఇతర రంగాలలో, సంబంధిత విభాగాలలో (ఉదా. సోషియాలజీ, ఆంథ్రోపాలజీ, బయాలజీ, ఎకాలజీ), అలాగే డిజైన్ రంగాలలో (ఉదా. ప్రాంతీయ, పట్టణ మరియు కమ్యూనిటీ ప్లానింగ్ బీ ల్యాండ్ స్కేప్ ఆర్కిటెక్చర్, ఆర్కిటెక్చర్ మరియు ఇంజనీరింగ్) పరిశోధకులు మరియు అభ్యాసకులతో సమన్వయం చేసుకోవాల్సిన అవసరాన్ని వారు గుర్తిస్తారు. పర్యావరణ మనస్తత్వవేత్తలు సాధారణ ఆస్తి వనరుల నిర్వహణ, మానవ ప్రభావం మరియు శ్రేయస్సుపై పర్యావరణ ఒత్తిడి యొక్క ప్రభావం, పునరుద్ధరణ పర్యావరణాల లక్షణాలు మరియు మానవ సమాచార ప్రాసెసింగ్ వంటి సమస్యలను అన్వేషిస్తారు. అవి సంరక్షణ ప్రవర్తనను కూడా ప్రోత్సహిస్తాయి, అభివృద్ధి చెందుతున్న బయోలాజికల్ పరిమితులకు మన్నికైన ప్రవర్తనా ప్రతిస్పందనలను రూపొందించడంలో ప్రజలకు సహాయపడతాయి.

9. పరిణామాత్మక మనస్తత్వవేత్తలు ఉత్పరివర్తనం, అనుసరణ మరియు సెలెక్టివ్ ఫిట్నెస్ వంటి పరిణామ సూత్రాలు మానవ ఆలోచన, భావన మరియు ప్రవర్తనను ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయో అధ్యయనం చేయండి. జీవి మనుగడ అవకాశాలను ప్రభావితం చేసే జన్యుపరంగా ఆకృతి ప్రవర్తనలపై వారి దృష్టి కారణంగా, పరిణామ మనస్తత్వవేత్తలు కలయిక, దూకుడు, సహాయక ప్రవర్తన మరియు కమ్యూనికేషన్ను అధ్యయనం చేస్తారు. పరిణామాత్మక మనస్తత్వవేత్తలు ముఖ్యంగా పరిణామం యొక్క వైరుధ్యాలు మరియు సమస్యలపై ఆసక్తి చూపుతారు. ఉదాహరణకు, మన పరిణామాత్మక గతంలో అత్యంత అనుకూలమైన కొన్ని ప్రవర్తనలు ఆధునిక ప్రపంచంలో ఇకపై అనుకూలంగా ఉండకపోవచ్చు.

10. ప్రయోగాత్మక మనస్తత్వవేత్తలు అభిజ్ఞా ప్రక్రియలు, తులనాత్మక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం (క్రాస్ జాతుల పోలికలు) మరియు అభ్యాసం మరియు కండిషనింగ్తో సహా అనేక రకాల మానసిక దృగ్విషయాలపై ఆసక్తి కలిగి ఉంటారు. ఒక నిర్దిష్ట వాతావరణంలో ఏమి జరుగుతుందో గుర్తించడానికి మరియు ఏమి జరుగుతుందో ప్రతిస్పందనలను పొందడానికి మరియు నిర్వహించడానికి వారి సామర్థ్యాలకు సంబంధించి వారు మానవ మరియు మానవేతర జంతువులను అధ్యయనం చేస్తారు.

ప్రయోగాత్మక మనస్తత్వవేత్తలు కొన్ని దృగ్విషయాలను అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు శాస్త్రీయ జ్ఞానాన్ని అభివృద్ధి చేయడానికి అనుభవక పద్ధతి (డేటాను సేకరించడం) మరియు ప్రయోగశాలలోని చరరాశి మానిప్యులేషన్తో పనిచేస్తారు. అకడమిక్ సెట్టింగులలో పనిచేయడంతో పాటు, ప్రయోగాత్మక మనస్తత్వవేత్తలు తయారీ సెట్టింగులు, జంతుప్రదర్శనశాలలు మరియు ఇంజనీరింగ్ సంస్థలు వంటి వైవిధ్యమైన ప్రదేశాలలో పనిచేస్తారు.

11. ఫోరెన్సిక్ మనస్తత్వవేత్తలు చట్టపరమైన సమస్యలకు మానసిక సూత్రాలను వర్తింపజేయండి. న్యాయవ్యవస్థలో వీరి నైపుణ్యం చాలా అవసరం. ఉదాహరణకు, పిల్లల సంరక్షణను ఏ తల్లిదండ్రులు కలిగి ఉండాలో నిర్ణయించడానికి లేదా విచారణను ఎదుర్కోవటానికి ప్రతివాది యొక్క మానసిక సామర్థ్యాన్ని అంచనా వేయడానికి అవి న్యాయమూర్తికి

సహాయపడతాయి. ఫోరెన్సిక్ మనస్తత్వవేత్తలు జ్యూరీ ప్రవర్తన లేదా ప్రత్యక్ష సాక్షుల సాక్ష్యంపై కూడా పరిశోధన చేస్తారు. కొంతమంది ఫోరెన్సిక్ మనస్తత్వవేత్తలు మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం మరియు చట్టం రెండింటిలోనూ శిక్షణ పొందుతారు.

12. ఆరోగ్య మనస్తత్వవేత్తలు జీవ, మానసిక మరియు సామాజిక కారకాలు ఆరోగ్యం మరియు అనారోగ్యాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయనే దానిపై ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటుంది. రోగులు అనారోగ్యాన్ని ఎలా నిర్వహిస్తారు, కొంతమంది వైద్య సలహాను ఎందుకు పాటించరు మరియు నొప్పిని నియంత్రించడానికి లేదా పేలవమైన ఆరోగ్య అలవాట్లను మార్చడానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గాలను వారు అధ్యయనం చేస్తారు. వారు భావోద్వేగ మరియు శారీరక శ్రేయస్సును ప్రోత్సహించే ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యూహాలను కూడా అభివృద్ధి చేస్తారు. ఆరోగ్య మనస్తత్వవేత్తలు రోగులకు పూర్తి ఆరోగ్య సంరక్షణను అందించడానికి స్వతంత్ర అభ్యాసంలో మరియు ఆసుపత్రులలో ఇతర ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులతో జట్టు కడతారు. అనారోగ్యం యొక్క నొప్పి మరియు ఒత్తిడి నుండి ఉత్పన్నమయ్యే మానసిక సమస్యల గురించి మరియు శారీరకంగా అనిపించినప్పటికీ వాస్తవానికి మానసిక కారణాలను కలిగి ఉన్న లక్షణాల గురించి వారు ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులకు అవగాహన కల్పిస్తారు. వారు సమాజంలోని పెద్ద విభాగాన్ని ప్రభావితం చేసే సమస్యలను కూడా పరిశోధిస్తారు మరియు ఈ సమస్యలను పరిష్కరించడానికి కార్యక్రమాలను అభివృద్ధి చేస్తారు మరియు అమలు చేస్తారు. ఉదాహరణలు టీనేజ్ గర్భం, మాదకద్రావ్యాల దుర్వినియోగం, ప్రమాదకరమైన లైంగిక ప్రవర్తనలు, ధూమపానం, వ్యాయామం లేకపోవడం మరియు పేలవమైన ఆహారం.

13. ఇండస్ట్రియల్/ఆర్గనైజేషన్ (ఐ/ఓ) సైకాలజిస్టులు ఉత్పాదకత, ఆరోగ్యం మరియు పని జీవిత నాణ్యతను మెరుగుపరిచే ఆసక్తితో మానసిక సూత్రాలు మరియు పరిశోధనా పద్ధతులను పనిప్రాంతంలో వర్తింపజేయండి. చాలా మంది మానవ వనరుల నిపుణులుగా పనిచేస్తారు, సిబ్బంది, శిక్షణ మరియు ఉద్యోగుల అభివృద్ధిలో సంస్థలకు సహాయపడతారు. వారు తమ నియామకం మరియు ప్రమోషన్ ప్రక్రియలలో యజమానులకు పరీక్ష మరియు ఇతర చెల్లుబాటు అయ్యే ఎంపిక విధానాలను అందించవచ్చు. మరికొందరు వ్యూహాత్మక ప్రణాళిక, నాణ్యత నిర్వహణ మరియు సంస్థాగత మార్పులను ఎదుర్కోవడం వంటి రంగాలలో నిర్వహణ సలహాదారులుగా పనిచేస్తారు.

14. న్యూరో సైకాలజిస్టులు (మరియు బిహేవియరల్ న్యూరో సైకాలజిస్టులు) మెదడు వ్యవస్థలు మరియు ప్రవర్తన మధ్య సంబంధాలను అన్వేషించండి. ఉదాహరణకు, బిహేవియరల్ న్యూరోసైకాలజిస్టులు మెదడు జ్ఞాపకాలను సృష్టించే మరియు నిల్వ చేసే విధానాన్ని లేదా మెదడు యొక్క వివిధ వ్యాధులు మరియు గాయాలు భావోద్వేగం, అవగాహన మరియు ప్రవర్తనను ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయో అధ్యయనం చేయవచ్చు. పాసిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (పిఇటి), సింగిల్ ఎటిటాన్ ఎమిషన్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (ఎస్పిఇసిటి), ఫంక్షనల్ మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (ఎఎఎఆర్ఐ) వంటి ఇమేజింగ్ పద్ధతులతో సాధారణ మెదడు పనితీరును అధ్యయనం చేయడానికి వారు పనులను రూపొందిస్తారు.

క్లినికల్ న్యూరోసైకాలజిస్టులు కూడా ప్రజలను అంచనా వేస్తారు మరియు చికిత్స చేస్తారు. మరియు బాధకరమైన మెదడు గాయం నుండి బయటపడిన వారి సంఖ్య నాటకీయంగా పెరగడంతో, న్యూరోసైకాలజిస్టులు మెదడు గాయపడిన

వ్యక్తులు ఉత్పాదక జీవితాలను తిరిగి ప్రారంభించడంలో సహాయపడటానికి ఆరోగ్య సంరక్షణ అందాలతో కలిసి పనిచేస్తున్నారు.

15. క్వంటిటీటీవ్ అండ్ మెజర్మెంట్ సైకాలజిస్టులు ప్రయోగాల రూపకల్పన మరియు మానసిక డేటాను విశ్లేషించడానికి పద్ధతులు మరియు పద్ధతులపై దృష్టి పెట్టండి. కొందరు విశ్లేషణలు చేయడానికి కొత్త పద్ధతులను అభివృద్ధి చేస్తారు, ఇతరులు సామాజిక మరియు విద్యా కార్యక్రమాలు మరియు మానసిక చికిత్స యొక్క ప్రభావాన్ని అంచనా వేయడానికి పరిశోధన వ్యూహాలను సృష్టిస్తారు. వారు మానసిక పరీక్షల కోసం గణిత నమూనాలను అభివృద్ధి చేస్తారు మరియు మూల్యాంకనం చేస్తారు. పరీక్షల నాణ్యత, నిష్పాక్షికతను మదింపు చేసే పద్ధతులను కూడా వారు ప్రతిపాదిస్తారు.

16. పునరావాస మనస్తత్వవేత్తలు స్ట్రోక్ మరియు ప్రమాద బాధితులు, మేధో వైకల్యాలు ఉన్నవారు మరియు మస్తిష్క పక్షవాతం, మూర్ఛ మరియు ఆఠిజం వంటి పరిస్థితుల వల్ల కలిగే అభివృద్ధి వైకల్యాలు ఉన్నవారితో పనిచేయడం. వారు క్లయింట్లకు వారి పరిస్థితికి అనుగుణంగా మరియు వారి జీవితాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతారు మరియు వారు తరచుగా ఇతర ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులతో కలిసి పనిచేస్తారు. వారు వ్యక్తిగత సర్దుబాటు, పరస్పర సంబంధాలు, పని ప్రపంచం మరియు నొప్పి నిర్వహణ వంటి సమస్యలతో వ్యవహరిస్తారు.

హింస మరియు మాదకద్రావ్యాల దుర్వినియోగంతో సహా వైకల్యాలను నివారించడానికి పునరావాస మనస్తత్వవేత్తలు ప్రజారోగ్య కార్యక్రమాలలో కూడా పాల్గొంటారు. వైకల్యం యొక్క కారణాలు మరియు ప్రభావాలు మరియు ఒక వ్యక్తి యొక్క పునరావాస అవసరాల గురించి వారు నిపుణుల సాక్షులుగా కోర్టులో సాక్ష్యం ఇస్తారు.

17) పాఠశాల మనస్తత్వవేత్తలు పాఠశాలలు మరియు ఇతర అనువర్తిత సెట్టింగులలో పిల్లలు, కౌమారదశ మరియు కుటుంబాలకు సమగ్ర మానసిక సేవలను అందించడంలో నిమగ్నమై ఉన్నాయి. వారు విద్యార్థులను అంచనా వేస్తారు మరియు సలహా ఇస్తారు, తల్లిదండ్రులు మరియు పాఠశాల సిబ్బందిని సంప్రదిస్తారు మరియు అవసరమైనప్పుడు ప్రవర్తన జోక్యాలను నిర్వహిస్తారు. చాలా పాఠశాల జిల్లాలు పూర్తి సమయం మనస్తత్వవేత్తలను నియమించుకుంటాయి.

18) సామాజిక మనస్తత్వవేత్తలు ఒక వ్యక్తి యొక్క మానసిక జీవితం మరియు ప్రవర్తన ఇతర వ్యక్తులతో పరస్పర చర్యల ద్వారా ఎలా రూపుదిద్దుకుంటుందో అధ్యయనం చేయండి. వారు వ్యక్తిగత మరియు సమూహ ప్రభావాలతో సహా పరస్పర సంబంధాల యొక్క అన్ని అంశాలపై ఆసక్తి కలిగి ఉంటారు మరియు అటువంటి పరస్పర చర్యలను మెరుగుపరచడానికి మార్గాలను అన్వేషిస్తారు. ఉదాహరణకు, వారి పరిశోధన హానికరంగా సహాయం చేస్తుంది పక్షపాతం వల్లే వాటిని మార్చే మార్గాల గురించి అంతర్దృష్టిని ఇస్తుంది.

సామాజిక మనస్తత్వవేత్తలు విద్యా సంస్థల (వారు బోధించే మరియు పరిశోధన నిర్వహించే) నుండి ప్రకటన ఏజెన్సీలు (వారు వినియోగదారుల వైఖరులు మరియు ప్రాధాన్యతలను అధ్యయనం చేస్తారు), వ్యాపారాలు మరియు ప్రభుత్వ సంస్థల వరకు (ఇక్కడ వారు సంస్థ మరియు నిర్వహణలో వివిధ సమస్యలకు సహాయపడతారు) వరకు వివిధ- సెట్టింగులలో కనిపిస్తారు.

19) క్రీడా మనస్తత్వవేత్తలు అడ్లెట్లు పోటీ లక్ష్యాలపై వారి దృష్టిని మెరుగుపరచడానికి, మరింత ప్రేరణ పొందడానికి మరియు తరచుగా పోటీతో పాటు వచ్చే ఆందోళన మరియు వైఫల్య భయాన్ని ఎదుర్కోవడం నేర్చుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. అన్ని రకాల క్రీడలు మరింత పోటీగా మారి చిన్న పిల్లలను ఆకర్షిస్తుండడంతో ఈ రంగం అభివృద్ధి చెందుతోంది.

సారాంశం

1. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం అనేది శాస్త్రీయ పద్ధతులను ఉపయోగించి మానసిక మరియు ప్రవర్తనా పనితీరును క్రమపద్ధతిలో అధ్యయనం చేసే శాస్త్రం.
2. మనస్తత్వవేత్తలు అవగాహన వంటి ప్రక్రియలను వివరిస్తారు, అంచనా వేస్తారు మరియు నియంత్రిస్తారు. ప్రేరణ, జ్ఞానం, జ్ఞాపకశక్తి, అభ్యాసం, వ్యక్తిత్వం మరియు తెలివితేటలు.
3. వృత్తి నిపుణులుగా, వారు పాఠశాలలు, పరిశ్రమలు, ఆసుపత్రులు మరియు సంస్థలతో సహా వివిధ సెట్టింగులలో సమస్యల పరిష్కారానికి మానసిక జ్ఞానాన్ని వర్తింపజేస్తారు.
4. ఇది విద్యా, ఆంథ్రోపాలజీ వంటి అనుబంధ విభాగాలతో దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంది. సోషియాలజీ, మరియు బయాలజీ.
5. మానసిక సమస్యలు మరియు సమస్యల అధ్యయనం ప్రవర్తనా, అభిజ్ఞా, సైకోడైనమిక్తో సహా అనేక దృక్పథాలతో వర్గీకరించబడింది. మానవీయ, జీవ, భారతీయ..
6. దృక్పథాలు విభిన్న తాత్విక ఊహలలో పాతుకుపోయాయి మరియు మానవ స్వభావాన్ని వివిధా మార్గాల్లో వివరిస్తాయి.
7. పెరుగుతున్న విభాగంగా, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం వివిధా విభాగాలలో విస్తరిస్తోంది, ఇది జీవితంలోని వివిధ రంగాలలో మానసిక సేవలను అందించడంలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంది.

అభ్యాసం

1. ప్రవర్తన అంటే ఏమిటి? బహిరంగ మరియు రహస్య ప్రవర్తనకు ఉదాహరణలు ఇవ్వండి.
2. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క పరిణామం గురించి క్లుప్తంగా వివరించండి.
3. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క స్వభావాన్ని వివరించండి.
4. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో సైకోడైనమిక్ దృక్పథాన్ని వివరించండి.
5. సైకాలజీకి, విద్యకు సంబంధం ఏమిటి?
6. క్లినికల్ సైకాలజీ మరియు ఇండస్ట్రియల్ సైకాలజీ రంగాలను చర్చించండి.

7. ఇతర విభాగాలతో మనస్తత్వవేత్తల సహకారం ఏ సమస్యలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది? వివరించడానికి ఏదైనా రెండు సమస్యలను తీసుకోండి.
8. (ఎ) మనస్తత్వవేత్త మరియు మానసిక వైద్యుడు (బి) కౌన్సిలర్ మరియు క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్ మధ్య తేడాను గుర్తించండి.
9. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క అవగాహనను ఆచరణలో పెట్టడానికి రోజువారీ జీవితంలోని కొన్ని రంగాలను వివరించండి.
10. పర్యావరణ స్నేహపూర్వక ప్రవర్తనను ప్రోత్సహించడానికి పర్యావరణ మనస్తత్వ శాస్త్ర రంగంలోని పరిజ్ఞానాన్ని ఎలా ఉపయోగించవచ్చు?
11. నేరం వంటి ఒక ముఖ్యమైన సామాజిక సమస్యను పరిష్కరించడంలో సహాయపడే విషయంలో, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క ఏ విభాగం అత్యంత అనువైన దానిని మీరు భావిస్తున్నారు? గుర్తించండి మరియు ఈ రంగంలో పనిచేస్తున్న మనస్తత్వవేత్తల ఆందోళనలను చర్చించండి.

2. మానవ ప్రవర్తనను అధ్యయనం చేయడం - పద్ధతులు

2.0 పరిచయం:

మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం అనేది అనుభవాలు, ప్రవర్తనలు మరియు మానసిక ప్రక్రియల అధ్యయనం అని మీరు మొదటి అధ్యాయంలో చదివారు. మనస్తత్వవేత్తలు ఈ దృగ్విషయాలను ఎలా అధ్యయనం చేస్తారో తెలుసుకోవడానికి మీరు ఇప్పుడు ఆసక్తిగా ఉండవచ్చు. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, ప్రవర్తన మరియు మానసిక ప్రక్రియలను అధ్యయనం చేయడానికి ఏ పద్ధతులను ఉపయోగిస్తారు? అందరు శాస్త్రవేత్తల మాదిరిగానే, మనోవిజ్ఞానవేత్తలు వారు అధ్యయనం చేసే వాటిని వివరించడానికి, అంచనా వేయడానికి, వివరించడానికి మరియు నియంత్రించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. దీని కోసం, మనోవిజ్ఞానవేత్తలు వారి ప్రశ్నలను పరిష్కరించడానికి అధికారిక, క్రమబద్ధమైన పరిశీలనలపై ఆధారపడతారు. మనోవిజ్ఞానశాస్త్రాన్ని శాస్త్రీయ ప్రయత్నంగా మార్చే పద్ధతి ఇది. మనోవిజ్ఞానవేత్తలు వివిధ రకాల పరిశోధనా పద్ధతులను ఉపయోగిస్తారు ఎందుకంటే మానవ ప్రవర్తన గురించి ప్రశ్నలు అనేకం మరియు వాటన్నింటినీ ఒకే పద్ధతి ద్వారా అధ్యయనం చేయలేము. పరిశీలన, ప్రయోగాత్మక, సహసంబంధ పరిశోధన, సర్వే, మనోవైజ్ఞానిక పరీక్షలు మరియు వ్యక్తిగత అధ్యయన వంటి పద్ధతులను మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క సమస్యలను అధ్యయనం చేయడానికి ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ అధ్యయనం మానసిక విచారణ లక్ష్యాలు, మానసిక అధ్యయనాలలో మేము సేకరించే సమాచారం లేదా డేటా యొక్క స్వభావం, మనోవిజ్ఞానశాస్త్రం అధ్యయనం కోసం అందుబాటులో ఉన్న వివిధ రకాల పద్ధతుల పరికరాలు మరియు మానసిక అధ్యయనాలకు సంబంధించిన కొన్ని ముఖ్యమైన సమస్యలను మీకు పరిచయం చేస్తుంది.

లక్ష్యాలు

ఈ చాప్టర్ చదివిన తరువాత, మీరు వీటిని చేయగలరు

- మానసిక విచారణ యొక్క లక్ష్యాలు మరియు స్వభావాన్ని వివరించడం,
- మనోవిజ్ఞానశాస్త్రవేత్తలు ఉపయోగించే వివిధ రకాల దత్తాంశాన్ని అర్థం చేసుకోవడం,
- మానసిక విచారణ యొక్క కొన్ని ముఖ్యమైన పద్ధతులను వివరించండి,
- దత్తాంశాన్ని విశ్లేషించే పద్ధతులను అర్థం చేసుకోవడం, మరియు
- మరియు నైతిక పరిగణనల పరిమితుల గురించి తెలుసుకోండి.

2.1 మానసిక అధ్యయనాలు మరియు పరిశోధన లక్ష్యాలు

ఏదైనా శాస్త్రీయ పరిశోధన మాదిరిగానే, మానసిక విచారణ ఈ క్రింది లక్ష్యాలను కలిగి ఉంది: ప్రవర్తన యొక్క వివరణ, అంచనా, వివరణ మరియు నియంత్రణ, మరియు అలా సృష్టించబడిన జ్ఞానాన్ని ఆబ్జెక్టివ్ పద్ధతిలో ఉపయోగించడం. ఈ పదాల అర్థాన్ని తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం.

వర్ణన: మానసిక అధ్యయనంలో, మేము ఒక ప్రవర్తన లేదా దృగ్విషయాన్ని సాధ్యమైనంత ఖచ్చితంగా వివరించడానికి ప్రయత్నిస్తాము. ఇది ఒక నిర్దిష్ట ప్రవర్తనను ఇతర ప్రవర్తనల నుండి వేరు చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఉదాహరణకు, పరిశోధకుడు విద్యార్థులలో అధ్యయన అలవాట్లను గమనించడానికి ఆసక్తి కలిగి ఉండవచ్చు. మీ అన్ని తరగతులకు క్రమం తప్పకుండా హాజరు కావడం, అసైన్మెంట్లను సకాలంలో సమర్పించడం, మీ అధ్యయన షెడ్యూల్ను ప్లాన్ చేయడం, నిర్దేశించిన షెడ్యూల్ ప్రకారం చదవడం, రోజువారీ ప్రాతిపదికన మీ పనిని సవరించడం వంటి విభిన్న రకాల ప్రవర్తనలను అధ్యయన అలవాట్లు కలిగి ఉండవచ్చు. ఒక నిర్దిష్ట వర్గంలో మరిన్ని సూక్ష్మ వివరణలు ఉండవచ్చు. పరిశోధకుడు అధ్యయన అలవాట్ల యొక్క అర్థాన్ని వివరించాల్సి ఉంటుంది. వివరణకు ఒక నిర్దిష్ట ప్రవర్తనను రికార్డ్ చేయాల్సి ఉంటుంది, ఇది దాని సరైన అవగాహనకు సహాయపడుతుంది.

అంచనా : శాస్త్రీయ విచారణ యొక్క రెండవ లక్ష్యం ప్రవర్తనను అంచనా వేయడం. మీరు ప్రవర్తనను ఖచ్చితంగా అర్థం చేసుకోగలిగితే మరియు వివరించగలిగితే, ఇతర రకాల ప్రవర్తనలు, సంఘటనలు లేదా దృగ్విషయాలతో ఒక నిర్దిష్ట ప్రవర్తన యొక్క సంబంధాన్ని మీరు తెలుసుకుంటారు. కొన్ని పరిస్థితులలో ఈ నిర్దిష్ట ప్రవర్తన ఒక నిర్దిష్ట పొరపాటు పరిధిలో సంభవించవచ్చని మీరు అంచనా వేయవచ్చు. ఉదాహరణకు, అధ్యయనం ఆధారంగా, ఒక పరిశోధకుడు వివిధ విషయాలలో అధ్యయన సమయం మరియు సాధన మధ్య సానుకూల సంబంధాన్ని స్థాపించగలడు. ఆ తర్వాత ఫలానా పిల్లవాడు చదువుకు ఎక్కువ సమయం కేటాయిస్తున్నాడని తెలిస్తే ఆ పిల్లవాడికి పరీక్షలో మంచి మార్కులు వచ్చే అవకాశం ఉందని అంచనా వేయవచ్చు. గమనించిన వ్యక్తుల సంఖ్య పెరగడంతో అంచనా మరింత ఖచ్చితమైనది అవుతుంది.

వివరణ : మానసిక విచారణ యొక్క మూడవ లక్ష్యం ప్రవర్తన యొక్క కారణ కారకాలు లేదా నిర్ధారణ కారకాలను తెలుసుకోవడం. మనస్తత్వవేత్తలు ప్రధానంగా ప్రవర్తన సంభవించే కారకాలను తెలుసుకోవడానికి ఆసక్తి చూపుతారు. అలాగే, ఒక నిర్దిష్ట ప్రవర్తన జరగని పరిస్థితులు ఏమిటి? ఉదాహరణకు, క్లాసులో కొంతమంది పిల్లలను మరింత శ్రద్ధగా ఉండేలా చేసేది ఏమిటి? ఇతరులతో పోలిస్తే కొంతమంది పిల్లలు చదువుకు తక్కువ సమయాన్ని ఎందుకు కేటాయిస్తారు? అందువలన, ఈ లక్ష్యం అధ్యయనం చేయబడుతున్న ప్రవర్తన యొక్క నిర్ధారణ లేదా పూర్వ పరిస్థితులను (అనగా నిర్దిష్ట ప్రవర్తనకు దారితీసిన పరిస్థితులను) గుర్తించడంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, తద్వారా రెండు వేరియబుల్స్ (వస్తువులు) లేదా సంఘటనల మధ్య కారణ-ప్రభావ సంబంధాన్ని స్థాపించవచ్చు.

నియంత్రించు: ఒక నిర్దిష్ట ప్రవర్తన ఎందుకు సంభవిస్తుందో మీరు వివరించగలిగితే, దాని పూర్వ పరిస్థితులలో మార్పులు చేయడం ద్వారా మీరు ఆ ప్రవర్తనను నియంత్రించవచ్చు. నియంత్రణ అనేది మూడు విషయాలను సూచిస్తుంది: ఒక నిర్దిష్ట ప్రవర్తన జరగడం, దానిని తగ్గించడం లేదా పెంచడం. ఉదాహరణకు, మీరు అధ్యయనానికి కేటాయించిన గంటల సంఖ్యను ఒకే విధంగా అనుమతించవచ్చు, లేదా మీరు వాటిని తగ్గించవచ్చు లేదా అధ్యయన గంటలు పెరగవచ్చు. వ్యక్తుల్లో చికిత్స పరంగా మానసిక చికిత్స ద్వారా ప్రవర్తనలో వచ్చిన మార్పు నియంత్రణకు మంచి ఉదాహరణ.

పూత: ప్రజల జీవితాల్లో సానుకూల మార్పులను తీసుకురావడమే శాస్త్రీయ విచారణ అంతిమ లక్ష్యం. వివిధ సెట్టింగులలో సమస్యలను పరిష్కరించడానికి మానసిక పరిశోధన నిర్వహిస్తారు. ఈ ప్రయత్నాల కారణంగా ప్రజల జీవన నాణ్యత మనస్తత్వవేత్తలకు ప్రధాన ఆందోళనగా ఉంది. ఉదాహరణకు, యోగా మరియు ధ్యానం యొక్క అనువర్తనాలు ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మరియు సామర్థ్యాన్ని పెంచడానికి సహాయపడతాయి. కొత్త సిద్ధాంతాలు లేదా నిర్మాణాలను అభివృద్ధి చేయడానికి శాస్త్రీయ విచారణ కూడా నిర్వహించబడుతుంది, ఇది మరింత పరిశోధనకు దారితీస్తుంది.

అంతర్గత మూల్యాంకన ప్రశ్నలు 2.11

ఖాళీలను పూరించండి

- (ఎ) సైన్స్ అనేది పరిశీలనపై ఆధారపడిన విచారణ యొక్క ఒక పద్ధతి.
- (బి) సైన్సు అనేది పబ్లిక్ లేదా ఇతర వ్యక్తులతో కావచ్చు మరియు అది కావచ్చు.
- (సి) శాస్త్రీయ అధ్యయనం అనేది

శాస్త్రీయ పరిశోధన నిర్వహించడంలో దశలు

విజ్ఞానశాస్త్రం అనేది అది దేనిని పరిశోధిస్తుంది మరియు అది ఎలా పరిశోధిస్తుంది అనే దాని ద్వారా నిర్వచించబడదు. శాస్త్రీయ పద్ధతి ఒక నిర్దిష్ట సంఘటన లేదా దృగ్విషయాన్ని ఆబ్జెక్టివ్, క్రమబద్ధమైన మరియు పరీక్షించదగిన పద్ధతిలో అధ్యయనం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఒక నిర్దిష్ట సంఘటనను ఇద్దరు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది వ్యక్తులు స్వతంత్రంగా అధ్యయనం చేస్తే, ఇద్దరూ చాలావరకు ఒకే నిర్ధారణకు రావాలనే వాస్తవాన్ని ఆబ్జెక్టివిటీ సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకు, మీరు మరియు మీ స్నేహితుడు ఒకే కొలత పరికరాన్ని ఉపయోగించి టేబుల్ యొక్క పొడవును కొలిస్తే, మీరిద్దరూ దాని పొడవు గురించి ఒకే నిర్ణయానికి వచ్చే అవకాశం ఉంది. శాస్త్రీయ పరిశోధన యొక్క రెండవ లక్షణం ఏమిటంటే, ఇది క్రమబద్ధమైన ప్రక్రియ లేదా పరిశోధన దశలను అనుసరిస్తుంది. ఇది ఈ క్రింది దశలను కలిగి ఉంటుంది: ఒక సమస్య యొక్క భావన, డేటా సేకరణ, తీర్మానాలు గీయడం మరియు పరిశోధన తీర్మానాలు మరియు సిద్ధాంతాన్ని సవరించడం (పటం 2.1 చూడండి). ఈ దశలను మనం కొంత వివరంగా చర్చిద్దాం.

1. ఒక సమస్యను భావన చేయడం: ఒక పరిశోధకుడు అధ్యయనం కోసం ఒక థీమ్ లేదా అంశాన్ని ఎంచుకున్నప్పుడు శాస్త్రీయ పరిశోధన ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. తరువాత అతడు/ఆమె దృష్టిని కుదించుకుంటారు మరియు అధ్యయనం కొరకు నిర్దిష్ట పరిశోధన ప్రశ్నలు లేదా సమస్యలను అభివృద్ధి చేస్తారు. ఇది గత పరిశోధన, పరిశీలనలు మరియు వ్యక్తిగత అనుభవాల సమీక్ష ఆధారంగా జరుగుతుంది. ఉదాహరణకు, విద్యార్థుల అధ్యయన అలవాట్లను పరిశీలించడానికి ఒక పరిశోధకుడు ఆసక్తి కనబరిచాడని మీరు ఇంతకు ముందు చదివారు. దీని కోసం, అతడు/ఆమె మొదట అధ్యయన అలవాట్ల యొక్క వివిధ కోణాలను గుర్తించవచ్చు, తరువాత తరగతిలో లేదా ఇంట్లో చూపించిన అధ్యయన అలవాట్లపై అతడు/ఆమెకు ఆసక్తి ఉందో లేదో నిర్ణయించుకోవచ్చు.

మనస్తత్వ శాస్త్రంలో ప్రవర్తన మరియు అనుభవాలకు సంబంధించిన వివిధ రకాల సమస్యలను అధ్యయనం చేస్తాము. ఈ సమస్యలు (ఎ) మన స్వంత ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడానికి సంబంధించినవి కావచ్చు (ఉదాహరణకు, నేను ఆనందం లేదా దుఃఖ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు నేను ఎలా అనుభూతి చెందుతాను మరియు ప్రవర్తిస్తాను? మన స్వంత అనుభవాలు మరియు ప్రవర్తనను మనం ఎలా ప్రతిబింబిస్తాము? ఎందుకు మర్చిపోతాం?) (బి) అవతలి వ్యక్తి ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడం (ఉదాహరణకు, అంకుర్ కంటే అభినవ్ తెలివైనవాడా? ఎవరైనా ఎల్లప్పుడూ తన పనిని సకాలంలో ఎందుకు పూర్తి చేయలేరు? ధూమపానం అలవాటును నియంత్రించవచ్చా? దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న కొందరు మందులు ఎందుకు తీసుకోరు? (సి) వ్యక్తిగత ప్రవర్తనపై సమూహ ప్రభావాలు (ఉదాహరణకు, రహీమ్ తన పని చేయడం కంటే ప్రజలతో కలవడానికి ఎందుకు ఎక్కువ సమయం గడుపుతాడు?, ఒంటరిగా సైక్లింగ్ చేసేటప్పుడు కంటే వ్యక్తుల సమూహం ముందు సైక్లింగ్ చేసేటప్పుడు సైక్లిస్ట్ ఎందుకు మెరుగ్గా పనిచేస్తాడు?), (డి) సమూహ ప్రవర్తన (ఉదాహరణకు, ప్రజలు ఒక సమూహంలో ఉన్నప్పుడు రిస్క్ తీసుకునే ప్రవర్తన ఎందుకు పెరుగుతుంది?), మరియు (ఇ) సంస్థాగత స్థాయి (ఉదాహరణకు, కొన్ని సంస్థలు ఇతరులకన్నా ఎందుకు ఎక్కువ విజయవంతమవుతాయి? ఉద్యోగుల ప్రేరణను యజమాని ఎలా పెంచగలడు?). జాబితా చాలా పెద్దది మరియు తరువాతి అధ్యాయాలలో మీరు ఈ వివిధ కోణాల గురించి నేర్చుకుంటారు. మీకు జిజ్ఞాస ఉంటే, మీరు పరిశోధించాలనుకుంటున్న అనేక సమస్యలను మీరు రాయవచ్చు.

పరికల్పన

సమస్యను గుర్తించిన తరువాత, పరిశోధకుడు సమస్య యొక్క తాత్కాలిక సమాధానాన్ని అభివృద్ధి చేయడం ద్వారా ముందుకు సాగుతాడు, దీనిని ఇలా పిలుస్తారు పరికల్పన. ఉదాహరణకు, మునుపటి సాక్ష్యాలు లేదా మీ పరిశీలన ఆధారంగా, మీరు ఒక పరికల్పనను అభివృద్ధి చేయవచ్చు 'టెలివిజన్లో హింసను చూడటంలో పిల్లలు గడిపే సమయం ఎక్కువ, వారు ప్రదర్శించే దూకుడు స్థాయి ఎక్కువ'. మీ పరిశోధనలో, మీరు ఇప్పుడు ప్రకటన సత్యమా లేదా అసత్యమా అని నిరూపించడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

(2) డేటా సేకరణ: శాస్త్రీయ పరిశోధనలో రెండవ దశ డేటాను సేకరించడం. డేటా సేకరణకు పరిశోధన రూపకల్పన లేదా మొత్తం అధ్యయనం యొక్క బ్యూప్రింట్ అభివృద్ధి అవసరం. దీనికి ఈ క్రింది నాలుగు అంశాల

గురించి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి:

- (ఎ) నమూనా: అధ్యయనంలో పాల్గొనేవారు,
- (బి) సమాచార సేకరణ పద్ధతులు,
- (సి) అధ్యయనం యొక్క వేరియబుల్స్
- (డి) పరిశోధనలో ఉపయోగించాల్సిన సాధనాలు, మరియు
- (ఇ) డేటా సేకరణ ప్రక్రియ.

అధ్యయనం యొక్క స్వభావాన్ని బట్టి, అధ్యయనంలో పాల్గొనేవారు (లేదా సమాచారకర్తలు) ఎవరు అని పరిశోధకుడు నిర్ణయించాలి. పాల్గొనేవారు పిల్లలు, కౌమారదశ, కళాశాల విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, నిర్వాహకులు, క్లినికల్ రోగులు, పారిశ్రామిక కార్మికులు లేదా పరిశోధనలో ఉన్న దృగ్విషయం ప్రబలంగా ఉన్న వ్యక్తుల సమూహం కావచ్చు. రెండవ నిర్ణయం పరిశీలనా పద్ధతి, ప్రయోగాత్మక పద్ధతి, సహసంబంధ పద్ధతి, కేస్ స్టడీ మొదలైన డేటా సేకరణ పద్ధతుల ఉపయోగానికి సంబంధించినది. డేటా సేకరణ కొరకు తగిన టూల్స్ (ఉదాహరణకు, ఇంటర్వ్యూ షెడ్యూల్, అబ్జర్వేషన్ షెడ్యూల్, ప్రశ్నావళి మొదలైనవి) గురించి పరిశోధకుడు నిర్ణయించాల్సి ఉంటుంది. డేటాను (అంటే వ్యక్తిగత లేదా సమూహం) సేకరించడానికి సాధనాలను ఎలా నిర్వహించాలో కూడా పరిశోధకుడు నిర్ణయిస్తాడు. దీని తరువాత వాస్తవ డేటా సేకరణ జరుగుతుంది.

3. సమాచార విశ్లేషణ మరియు గ్రాఫులను గీయడం: డేటా అంటే ఏమిటో అర్థం చేసుకోవడానికి గణాంక విధానాలను ఉపయోగించడం ద్వారా సేకరించిన డేటాను విశ్లేషించడం తదుపరి దశ. దీనిని గ్రాఫికల్ ప్రాతినిధ్యాల ద్వారా (పై-చార్ట్, బార్-డయాగ్రామ్, క్యుములేటివ్ ఫ్రీక్వెన్సీలు మొదలైనవి) మరియు వివిధ గణాంక పద్ధతులను ఉపయోగించడం ద్వారా సాధించవచ్చు. ఒక పరికల్పనను ధృవీకరించడం మరియు తదనుగుణంగా నిర్ధారణలకు రావడం విశ్లేషణ యొక్క ఉద్దేశ్యం.

(4) పరిశోధన తీర్మానాలను సవరించడం: దూరదర్శినిలో హింసను చూడటం మరియు పిల్లలలో దూకుడు మధ్య సంబంధం ఉందని ఒక పరికల్పనతో పరిశోధకుడు ఈ అధ్యయనాన్ని ప్రారంభించి ఉండవచ్చు. నిర్ధారణలు ఈ పరికల్పనకు మద్దతు ఇస్తాయో లేదో అతడు/ఆమె చూడాలి. వారు అలా చేస్తే, ఇప్పటికే ఉన్న పరికల్పన / సిద్ధాంతం ధృవీకరించబడుతుంది. కాకపోతే, అతడు/ఆమె ప్రత్యామ్నాయ పరికల్పన/సిద్ధాంతాన్ని పునఃసమీక్షిస్తారు లేదా చెబుతారు మరియు కొత్త డేటా ఆధారంగా దానిని మళ్లీ పరీక్షిస్తారు మరియు భవిష్యత్తు పరిశోధకులు ధృవీకరించగల నిర్ధారణలకు వస్తారు. అందువలన, పరిశోధన ఒక నిరంతర ప్రక్రియ.

(5) నివేదిక రాయటం

మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో కొన్ని ముఖ్యమైన పద్ధతులు

మనస్తత్వవేత్తలు సమాచారాన్ని సేకరించడానికి పరిశీలన, ప్రయోగాత్మక, సహసంబంధ, సర్వే, సైకలాజికల్

టెస్టింగ్ మరియు కేస్ స్టడీ వంటి వివిధ పద్ధతులను ఉపయోగిస్తారు. విభిన్న పరిశోధన ప్రయోజనాలకు తగిన పద్ధతులను ఎంచుకోవడానికి మీకు మార్గనిర్దేశం చేయడమే ఈ విభాగం యొక్క లక్ష్యం. ఉదాహరణకి ఫుట్ బాల్ మ్యాచ్ చూస్తున్న ప్రేక్షకుల ప్రవర్తనను గమనించవచ్చు.

- పరీక్ష రాసే పిల్లలు సబ్జెక్టు చదివిన తరగతి గదిలో లేదా పరీక్ష హాల్ లో (కాజ్-ఎఫెక్ట్ రిలేషన్ షిప్) మెరుగ్గా రాణిస్తున్నారో లేదో తెలుసుకోవడానికి మీరు ఒక ప్రయోగాన్ని నిర్వహించవచ్చు.
- మీరు తెలివితేటలను ఆత్మగౌరవంతో (అంచనా ప్రయోజనాల కోసం) అనుసంధానించవచ్చు.
- విద్య ప్రైవేటీకరణ పట్ల విద్యార్థుల వైఖరిని మీరు సర్వే చేయవచ్చు.

వ్యక్తిగత వ్యత్యాసాలను కనుగొనడానికి మీరు మానసిక పరీక్షలను ఉపయోగించవచ్చు.

- పిల్లల్లో భాషా వికాసంపై కేస్ స్టడీ నిర్వహించవచ్చు. ఈ పద్ధతుల యొక్క ప్రధాన లక్షణాలు క్రింది విభాగాలలో వివరించబడ్డాయి.

పరిశీలనా పద్ధతి

పరిశీలన అనేది మానసిక విచారణ యొక్క చాలా శక్తివంతమైన సాధనం. ఇది ప్రవర్తనను వివరించడానికి ఒక ప్రభావవంతమైన పద్ధతి. మన దైనందిన జీవితంలో, రోజంతా అనేక విషయాలను గమనించడంలో బిజీగా ఉంటాము. చాలా సార్లు మనం ఏం చూస్తున్నామో, ఏం చూశామో పట్టించుకోం. మనం చూస్తూ కానీ గమనించం. మనం రోజూ చూసే కొన్ని విషయాల గురించి మాత్రమే మనకు తెలుసు. అలాంటి అనుభవం ఎదురైందా? మీరు ఒక వ్యక్తిని లేదా సంఘటనను కొంతకాలం జాగ్రత్తగా గమనిస్తే, ఆ వ్యక్తి లేదా సంఘటన గురించి మీకు అనేక ఆసక్తికరమైన విషయాలు తెలుస్తాయని కూడా మీరు అనుభవించి ఉండవచ్చు. శాస్త్రీయ పరిశీలన అనేక విషయాలలో రోజువారీ పరిశీలనకు భిన్నంగా ఉంటుంది. అవి: (ఎ) ఎంపిక : మనస్తత్వవేత్తలు తాము ఎదుర్కొనే అన్ని ప్రవర్తనలను గమనించరు. బదులుగా, వారు పరిశీలన కోసం ఒక నిర్దిష్ట ప్రవర్తనను ఎంచుకుంటారు. ఉదాహరణకు, పదకొండో తరగతి చదువుతున్న పిల్లలు పాఠశాలలో వారి సమయాన్ని ఎలా గడుపుతారో తెలుసుకోవడానికి మీకు ఆసక్తి ఉండవచ్చు. ఈ దశలో రెండు విషయాలు సాధ్యమవుతాయి. ఒక పరిశోధకుడిగా, పాఠశాలలో ఏమి జరుగుతుందనే దాని గురించి మీకు చాలా మంచి ఆలోచన ఉందని మీరు అనుకోవచ్చు. మీరు కార్యకలాపాల జాబితాను సిద్ధం చేయవచ్చు మరియు వాటి సంఘటనలను తెలుసుకోవడానికి పాఠశాలకు వెళ్ళవచ్చు. ప్రత్యామ్నాయంగా, పాఠశాలలో ఏమి జరుగుతుందో మీకు తెలియదని మీరు అనుకోవచ్చు మరియు మీ పరిశీలన ద్వారా మీరు దానిని కనుగొనాలనుకుంటున్నారు.

(బి) రికార్డింగ్ : గమనించేటప్పుడు, ఒక పరిశోధకుడు ఎంచుకున్న ప్రవర్తనను వివిధ మార్గాలను ఉపయోగించి నమోదు చేస్తాడు, అవి సంభవించినప్పుడల్లా ఇప్పటికే గుర్తించబడిన ప్రవర్తనకు టూలీలను గుర్తించడం, చిన్న చేతి లేదా చిహ్నాలు, ఛాయాచిత్రాలు, వీడియో రికార్డింగ్ మొదలైన వాటిని ఉపయోగించి ప్రతి చర్యను మరింత వివరంగా వివరించే నోట్స్ తీసుకోవడం.

(సి) **డేటా విశ్లేషణ :** పరిశీలనలు చేసిన తరువాత, మనస్తత్వవేత్తలు తాము నమోదు చేసిన వాటిని విశ్లేషించి దాని నుండి కొంత అర్థాన్ని పొందుతారు.

మంచి పరిశీలనలు చేయడం ఒక నైపుణ్యం అని తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఒక మంచి పరిశీలకుడికి తాను దేని కోసం చూస్తున్నాడో, ఎవరిని గమనించాలనుకుంటున్నాడో, ఎప్పుడు, ఎక్కడ పరిశీలన చేయాలి, పరిశీలన ఏ రూపంలో నమోదు చేయబడుతుంది మరియు గమనించిన ప్రవర్తనను విశ్లేషించడానికి ఏ పద్ధతులను ఉపయోగిస్తారో తెలుసు.

పరిశీలన రకాలు (మార్పు)

పరిశీలన ఈ క్రింది రకాలుగా ఉండవచ్చు:

సహజ వరెన్స్ నియంత్రిత పరిశీలన : పరిశీలనలు సహజమైన లేదా నిజజీవిత సెట్టింగులలో చేయబడినప్పుడు (పై ఉదాహరణలో, ఇది పరిశీలన చేయబడిన పాఠశాల), దీనిని సహజవాద పరిశీలన అంటారు. ఈ సందర్భంలో పరిశీలకుడు ఒక పరిశీలన చేయడానికి పరిస్థితిని నియంత్రించడానికి లేదా తారుమారు చేయడానికి ఎటువంటి ప్రయత్నం చేయడు. ఈ రకమైన పరిశీలన ఆసుపత్రులు, గృహాలు, పాఠశాలలు, డే కేర్ సెంటర్లు మొదలైన వాటిలో నిర్వహించబడుతుంది. ఏదేమైనా, ప్రవర్తనను నిర్ణయించే కొన్ని కారకాలను మీరు చాలాసార్లు నియంత్రించాల్సి ఉంటుంది, ఎందుకంటే అవి మీ అధ్యయనం యొక్క కేంద్రబిందువు కాదు. ఈ కారణంగా, మనస్తత్వశాస్త్రంలో అనేక అధ్యయనాలు ప్రయోగశాలలో నిర్వహించబడతాయి. ఉదాహరణకు చదివితే.. బాక్స్ 2.1, నియంత్రిత ప్రయోగశాల పరిస్థితిలో మాత్రమే పొగను ప్రవేశపెట్టవచ్చని మీరు తెలుసుకుంటారు. నియంత్రిత ప్రయోగశాల పరిశీలన అని పిలువబడే ఈ రకమైన పరిశీలన వాస్తవానికి ప్రయోగశాల ప్రయోగాలలో లభిస్తుంది.

బి) పాల్గొను మరియు పాల్గొననీ పరిశీలన: పరిశీలనను రెండు విధాలుగా చేయవచ్చు. ఒకటి, మీరు వ్యక్తిని లేదా సంఘటనను దూరం నుండి పరిశీలించాలని నిర్ణయించుకోవచ్చు. రెండవది, పరిశీలకుడు పరిశీలించబడుతున్న సమూహంలో భాగం కావచ్చు. మొదటి సందర్భంలో, గమనించబడుతున్న వ్యక్తికి తాను గమనించబడుతున్నట్లు తెలియకపోవచ్చు. ఉదాహరణకు, ఒక నిర్దిష్ట తరగతిలో ఉపాధ్యాయులు మరియు విద్యార్థుల మధ్య పరస్పర చర్య యొక్క నమూనాను మీరు గమనించాలనుకుంటున్నారు. ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. తరగతి గది కార్యకలాపాలను రికార్డ్ చేయడానికి మీరు వీడియో కెమెరాను ఇన్ స్టాల్ చేయవచ్చు, దీనిని మీరు తరువాత చూడవచ్చు మరియు విశ్లేషించవచ్చు. ప్రత్యామ్నాయంగా, మీరు వారి రోజువారీ కార్యకలాపాలలో జోక్యం చేసుకోకుండా లేదా పాల్గొనకుండా తరగతిలో ఒక మూల కూర్చోవాలని నిర్ణయించుకోవచ్చు. ఈ రకమైన పరిశీలనను నాన్-పార్టిసిపెంట్ అబ్జర్వేషన్ అంటారు. ఈ రకమైన సెటప్ లో ప్రమాదం ఏమిటంటే, ఎవరైనా (బయటి వ్యక్తి) కూర్చోని గమనిస్తున్నారనే వాస్తవం విద్యార్థులు మరియు ఉపాధ్యాయుడి ప్రవర్తనలో మార్పును తీసుకురావచ్చు.

పాల్గొనేవారి పరిశీలనలో, పరిశీలకుడు పాఠశాలలో లేదా గమనించబడుతున్న వ్యక్తుల సమూహంలో భాగం అవుతాడు. పార్టిసిపెంట్ పరిశీలనలో, పరిశీలకుడు సమూహంతో సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకోవడానికి కొంత

సమయం తీసుకుంటాడు, తద్వారా వారు ఆమెను/అతడిని సమూహ సభ్యులలో ఒకరిగా అంగీకరించడం ప్రారంభిస్తారు. ఏదేమైనా, పరిశీలించబడుతున్న సమూహంతో పరిశీలకుడి ప్రమేయం స్థాయి అధ్యయనం యొక్క దృష్టిని బట్టి మారుతుంది.

పరిశీలనా పద్ధతి యొక్క ప్రయోజనం ఏమిటంటే, ఇది పరిశోధకుడికి సహజమైన పరిస్థితిలో వ్యక్తులను మరియు వారి ప్రవర్తనను అధ్యయనం చేయడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. ఏదేమైనా, పరిశీలనా పద్ధతి శ్రమతో కూడుకున్నది, సమయం తీసుకుంటుంది మరియు పరిశీలకుడి పక్షపాతానికి గురవుతుంది. మన పరిశీలన వ్యక్తి లేదా సంఘటన గురించి మన విలువలు మరియు నమ్మకాలచే ప్రభావితమవుతుంది. “మేము విషయాలను యథాతథంగా చూస్తాము మరియు విషయాలు ఎలా ఉన్నాయో అలా చూడము” అనే ప్రసిద్ధ సామెత మీకు తెలుసు. మా పక్షపాతాల కారణంగా, పాల్గొనేవారు వాస్తవానికి అర్థం చేసుకున్న దానికంటే భిన్నమైన రీతిలో మేము విషయాలను అర్థం చేసుకోవచ్చు. అందువల్ల, పరిశీలకుడు ప్రవర్తనను ఎలా జరుగుతుందో అలా రికార్డ్ చేయాలి మరియు పరిశీలన సమయంలోనే ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోకూడదు.

ప్రయోగాత్మక పద్ధతి

నియంత్రిత అమరికలో రెండు సంఘటనలు లేదా కారకాల మధ్య కారణ-ప్రభావ సంబంధాన్ని స్థాపించడానికి ప్రయోగాలు సాధారణంగా నిర్వహించబడతాయి. ఇది జాగ్రత్తగా నియంత్రించబడిన ప్రక్రియ, దీనిలో ఒక అంశంలో మార్పులు చేయబడతాయి మరియు ఇతర సంబంధిత కారకాలను స్థిరంగా ఉంచేటప్పుడు దాని ప్రభావాన్ని మరొక కారకంపై అధ్యయనం చేస్తారు. ప్రయోగంలో, కారణం సంఘటనను మార్చడం లేదా తారుమారు చేయడం. మానిప్యూలేషన్ కారణంగా మారే ప్రవర్తనను ప్రభావం అంటారు.

కారకాల యొక్క భావన

ప్రయోగాత్మక పద్ధతిలో, ఒక పరిశోధకుడు రెండు కారకాల మధ్య కారణ సంబంధాన్ని స్థాపించడానికి ప్రయత్నిస్తాడని మీరు ఇంతకు ముందు చదివారు. వేరియబుల్ అంటే ఏమిటి? ఏదైనా ఉద్దీపన లేదా సంఘటన మారుతూ ఉంటుంది, అనగా, ఇది విభిన్న విలువలను (లేదా మార్పులను) తీసుకుంటుంది మరియు కొలవవచ్చు.

వస్తువు తనంతట తానుగా కారకం కాదు. కానీ దాని లక్షణాలు. ఉదాహరణకు, మీరు ఉపయోగించే పెన్ను రాయడం అనేది వేరియబుల్ కాదు. కానీ వివిధ ఆకారాలు, పరిమాణాలు మరియు రంగులలో వివిధ రకాల పెన్నులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇవన్నీ కారకాలు. మీరు కూర్చున్న గది కారకం కాదు, కానీ దాని పరిమాణం వివిధ పరిమాణాల గదులు ఉన్నందున ఉంటుంది. వ్యక్తుల ఎత్తు (5' నుండి 6') మరొక వేరియబుల్. అదేవిధంగా, వివిధ జాతుల ప్రజలు వేర్వేరు రంగులను కలిగి ఉంటారు. యువకులు తమ జుట్టుకు వివిధ రంగుల్లో రంగులు వేయడం ప్రారంభించారు. అందువల్ల, జుట్టు రంగు మారుతుంది. తెలివితేటలు ఒక వేరియబుల్ (వివిధ స్థాయిల తెలివితేటలు ఉన్న వ్యక్తులు ఉన్నారు - అధిక, మితమైన, తక్కువ). బాక్స్ 2.1లోని ప్రయోగంలో చూపించిన విధంగా గదిలో వ్యక్తుల ఉనికి లేదా గైర్జాబరు అనేది వేరియబుల్. అందువల్ల, వైవిధ్యం వస్తువులు/ సంఘటనల

నాణ్యత లేదా పరిమాణంలో ఉండవచ్చు.

కారకాలు చాలా రకాలు. అయితే మేము స్వతంత్ర మరియు ఆధారిత కారకంపై దృష్టి పెడతాము. స్వతంత్ర కారకం అనేది ప్రయోగంలో పరిశోధకునిచే తారుమారు చేయబడిన లేదా మార్చబడిన లేదా దాని బలాన్ని మార్చే కారకం. కారకంలో ఈ మార్పు యొక్క ప్రభావాన్ని పరిశోధకుడు అధ్యయనంలో గమనించాలని లేదా గమనించాలని అనుకుంటున్నాడు. లాటేన్ మరియు డార్లీ (బాక్స్ 2.1) నిర్వహించిన ప్రయోగంలో, పరిశోధకులు పొగను నివేదించడంపై ఇతర వ్యక్తుల ఉనికి యొక్క ప్రభావాన్ని పరిశీలించాలనుకున్నారు. గదిలో ఇతర వ్యక్తులు ఉండటం లేదా లేకపోవడం అనేది స్వతంత్ర కారకం. స్వతంత్ర కారకం యొక్క ప్రభావాన్ని గమనించే కారకంను ఆధారిత కారకం అంటారు. స్వతంత్ర కారకం అనేది పరిశోధకుడు వివరించాలనుకుంటున్న దృగ్విషయాన్ని సూచిస్తుంది. స్వతంత్ర కారకంలో మార్పుల వల్ల స్వతంత్ర కారకంలో మార్పు వస్తుందని భావిస్తున్నారు. పై సందర్భంలో పొగ పీల్చే ఫ్రీక్వెన్సీ స్వతంత్ర కారకం అందువలన, స్వతంత్ర కారకం కారణం, మరియు ఏదైనా ప్రయోగాత్మక పరిస్థితిలో ప్రభావంపై ఆధారపడి ఉంటుంది గుర్తుంచుకోవాలి.

స్వతంత్ర మరియు ఆధారిత కారకాలు ఒకదానిపై మరొకటి ఆధారపడి ఉంటాయి. ఈ రెండింటినీ మరొకటి లేకుండా నిర్వచించలేము. అలాగే, పరిశోధకుడు ఎంచుకున్న స్వతంత్ర కారకాలు మాత్రమే ఆధారిత కారకమును ప్రభావితం చేసే కారకం కాదు. ఏదైనా ప్రవర్తనా సంఘటన అనేక కారకాలు కలిగి ఉంటుంది. ఇది కూడా ఒక సందర్భంలో జరుగుతుంది. పరిశోధకుడి సైద్ధాంతిక ఆసక్తి కారణంగా స్వతంత్ర మరియు ఆధారిత కారకాలు ఎంచుకోబడతాయి. ఏదేమైనా, ఆధారపడిన కారకాన్ని ప్రభావితం చేసే అనేక ఇతర సంబంధిత లేదా బాహ్య కారకాలు ఉన్నాయి, కానీ పరిశోధకుడు వాటి ప్రభావాలను పరిశీలించడానికి ఆసక్తి చూపకపోవచ్చు. ఈ బాహ్య కారకాలను ఒక ప్రయోగంలో నియంత్రించాల్సి ఉంటుంది, తద్వారా ఒక పరిశోధకుడు స్వతంత్ర మరియు ఆధారిత కారకాలు మధ్య కారణ మరియు ప్రభావ సంబంధాన్ని పిన్-ఫాయింట్ చేయగలడు.

ప్రయోగాత్మక మరియు నియంత్రణ సమూహాలు

ప్రయోగాలు సాధారణంగా ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ప్రయోగాత్మక సమూహాలు మరియు ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ నియంత్రణ సమూహాలను కలిగి ఉంటాయి. ప్రయోగాత్మక సమూహం అనేది సమూహంలోని సభ్యులు స్వతంత్ర వేరియబుల్ మార్పునకు లోనయ్యే సమూహం. నియంత్రణ సమూహం అనేది ఒక పోలిక సమూహం, ఇది ప్రయోగాత్మక సమూహం వలె అన్ని విధాలుగా పరిగణించబడుతుంది, ఇందులో మార్పుచేయబడి కారకాలు లేదు. ఉదాహరణకు, లాటేన్ మరియు డార్లీ అధ్యయనంలో, రెండు ప్రయోగాత్మక సమూహాలు మరియు ఒక నియంత్రణ సమూహం ఉన్నాయి. మీరు గమనించినట్లుగా, అధ్యయనంలో పాల్గొనేవారిని మూడు రకాల గదులకు పంపారు. ఒక గదిలో ఎవరూ లేరు నియంత్రణ సమూహం. మిగతా రెండు గదుల్లో అప్పటికే ఇద్దరు వ్యక్తులు (ప్రయోగాత్మక సమూహం) కూర్చున్నారు. రెండు ప్రయోగాత్మక సమూహాలలో, ఒక సమూహం గదిలో పొగ నిండినప్పుడు ఏమీ చేయవద్దని ఆదేశించారు. మరో వర్గానికి ఎలాంటి ఆదేశాలు ఇవ్వలేదు. ప్రయోగాత్మక కారకాన్ని ప్రవేశపెట్టిన తరువాత పొగను నివేదించడంలో కొలిచే నియంత్రణ సమూహం యొక్క

పనితీరును ప్రయోగాత్మక సమూహంతో పోల్చారు. నియంత్రణ సమూహంలో పాల్గొనేవారు అత్యవసర పరిస్థితి గురించి గరిష్ట సంఖ్యలో నివేదించారని కనుగొనబడింది, తరువాత పాల్గొనేవారికి ఎటువంటి సూచనలు ఇవ్వని మొదటి ప్రయోగాత్మక సమూహ సభ్యులు, మరియు రెండవ ప్రయోగాత్మక సమూహం (కాన్సెడరేట్లను కలిగి ఉంది) అత్యవసర పరిస్థితిని తక్కువగా నివేదించారు.

ఒక ప్రయోగంలో, ప్రయోగాత్మక కారకం మినహా, ప్రయోగాత్మక మరియు నియంత్రణ సమూహాలకు ఇతర పరిస్థితులు స్థిరంగా ఉంచబడతాయని గమనించాలి. నియంత్రిత కారకాన్ని ప్రభావితం చేసే సంబంధిత కారకాలన్నింటిని నియంత్రించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఉదాహరణకు గదుల్లోకి పొగ ప్రవేశించిన వేగం, గదుల్లోని మొత్తం పొగ పరిమాణం, గదుల భౌతిక, ఇతర పరిస్థితులు ఈ మూడు సమూహాల విషయంలోనూ ఒకేలా ఉన్నాయి. ప్రయోగాత్మక మరియు నియంత్రణ సమూహాలకు పాల్గొనేవారి పంపిణీ యాదృచ్ఛికంగా జరిగింది, ఈ పద్ధతి ప్రతి వ్యక్తికి ఏదైనా సమూహంలో చేర్చడానికి సమాన అవకాశం ఉందని నిర్ధారిస్తుంది. ఒక సమూహంలో ప్రయోగకర్త పురుషులను మరియు మరొక సమూహంలో మహిళలను మాత్రమే చేర్చినట్లయితే, అధ్యయనంలో పొందిన ఫలితాలు, ప్రయోగాత్మక నిర్వహణ వల్ల కాకుండా లింగంలో తేడాల వల్ల కావచ్చు. నియంత్రిత కారకమును ప్రభావితం చేసే ప్రయోగాత్మక అధ్యయనాలలో అన్ని సంబంధిత కారకాలను నియంత్రించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇవి మూడు ప్రధాన రకాలు: జీవ కారకాల (ఆందోళన, తెలివితేటలు, వ్యక్తిత్వం మొదలైనవి), ప్రయోగాన్ని నిర్వహించే సమయంలో పనిచేసే పరిస్థితి లేదా పర్యావరణ కారకాలు (శబ్దం, ఉష్ణోగ్రత, తేమ వంటివి) మరియు సీక్వెన్షియల్ కారకాలు. ప్రయోగాల్లో పాల్గొనేవారిని అనేక పరిస్థితులలో పరీక్షించాల్సి వచ్చినప్పుడు క్రమ సంబంధిత కారకాలు ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంటాయి. అనేక పరిస్థితులకు గురికావడం ప్రయోగాత్మక అలసట లేదా అభ్యాస ప్రభావాలకు దారితీయవచ్చు, ఇది అధ్యయనం యొక్క ఫలితాలను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ఫలితాల వివరణను కష్టతరం చేస్తుంది.

సంబంధిత కారకాలను నియంత్రించడానికి, ప్రయోగకర్తలు అనేక నియంత్రణ పద్ధతులను ఉపయోగిస్తారు. కొన్ని ఉదాహరణలు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి.

- ఒక ప్రయోగం యొక్క లక్ష్యం బాహ్య కారకాలను తగ్గించడం కాబట్టి, ఈ సమస్యను నిర్వహించడానికి ఉత్తమ మార్గం వాటిని ప్రయోగాత్మక అమరిక నుండి తొలగించడం. ఉదాహరణకు, శబ్దం మరియు ఉష్ణోగ్రత యొక్క ప్రభావాన్ని తొలగించడానికి ప్రయోగాన్ని సౌండ్-ట్రూప్ మరియు ఎయిర్ కండిషన్స్ గదిలో నిర్వహించవచ్చు.
- నిర్మూలను ఎల్లప్పుడూ సాధ్యం కాదు. అటువంటి సందర్భాల్లో, ప్రయోగం అంతటా వాటి ప్రభావం ఒకేలా ఉండేలా వాటిని స్థిరంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించాలి.
- జీవులను నియంత్రించడానికి (ఉదా. భయం, ప్రేరణ) మరియు నేపథ్య వేరియబుల్స్ (గ్రామీణ/ పట్టణ, కుల, సామాజిక ఆర్థిక స్థితి వంటివి) మ్యాచింగ్ కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ విధానంలో రెండు సమూహాలలోని సంబంధిత వేరియబుల్స్‌ను సమానం చేస్తారు లేదా ప్రయోగం యొక్క పరిస్థితులలో సరిపోలిన

జతలను తీసుకోవడం ద్వారా స్థిరంగా ఉంచుతారు.

- క్రమం యొక్క కనిష్టం చేయడం కొరకు కౌంటర్-బ్యాలెన్సింగ్ టెక్నిక్ ఉపయోగించబడుతుంది. ఒక ప్రయోగంలో రెండు పనులు ఇవ్వాలి ఉండనుకుందాం. రెండు పనులను ఒకే క్రమంలో ఇవ్వడానికి బదులుగా ప్రయోగకర్త పనుల క్రమాన్ని పరస్పరం మార్చుకోవచ్చు. అందువల్ల, సమూహంలో సగం మందికి ఎ మరియు బి క్రమంలో పనులు లభించవచ్చు, మిగిలిన సగం మందికి బి మరియు ఎ క్రమంలో లేదా అదే వ్యక్తికి ఎ,బి,బి,ఎ క్రమంలో పనిని ఇవ్వవచ్చు.

- విభిన్న సమూహాలకు పాల్గొనేవారిని యాదృచ్ఛికంగా కేటాయించడం వల్ల సమూహాల మధ్య సంభావ్య క్రమబద్ధమైన తేడాలు తొలగిపోతాయి.

బాగా రూపొందించిన ప్రయోగం యొక్క బలం ఏమిటంటే, ఇది సాపేక్షంగా చెప్పాలంటే, రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కారకాల మధ్య కారణ-ప్రభావ సంబంధానికి నమ్మదగిన సాక్ష్యాన్ని అందించగలదు. ఏదేమైనా, ప్రయోగాలు తరచుగా అధిక నియంత్రిత ప్రయోగశాల పరిస్థితిలో నిర్వహించబడతాయి. ఈ అర్థంలో, వారు బాహ్య ప్రపంచంలో ఉన్న పరిస్థితులను మాత్రమే అనుకరిస్తారు. ఈ కారణంగా వారు తరచూ విమర్శలకు గురవుతున్నారు. ప్రయోగాలు బాగా సాధారణీకరించని లేదా వాస్తవ పరిస్థితులకు వర్తించని ఫలితాలను ఇవ్వవచ్చు. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, అవి తక్కువ బాహ్య చెల్లుబాటును కలిగి ఉంటాయి. ప్రయోగశాల ప్రయోగం యొక్క మరొక పరిమితి ఏమిటంటే, ఒక నిర్దిష్ట సమస్యను ప్రయోగాత్మకంగా అధ్యయనం చేయడం ఎల్లప్పుడూ సాధ్యం కాదు. ఉదాహరణకు, పిల్లల తెలివితేటల స్థాయిపై పోషకాహార లోపం యొక్క ప్రభావాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి ఒక ప్రయోగం నిర్వహించబడదు, ఎందుకంటే ఎవరినైనా ఆకలితో ఉంచడం నైతికంగా తప్పు. మూడవ సమస్య ఏమిటంటే, అన్ని సంబంధిత వేరియబుల్స్ తెలుసుకోవడం మరియు నియంత్రించడం కష్టం.

ప్రయోగాత్మక పద్ధతి

సరళమైన భాషలో ఒక ప్రయోగాన్ని మనం నియంత్రించగల మరియు మార్పుల పరిస్థితులలో పరిశీలనగా నిర్వచించవచ్చు. కారణ కారకాలను అర్థం చేసుకునే సామర్థ్యం కారణంగా ప్రయోగాత్మక పద్ధతి సాధారణంగా ఇతర పద్ధతుల కంటే ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుంది. ఒక ప్రయోగం పూర్వ పరిస్థితులలో మార్పులకు మరియు పర్యవసానాలలో తదనుగుణమైన మార్పులకు మధ్య సంబంధాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి సంబంధించినది. ప్రయోగాత్మక పద్ధతి మనస్తత్వవేత్తలకు సాధారణంగా కారకాలుగా పరిగణించబడే ఈ రెండు సెట్ల పరిస్థితుల మధ్య కారణ-ప్రభావ సంబంధాన్ని స్థాపించడానికి సహాయపడుతుంది. దాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ఒక ఉదాహరణ తీసుకుందాం. నిశ్శబ్ద పఠనం కంటే పఠన పద్ధతి (పద్యాన్ని) నిలుపుకోవటానికి సహాయపడుతుందా అని ఒక ఉపాధ్యాయుడు తెలుసుకోవాలను కుంటున్నారనుకోండి? ఆమె ఈ క్రింది విధంగా ముందుకు సాగుతుంది:

ఒక పరికల్పనను రూపొందించడం: ఒక సమస్యకు సమాధానం ఇవ్వడానికి ఉపాధ్యాయుడికి ఒక ప్రశ్న లేదా సమస్య ఉంది, దీనిలో ఒక విషయం యొక్క ప్రభావాన్ని (పఠన పద్ధతి) మరొకదానిపై (నిలుపుదల) అన్వేషించాలి.

ఆమె మునుపటి జ్ఞానం మరియు పరిశోధన ఆధారంగా, ప్రయోగకర్త (ఇ) ఒక పరికల్పనను ఏర్పరుస్తుంది. ప్రస్తుత సందర్భంలో ఉపాధ్యాయుడు సమస్యకు సాధ్యమైన సమాధానాన్ని చెబుతాడు. కవితను నిలుపుకోవటానికి పఠన పద్ధతి మంచిదని ఆమె భావించవచ్చు. పరికల్పనను ధృవీకరించడానికి, ఆమె ఒక ప్రయోగాన్ని చేపట్టనుంది.

స్వతంత్ర మరియు ఆధారపడిన కారకాలను గుర్తించడం: ప్రయోగాత్మక పద్ధతిని అర్థం చేసుకోవాలంటే కారకాలు అనే భావన తెలిసి ఉండాలి. “కారకాలు అనేది వస్తువులు లేదా జీవుల యొక్క కొలవగల లక్షణం”. పరిమాణాత్మకంగా కొలిచే కారకాలు వయస్సు, తెలివితేటలు, పరీక్షల సంఖ్య, లింగం, మతం, కులం మొదలైనవి. ఇ రెండు ప్రధాన రకాల కారకాలకు సంబంధించినది:

- ఇండిపెండెంట్ కారకం (4), మరియు
- డిపెండెంట్ కారకం (డివి).

ప్రవర్తన యొక్క కొన్ని ఎంచుకున్న అంశంపై దాని ప్రభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ఒక స్వతంత్ర కారకమును (ఉదా. అభ్యాస పద్ధతి అనేది ప్రస్తుత సందర్భంలో 4) ద్వారా తారుమారు చేయబడుతుంది.

ఉదా: ప్రస్తుత ఉదాహరణలో నిలుపుదల. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, డిపెండెంట్ కారకాలు అనేది ప్రభావాన్ని గమనించాల్సిన పర్యవసన కారకం. డివిపై 4 యొక్క ప్రభావాన్ని అధ్యయనం చేసేటప్పుడు, సంబంధం తరచుగా వాతావరణంలో ఉండే అనేక కారకాలచే ప్రభావితమవుతుంది. అటువంటి సంబంధిత కారకాలని ద్వారా నియంత్రించాల్సి ఉంటుంది. ప్రయోగాత్మక మరియు నియంత్రణ అనే రెండు సమూహాలను ఉపయోగించి ప్రయోగాన్ని చేస్తుంది. ప్రయోగాత్మక సమూహం 4 యొక్క చికిత్సను అందుకుంటుంది మరియు 4 లేనప్పుడు నియంత్రణ సమూహం పనిచేస్తుంది. 4 చికిత్స మినహా ఈ రెండు సమూహాలు అన్ని విధాలుగా సమానంగా ఉంటాయి.

పాల్గొనేవారి నమూనా: తదుపరి దశ అధ్యయనం కోసం ఎంపిక చేయవలసిన జనాభాను నిర్ణయించడం మరియు నమూనాను ఎంచుకునే పద్ధతిని నిర్ణయించడం. ఉదాహరణకు 10వ తరగతి విద్యార్థులను ప్రయోగానికి తీసుకెళ్లాలనుకుంటే అన్ని పాఠశాలలకు వెళ్లలేరు. అందుకే ఒక పాఠశాలలో పదో తరగతి విద్యార్థులను సమాన సంఖ్యలో తీసుకోవాలని నిర్ణయించుకుంది. ఒక నమూనా మొత్తం జనాభాకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుంది. ఏ రకమైన నమూనా పద్ధతిని ఉపయోగించాలో నిర్ణయించుకోవాలి. ర్యాండమ్ శాంప్లింగ్ అనేది అత్యుత్తమ పద్ధతిగా పరిగణించబడుతుంది ఎందుకంటే ఈ విధంగా నమూనాను సేకరించడం ద్వారా జనాభాలోని సభ్యులందరికీ ఎంపికకు సమాన సంభావ్యత ఉంటుంది.

బాహ్య కారకాల నియంత్రణ: వయస్సు, లింగం వంటి కొన్ని ఇతర కారకాల నిలుపుదలపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. ఈ కారకాలను నియంత్రించాలి. అలా చేయడానికి ఒకే విధమైన తెలివితేటలు, వయస్సు మరియు లింగం ఉన్న పాల్గొనేవారిని ఎంచుకుంటుంది. అవాంఛిత బాహ్య కారకాలను నియంత్రించడానికి ప్రయోగకర్త అనేక పద్ధతులను ఉపయోగించవచ్చు. వాటిలో కొన్ని ఈ క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:

1. పోల్చుట: పాల్గొనేవారు వారి లక్షణాలను సరిపోల్చుతారు.
2. నిర్మూలన : అవాంఛిత వేరియబుల్ ను ఎలిమినేషన్ (ఉదా. శబ్దం) ద్వారా నియంత్రించవచ్చు.
3. పరిస్థితుల స్థిరత్వం: నిర్మూలన సాధ్యం కాకపోతే, ప్రయోగం యొక్క మొత్తం వ్యవధి వరకు పరిస్థితిని స్థిరంగా ఉంచవచ్చు.

ప్రయోగానికి ప్రణాళిక : విద్యార్థుల సమూహాన్ని ఎంచుకొని, వారిని సగానికి విభజించి, గుర్తుంచుకోవడానికి అదే మెటీరియల్ (ఈ సందర్భంలో పద్యం) ఇస్తాడు. మెటీరియల్ నిశ్శబ్దంగా చదవమని ఒక బృందానికి ఆదేశిస్తారు. ఈ సమూహాన్ని “నియంత్రణ సమూహం” అంటారు. అవతలి వర్గం అదే సమయంలో పద్యాన్ని బిగ్గరగా పఠిస్తుంది. ఈ సమూహం “ప్రయోగాత్మక సమూహం”. రెండు గ్రూపుల నిలుపుదలని పోల్చి చూస్తారు.

పరికల్పనను ధృవీకరించడం: ప్రయోగకర్త రెండు సమూహాలు నిలుపుకున్న మొత్తంలో గణనీయమైన వ్యత్యాసాన్ని కనుగొంటే, కవితలను నిలుపుకోవటానికి పఠన పద్ధతి మంచిదని ఆమె ఊహించవచ్చు. ఈ పరిశోధనలు పరికల్పనను రుజువు చేస్తాయి.

ప్రయోగాత్మక పద్ధతి యొక్క పరిమితి: శాస్త్రీయ డేటాను సేకరించడానికి ప్రయోగాత్మక పద్ధతి చాలా శక్తివంతమైనది. కానీ దానికి పరిమితులు కూడా ఉన్నాయి. దీని నుండి పొందిన ఫలితాలు సహజ పరిస్థితులకు వర్తించకపోవచ్చు. కొన్నిసార్లు ఒక ప్రయోగం అనైతికం లేదా ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, ప్రయోగం కొలవబడే ప్రవర్తనకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది.

ఇంటెక్స్ ప్రశ్నలు

దిగువ ప్రకటనలు సత్యమా లేదా అసత్యమా పేర్కొనండి.

- (1) ప్రయోగం నియంత్రిత స్థితిలో పరిశీలన. నిజం/తప్పు
- (2) ఇండిపెండెంట్ వేరియబుల్ తారుమారు చేయబడదు. నిజం/తప్పు
- (3) ప్రయోగాత్మక సమూహం 4 యొక్క చికిత్సను అందుకుంటుంది. నిజం/తప్పు
- (4) నియంత్రణ సమూహం ప్రయోగాత్మక సమూహం కంటే దాని లక్షణాలలో భిన్నంగా ఉండవచ్చు. నిజం/తప్పు

ప్రయోగాత్మకం కాని పద్ధతులు

ప్రయోగాత్మక పద్ధతి అనేది మనస్తత్వశాస్త్రంలో ఇష్టపడే పద్ధతి ఎందుకంటే ఇది ఎక్కువ ఖచ్చితత్వాన్ని కలిగి ఉంటుంది, కానీ చాలాసార్లు మేము ప్రయోగాత్మక మానిప్యూలేషనుకు గురికాలేని సమస్యలను ఎదుర్కొంటాము. గుంపులోని వ్యక్తుల ప్రవర్తనను ప్రయోగశాలకు తీసుకురాలేము, ప్రయోగాత్మక పద్ధతి ద్వారా పిల్లవాడు తరగతిలో విషయాలను ఎందుకు విచ్చిన్నం చేస్తాడో అర్థం కాదు. ఇటువంటి పరిస్థితులకు వేర్వేరు పద్ధతులు అవసరం. ఈ ప్రయోగాత్మకేతర పద్ధతులలో కొన్ని క్రింద వివరించబడ్డాయి: పరిశీలన: పరిశీలన అన్ని శాస్త్రాలకు ప్రారంభ

బిందువు. ఇది ఆకస్మిక సంఘటనల అధ్యయనం, అవి సంభవించే సమయంలో. కానీ కేవలం గమనిస్తే సరిపోదు. ఏం చూడాలనుకుంటున్నారో తెలుసుకోవాలి. లేదంటే చాలా డేటా మిస్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. మానసిక అధ్యయనాలలో మేము సహజ మరియు నియంత్రిత పరిశీలనను ఉపయోగిస్తాము. అలాగే, మరొక రకమైన పరిశీలన ఉంది, దీనిని పార్థిసిపెంట్ అబ్జర్వేషన్ అని పిలుస్తారు, దీనిలో పరిశీలకుడు సమూహంలో భాగం కావడం ద్వారా గమనిస్తాడు.

ఆత్మపరిశీలన: ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవడం అంటే లోలోపల చూడటం. ఇది మనస్తత్వ శాస్త్రంలో అతి పురాతనమైన పద్ధతి. నొప్పి, ఆనందం, అలసట మొదలైన భావాలను అర్థం చేసుకోవడానికి ఇది చాలా ముఖ్యమైన పద్ధతి. కొంతమంది వ్యక్తులు సినిమా చూడటానికి వెళితే, వారు సినిమాను ఇష్టపడి ఉండవచ్చు, మరికొందరికి నచ్చకపోవచ్చు, కానీ వారు లోపల చూడటం ద్వారా మాత్రమే ఇష్టపడటం యొక్క భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనను అర్థం చేసుకోగలరు. ఆత్మపరిశీలనలో, అనుభవాత్మక స్థాయిలో ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోవడానికి దృష్టిని అంతర్గతంగా మళ్లిస్తారు. ఉదాహరణకు, మీరు చాలా సంవత్సరాల తర్వాత ఒక పాఠశాల సహచరుడిని కలుస్తారు, మీరు అతన్ని షేక్ హ్యాండ్ ఇచ్చి పలకరిస్తారు - ఇది స్నేహపూర్వక ప్రవర్తన యొక్క చర్య, కానీ తరగతిలో అతను మిమ్మల్ని వేధించినందున అతన్ని కలుసుకోవడానికి మీరు సంతోషంగా ఉండకపోవచ్చు.

సర్వే: మద్యపానం, కొన్ని వృత్తికి ప్రజాదరణ, విఫల వివాహాలకు కారణాలు వంటి సామాజిక సమస్యల అధ్యయనం కోసం ఇది. ఈ సమస్యలను గమనించడానికి ప్రజలను తారుమారు చేయలేము. సైకాలజిస్టులు సిద్ధం చేసిన ప్రశ్నల జాబితా, ఇంటర్వ్యూ షెడ్యూళ్లతో రంగంలోకి దిగుతారు. ఒక నిర్దిష్ట బ్రాండ్ టూత్ పేస్టును ఎంత మంది కొనుగోలు చేస్తున్నారో వారు తెలుసుకోవాలనుకోవచ్చు. సర్వేయర్ కొన్నిసార్లు ప్రజలు సమాధానం ఇవ్వడానికి నిరాకరించడం, పక్షపాత సమాధానాలు, తప్పుదోవ పట్టించే సమాధానాలు వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు. జాగ్రత్తగా నిర్వహించిన సర్వే ఒక నిర్దిష్ట ప్రాంతంలో ధోరణి గురించి సమాచారాన్ని అందిస్తుంది.

సర్వేలను ఎన్నికల సమయంలో ప్రజలు ఫలానా రాజకీయ పార్టీకి ఓటు వేస్తారా లేక ఫలానా అభ్యర్థికి అనుకూలంగా ఉంటారా అని తెలుసుకోవడానికి సర్వేలు నిర్వహిస్తారని మీరు వార్తాపత్రికల్లో చదివి ఉంటారు లేదా టెలివిజన్ లో చూసి ఉంటారు. అభిప్రాయాలు, వైఖరులు మరియు సామాజిక వాస్తవాలను అధ్యయనం చేయడానికి సర్వే పరిశోధన ఉనికిలోకి వచ్చింది. వారి ప్రధాన ఆందోళన ప్రారంభంలో ప్రస్తుత వాస్తవికత లేదా బేస్ లైన్ ను కనుగొనడం. కాబట్టి ఒక నిర్దిష్ట సమయంలో అక్షరాస్యత రేటు, మతపరమైన అనుబంధాలు, ఒక నిర్దిష్ట సమూహం యొక్క ఆదాయ స్థాయి వంటి వాస్తవాలను తెలుసుకోవడానికి వాటిని ఉపయోగించారు. కుటుంబ నియంత్రణ పట్ల ప్రజల వైఖరి, ఆరోగ్యం, విద్య, పారిశుధ్యం తదితర కార్యక్రమాలకు సంబంధించి పంచాయతీరాజ్ సంస్థలకు అధికారాలు ఇచ్చే వైఖరిని తెలుసుకోవడానికి వీటిని ఉపయోగించారు. ఏదేమైనా, అవి ఇప్పుడు ఒక అధునాతన సాంకేతికతగా అభివృద్ధి చెందాయి, ఇది వివిధ రకాల కారణ సంబంధాలను అంచనా వేయడంలో సహాయపడుతుంది. బాక్స్ 2.2 సర్వే పద్ధతిని ఉపయోగించి ఒక అధ్యయనం యొక్క ఉదాహరణను అందిస్తుంది. సర్వే పరిశోధన సమాచారాన్ని సేకరించడానికి విభిన్న పద్ధతులను ఉపయోగిస్తుంది. ఈ పద్ధతులలో చేర్చబడ్డాయి: వ్యక్తిగత

ఇంటర్వ్యూలు, ప్రశ్నావళి, టెలిఫోనిక్ సర్వేలు మరియు నియంత్రిత పరిశీలనలు. ఈ పద్ధతులు ఇక్కడ కొంత వివరంగా చర్చించబడ్డాయి.

వ్యక్తిగత ఇంటర్వ్యూలు (పరిపుచ్చాలు)

వ్యక్తుల నుండి సమాచారాన్ని పొందడానికి ఎక్కువగా ఉపయోగించే పద్ధతులలో ఇంటర్వ్యూ పద్ధతి ఒకటి. దీనిని వివిధ రకాల పరిస్థితులలో ఉపయోగిస్తారు. రోగి, కాబోయే ఉద్యోగిని కలిసేటప్పుడు యజమాని, ఒక గృహిణిని ఇంటర్వ్యూ చేసే సేల్స్ పర్సన్ నుండి సమాచారాన్ని పొందడానికి ఒక వైద్యుడు దీనిని ఉపయోగిస్తాడు, ఆమె ఒక నిర్దిష్ట బ్రాండ్ సబ్బును ఎందుకు ఉపయోగిస్తుందో తెలుసుకోవడానికి. జాతీయ, అంతర్జాతీయ ప్రాముఖ్యత ఉన్న అంశాలపై మీడియా ప్రతినిధులు ప్రజలను ఇంటర్వ్యూ చేయడం టెలివిజన్ లో తరచూ చూస్తుంటాం. ఇంటర్వ్యూలో ఏం జరుగుతుంది? ఇద్దరు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది వ్యక్తులు ఒకరికొకరు ముఖాముఖీగా కూర్చోవడం మనం చూస్తాము, ఇందులో ఒక వ్యక్తి (సాధారణంగా ఇంటర్వ్యూ చేసే వ్యక్తి అని పిలుస్తారు) ప్రశ్నలు అడుగుతాడు మరియు మరొక వ్యక్తి (ఇంటర్వ్యూ చేసే వ్యక్తి లేదా ప్రతిస్పందకుడు అని పిలుస్తారు) ఒక సమస్యకు సంబంధించిన ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇస్తాడు. ఇంటర్వ్యూ అనేది ప్రతిస్పందకుల నుండి వాస్తవిక సమాచారం, అభిప్రాయాలు మరియు వైఖరులు మరియు నిర్దిష్ట ప్రవర్తనకు కారణాలు మొదలైన వాటిని పొందడానికి నిర్వహించబడే ఒక ఉద్దేశపూర్వక కార్యకలాపం. ఇది సాధారణంగా ముఖాముఖీగా జరుగుతుంది, కానీ కొన్నిసార్లు ఇది ఫోన్ ద్వారా కూడా జరుగుతుంది.

ఇంటర్వ్యూలలో రెండు విస్తృత రకాలు ఉండవచ్చు: నిర్మాణాత్మక లేదా ప్రామాణికం, మరియు నిర్మాణాత్మకం కాని లేదా ప్రామాణికం కానివి. ఇంటర్వ్యూ నిర్వహించడానికి ముందు మనం చేసే ప్రిపరేషన్ రకాన్ని బట్టి ఈ వ్యత్యాసం ఉంటుంది. ఇంటర్వ్యూ సమయంలో ప్రశ్నలు అడగాల్సి ఉంటుంది కాబట్టి ముందుగానే ప్రశ్నల జాబితాను సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఈ జాబితాను ఇంటర్వ్యూ షెడ్యూల్ అంటారు.

ఇంటర్వ్యూ పరిస్థితిలో పాల్గొనేవారి యొక్క ఈ క్రింది కలయికలను ఇంటర్వ్యూ కలిగి ఉండవచ్చు:

- (ఎ) **వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి:** ఇది ఒక ఇంటర్వ్యూ చేసే వ్యక్తి మరొక వ్యక్తిని ఇంటర్వ్యూ చేసే పరిస్థితి.
- (బి) **వ్యక్తుల నుండి సమూహం :** ఈ పరిస్థితిలో, ఒక ఇంటర్వ్యూ చేసే వ్యక్తి వ్యక్తుల సమూహాన్ని ఇంటర్వ్యూ చేస్తాడు. దీనిలో ఒక వేరియంట్ ను ఫోకస్ గ్రూప్ డిస్కషన్ (ఎఫ్ జీడీ) అంటారు.
- (సి) **వ్యక్తుల సమూహం :** ఒక గ్రూప్ ఇంటర్వ్యూ చేసేవారు ఒకరిని ఇంటర్వ్యూ చేసే పరిస్థితి ఇది. మీరు ఉద్యోగ ఇంటర్వ్యూకు హాజరైనప్పుడు మీరు ఈ రకమైన పరిస్థితిని అనుభవించవచ్చు.
- (డి) **సమూహం నుండి సమూహం :** ఒక గ్రూపు ఇంటర్వ్యూ చేసేవారు మరో గ్రూపు ఇంటర్వ్యూ చేసేవారిని ఇంటర్వ్యూ చేసే పరిస్థితి ఇది.

ఇంటర్వ్యూ అనేది సరైన శిక్షణ అవసరమయ్యే నైపుణ్యం. ప్రతిస్పందకుడిని తేలికగా ఎలా తయారు చేయాలో మరియు సరైన సమాధానాన్ని ఎలా పొందాలో మంచి ఇంటర్వ్యూయర్ కు తెలుసు. అతడు/ఆమె ఒక

వ్యక్తి ప్రతిస్పందించే విధానానికి సున్నితంగా ఉంటారు మరియు అవసరమైతే, మరింత సమాచారం కోసం పరిశోధిస్తారు. ఒకవేళ ప్రతిస్పందకుడు అస్పష్టమైన సమాధానాలు ఇచ్చినట్లయితే, ఇంటర్వ్యూ చేసే వ్యక్తి నిర్దిష్టమైన మరియు ఖచ్చితమైన సమాధానాలను పొందడానికి ప్రయత్నించవచ్చు.

లోతైన సమాచారాన్ని పొందడానికి ఇంటర్వ్యూ విధానం సహాయపడుతుంది. ఇది సరళమైనది మరియు వ్యక్తిగత పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఉంటుంది మరియు ఇతర పద్ధతి సాధ్యం కానప్పుడు లేదా తగినంతగా లేనప్పుడు తరచుగా ఉపయోగించవచ్చు. పిల్లలు, నిరక్షరాస్యులు కూడా దీన్ని వాడుకోవచ్చు. ప్రతిస్పందకుడు ప్రశ్నలను అర్థం చేసుకున్నాడా లేదా అని ఇంటర్వ్యూ చేసే వ్యక్తి తెలుసుకోవచ్చు మరియు ప్రశ్నలను పునరావృతం చేయవచ్చు లేదా సంక్షిప్తీకరించవచ్చు. అయితే ఇంటర్వ్యూలకు సమయం పడుతుంది. తరచుగా ఒక వ్యక్తి నుండి సమాచారాన్ని పొందడానికి గంట లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు, ఇది ఖర్చుతో కూడుకున్నది కాకపోవచ్చు.

ప్రశ్నావళి సర్వే

ప్రశ్నావళి అనేది సమాచారాన్ని సేకరించడానికి అత్యంత సాధారణమైన, సరళమైన, బహుముఖ మరియు తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన స్వీయ-నివేదిక పద్ధతి. ఇందులో ముందుగా నిర్ణయించిన ప్రశ్నల సమూహం ఉంటుంది. ఇంటర్వ్యూ చేసే వ్యక్తికి మౌఖికంగా ప్రతిస్పందించకుండా ప్రతిస్పందకుడు ప్రశ్నలను చదవాలి మరియు సమాధానాలను కాగితంపై గుర్తించాలి. అవి కొన్ని విధాలుగా అత్యంత నిర్మాణాత్మక ఇంటర్వ్యూల వంటివి. ప్రశ్నావళిని ఒక సమయంలో వ్యక్తుల సమూహానికి పంపిణీ చేయవచ్చు, వారు ప్రశ్నలకు సమాధానాలు రాసి పరిశోధకుడికి తిరిగి రావచ్చు లేదా మెయిల్ ద్వారా పంపవచ్చు. సాధారణంగా ప్రశ్నావళిలో ఓపెన్ ఎండెడ్, క్లోజ్డ్ అనే రెండు రకాల ప్రశ్నలు ఉంటాయి. ఓపెన్ ఎండెడ్ ప్రశ్నలతో, ప్రతిస్పందకుడు తనకు సముచితంగా అనిపించిన సమాధానాన్ని రాయడానికి స్వేచ్ఛ ఉంటుంది. క్లోజ్డ్ టైప్ లో, ప్రశ్నలు మరియు వాటి సంభాష్య సమాధానాలు ఇవ్వబడతాయి మరియు ప్రతిస్పందకుడు సరైన సమాధానాన్ని ఎంచుకోవాల్సి ఉంటుంది. క్లోజ్డ్-ఎండెడ్ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు అవసరం: అవును / కాదు, నిజం / తప్పు, బహుశ ఎంపిక లేదా రేటింగ్ స్కేల్ ఉపయోగించడం. రేటింగ్ స్కేల్ విషయంలో, ఒక వాక్యం ఇవ్వబడుతుంది మరియు ప్రతిస్పందకుడు 3-పాయింట్ (అంగీకరించడం, నిర్ణయం తీసుకోకపోవడం, అంగీకరించకపోవడం), లేదా 5-పాయింట్ (గట్టిగా అంగీకరించడం, అంగీకరించడం, నిర్ణయం తీసుకోకపోవడం, పూర్తిగా అంగీకరించడం) లేదా 7-పాయింట్, 9-పాయింట్, 11- పాయింట్ లేదా 13-పాయింట్ల స్కేలుపై తన అభిప్రాయాలను ఇవ్వమని కోరబడుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, పాల్గొనేవారు అనేక విషయాలను ప్రాధాన్యతా క్రమంలో ర్యాంక్ చేయమని అడుగుతారు. నేపథ్యం మరియు జనాభా సమాచారం, గత ప్రవర్తన, వైఖరులు మరియు అభిప్రాయాలు, ఒక నిర్దిష్ట అంశం గురించి పరిజ్ఞానం మరియు వ్యక్తుల ఆకాంక్షలు మరియు ఆకాంక్షలను సేకరించడానికి ప్రశ్నావళి ఉపయోగించబడుతుంది. కొన్నిసార్లు ప్రశ్నావళిని మెయిల్ ద్వారా పంపడం ద్వారా సర్వే నిర్వహిస్తారు. మెయిల్ చేయబడిన ప్రశ్నావళి యొక్క ప్రధాన సమస్య ప్రతిస్పందకుల నుండి పేలవమైన ప్రతిస్పందన.

సర్వే విధానంలో అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. మొదట, వేలాది మంది నుండి సమాచారాన్ని వేగంగా మరియు సమర్థవంతంగా సేకరించవచ్చు. రెండవది, సర్వేలు త్వరితగతిన నిర్వహించవచ్చు కాబట్టి, సమస్యలు తలెత్తిన వెంటనే కొత్త అంశాలపై ప్రజాభిప్రాయాలను పొందవచ్చు. సర్వేకు కొన్ని పరిమితులు కూడా ఉన్నాయి. మొదట, జ్ఞాపకశక్తి లోపాల కారణంగా ప్రజలు తప్పుడు సమాచారాన్ని ఇవ్వవచ్చు లేదా ఒక నిర్దిష్ట సమస్య గురించి వారు నిజంగా ఏమి నమ్ముతున్నారో పరిశోధకుడికి తెలియజేయడానికి వారు ఇష్టపడకపోవచ్చు. రెండవది, ప్రజలు కొన్నిసార్లు పరిశోధకుడు వినాలనుకుంటున్నారని వారు భావించే ప్రతిస్పందనలను అందిస్తారు.

వ్యక్తి చరిత్ర: అనేది ఒక వ్యక్తి గురించిన డేటా యొక్క వివరణాత్మక సంకలనం. ఒక వ్యక్తి యొక్క ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడానికి మనస్తత్వవేత్త బాల్యం నుండి ప్రస్తుత కాలం వరకు పూర్తి చరిత్రను సేకరించవచ్చు. అసాధారణ ప్రవర్తన, నేరస్థుల ప్రవర్తన, సమస్యాత్మక పిల్లలను అధ్యయనం చేయడానికి లేదా వ్యక్తిత్వంలో అభివృద్ధి మార్పులను అధ్యయనం చేయడానికి ఈ పద్ధతిని తరచుగా ఉపయోగిస్తారు. సంబంధిత వ్యక్తి ఆస్తులతో పాటు బలహీనతలపై దృష్టి పెడతారు.

సహసంబంధ పరిశోధన:

సహసంబంధ పరిశోధన మానసిక పరిశోధనలో, అంచనా ప్రయోజనాల కోసం రెండు వేరియబుల్స్ మధ్య సంబంధాన్ని నిర్ణయించాలని మేము తరచుగా కోరుకుంటాము. ఉదాహరణకు, “అధ్యయన సమయము” “విద్యార్థి యొక్క అకడమిక్ సాధనకు” సంబంధించినదా అని తెలుసుకోవడానికి మీకు ఆసక్తి ఉండవచ్చు. ఈ ప్రశ్న ప్రయోగాత్మక పద్ధతికి భిన్నంగా ఉంటుంది, ఇక్కడ మీరు అధ్యయన సమయాన్ని తారుమారు చేయరు మరియు సాధనపై దాని ప్రభావాన్ని పరిశీలిస్తారు. బదులుగా, మీరు రెండు వేరియబుల్స్ మధ్య సంబంధాన్ని కనుగొంటారు, అవి సంబంధం కలిగి ఉన్నాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి. రెండు వేరియబుల్స్ మధ్య సంబంధం యొక్క బలం మరియు దిశను సహసంబంధ గుణకం అని పిలువబడే సంఖ్య ద్వారా సూచిస్తారు. దీని విలువ 1.0 నుండి 0.0 నుండి -1.0 వరకు ఉంటుంది.

మీరు చూడగలిగినట్లుగా, సహసంబంధం యొక్క గుణకం మూడు రకాలు: సానుకూల, ప్రతికూల మరియు సున్నా. (ఎక్స్) సానుకూల సహసంబంధం ఒక వేరియబుల్ (వై) యొక్క విలువ పెరిగే కొద్దీ, మరొక వేరియబుల్ ఎక్స్ యొక్క విలువ కూడా పెరుగుతుందని సూచిస్తుంది. అదేవిధంగా వేరియబుల్ ఎక్స్ తగ్గినప్పుడు, వై లో కూడా తగ్గుదల జరుగుతుంది. ఉదాహరణకు, విద్యార్థులు చదవడానికి ఎక్కువ సమయం కేటాయిస్తే, వారి అచీవ్ మెంట్ స్కోర్ ఎక్కువగా ఉందని కనుగొన్నారు. అలాగే వారు ఎంత తక్కువ చదువుకుంటే వారి అచీవ్ మెంట్ స్కోర్ కూడా అంత తక్కువగా ఉండేది. ఈ రకమైన అనుబంధాన్ని సానుకూల సంఖ్య ద్వారా సూచిస్తారు, మరియు అధ్యయనం మరియు సాధన మధ్య సంబంధం ఎంత బలంగా ఉంటే, ఈ సంఖ్య 1.0 కు దగ్గరగా ఉంటుంది. మీరు 0.85 యొక్క సహసంబంధాన్ని కనుగొనవచ్చు, ఇది అధ్యయన సమయం మరియు సాధన మధ్య బలమైన సానుకూల సంబంధాన్ని సూచిస్తుంది. మరోవైపు ఒక ప్రతికూల సహసంబంధం ఒక వేరియబుల్ (ఎక్స్) యొక్క విలువ పెరిగే కొద్దీ, మరొక వేరియబుల్ (వై) యొక్క విలువ తగ్గుతుందని చెబుతుంది. ఉదాహరణకు, అధ్యయన సమయం

పెరిగే కొద్దీ, ఇతర కార్యకలాపాలలో గడిపే గంటల సంఖ్య తగ్గుతుందని మీరు ఊహించవచ్చు. ఇక్కడ, మీరు 0 మరియు -1.0 మధ్య ప్రతికూల సహసంబంధాన్ని ఆశిస్తున్నారు. కొన్నిసార్లు రెండు వేరియబుల్స్ మధ్య ఎటువంటి సంబంధం ఉండకపోవచ్చు. దీన్నే ఇలా అంటారు. సున్నా సహసంబంధం. సాధారణంగా, సున్నా సహసంబంధాన్ని కనుగొనడం కష్టం, కానీ కనుగొనబడిన సహసంబంధాలు సున్నాకు దగ్గరగా ఉండవచ్చు, ఉదా. -.02 లేదా 0.03. ఇది రెండు వేరియబుల్స్ మధ్య గణనీయమైన సంబంధం లేదని లేదా రెండు వేరియబుల్స్ సంబంధం లేనివని సూచిస్తుంది.

ఇంటెక్స్ ప్రశ్నలు

1. ఇండిపెండెంట్ వేరియబుల్ అంటే ఏమిటి?
.....
.....
.....
2. మనస్తత్వ శాస్త్రం యొక్క లక్ష్యాలను ఒక శాస్త్రంగా జాబితా చేయండి?
.....
.....
.....

2.5 మనో వైజ్ఞానిక పరీక్షలు

అధ్యయనాలు చేసేటప్పుడు మనస్తత్వవేత్తలు సంబంధిత డేటాను సేకరించడానికి వివిధ సాధనాలను ఉపయోగిస్తారు. ఈ పనిముట్లు లేదా పరికరాలు వివిధ రకాలు మరియు వివిధ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించబడతాయి. మెమరీ డ్రమ్ మరియు టాచిస్టోస్కోప్ తరచుగా జ్ఞాపకశక్తి మరియు అవగాహన అధ్యయనాలలో ఉపయోగిస్తారు. అదేవిధంగా ఈఈజీ, ఈసీజీ, పీఈటీ, జీఎస్ఆర్, ఎంఆర్ఐ, ఎఫ్ఎంఆర్ఐ మొదలైన వాటిని న్యూరో సైకలాజికల్ పనితీరు అధ్యయనంలో ఉపయోగిస్తారు. ఈ ఎలక్ట్రానిక్ మరియు ఎలక్ట్రిక్ గాడ్జెట్లు ఉద్దీపనల ప్రదర్శన మరియు ప్రతిస్పందనల రికార్డింగ్ చేయడానికి సహాయపడతాయి. టేప్ రికార్డర్లు, వీడియో రికార్డింగ్ కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇవి కాకుండా, వివిధ మానసిక లక్షణాలను పొందడానికి కొలవడానికి ఉపయోగించే పేపర్పెన్సిల్ పరీక్షలు ఉన్నాయి. ప్రాథమిక వివిధ టూల్స్ గురించి మనం ఇప్పుడు చర్చిద్దాం:

1. ప్రశ్నపత్రాలు మరియు ఇంటర్వ్యూ షెడ్యూల్స్:

వ్యక్తుల నుండి సమాచారాన్ని సేకరించడానికి మనస్తత్వవేత్తలు మరియు ఇతర సామాజిక శాస్త్రవేత్తలు మెయిల్ చేయబడిన ప్రశ్నావళిని లేదా ఇంటర్వ్యూ షెడ్యూల్లను ఉపయోగిస్తారు, వీటిని పరిశోధకుడు స్వయంగా

లేదా స్వయంగా వ్యక్తిగతంగా సమర్పిస్తారు. ప్రశ్నలు ఓపెన్ ఎండెడ్ లేదా క్లోజ్ అయి ఉండవచ్చు. ఓపెన్ ఎండెడ్ ప్రశ్నలు ప్రతిస్పందకుడికి అతడు/ఆమెకు నచ్చిన విధంగా సమాధానం ఇవ్వడానికి స్వేచ్ఛను అందిస్తాయి, అయితే క్లోజ్ ఎండెడ్ ప్రశ్నలకు స్థిరమైన సమాధానాలు ఉంటాయి మరియు ఇవ్వబడ్డ ప్రతిస్పందనలలో ప్రతిస్పందకుడు ఎంచుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ ఉపకరణాల తయారీ మరియు ఉపయోగం ఒక కళ మరియు సరైన శిక్షణ అవసరం. ఇంటర్వ్యూలు అనేక సెట్టింగ్ లలో ఉపయోగించబడతాయి (ఉదా. క్లినికల్, పర్సనల్ సెలక్షన్, రీసెర్చ్) మరియు సోషల్ ఇంటరాక్షన్ యొక్క పరిస్థితిని ప్రజంట్ చేస్తాయి. ఒక మంచి ఇంటర్వ్యూయర్ ప్రతిస్పందకుడిని అతని లేదా ఆమె అభిప్రాయాలను స్పష్టంగా పంచుకోవడానికి ప్రోత్సహిస్తాడు.

2. సైకోమెట్రిక్ పరీక్షలు:

మనస్తత్వశాస్త్ర అభ్యాసకులుగా ఇంటెలిజెన్స్ పరీక్షలు, వ్యక్తిత్వ పరీక్షలు, ఆస్టిట్యూట్ పరీక్షలు, ఆసక్తి జాబితాలు మరియు ఇలాంటి అనేక ఇతర మానసిక సాధనాల గురించి తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం. అవి వ్యక్తిగత వ్యత్యాసాల కొలతను అందిస్తాయి. ఒక పరీక్ష అనేది ప్రవర్తనలు మరియు లక్షణాల నమూనా యొక్క ప్రామాణిక కొలత. పరీక్ష ప్రామాణికం చేయబడిన వ్యక్తుల కమ్యూనిటీకి సంబంధించి, ఒక లక్షణంపై అంచనా వేయబడుతున్న వ్యక్తి యొక్క స్థితిని నిర్ణయించడానికి ఈ పరీక్షలు ఉపయోగించబడతాయి. ఉపయోగకరంగా ఉండటానికి పరీక్షలు అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉండాలి. (బాక్స్ చూడండి) 2....)

బాక్స్ 2...: మనోవైజ్ఞానిక పరీక్షల లక్షణాలు

విశ్వసనీయత - ఇది పరీక్ష యొక్క స్థిరత్వాన్ని సూచిస్తుంది. విశ్వసనీయంగా ఉండటానికి ఒక పరీక్ష వివిధ సందర్భాల్లో ఒకే విధమైన ఫలితాలను ఇవ్వాలి. అందువల్ల ఒక వ్యక్తి ఈ రోజు తెలివితేటలలో సగటు కంటే ఎక్కువగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడితే, అతను లేదా ఆమె 3 నెలల తరువాత కూడా అదే స్థాయి తెలివితేటలను ప్రదర్శిస్తారు. స్కోర్లు ఒకేలా ఉంటే పరీక్ష నమ్మదగినదని చెప్పవచ్చు. దీన్నే రీటెస్ట్రెలిబిలిటీ అంటారు. మరొక రకమైన విశ్వసనీయత ఉంది. దీనిని అంతర్గత స్థిరత్వం అని పిలుస్తారు. ఇది పరీక్ష యొక్క వివిధ అంశాలు ఒకదానితో ఒకటి ఎంతవరకు సంబంధం కలిగి ఉన్నాయో సూచిస్తుంది.

చెల్లుబాటు - ఒక పరీక్ష ఏ లక్షణం కోసం తయారు చేయబడిందో అదే లక్షణాన్ని కొలిస్తే అది చెల్లుబాటు అవుతుంది. అందువలన తెలివితేటల పరీక్ష తెలివితేటలను కొలిస్తే (ఆసక్తి లేదా వ్యక్తిత్వం కాదు) చెల్లుబాటు అవుతుంది. ఈ ప్రయోజనం కోసం మేము పరీక్షలోని స్కోర్లను కొన్ని బాహ్య ప్రమాణాలతో ముడిపెడతాము.

నిబంధనలు - రిఫరెన్స్ పాయింట్ గా పనిచేసే ఒక సమూహం ద్వారా పొందిన స్కోర్లను నిబంధనలు సూచిస్తాయి. మానసిక లక్షణాల యొక్క సున్నా విలువ మనకు తెలియదు. అందువల్ల, ఖచ్చితమైన కొలత సాధ్యం కాదు. ఒక పరీక్ష యొక్క స్కోరు ఇతర వ్యక్తులు పొందిన స్కోర్ల సందర్భంలో అర్థవంతంగా ఉంటుంది. సైకలాజికల్ టెస్ట్ స్కోరు అనేది సాపేక్ష స్కోరు. అందువల్ల పరీక్షలకు నిబంధనలు. అందిస్తాయి మరియు పరిశోధకుడు స్పష్టమైన ప్రవర్తనా వ్యక్తికరణ లేదా పనితీరును అర్థం చేసుకుంటాడు. అందువలన ఒక వ్యక్తి ఏమి చెప్పినా, ఏమి చేసినా

దాని ముఖ విలువతో అంగీకరించబడదు. స్పష్టంగా కనిపించే దాని కంటే దాగి ఉన్న అర్థం ముఖ్యం. కొన్ని ప్రసిద్ధ ప్రాజెక్టివ్ పరీక్షలలో రోస్పాచ్ ఇంక్ బ్లాట్ టెస్ట్ మరియు ముద్రే యొక్క థీమాటిక్ అపెన్సెషన్ టెస్ట్ (టిఎటి) ఉన్నాయి. మొదటి పరీక్షలో ఒక వ్యక్తికి సిరా మచ్చల సెట్ చూపబడుతుంది మరియు మచ్చ దేనికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుంది లేదా కనిపించే వివిధ వస్తువులు ఏమిటో గుర్తించాల్సి ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి నుండి పొందిన ప్రతిస్పందనలు అతని /ఆమె వ్యక్తిత్వాన్ని తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగించబడతాయి. ఈ పరీక్ష తరచుగా క్లినికల్ అమరికలో ఉపయోగించబడుతుంది. కొన్ని చిత్రాల సెట్ ఉంటుంది మరియు ప్రతిస్పందకుడు చిత్రాల గురించి రాయాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడు ఆ వ్యక్తి వ్యక్తిత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ఈ కథలను అర్థం చేసుకుంటారు.

మానసిక అధ్యయనాలలో నైతిక పరిగణన

సైకలాజికల్ స్టడీస్ మనుషులతో చేస్తారు. అందువల్ల పాల్గొనేవారికి ఎటువంటి హాని జరగకుండా కొన్ని సూత్రాలను పాటించడం అవసరం. ఆమోదించబడిన కొన్ని సూత్రాలు ఈ క్రింది విధంగా ఉన్నాయి

1. సమాచారాంతర సమ్మతి: పరిశోధకుడు ఇతర వ్యక్తులపై వారి ముందస్తు అనుమతి పొందిన తరువాత మాత్రమే అధ్యయనం చేయవచ్చు.
2. గోప్యత: పరిశోధన ఫలితాలు గోప్యంగా ఉంటాయి మరియు ఎవరితోనూ బహిర్గతం చేయబడవు.
3. డిబ్రీఫింగ్: అధ్యయనంలో ఏదైనా తారుమారు లేదా మోసం జరిగినట్లయితే, అధ్యయనం పూర్తయిన తరువాత పాల్గొనేవారికి దానిని స్పష్టం చేయాల్సిన బాధ్యత పరిశోధకుడిపై ఉంటుంది.
4. ఉపసంహరించుకునే హక్కు: పాల్గొనేవారు అలా చేయాలనుకుంటే అధ్యయనం నుండి ఉపసంహరించుకునే హక్కు ఉంది.
5. బాధ్యత: అధ్యయన సమయంలో పాల్గొనేవారికి ఏదైనా హాని జరిగితే పరిశోధకుడు బాధ్యత వహించాలి. పరిశోధకుడు పరిశోధన చేపట్టడానికి ముందు దాని యొక్క నైతిక అంశాలను పరిశీలించే నైతిక కమిటీలను కలిగి ఉండటం నేడు ఒక సాధారణ పద్ధతి. మానసిక రుగ్మతల పరంగా ప్రజలను ధృవీకరించడానికి క్లినికల్ సెట్టింగ్లో పరీక్షలను ఉపయోగిస్తారు. ఇది సరైన శ్రద్ధతో మరియు శిక్షణ పొందిన వ్యక్తుల ద్వారా మాత్రమే చేయాలి. దాన్ని దుర్వినియోగం చేయకూడదు.

మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో సాంఖ్యిక శాస్త్రం యొక్క ఆవశ్యకత

స్టాటిస్టిక్స్ అనేది గణితంలో ఒక శాఖ. ఇది పరిమాణాత్మక డేటా సేకరణ, వర్గీకరణ, వివరణ మరియు వివరణతో వ్యవహరిస్తుంది. మనస్తత్వశాస్త్రంలో, గణాంకాలను దీని కోసం ఉపయోగిస్తారు:

- ప్రవర్తనను వివరించడం, మరియు
- ప్రవర్తనను అంచనా వేయడం.

ప్రవర్తనను వివరించడానికి గణాంకాలను ఉపయోగించినప్పుడు, వివరణాత్మక గణాంకాలను ఉపయోగిస్తారు.

ప్రవర్తనను వివరించడానికి దీనిని ఉపయోగించినప్పుడు, ఇన్నెరెన్సియల్ స్ట్రాటిజీక్స్ ఉపయోగించబడతాయి.

వివరణాత్మక గణాంకాలు వేరియబుల్ ను వివరించడానికి తరచుగా ఉపయోగించే సంఖ్యలు. ప్రధాన వివరణాత్మక గణాంకాలు కేంద్ర ధోరణి యొక్క కొలతలు (సగటు, మధ్యస్థ మోడ్), వైవిధ్యం యొక్క కొలతలు మరియు సహసంబంధం.

ప్రామాణిక గణాంకాలు (మార్పు) నమూనా ఆధారంగా జనాభా గురించి సాధారణీకరించడానికి రూపొందించిన ప్రయోగాలు లేదా పరిశోధనలలో వీటిని ఉపయోగిస్తారు. అంతుచిక్కని గణాంకాలు అనేకం ఉన్నాయి. వాటిలో 'టి' పరీక్ష ఒకటి.

గణాంకాల విధులు(మార్పు) అనేక ప్రయోజనాలకు ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యమైనవి ఈ క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:

డేటా మరియు సమాచారాన్ని క్లుప్తంగా మరియు ఖచ్చితంగా అందించవచ్చు.

పొందిన ఫలితాలు మరింత ఖచ్చితమైనవి మరియు ఆబ్జెక్టివ్ గా ఉంటాయి.

డేటా విశ్లేషణ మరింత శాస్త్రీయంగా ఉంటుంది.

(ఎ) సాధారణ నిర్ధారణలకు రావచ్చు.

తులనాత్మక అధ్యయనాలు సాధ్యమవుతాయి.

రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వేరియబుల్స్ మధ్య సంబంధాన్ని పరిశోధించవచ్చు. (7) దీని గురించి అంచనా ప్రవర్తనలు చేయవచ్చు.

2.8 కొన్ని ప్రాథమిక గణాంక భావనలు

డేటా యొక్క పెద్ద సెట్ సేకరించబడినప్పుడు, ఇది సాధారణంగా ఫ్రీక్వెన్సీ డిస్ట్రిబ్యూషన్ టేబుల్లో ఘనీకృత రూపంలో ప్రదర్శించబడుతుంది, ఇది మరింత అర్థవంతంగా మరియు అర్థం చేసుకోదగినదిగా ఉంటుంది.. ఫ్రీక్వెన్సీ డిస్ట్రిబ్యూషన్ టేబుల్ అనేది గణాంక విశ్లేషణ యొక్క ప్రాథమిక దశ..

పాన:పున్య విభజనం

ఉదాహరణకు మీరు 25 మంది విద్యార్థులతో ఒక క్లాసుకు ఒక పరీక్షను ఇచ్చారనుకుండాం మరియు ఈ క్రింది స్కోర్ లను పొందారనుకుండాం.:

10, 7, 6, 5, 5, ,6, 8, 9, 3, 6, 8, 7, 4

8, 9, , 5, 7, 4, 9, 6, 6, 11, 10, 8, 9, 8, 3

పై స్కోర్ల పంపిణీలో అత్యధిక స్కోరు 11 మరియు అత్యల్ప స్కోరు 3.

దీంతో ఈ రెండు పరిమితుల మధ్య గ్రూప్ మొత్తం స్కోర్ సాధించింది.. పై డేటా ఇలా ఉండొచ్చు

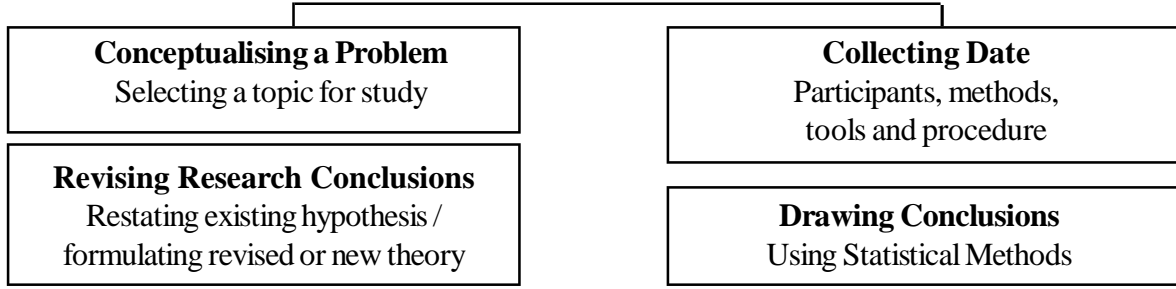
స్కార్లు మరియు వాటి యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీని టేబుల్ రూపంలో అందించాలి.

సంఘటనలు చూపించబడ్డాయి.. విద్యార్థుల గరిష్ట సంఖ్యలను పట్టిక చూపిస్తుంది

స్కార్ల వ్యక్తిలో 6లో- 8.

ఒక సంఖ్యా మార్కు (నేను) ఒక స్కార్ల కొరకు ఉపయోగించబడుతుంది మరియు టాలీలు 5 స్కార్ల డస్టర్ లో చేయబడతాయి. ఐదవ సంఖ్య మార్కు వంపు రేఖతో మొదటి నాలుగు సంఖ్యను తగ్గిస్తుంది (/). ఈ క్లస్టర్ లు పెద్ద సంఖ్యలో లెక్కించడంలో మాకు సహాయపడతాయి.

పట్టిక 2.1: ఫ్రీక్వెన్సీ డిస్ట్రిబ్యూషన్



దత్తంశం యొక్క లక్షణాలను సంక్షిప్తీకరించడానికి ఉపయోగించే పద్ధతులను కేంద్ర ధోరణుల కొలతలు అంటారు.. స్కార్ల పంపిణీ ధోరణిని వర్ణించే కొలమానాలు ఇవి. వాటిని అధ్యయనం చేద్దాం..

(ఎ) సగటు: కేంద్ర ధోరణి యొక్క అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందిన మరియు ముఖ్యమైన కొలమానం సగటు.. దీనిని ఇలా కూడా పిలుస్తారు. 'అంకగణితం అంటే'. మానసిక పరిశోధన కోసం, సగటు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది ఎందుకంటే ఇది ప్రామాణిక విచలనం మరియు సహసంబంధం వంటి ఇతర గణాంకాలను లెక్కించడానికి ఆధారాన్ని అందిస్తుంది మరియు కొలవబడిన వేరియబుల్స్ యొక్క సారాంశ లక్షణాలను వివరిస్తుంది.

ఉదాహరణకు, ఏదైనా క్రికెట్ సిరీస్ ఆడినప్పుడల్లా ప్రజలు వారికి కట్టుబడి ఉండటాన్ని మీరు గమనించి ఉంటారు..వి సెట్లు. చాలా తరచుగా మ్యాచ్ యొక్క రెండవ భాగంలో టీవీ తెరపై ఒక శీర్షిక కనిపిస్తుంది 'రన్ రేట్' ప్రస్తుత మరియు రన్ రేట్ ఆశించబడింది.

రన్ రేట్ అనేది ఓవర్ కు సగటు స్కార్లు..

సగటు అనేది అన్ని ముడి స్కార్ల యొక్క వెయిటెడ్ సగటు.. ఇది అన్ని ముడి స్కార్లను మొత్తం చేయడం ద్వారా లెక్కించబడుతుంది మరియు తరువాత స్కార్ల సంఖ్యతో కలిపి విభజించబడుతుంది. ఉదాహరణకు మనకు 7 స్కార్లు ఉంటే..: 10, 20, 20, 40, 50, 10, 10

ఈ పద్ధతితో సగటును లెక్కించవచ్చు.: దీనిని లెక్కించడం చాలా సులభం.. బిజినెస్, వెదర్ ప్రిడిక్షన్, ఫ్యాషన్ మొదలైన వాటిలో మోడ్ తరచుగా ఉపయోగించబడుతుంది..

(డి) సహసంబంధం: సహసంబంధం అనేది ఏదైనా రెండు సెట్ల వేరియబుల్స్ కు ఎంత దగ్గరి సంబంధం ఉందో సంఖ్యాపరంగా చూపించే ఒక పద్ధతి.. అనేక సందర్భాల్లో రెండు వేరియబుల్స్ ఎల్లప్పుడూ ఒకే దిశలో లేదా వ్యతిరేక దిశలో హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతాయి.. ఒక సంబంధం ఉందని కనుగొన్నప్పుడు దానిని ఏమని పిలుస్తారు “సహసంబంధం”. ఒకదానిలో స్కోర్లు వచ్చినప్పుడు..

వేరియబుల్ మార్పు మరొక దిశలో లేదా విలోమ దిశలో ఉన్న వాటి మాదిరిగానే ఉంటుంది. సహసంబంధం (చుట్టరికం) ఉనికిలో ఉందని చెబుతారు. మనస్తత్వవేత్తలు రెండు వేరియబుల్స్ మధ్య సంబంధాన్ని వ్యక్తపరిచే స్కోర్ ను ఇలా అంటారు సహసంబంధం యొక్క గుణకం. ఇది సంబంధం యొక్క నాణ్యత మరియు పరిమాణాన్ని సూచించే సూచిక.. వేరియబుల్స్ తో మూడు సంభావ్య సంబంధాలు సాధ్యమవుతాయి. - పాజిటివ్, నెగెటివ్, జీరో/సంబంధం లేదు. పరస్పర సంబంధం యొక్క పరిమాణం మధ్య పరిధులు - 1.00 నుండి + 1.00. సహసంబంధం, గుణకాల పరిధిని ఈ క్రింది విధాలుగా నిర్వచించవచ్చు.:

కో-సమర్థవంతమైన సంబంధం

- .00 నుండి + .20 నామమాత్రం
- + .21 నుండి + .40 తక్కువ
- + .41 నుండి + .60 మోస్తరు
- + .61 నుండి + .80 ఎత్తు
- + .81 నుండి + .99 చాలా ఎక్కువ
- + 1.00 పర్ఫెక్ట్

ఇది సానుకూల సహసంబంధం యొక్క శ్రేణి. ప్రతికూల సహసంబంధానికి ఇలాంటి పరిధి ఉంది, అంటే ఒక కారకాల స్కోర్లు మరొకదానితో విలోమ దిశలో మారుతాయి..

2.4 పాఠ్యాంశ - అభ్యాసం

1. కేంద్ర ధోరణి యొక్క చర్యలు ఏమిటి?
.....
.....
.....
2. సహసంబంధం అంటే ఏమిటి?
.....

.....
.....
3. గణాంకాలు ఎలా సహాయపడతాయి?
.....
.....
.....

ప్రామాణిక గణాంకాలు (మార్పు)

రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వేరియబుల్స్ మధ్య కారణ ప్రభావాలను కొలవడానికి ఒక ప్రయోగాన్ని ప్రత్యేకంగా రూపొందించినప్పుడు, ఊహజనిత గణాంకాలు ఉపయోగించబడతాయి.. ఊహజనిత గణాంకాల యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశ్యం ఒక నిర్ధారణకు రావడమే./చికిత్స మరియు డేటా యొక్క వివరణ ఆధారంగా ఫలితాలు. ఇలా అనేక రకాల ఊహజనిత గణాంకాలు ఉన్నాయి. 'టి' టెస్ట్, ఎఫ్-పరీక్ష మొదలైనవి ఈ ప్రయోజనం కోసం ఉపయోగించబడతాయి.

మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారు

- సైకలాజికల్ స్టడీస్ లక్ష్యాలు: అపవిత్రత, వివరణ, అంచనా మరియు నియంత్రణ.
- ప్రాథమిక పరిశోధన సిద్ధాంతాలను అభివృద్ధి చేయడానికి సంబంధించినది మరియు అనువర్తిత పరిశోధన సమస్య పరిష్కారానికి సంబంధించినది..
- ప్రయోగం కారణం మరియు ప్రభావ సంబంధాన్ని కనుగొనడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది నియంత్రిత పరిస్థితుల్లో పరిశీలన చేయబడుతుంది..
- ఒక ప్రయోగంలో వివిధ భాగాలుంటాయి.. ఇది ఒక పరికల్పనతో ప్రారంభమవుతుంది, ఇది సాధ్యమయ్యే వివరణ.. వేరియబుల్స్ అనేది ప్రయోగాలు చేసే వ్యక్తి గమనించే, తారుమారు చేసే మరియు నియంత్రించే వస్తువులు మరియు వ్యక్తుల యొక్క కొలవగల లక్షణాలు..
- ప్రయోగాత్మక పద్ధతిలో అనుసరించాల్సిన వివిధ దశలు ఉన్నాయి.. వారు సమస్యను పేర్కొనడం, పరికల్పనల రూపకల్పన, నమూనా, అధ్యయనం యొక్క రూపకల్పన, మెటీరియల్, నియంత్రణలు, సూచనలు, ఫలితాలు మరియు చర్చ మరియు సాధారణీకరణ.
- నాన్-ప్రవర్తన యొక్క వివరణలను పొందడానికి ప్రయోగాత్మక పద్ధతులను ఉపయోగిస్తారు. పరిశీలన, సర్వేలు, కేస్ స్టడీ, ఆత్మపరిశీలన, సహసంబంధం మొదలైనవి కొన్ని పద్ధతులు..
- సైకలాజికల్ టూల్స్ లో ప్రశ్నావళి మరియు ఇంటర్వ్యూ, సైకోమెట్రిక్ టెస్ట్, ప్రొజెక్టివ్ టెస్ట్ ఉంటాయి./

పద్ధతి.

- పరిశోధన ఫలితాల యొక్క ప్రాముఖ్యతను నిర్ణయించడానికి మనస్తత్వవేత్తలు గణాంకాలను ఉపయోగిస్తారు. ఇది రెండు రకాలు.: వర్ణనాత్మక మరియు వర్ణనాత్మకం. వివరణాత్మక గణాంకాలు డేటాను సంక్షిప్తీకరించడం మరియు నమూనా ఆధారంగా జనాభా గురించి నిర్ధారణలకు రావడం..

- డేటా యొక్క లక్షణాలను సంక్షిప్తీకరించడానికి ఉపయోగించే గణాంక పద్ధతులను కేంద్ర ధోరణి యొక్క కొలతలు అంటారు. సరాసరి, మధ్యస్థ, మోడ్ మరియు సహసంబంధం తరచుగా వివరణాత్మక గణాంకాలు ఉపయోగించబడతాయి.

అభ్యాసం

1. సైకలాజికల్ స్టడీస్ చేయడం యొక్క లక్ష్యాలు ఏమిటి?
2. ఒక ప్రయోగాన్ని ప్లాన్ చేయడంలో విభిన్న దశలు ఏమిటి?
3. మానవ ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడానికి మనస్తత్వవేత్తలు ఉపయోగించే సాధనాలు ఏమిటి?

పాఠ్యాంశ అభ్యాసాలకు సమాధానం

2.1

1. (ఎ) క్రమబద్ధమైన, నిష్పక్షపాతం (బి) భాగస్వామ్యం, ప్రతిరూపం, (సి) లక్ష్యం

2.2

1. నిజమైన
2. తప్పు
3. నిజమైన
4. తప్పు

2.3

1. డిపెండెంట్ వేరియబుల్ పై దాని ప్రభావాన్ని తెలుసుకోవడం కొరకు ప్రయోగకర్త ద్వారా తారుమారు చేయబడ్డ వేరియబుల్
2. వివరణ, అంచనా, నియంత్రణ

2.4

1. సగటు, మధ్యస్థ, మోడ్

2. సహసంబంధం అనేది రెండు వేరియబుల్స్ మధ్య సంబంధాలను సంఖ్యాపరంగా చూపించే ఒక పద్ధతి..

3. సెక్షన్ 2 చూడండి. 8 మీ సమాధానాన్ని రూపొందించడానికి.

టెర్మినల్ వ్యాయామానికి సూచనలు

1. సెక్షన్ 2 చూడండి.. 3

2. సెక్షన్ 2 చూడండి.. 4

3. సెక్షన్ 2 చూడండి.. 6

3. మానవ ప్రవర్తన - జీవశాస్త్ర మరియు సాంస్కృతిక ఆధారాలు

పరిచయం

ఈ గ్రహం మీద ఉన్న అన్ని జీవరాశులలో అత్యంత అభివృద్ధి చెందిన జీవులు మానవులు, లేదా హోమో సేపియస్లు. ఇతర జీవులకు భిన్నంగా, మానవులు నిటారుగా నడవగలరు మరియు ఇతర జీవుల శరీర సాపేక్ష బరువుతో పోల్చినపుడు మరింత ప్రత్యేకమైన మెదడు కణజాలాలతో పెద్ద పరిమాణం గల మెదడును కలిగి ఉంటారు. వివిధ రకాల అధునాతన ప్రవర్తనలో నిమగ్నమయ్యే వారి సామర్థ్యం మిలియన్ల సంవత్సరాలలో అభివృద్ధి చెందిన లక్షణాల కారణంగా ఉంది. నాడీ వ్యవస్థ, ముఖ్యంగా మెదడు యొక్క పనితీరు సంక్లిష్టమైన మానవ కార్యకలాపాలతో ఏ విధమైన పరస్పర చర్యలకు లోనవుతుందో అర్థం చేసుకోవడానికి పరిశోధకులు ప్రయత్నించారు. ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు మరియు ప్రవర్తన యొక్క మెదడు మూలాలను గుర్తించడానికి వారు ప్రయత్నించారు. మానవుల శరీర భాగాల గురించి తెలుసుకోవడం ద్వారా నిర్దిష్ట రకాల ప్రవర్తనను ఉత్పత్తి చేయడానికి మెదడు, పర్యావరణం మరియు ప్రవర్తన ఎలా పరస్పర చర్యలకు లోనవుతాయో మీరు బాగా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఈ అధ్యాయం యొక్క ప్రారంభ విభాగంలో, నాడీ వ్యవస్థ యొక్క విస్తృత అవలోకనాన్ని పరిణామ దృక్పథం నుండి అందించడమైనది. నాడీ వ్యవస్థ యొక్క శరీర నిర్మాణ శాస్త్రం మరియు శరీరధర్మ శాస్త్రం గురించి కూడా క్లుప్తంగా వివరించడమైనది. ప్రజల ప్రవర్తనపై అంత:స్రావక వ్యవస్థ యొక్క ప్రభావాన్ని కూడా మీరు తెలుసుకుంటారు. ఈ అధ్యాయంలో సంస్కృతి యొక్క భావన గురించి మరియు ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడానికి అది ఎలా సంబంధం కలిగి ఉంటుందో మీరు మరింత నేర్చుకుంటారు. సంస్కృతీకరణ, సామాజికీకరణ మరియు సాంస్కృతిక రూపాంతరీకరణల గురించి విశ్లేషణం కూడా తెలుసుకుంటారు.

లక్ష్యాలు

ఈ పాఠం చదివిన తరువాత, మీరు వీటిని చేయగలుగుతారు

- మానవ ప్రవర్తన యొక్క పరిణామ స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడం,
- కణం మరియు న్యూరాన్ లేదా నాడీకణం యొక్క నిర్మాణం మరియు విధులను వివరించడం,
- నాడీ వ్యవస్థ యొక్క నిర్మాణం మరియు విధులను వివరించడం,
- మెదడు యొక్క నిర్దిష్ట ప్రాంతాలు మరియు ప్రవర్తనపై వాటి సంబంధిత నియంత్రణను వివరించడం,
- నాడీ వ్యవస్థ మరియు అంత:స్రావక గ్రంథి వ్యవస్థ యొక్క విధులను ప్రవర్తనతో ముడిపెట్టడం,
- ప్రవర్తనను నిర్ణయించడంలో జన్యుపరమైన కారకాల పాత్రను వివరించడం,
- మానవ ప్రవర్తనను రూపొందించడంలో సంస్కృతి యొక్క పాత్రను అర్థం చేసుకోవడం,

- మానవ ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడంలో జీవ మరియు సామాజిక-సాంస్కృతిక కారకాలను సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. మరియు
- లింగ బేధాన్ని అనుసరించి ప్రవర్తనపై ప్రభావాన్ని చూపే అంశాలైన సాంఘికీకరణ మరియు సాంస్కృతిక రూపాంతరీకరణల స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడం.

పాఠ్యాంశాలు

3.0 పరిచయం

3.1 మానవ ప్రవర్తన యొక్క పరిణామ స్వభావం

3.2 కణం- జీవం యొక్క ప్రాథమిక ప్రమాణం

3.3 న్యూరాన్

3.4 నాడీ వ్యవస్థ

(ఎ. కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ & బి) పరిధీయ నాడీ వ్యవస్థ)

3.5 అంతః స్రావక గ్రంథి వ్యవస్థ లేదా వినాళ గ్రంథి వ్యవస్థ

3.6 ప్రవర్తనపై జన్యుపరమైన ప్రభావాలు

3.7 సంస్కృతి మరియు ప్రవర్తన

3.8 సోషిలైజేషన్ మరియు అక్యలేషన్ ప్రక్రియ

సారాంశం

అభ్యాసం

3.1 మానవ ప్రవర్తన యొక్క పరిణామ స్వభావం

ప్రజలు వారి శారీరక నిర్మాణం మరియు మానసిక స్వభావాల పరంగా భిన్నంగా ఉండటాన్ని మీరు గమనించి ఉంటారు. ఒక వ్యక్తి యొక్క జన్యు సామర్థ్యం మరియు పర్యావరణ అవసరాల పరస్పర చర్య వారి వ్యక్తిత్వాన్ని సృష్టిస్తుంది. జీవ పరిణామం అనే భావనను మొదటిసారిగా ప్రవేశపెట్టిన వారు ఛార్లెస్ డార్విన్ అను ఆంగ్ల జీవశాస్త్రజ్ఞుడు.

ఈ భూమిపై లక్షలాది జాతుల జీవులు ఉన్నాయి, మరియు అవి అనేక విధాలుగా భిన్నంగా ఉంటాయి. జీవశాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఈ జాతులు ఎల్లప్పుడూ ఈ రూపంలో ఉండవు, పరమాణ క్రమంలో వాటి

మునుపటి రూపాల నుండి క్రమంగా అభివృద్ధి చెంది ప్రస్తుత రూపాన్ని సంతరించుకున్నాయి. అంచనాల ప్రకారం, ఆధునిక మానవులు పర్యావరణంతో నిరంతర పరస్పర చర్య ఫలితంగా సుమారు 200,000 సంవత్సరాల క్రితం వారి లక్షణాలను స్వీకరించడం ప్రారంభించారు.

సహజ ఎంపిక కారణంగా జాతులు కాలక్రమేణా మారినప్పుడు పరిణామం జరుగుతుంది. ఒక జాతి యొక్క వివిధ సభ్యులు వేర్వేరు లక్షణాలను కలిగి ఉంటారు, ఇవి మనుగడ మరియు పునరుత్పత్తికి సహాయపడతాయి. మనుగడకు, పునరుత్పత్తికి అత్యంత ఉపయోగపడే లక్షణాలు తర్వాతి తరానికి అందుతాయి. అనేక తరాలుగా, ఈ ప్రక్రియ ద్వారా ఆయా వాతావరణాలను తట్టుకొని మనుగడ సాగించే కొత్త జాతుల సృష్టికి దారితీస్తుంది. ఉదాహరణకు బ్రీడర్లు సంతానోత్పత్తి చేయడానికి బలమైన మరియు వేగవంతమైన గుర్రాలను ఎంచుకుని, తద్వారా వారు మరింత బలమైన గుర్రాలను సృష్టించగలరు. శారీరక ధృడత్వం మరియు ఆరోగ్యం అంటే ఒక జీవి పరిసరాలలో కలిగే మార్పులకు అనుగుణంగా ఎంత బాగా మనుగడ సాగించగలదు మరియు దాని జన్యువులను తరువాతి తరానికి బదిలీ చేయగలదు.

ఆధునిక మానవులు వారి పూర్వీకుల నుండి మూడు ముఖ్యమైన మార్గాల్లో భిన్నంగా ఉంటారు: వారికి పెద్ద మరియు మరింత అభివృద్ధి చెందిన మెదడు ఉంది, ఇది ఆలోచించడం, గుర్తుంచుకోవడం, సమస్యలను పరిష్కరించడం మరియు భాషను ఉపయోగించి భావవ్యాప్తి చేయడం వంటి పనులను చేయడానికి వారిని అనుమతిస్తుంది, వారు రెండు కాళ్ళపై నడవగలరు మరియు వారు పనిముట్లను ఉపయోగించడానికి అనుమతించే వ్యతిరేక బొటనవేలుతో ఒక చేతిని కలిగి ఉంటారు. ఈ మార్పులు వేల సంవత్సరాల క్రితం జరిగాయి.

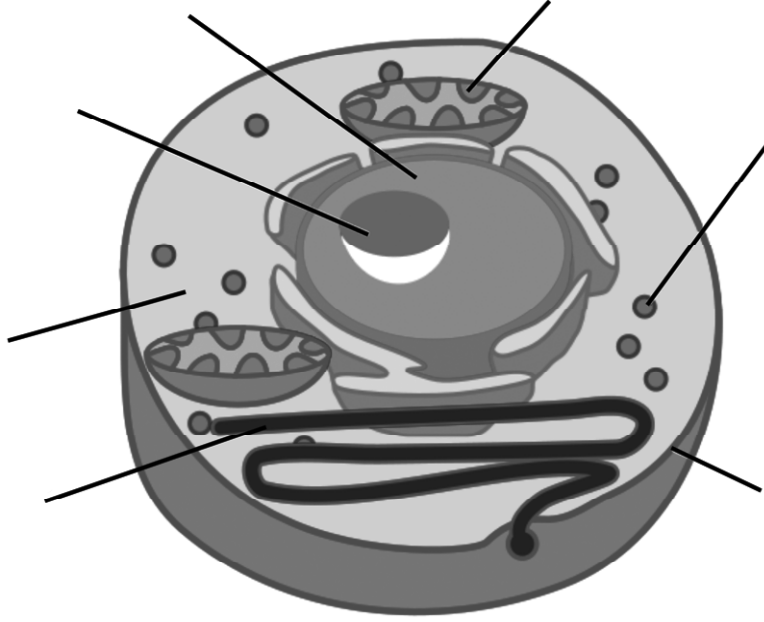
మన ప్రవర్తనలు ఇతర జంతువుల కంటే చాలా సంక్లిష్టంగా ఉంటాయి ఎందుకంటే మన మెదడు పెద్దది మరియు మరింత అభివృద్ధి చెందింది. ఇతర జాతుల (ఏనుగులు కూడా) కంటే మన శరీర బరువుతో పోలిస్తే మన మెదడు ఎక్కువ బరువు కలిగి ఉండటం దీనికి నిదర్శనం. అలాగే, ఆలోచించడానికి బాధ్యత వహించే మన మెదడులోని భాగం (సెరెబ్రమ్) మెదడులోని ఇతర భాగాల కంటే మరింత అధునాతనమైనది.

మన పర్యావరణం యొక్క డిమాండ్ల కారణంగా ఈ మార్పులు సంభవించాయి. ఆహారాన్ని కనుగొనడం, ప్రమాదాన్ని నివారించడం మరియు మన పిల్లలను రక్షించడం వంటి కొన్ని ప్రవర్తనలు మనుగడకు మరియు తరువాతి తరానికి జన్యువులను బదిలీ చేయడానికి ముఖ్యమైనవి. ఈ లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి మనకు సహాయపడే లక్షణాలు పరిణామం ద్వారా కాలక్రమేణా మరింత సాధారణం అవుతాయి. ఈ విధంగా పర్యావరణ డిమాండ్లు అనేక తరాలుగా నెమ్మదిగా సంభవించే జీవ మరియు ప్రవర్తనా మార్పులకు దారితీస్తాయి.

3.2 కణం - జీవం యొక్క ప్రాథమిక ప్రమాణం

ఇటుకలతో భవనాన్ని నిర్మించడం ఎప్పుడైనా చూశారా? ఒక ఆర్కిటెక్ట్ భవనాన్ని డిజైన్ చేస్తాడు, మరియు ఒక మేస్త్రీ భవనం పూర్తయ్యే వరకు ఇటుకలను ఒక్కొక్కటిగా ఉంచుతాడు. అదే విధంగా మన శరీరాలు ఇటుకలకు బదులుగా కణాలతో తయారవుతాయి. కణాలు మానవ శరీరంలో అతిచిన్న ప్రమాణాలు, మరియు ప్రతి జీవి, అది

మొక్క జంతువు లేదా మానవుడు అయినా, ఈ చిన్న ప్రమాణాలతో తయారవుతుంది. కణాలు వేర్వేరు జీవుల మధ్య మరియు ఒకే జీవి యొక్క వివిధ భాగాల మధ్య కొంచెం భిన్నంగా ఉంటాయి. అన్ని కణాలు కణ ద్రవ్యం అనే ద్రవాన్ని మరియు కేంద్రకం అని పిలువబడే భాగాన్ని కలిగి ఉంటాయి మరియు అవి కణ పొరతో చుట్టబడి ఉంటాయి. కణాలు ఒక దానితో ఒకటి కలిసి పనిచేస్తాయి మరియు సమాచారాన్ని అందించుకుంటూ అన్ని జీవులు తమ మనుగడ కొనసాగించడానికి దోహదపడతాయి.



పటం. 3.1 కణం యొక్క నిర్మాణం

3.3 నాడీకణము

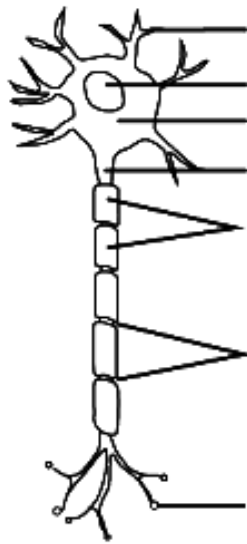
నాడీ వ్యవస్థ నాడీకణాలు మరియు గ్లియా అని పిలువబడే కణాలతో తయారవుతుంది. నాడీకణాలు మాత్రమే శరీరంలోని ఒక ప్రదేశం నుండి మరొక ప్రదేశానికి సమాచారాన్ని పంపుతాయి, ఉదాహరణకు సూర్యాస్తమయం చూడటం, సంగీతాన్ని ఆస్వాదించడం లేదా సమస్యలను పరిష్కరించడం మొదలగునవి. న్యూరాన్లు గ్రాహకాల ద్వారా పర్యావరణం నుండి సమాచారాన్ని సేకరిస్తాయి మరియు శరీరంలో పనులు జరగడానికి ఉపయోగిస్తాయి. అవి సమాచారాన్ని నిల్వ చేయగలవు మరియు మన ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తాయి. నాడీకణాలు మెదడు పరిమాణంలో సగం, గ్లియా మిగిలిన సగం ఉంటాయి. చాలా నాడీకణాలు మూడు భాగాలను కలిగి ఉంటాయి: కణ శరీరం, డెన్డ్రైట్లు మరియు ఆక్సాన్లు.

(1) నాడీకణము యొక్క అతిపెద్ద భాగాన్ని సోమా లేదా కణ శరీరం అంటారు. ఇది కణం యొక్క జీవక్రియ మరియు నిర్వహణను నియంత్రిస్తుంది మరియు ఇతర నాడీకణాల నుండి ప్రేరణలను కూడా స్వీకరిస్తుంది. కణ

దేహం లోపల కేంద్రకం ఉంటుంది, ఇది సంకేతాలను పంపడానికి అవసరమైన రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

(2) డెన్డ్రైట్లు కణ దేహం నుండి బయటకు వచ్చి సంక్లిష్టమైన మార్గాల్లో వ్యాపించే శాఖలు. నాడీకణాలు డెన్డ్రైట్ల ద్వారా చాలా సమాచారాన్ని పొందుతాయి, ఇవి సినాప్సెస్ ద్వారా ఇతర నాడీకణాలతో అనుసంధానం అవుతాయి. సమాచారాన్ని పంపే కణం స్వీకరించే కణం యొక్క కార్యాచరణను ప్రభావితం చేసే రసాయనాలను విడుదల చేస్తుంది. సమాచారం సినాప్స్ నుండి డెన్డ్రైట్స్ లేదా కణ దేహానికి ప్రయాణిస్తుంది, కానీ దీనికి విరుద్ధంగా జరుగదు.

(3) ఆక్సాన్ ఒక పొడవైన తంతువు. ఇది కణ దేహం నుండి దూరంగా విస్తరించి ఉంటుంది. ఆక్సాన్లు డెండ్రైట్లు, ఇతర నాడీకణాలు లేదా కండరాలు మరియు గ్రంథులకు సంకేతాలను తీసుకువెళతాయి. ఆక్సాన్లు కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ (సిఎన్ఎస్) లో మార్గాలను సృష్టిస్తాయి. ఆక్సాన్లు మైయెలిన్ తొడుగు అని పిలువబడే రక్షిత పొరతో కప్పబడి ఉంటాయి, ఇది గ్లియల్ కణాలతో తయారవుతుంది.



పటం 3.2 న్యూరాన్ నిర్మాణం

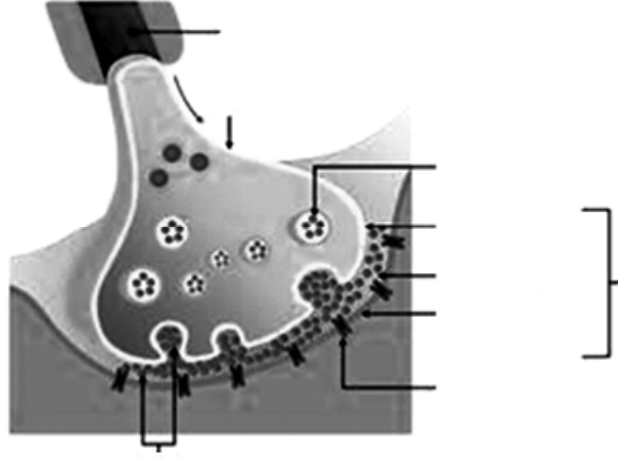
నాడీ ప్రచోదనం

న్యూరాన్ల మధ్య ప్రయాణించే నాడీ ప్రచోదనాలు అని పిలువబడే విద్యుత్ సంకేతాల ద్వారా సమాచారం ప్రసారం అవుతుంది. ఈ ప్రచోదనాలు మెదడులోని ఆయా నిర్దేశిత భాగాలకు పయనించి వివిధ రకాల అనుభూతులను కలిగించడానికి సహాయపడుతాయి. నాడీ తంతువు లేదా ఆక్సాన్లు నొప్పి లేదా జలుబు వంటి అనుభూతులను స్వయంగా తెలియజేయవు, బదులుగా, ఈ అనుభూతులు మెదడులోకి సమాచారం వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే గ్రహించబడతాయి.

సినాప్స్

విద్యుత్ సంకేతాలు ఒక నాడీకణం నుండి మరొక నాడీకణం కదిలే ప్రాంతాలను సినాప్స్ అని పిలుస్తారు. ఈ జంక్షన్లు నాడీకణాల మధ్య అనుసంధాన కర్తలుగా పనిచేస్తాయి మరియు సంకేతాల ప్రసారం సినాప్టిక్ చీలిక

లేదా ఖాళీప్రదేశం ద్వారా జరుగుతుంది. ఆక్సాన్ చివరి భాగం, సినాప్స్ యొక్క పంపే చివరగా పనిచేస్తుంది, అయితే డెండ్రైట్ శాఖల అంచులు స్వీకరించే చివరగా పనిచేస్తాయి. సినాప్స్ వద్ద సంకేతాల ప్రసారాన్ని సులభతరం చేయడానికి ఉపయోగపడే రసాయన పదార్థాలను న్యూరోట్రాన్సిమిటర్లు అంటారు.



పటం 3.3 సినాప్స్ ద్వారా నాడీ ప్రచోదనాల ప్రసారం

నాడులు రకాలు

నాడీవ్యవస్థలో ముఖ్యంగా రెండు రకాల నాడులు ఉన్నాయి. అవి జ్ఞాననాడులు మరియు చాలకనాడులు, ఇవి వేర్వేరు విధులను కలిగి ఉంటాయి. జ్ఞాననాడులు మన ఇంద్రియాల ద్వారా నాడీ వ్యవస్థలోకి ఇంద్రియ సమాచారాన్ని తీసుకువెళ్ళడానికి బాధ్యత వహిస్తాయి. మరోవైపు, చాలకనాడుల నమలడం, నడవడం మరియు రాయడం వంటి మనం చేతనగా నియంత్రించగల స్వచ్ఛంద కండరాల కదలికల కోసం మెదడు యొక్క ఆదేశాలను అమలు చేస్తాయి. ప్రతీకార చర్యలు వెన్నెముక ద్వారా మధ్యవర్తిత్వం వహిస్తాయి, అయితే శ్వాస మరియు కంటి రెప్పలు చాలనాడులచే నియంత్రించబడే అసంకల్పిత చర్యలకు ఉదాహరణలు.

పాఠ్యాంశ అభ్యాసం

1. మానవులు ఇతర జంతువుల నుండి ఎలా భిన్నంగా ఉంటారు?
2. జీవి యొక్క ప్రాథమిక ప్రమాణం ఏమిటి? మానవ కణాన్ని వివరించండి.
3. నాడీ వ్యవస్థలోని వివిధ కణాలు ఏమిటి మరియు వాటి విధులు ఏమిటి?
4. సినాప్స్ అని దేనిని పిలుస్తారు?
5. చాలకనాడులు మరియు జ్ఞాననాడుల గురించి వివరించండి.

ఖాళీలను నింపండి:

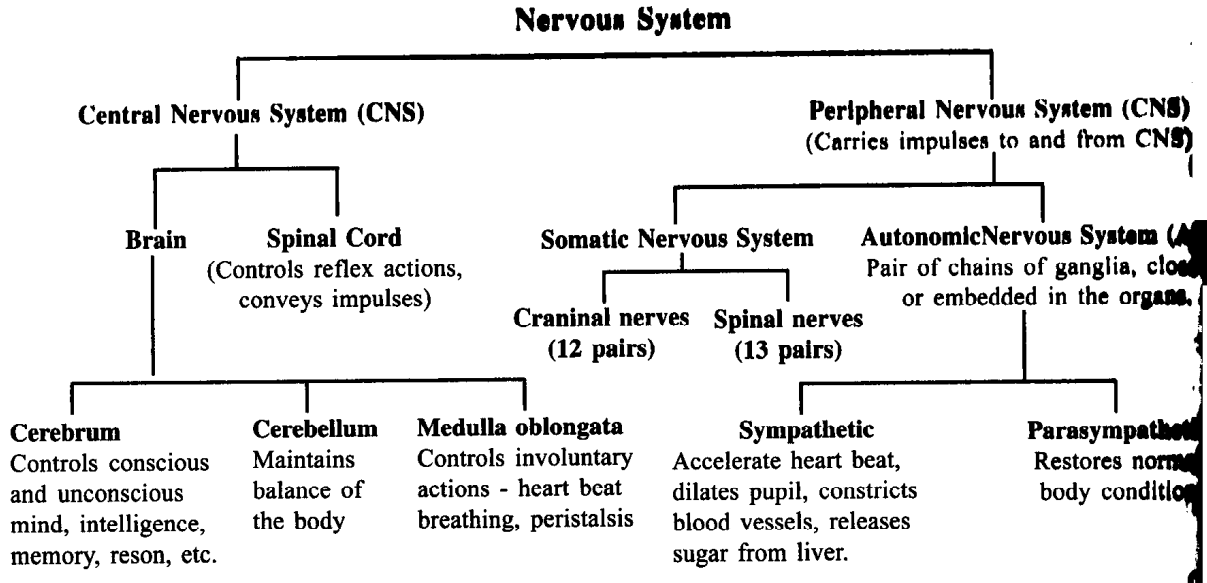
- 1) ఒక సమాచారం రూపంలో ఒక న్యూరాన్ నుండి మరొక న్యూరాన్ కు తీసుకువెళుతుంది.

2) పరిణామ భావనను మొదట ఇచ్చారు.

3) న్యూరాన్ మూడు భాగాలను కలిగి ఉంటుంది. అవిమరియు.....

3.4. నాడీ వ్యవస్థ

నాడీ వ్యవస్థ అనేక నాడీకణాలతో తయారవుతుంది. నాడీకణాలు సమాచారాన్ని స్వీకరిస్తాయి, విశ్లేషణ చేస్తాయి మరియు ప్రసారం చేస్తాయి మరియు అన్ని శారీరక విధులను నియంత్రించడంలో నాడీకణాలు అవసరం. నాడీవ్యవస్థ రెండు ప్రాథమిక విభాగాలను కలిగి ఉంటుంది: కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ మరియు పరిధీయ నాడీ వ్యవస్థ.



పటం 3.4 నాడీ వ్యవస్థ విభాగాలు

3.4 ఎ) కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ

కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థలో వెన్నుపాము మరియు మెదడు ఉంటాయి, మెదడు పురె ద్వారా రక్షించబడుతుంది. వెన్నుపాము అనేది వీపు యొక్క క్రింది భాగం నుండి ప్రారంభమై మెడ ద్వారా పురె యొక్క బేస్ వరకు విస్తరించిన ఇరుకైన స్తంభం లాంటి నిర్మాణం. దీని ప్రాథమిక విధులు నాడీ ప్రచోదనాలను పంపడం మరియు ఇంద్రియ సమాచారాన్ని స్వీకరించడం. వెన్నెముక రిలే స్టేషన్లగా పనిచేస్తుంది, ఇది శరీరంలోని వివిధ అవయవాల న్యూరాన్ల నుండి మెదడుకు సమాచారాన్ని ప్రసారం చేస్తుంది మరియు చాలక ఆదేశాలను కండరాలకు తిరిగి పంపుతుంది. ఇది రెండు ప్రధాన భాగాలను కలిగి ఉంది: సమాచారాన్ని విశ్లేషణ చేసే గ్రే మ్యాటర్ మరియు మెదడుకు మరియు దాని నుండి సమాచారాన్ని ప్రసారం చేసే ఆక్సాన్లను కలిగి ఉన్న వైట్ మ్యాటర్. తీవ్రమైన వెన్నుపాము గాయం ఆ గాయం యొక్క స్థానం క్రింద స్పర్శ కోల్పోవడం మరియు పక్షవాతం కలిగిస్తుంది.

ఎవరైనా స్ట్రీట్ గ్లాసు టీ తీసుకొని వేడిని అనుభవించే సందర్భంలో, వారి చర్మంలోని వేడి గ్రాహకాలు ప్రేరేపించబడతాయి మరియు న్యూరాన్ల ద్వారా నాడీ ప్రచోదనాలను వెన్నుపాము యొక్క బూడిద పదార్థానికి

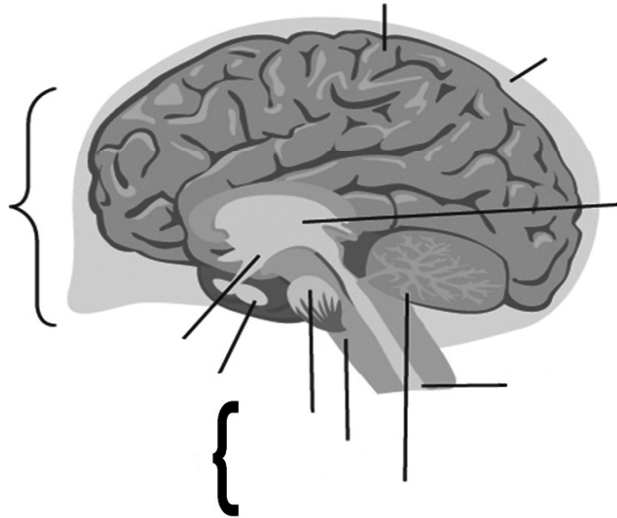
పంపుతాయి. సమాచారం వెన్నెముక యొక్క తెల్ల పదార్థం ద్వారా మెదడుకు ప్రయాణిస్తుంది, అక్కడ అది విశ్లేషించబడుతుంది. అప్పుడు మెదడు గాజును వదలడం వంటి స్వచ్ఛంద ప్రతిస్పందనను ప్రారంభిస్తుంది.

మెదడు నిర్మాణం

మానవ మెదడు నిమ్నస్థాయి జంతువుల మెదడు నుండి మిలియన్ల సంవత్సరాలలో అభివృద్ధి చెందిందని విస్తృతంగా నమ్ముతారు మరియు ఈ పరిణామ ప్రక్రియ ఇప్పటికీ కొనసాగుతోంది. మెదడు యొక్క నిర్మాణాన్ని పరిణామంలో ప్రారంభం నుండి ఇటీవలి రూపాల వరకు వివిధ స్థాయిలలో పరిశీలించవచ్చు. మెదడులోని పురాతన నిర్మాణాలు లింబిక్ వ్యవస్థ, మెదడు కాండం మరియు అనుమస్తిష్కం అయితే సెరిబ్రల్ కార్టెక్స్ అనునది పరిణామంలో తాజా పరిణామం. మానవ మెదడులో సుమారు 100 బిలియన్ న్యూరాన్లు ఉంటాయి మరియు పెద్దవారిలో 1.36 కిలోల బరువు ఉంటుంది. ఏదేమైనా, మెదడు గురించి అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, దాని న్యూరాన్ సంఖ్య మాత్రమే కాకుండా మానవ ప్రవర్తన మరియు ఆలోచనకు మార్గనిర్దేశం చేసే సామర్థ్యం. మెదడు ప్రత్యేకమైన విధులను నిర్వహించే నిర్దిష్ట నిర్మాణాలు మరియు ప్రాంతాలుగా నిర్వహించబడుతుంది.

మెదడు స్కానింగ్ అధ్యయనాలు కొన్ని మానసిక విధులు వివిధ మెదడు ప్రాంతాల మధ్య విస్తరించినప్పటికీ, అనేక కార్యకలాపాలు నిర్దిష్ట ప్రాంతాలలో స్థానికీకరించబడతాయని చూపించాయి. ఉదాహరణకు, ఆక్సిపిటల్ లోబ్ అనేది దృష్టికి బాధ్యత వహించే ప్రత్యేక మెదడు ప్రాంతం.

అధ్యయనాన్ని సులభతరం చేయడానికి, మెదడును మూడు భాగాలుగా విభజించవచ్చు: వెనుక మెదడు, మధ్య మెదడు మరియు ముందు మెదడు.



పటం. 3.5 మానవ మెదడు నిర్మాణం

వెనుక మెదడు

వెనుక మెదడు ఈ క్రింది నిర్మాణాలను కలిగి ఉంటుంది:

సైకాలజీ

మజ్జాముఖం: మెదడు అడుగు భాగంలో ఉండి, వెన్నుపాముతో కలిసి ఉండే మెడుల్లాలో శ్వాస, హృదయ స్పందన రేటు మరియు రక్తపోటు వంటి ముఖ్యమైన ప్రాణాధార విధులను నియంత్రించే నాడీ కేంద్రాలు ఉన్నాయి. ఈ విధులను నియంత్రించడంలో దాని కీలక పాత్ర కారణంగా, మెడుల్లాను మెదడు యొక్క కీలక కేంద్రంగా సూచిస్తారు. ఈ విధులతో పాటు, ఇది స్వయంప్రతిపత్తి కార్యకలాపాల కోసం కేంద్రాలను కూడా కలిగి ఉంది.

పాస్: ఒకవైపు మజ్జాముఖంనకు, మరోవైపు మధ్య మెదడు అనుసంధానం అయిన పాస్లో మన చెవుల ద్వారా ప్రసారమయ్యే శ్రవణ సంకేతాలను స్వీకరించే కేంద్రకం (న్యూరల్ సెంటర్) ఉంటుంది. నిద్ర యంత్రాంగంలో, ముఖ్యంగా కలలు కనే నిద్ర రకంలో పాస్ ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుందని భావిస్తారు. వీటితో పాటు శ్వాసకోశ కదలికలు, ముఖ కవళికలను ప్రభావితం చేసే కేంద్రకాలు ఇందులో ఉంటాయి.

చిన్నమెదడు: ప్రత్యేకమైన ముడతల ఉపరితలాన్ని కలిగి ఉన్న మరియు వెనుక మెదడు యొక్క బాగా అభివృద్ధి చెందిన భాగం అయిన అనుమస్తిష్కం శరీరం యొక్క భంగిమ మరియు సమతుల్యతను నిర్వహించడానికి మరియు నియంత్రించడానికి బాధ్యత వహిస్తుంది. కండరాల కదలికలను సమన్వయం చేయడం దీని ప్రాథమిక విధి. చాలక ఆజ్ఞలు ముందు మెదడులో ఉద్భవించినప్పటికీ, అనుమస్తిష్కం వాటిని కండరాలకు ప్రసారం చేయడానికి ముందు వాటిని స్వీకరిస్తుంది మరియు నిర్వహిస్తుంది. అనుమస్తిష్కం కదలిక నమూనాల జ్ఞాపకాలను కూడా నిల్వ చేస్తుంది, నడక, నృత్యం లేదా సైక్లింగ్ వంటి పనులను స్పృహతో దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం లేకుండా చేయడానికి అనుమతిస్తుంది.

మధ్య మెదడు

సాపేక్షంగా చిన్నగా ఉండే మధ్యమెదడు, వెనుక మెదడు, ముందు మెదడుతో కలిపే వంతెనగా పనిచేస్తుంది. ఇది దృశ్య మరియు శ్రవణ అనుభూతులతో పాటు నిర్దిష్ట ప్రతిచర్యలతో సంబంధం ఉన్న అనేక నాడీ కేంద్రాలను కలిగి ఉంటుంది. మధ్యమెదడు లోపల, రెటిక్యులర్ యాక్టివేటింగ్ సిస్టమ్ (ఆర్ఎఎస్) అని పిలువబడే ఒక కీలకమైన భాగం ఉంది, ఇది మన ఉద్వేగ స్థాయిలను నియంత్రించడానికి బాధ్యత వహిస్తుంది. వివిధ ఇంద్రియాల నుండి సంభవించి నిర్వహించడం ద్వారా రాస్ సిస్టమ్ మనల్ని అప్రమత్తంగా మరియు చురుకుగా చేస్తుంది మరియు పర్యావరణం నుండి సంబంధిత సమాచారాన్ని ఎంచుకోవడంలో మనకు సహాయపడుతుంది.

ముందు మెదడు

అన్ని అభిజ్ఞా, భావోద్వేగ మరియు చాలక కార్యకలాపాలను నిర్వహించడానికి ఇది బాధ్యత వహిస్తుంది కాబట్టి ఇది మెదడు యొక్క అత్యంత కీలకమైన భాగంగా పరిగణించబడుతుంది. ముందు మెదడులో యొక్క నాలుగు ముఖ్యమైన భాగాలు ఉన్నాయి: హైపోథాలమస్, థాలమస్, లింబిక్ సిస్టమ్ మరియు మస్తిష్కము (సెరిబ్రమ్)

హైపోథాలమస్: చిన్న పరిమాణంలో ఉన్నప్పటికీ, హైపోథాలమస్ మన ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేసే మెదడు యొక్క కీలకమైన భాగం. తినడం, త్రాగటం, నిద్రపోవడం, ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ మరియు లైంగిక ప్రేరేపణ వంటి భావోద్వేగ మరియు ప్రేరణ ప్రవర్తనకు సంబంధించిన వివిధ శారీరక ప్రక్రియలను నియంత్రించడానికి

ఇది బాధ్యత వహిస్తుంది. అదనంగా, ఇది హృదయ స్పందన రేటు, రక్తపోటు మరియు ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడం ద్వారా శరీరం యొక్క అంతర్గత వాతావరణాన్ని నియంత్రిస్తుంది మరియు నిర్వహిస్తుంది. ఇంకా, ఇది వివిధ అంత ప్రావక గ్రంథుల నుండి హార్మోన్ల స్రావాన్ని నియంత్రించడానికి బాధ్యత వహిస్తుంది.

థాలమస్: ఇది గుడ్డు ఆకారములో ఉన్న అనేక న్యూరాన్ల సమూహం. థాలమస్, హైపోథాలమస్‌కి ఎగువ భాగంలో ఉంటుంది. ఈ సమూహం ఒక రిలే కేంద్రం వలె పనిచేస్తుంది, ఇది మన ఇంద్రియాల నుండి అన్ని సంకేతాలను సేకరించి అర్థం చేసుకోవడానికి మన మెదడు యొక్క కుడి భాగానికి పంపుతుంది. ఇది మన మెదడు నుండి సంకేతాలను కూడా స్వీకరిస్తుంది మరియు చర్య తీసుకోవడానికి వాటిని మన శరీరంలోని కుడి భాగానికి పంపుతుంది.

లింబిక్ వ్యవస్థ: ఈ వ్యవస్థ పురాతన క్షీరదాల మెదడులోని వివిధ నిర్మాణాలతో రూపొందించబడింది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి, రక్తపోటు మరియు శరీర ఉష్ణోగ్రత వంటి కీలక కారకాలను నియంత్రించడం ద్వారా శరీరం యొక్క అంతర్గత సమతుల్యతను నియంత్రించడం దీని ప్రాథమిక పని. ఇది హైపోథాలమస్‌తో బలమైన సంబంధాన్ని కలిగి ఉంది. హైపోథాలమస్‌తో పాటు, లింబిక్ వ్యవస్థలో హిప్పోకాంపస్ మరియు అమిగ్డాలా ఉన్నాయి. హిప్పోకాంపస్ దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకశక్తికి ముఖ్యమైనది, అయితే అమిగ్డాలా భావోద్వేగ ప్రవర్తనకు అవసరం.

మస్తిష్కం: దీనిని సెరిబ్రల్ కార్టెక్స్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ భాగం శ్రద్ధ, అవగాహన, అభ్యాసం, జ్ఞాపకశక్తి, భాషా ప్రవర్తన, తార్కికం మరియు సమస్య పరిష్కారం వంటి అన్ని ఉన్నత స్థాయి అభిజ్ఞా విధులను నియంత్రిస్తుంది. మస్తిష్కం మానవ మెదడు యొక్క మొత్తం ద్రవ్యరాశిలో మూడింట రెండు వంతులు చేస్తుంది. దీని మందం 1.5 మిమీ నుండి 4 మిమీ వరకు ఉంటుంది, ఇది మెదడు యొక్క మొత్తం ఉపరితలాన్ని కవర్ చేస్తుంది. మరియు న్యూరాన్లు, న్యూరల్ నెట్స్ మరియు ఆక్సాన్ల కట్టలను కలిగి ఉంటుంది. ఇవన్నీ మనం వ్యవస్థీకృత చర్యలను నిర్వహించడానికి మరియు చిత్రాలు, చిహ్నాలు, అనుబంధాలు మరియు జ్ఞాపకాలను సృష్టించడానికి వీలు కల్పిస్తాయి. మస్తిష్కం రెండు సౌష్ఠవ భాగాలుగా విభజించబడి ఉంటుంది, వీటిని మస్తిష్క అర్ధగోళాలు అని పిలుస్తారు. రెండు అర్ధగోళాలు ఒకేలా కనిపించినప్పటికీ, క్రియాత్మకంగా ఒక అర్ధగోళం సాధారణంగా మరొకదానిపై ఆధిపత్యం చెలాయిస్తుంది. ఉదాహరణకు, ఎడమ అర్ధగోళం సాధారణంగా భాషా ప్రవర్తనను నియంత్రిస్తుంది. కుడి అర్ధగోళం సాధారణంగా చిత్రాలు, ప్రాదేశిక సంబంధాలు మరియు నమూనా గుర్తింపుతో వ్యవహరించడానికి ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటుంది. ఈ రెండు అర్ధగోళాలు కార్పస్ కాలోసమ్ అని పిలువబడే మైయలన్ సహిత తంతువుల యొక్క తెల్లని కట్టతో అనుసంధానించబడ్డాయి, ఇది అర్ధగోళాల మధ్య సందేశాలను ముందుకు మరియు వెనుకకు తీసుకువెళుతుంది.

సెరిబ్రల్ కార్టెక్స్ నాలుగు లోబ్‌లుగా విభజించబడింది - ఫ్రంటల్ లోబ్, పెరైటల్ లోబ్, టెంపోరల్ లోబ్ మరియు ఆక్సిపిటల్ లోబ్. ఫ్రంటల్ లోబ్ ఇది ప్రధానంగా శ్రద్ధ, ఆలోచన, జ్ఞాపకశక్తి, అభ్యాసం మరియు తార్కికం వంటి అభిజ్ఞా విధులకు సంబంధించినది, కానీ ఇది స్వయంప్రతిపత్తి మరియు భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనలపై నిరోధక ప్రభావాలను కూడా చూపుతుంది. పెరైటల్ లోబ్ ఇది ప్రధానంగా స్పర్శ సంబంధ అనుభూతులు మరియు

దృశ్య మరియు శ్రవణ అనుభూతులతో వాటి సమన్వయానికి సంబంధించినది. టెంపోరల్ లోబ్ ప్రధానంగా శ్రవణ సమాచార ప్రాసెసింగ్ కు సంబంధించినది. ప్రతీకాత్మక శబ్దాలు మరియు పదాల జ్ఞాపకం ఇక్కడ ఉంటుంది. ప్రసంగం మరియు రాతపూర్వక భాష యొక్క అవగాహన ఈ లోబ్ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆక్సిపిటల్ లోబ్ ప్రధానంగా దృశ్య సమాచారానికి సంబంధించినది. దృశ్య ప్రేరణల వివరణ, దృశ్య ఉద్దీపనల కోసం జ్ఞాపకశక్తి మరియు రంగు దృశ్య దృక్పథం ఈ లోబ్ ద్వారా నిర్వహించబడతాయని విశ్వసిస్తారు.

శరీర ధర్మశాస్త్రం మరియు మానసిక విజ్ఞాన శాస్త్ర పరిశోధకులు నిర్దిష్ట విధులను నిర్దిష్ట మెదడు ప్రాంతాలతో అనుసంధానించే ప్రయత్నం చేశారు. కార్టెక్స్ యొక్క ఏ ఒక్క ప్రాంతం ద్వారా మాత్రమే మెదడు పనితీరు నిర్వహించబడదని వారు కనుగొన్నారు. సాధారణంగా, ఇతర ప్రాంతాలు పాల్గొంటాయి, కానీ కొన్ని విధులు స్థానికీకరించబడతాయి అనేది కూడా నిజం, అంటే ఒక నిర్దిష్ట పనితీరుకు, కార్టెక్స్ యొక్క ఒక నిర్దిష్ట భాగం ఇతర విభాగాల కంటే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, మీరు కారు నడుపుతున్నప్పుడు, మీ ఆక్సిపిటల్ లోబ్ మీకు రహదారి మరియు ఇతర కార్లను చూడటానికి సహాయపడుతుంది, మీ టెంపోరల్ లోబ్ మీకు హాండ్లను వినడానికి సహాయపడుతుంది, మీ పెరైటల్ లోబ్ మీకు అనేక మోటారు విధులతో సహాయపడుతుంది మరియు మీ ఫ్రాంటల్ లోబ్ నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ఈ విధంగా వివిధ భాగాలు వేర్వేరుగా తమ విధులను నిర్వహించడం వలన మెదడు అన్ని భాగాల విధులను సమన్వయ పరచి ఒకే యూనిట్ లాగా పని చేస్తుంది.

వెన్నుపాము

వెన్నెముక లోపల, వెన్నుపాము పొడవైన, తాడు లాంటి భాగం. ఇది తోక వద్ద అనగా క్రింది చివరన స్వేచ్ఛగా మరియు పై భాగాన మెదడు యొక్క మెడల్లాకు జతచేయబడిన ఒక చివరను కలిగి ఉంటుంది. దీని నిర్మాణం దాని మొత్తం పొడవుపై స్థిరంగా ఉంటుంది. అనుసంధాన న్యూరాన్లు మరియు ఇతర కణాలు సీతాకోకచిలుకను పోలి ఉండే బూడిద పదార్థ ద్రవ్యరాశిలో కనిపిస్తాయి మరియు ఇది వెన్నుపాము యొక్క కోర్ భాగంలో ఉంటుంది. వెన్నెముక యొక్క తెల్లని పదార్థం, ఆరోహణ మరియు అవరోహణ నాడీ మార్గాలను కలిగి ఉండి బూడిద పదార్థంను చుట్టి ఉంటుంది. మెదడు మరియు శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలు ఈ మార్గాల ద్వారా (నాడీ తంతువుల సమూహాలు) అనుసంధానించబడి ఉంటాయి. వెన్నెముక కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థకు లెక్కలేనన్ని సందేశాలను ప్రసారం చేసే భారీ తీగలాగా పనిచేస్తుంది. వెన్నెముక యొక్క రెండు ప్రధాన విధులు. మొదట, ఇది శరీరం యొక్క దిగువ భాగాల నుండి మెదడుకు వచ్చే ఇంద్రియ ప్రేరణలను మరియు మెదడు నుండి ఉద్భవించే చాలక ప్రేరణలను శరీరం అంతటా తీసుకువెళుతుంది. రెండవది, ఇది మెదడుతో సంబంధం లేని కొన్ని సాధారణ ప్రతిచర్యలను నిర్వహిస్తుంది. సాధారణ ప్రతిచర్యలలో జ్ఞాన నాడి, చాలక నాడీ మరియు వెన్నుపాము యొక్క బూడిద పదార్థం యొక్క అనుబంధ నాడీకణాలు ఉంటాయి.

3.4 బి) పరిధీయ నాడీ వ్యవస్థ

పరధీయ నాడీ వ్యవస్థ (పిఎన్ఎస్) అనేది కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ (సిఎన్ఎస్) మరియు శరీరం మధ్య సమాచారాన్ని ప్రసారం చేసే న్యూరాన్ల సమూహం. నాడీ ప్రేరణలను శరీరానికి లోపలికి మరియు వెలుపలికి తీసుకెళ్లడం దీని ప్రధాన విధి. పరిధీయ నాడీ వ్యవస్థలో సోమాటిక్ నాడీ వ్యవస్థ మరియు స్వయంప్రతిపత్తి నాడీ వ్యవస్థ అనే రెండు భాగాలు ఉన్నాయి.

సోమాటిక్ నాడీ వ్యవస్థ మెదడు మరియు వెన్నుపామును శరీరంలోని స్వచ్ఛంద కండరాలతో కలుపుతుంది మరియు ఇందులో జ్ఞాన మరియు చాలక నాడీకణాలు ఉంటాయి. జ్ఞాన నాడులు కళ్ళు మరియు చెవులు వంటి ఇంద్రియ అవయవాలలో ఉన్న గ్రాహక కణాల నుండి కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థకు సంకేతాలను పంపుతాయి. చాలకనాడులు వెన్నెముక నుండి బయటకు వచ్చే సంకేతాలను ప్రసారం చేస్తాయి మరియు శరీర కదలిక కోసం అస్థిపంజర కండరాలను కూడా నియంత్రిస్తాయి.

స్వయంప్రతిపత్తి నాడీ వ్యవస్థ గుండె, కడుపు మరియు కాలేయం వంటి శరీరంలో అసంకల్పిత చర్యలను నియంత్రిస్తుంది మరియు దీనికి రెండు ఉపవిభాగాలు ఉన్నాయి:

సహానుభూత నాడీ వ్యవస్థ

సహానుభూత పర నాడీ వ్యవస్థ

అత్యవసర పరిస్థితులలో సహానుభూత పర నాడీ వ్యవస్థ ఆధిపత్యం వహిస్తుంది, మరియు ఇది జీర్ణక్రియను మందగించేటప్పుడు రక్తంలో చక్కెర స్థాయి, హృదయ స్పందన రేటు మరియు రక్తపోటును పెంచడం ద్వారా మన భావోద్వేగాలను నియంత్రిస్తుంది.

సహానుభూత పరనాడీ వ్యవస్థ సడలింపు పరిస్థితులలో ఆధిపత్యం వహిస్తుంది మరియు అనుసరణను ప్రారంభించడానికి రెండు వ్యవస్థలు తరచుగా కలిసి పనిచేస్తాయి.

ప్రతీకార చర్య

ప్రతీకార చర్య అనేది అసంకల్పిత ప్రతిస్పందన, ఇది ఒక నిర్దిష్ట రకమైన ఉద్దీపనకు ప్రతిస్పందనగా త్వరగా జరుగుతుంది. ఇది మెదడు నుండి ఎలాంటి ఆదేశం లేకుండా స్వయంచాలకంగా సంభవిస్తుంది. ఈ ప్రతీకార చర్యలు కనురెప్పలు మూసుకోవడం. పరిణామ ప్రక్రియల ద్వారా మన నాడీ వ్యవస్థ గుండా వెళతాయి, ఉదాహరణకు ఒక వస్తువు మన కళ్ళకు దగ్గరగా వచ్చినప్పుడు మన కనురెప్పలు అకస్మాత్తుగా మూసివేయబడతాయి. అకస్మాత్తుగా సంభవించే ప్రమాదాల నుండి జీవులను రక్షించడానికి మరియు జీవితో కలిగే మార్పులను నిర్వహించడానికి ప్రతిచర్యలు అభివృద్ధి చెందాయి. నాడీ వ్యవస్థ అనేక ప్రతీకార చర్యలను నిర్వహిస్తున్నప్పటికీ, అత్యంత ముఖ్యమైన ప్రతిచర్యలలో మోకాలి కుదుపు, కనుపాప సంకోచం, తీవ్రమైన వేడి లేదా చలి నుండి ఉపసంహరణ, శ్వాస మరియు సాగదీయడం ఉన్నాయి. ఈ విధంగా అనేక ప్రతీకార చర్యలు, మెదడు నుండి ఎలాంటి సంకేతాలు లేకుండానే వెన్నుముక ద్వారా నియంత్రించబడుతాయి. చాలా ప్రతీకార చర్యలు వెన్నెముక

ద్వారా నియంత్రించబడతాయి మరియు మెదడు నుండి ఇన్సుల్ అవసరం లేదు.

పాఠ్యాంశ అభ్యాసం

(ఎ) ఈ క్రింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇవ్వండి:

1. మానవ నాడీ వ్యవస్థ యొక్క వివిధ విభాగాలు ఏమిటి?
2. లింబిక్ సిస్టమ్ గురించి క్లుప్తంగా వివరించండి.
3. మానవ మెదడు యొక్క కీలకమైన భాగం ఏమిటి? ఇది మన ప్రవర్తనను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది?
4. ప్రతీకార చర్య అంటే ఏమిటి?

(బి) ఖాళీలను సరైన పదాలతో నింపండి.

1. ముందు మెదడు యొక్క ముఖ్యమైన భాగాలు మరియు.....
2. పరిధీయ నాడీ వ్యవస్థ ను శరీరానికి మరియు వెలుపలికి తీసుకువెళుతుంది.

(3) కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థలో మరియు ... ఉంటాయి.

(4) పరిధీయ నాడీ వ్యవస్థను శరీరానికి మరియు వెలుపలికి తీసుకువెళుతుంది.

మధ్య మెదడులో కీలకమైన భాగం

3.5 అంతఃస్రావక గ్రంథి వ్యవస్థ

హార్మోన్లు శరీరంలో అధిక లేదా తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నప్పుడు వ్యాధులకు కారణమయ్యే రసాయనిక పదార్థాలు. ఉదాహరణకు, డయాబెటిస్ ఇన్సులిన్ హార్మోన్ యొక్క తక్కువ స్థాయి నుండి వస్తుంది, అయితే థైరాక్సిన్ హార్మోన్ ప్రవర్తనను నియంత్రిస్తుంది. హార్మోన్లు అంతఃస్రావక గ్రంథుల ద్వారా నేరుగా రక్తప్రవాహంలోకి విడుదలయ్యే రసాయనాలు, ఇవి వివిధ శరీర విధులను నియంత్రించే నాళాలు లేని గ్రంథుల సమూహం. అంతఃస్రావక గ్రంథులు హార్మోన్ల ద్వారా సంకేతాలను నేరుగా రక్తప్రవాహంలోకి పంపే రసాయనాలను విడుదల చేస్తాయి.

అంతఃస్రావక గ్రంథి వ్యవస్థ అనేక ప్రధాన గ్రంథులను కలిగి ఉంటుంది, వీటిలో పిట్యూటరీ గ్రంథి లేదా పీయూషగ్రంథి. దీనిని ప్రధాన గ్రంథి లేదా మాస్టర్ గ్లాండ్ అని పిలుస్తారు. ఎందుకనగా ఇది అంతఃస్రావక గ్రంథి వ్యవస్థలోని ఇతర గ్రంథుల హార్మోన్ల చర్యను ప్రేరేపించే మరియు నియంత్రించే హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది.

థైరాయిడ్ గ్రంథి, మెడలో ఉండి, థైరాక్సిన్ అనే హార్మోన్‌ను విడుదల చేస్తుంది ఇది జీవక్రియను నియంత్రిస్తుంది మరియు శక్తి స్థాయిలు మరియు మానసిక స్థితిని ప్రభావితం చేస్తుంది.

అడ్రినల్ గ్రంథి, మూత్రపిండాల పైన ఉండి అడ్రినలిన్ హార్మోన్‌ను విడుదల చేస్తుంది. అడ్రినలిన్ అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఈ హార్మోన్ విడుదలవుతుంది.

క్లోమ గ్రంథి ఇది కడుపు సమీపంలో ఉంటుంది, ఉత్పత్తి ఇది ఇన్సులిన్ అనే హార్మోన్‌ను చేస్తుంది ఇన్సులిన్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది.

గోనాడ్ బీజకోశాలు లేదా మగ వృషణాలు మరియు ఆడ అండాశయాలు వంటివి, హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేయడం ద్వారా లైంగిక అభివృద్ధి మరియు ప్రవర్తనను నియంత్రిస్తాయి టెస్టోస్టెరాన్ మరియు ఈస్ట్రోజెన్. ఈ రెండు హార్మోన్లు రెండు లింగాలలో ఉంటాయి, కానీ టెస్టోస్టెరాన్ వంటి ఆండ్రోజెన్లు సాధారణంగా మగవారిలో అధిక స్థాయిలో కనిపిస్తాయి, అయితే ఓస్ట్రాడియోల్ వంటి ఈస్ట్రోజెన్లు సాధారణంగా ఆడవారిలో అధిక స్థాయిలో కనిపిస్తాయి.

అంతఃస్రావక గ్రంథి వ్యవస్థ

అంతఃస్రావక గ్రంథులను వినాళ గ్రంథులు అని కూడా పిలుస్తారు. ఇవి హార్మోన్లు అనే రసాయన పదార్థాలను విడుదల చేస్తాయి. ఈ హార్మోన్లు రక్తం ద్వారా ప్రవహించి శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు లేదా కణజాలాలకు సమాచారాన్ని అందచేస్తాయి. వినాళ గ్రంథులు మానవుని పెరుగుదల, అభివృద్ధి, జీవక్రియాలు మరియు ప్రత్యుత్పత్తి మొదలగు చర్యలను నియంత్రిస్తాయి.

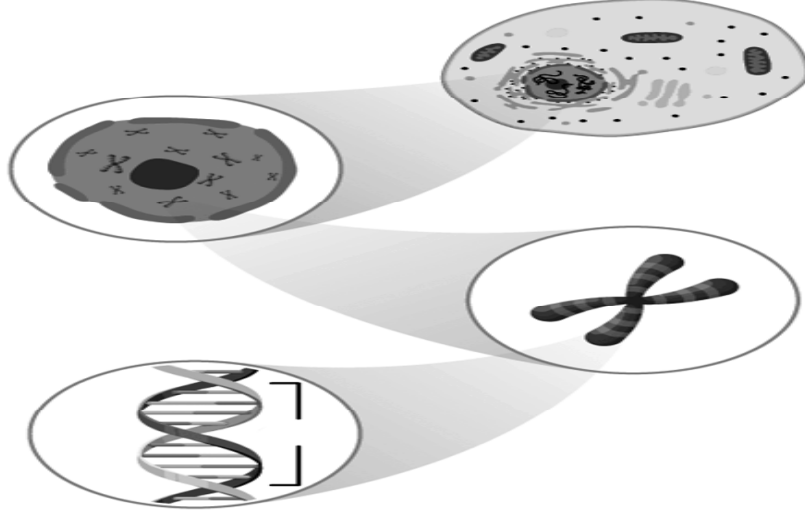
అంతర్గతంగా గాని, బహిర్గతంగాని కలిగే ఉద్దీపనలకు తగినట్లుగా అంతఃస్రావక గ్రంథులు హార్మోన్లను విడుదల చేస్తాయి.

3.6 ప్రవర్తనపై జన్యు ప్రభావం

వంశపారంపర్య భావన తల్లిదండ్రుల నుండి సంతానానికి కంటి రంగు లేదా జుట్టు రకం వంటి కొన్ని లక్షణాల వారసత్వాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియ జన్యుశాస్త్రంలో అధ్యయనం చేయబడింది, ఇది వంశపారంపర్యం ఎలా పనిచేస్తుందో పరిశీలిస్తుంది. ప్రవర్తనా జన్యుశాస్త్రం ప్రత్యేకంగా ప్రవర్తనా లక్షణాల వారసత్వాన్ని చూస్తుంది.

ప్రతి జీవి ప్రత్యేకమైనది, దాని స్వంత శారీరక రూపం మరియు ప్రవర్తనలు ఒక్కొక్క జీవికి ఒక్కో రకంగా మారుతూ ఉంటాయి. ఈ తేడాలు ఒక జీవి యొక్క జన్యురూపం మరియు దృశ్యరూపాలకు కారణమవుతాయి, ఇవి జన్యుశాస్త్రం మరియు పర్యావరణం రెండింటి ద్వారా ప్రభావితమవుతాయి. ఒక వ్యక్తి యొక్క శారీరక అభివృద్ధిలో జన్యుశాస్త్రం గణనీయమైన పాత్ర పోషిస్తుంది మరియు జన్యు కారకాలు జీవి యొక్క సామర్థ్యాలపై పరిమితులను ఏర్పరుస్తాయని నమ్ముతారు.

జన్యుశాస్త్రంపై గ్రెగర్ మెండల్ చేసిన కృషి ప్రస్తుత జన్యు సిద్ధాంతానికి పునాది వేసింది, ఇది తల్లిదండ్రులు తమ లక్షణాలను జన్యువుల ద్వారా వారి సంతానానికి బదిలీ చేస్తారని చూపిస్తుంది. ఈ జన్యువులు సంతానంలో కనిపించే లక్షణాలను ఉత్పత్తి చేయవచ్చు లేదా అవి భవిష్యత్తు తరాలకు బదిలీ కావచ్చు. ఏదేమైనా, తోబుట్టువులు ఒకే తల్లిదండ్రుల సమూహం నుండి వేర్వేరు లక్షణాలను వారసత్వంగా పొందవచ్చు.



పటం. 3.6 కణం, కేంద్రకం, క్రోమోజోమ్ మరియు డిఎన్ఎ

తల్లి నుంచి అండం, తండ్రి నుంచి వీర్యం అనే రెండు కణాల కలయిక కొత్త వ్యక్తికి నాంది పలుకుతుంది. ఈ రెండు కణాలు అన్నింటిలాగే తమలో ఒక నిర్దిష్ట సంఖ్యలో రాడ్ లాంటి యూనిట్లను రూపొందించే పదార్థాన్ని కలిగి ఉంటాయి. వీటిని క్రోమోజోములు అంటారు. క్రోమోజోములు వంశపారంపర్య కారకాలు లేదా జన్యువులను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని కలిగి ఉన్న కణ కేంద్రకం క్రోమోజోములు ప్రోటీన్ సమ్మేళనాలతో కలిపి డీఆక్సీరైబోన్యూక్లిక్ ఆమ్లం (డిఎన్ఎ) తో తయారవుతుంది. క్రోమోజోములు జతలుగా ఉంటాయి. మరియు ప్రతి క్రోమోజోమ్ 1000 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ జన్యువులను కలిగి ఉంటుంది, ఇవి కూడా జతలుగా ఉంటాయి.

పాఠ్యాంశ అభ్యాసం

1. అంత:స్రావక గ్రంథులు అంటే ఏమిటి? కొన్ని అంత:స్రావక గ్రంథుల పేర్లు చెప్పండి.
2. ఏ గ్రంథిని మాస్టర్ గ్రంథి అని పిలుస్తారు మరియు ఎందుకు?
3. మన శరీరంలో ధైరాక్సిన్ పాత్ర ఏమిటి?
4. క్రోమోజోములు అంటే ఏమిటి మరియు అవి దేనితో తయారయ్యాయి?
5. క్లోమగ్రంథి స్రవించే హోర్మోన్ ఏమిటి మరియు దాని పనితీరు ఏమిటి?
6. డిఎన్ఎను విస్తరించుము.

3.7 సంస్కృతి మరియు ప్రవర్తన

మానవుల ప్రవర్తన వారి సంస్కృతి నేపథ్యంలో చాలా ముఖ్యమైనది. విభిన్న సంస్కృతులు భాగస్వామ్య అర్థాలు మరియు శిక్షణలను అందిస్తాయి, ఇవి వివిధ పరిస్థితులలో ఎంపికలు చేయడానికి మరియు ప్రవర్తించడంలో వ్యక్తులకు మార్గనిర్దేశం చేస్తాయి. వివిధ సంస్కృతులలో కనిపించే ప్రవర్తనా నమూనాలు ప్రజల మధ్య పరస్పర

చర్యల ఫలితంగా ఉంటాయి మరియు సంప్రదాయాలు, ఆచారాలు మరియు సాంస్కృతిక కళాఖండాలు వంటి వివిధ సంకేతాల రూపంలో అందచేయబడతాయి. ఈ సంకేతాలు ఒక నిర్దిష్ట సంస్కృతిలో ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడతాయి. సంస్కృతులు తరచుగా నిర్దిష్ట నమ్మకాలు మరియు విలువలను కలిగి ఉంటాయి, ఇవి సమాజం యొక్క సామాజిక స్పృహలో భాగం అవుతాయి.

మానవ ప్రయత్నాలు ఇప్పటికే ఉన్న సహజ విషయాలను మార్చినప్పుడు సాంస్కృతిక మార్పు సంభవిస్తుంది. మానవ ప్రయత్నాల ద్వారా అందించబడే విషయాత్మకమైన మరియు భౌతిక పరమైన అంశాలను బట్టి సంస్కృతి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుంది. సంస్కృతి తరచుగా ఒక తరం నుండి మరొక తరానికి ప్రసారం చేయబడుతుంది. ఇది విలువలు, నియమాలు, పాత్రలు, పనిముట్లు, శిల్పాలు మరియు ఇతర కళాఖండాలు కలిగి ఉంటుంది. ప్రజలు వారి ప్రవర్తనను రూపొందించే ఉద్దేశనలు, భాషలు మరియు శిక్షణలను అందించే వివిధ సంస్కృతులలో జన్మించారు. వివిధ సమాజాలలో కనిపించే ప్రవర్తనలో వైవిధ్యానికి సాంస్కృతిక వైవిధ్యం కారణమని చెప్పవచ్చు. సంస్కృతి కొన్ని ప్రవర్తనా విధానాలను ఎంచుకొని సులభతరం చేస్తుంది. సమాజంలోని వ్యక్తులు వాటి యొక్క అవకాశాలు మరియు పరిమితులకు లోబడి ఆచరించాలి.

మానవ ప్రవర్తన జీవ సంభావ్యత మరియు పర్యావరణ కారకాలచే ప్రభావితమవుతుంది. ఈ రెండు కారకాలు సంయుక్తంగా సంస్కృతిలో ప్రవర్తనను నిర్ణయిస్తాయి, ఇది ప్రవర్తన యొక్క దిశ లేదా ఆకారాన్ని రూపొందిస్తుంది. ఉదాహరణకు, కుటుంబాలు, పాఠశాలలు మరియు బొమ్మలు మొదలగునవి సాంస్కృతిక పరంగా భిన్నంగా ఉంటాయి మరియు విభిన్న ప్రవర్తనా విధానాలు మరియు నైపుణ్యాలను ఆచరించేలా చేస్తాయి. ఒక సంస్కృతి ఇతర సంస్కృతులతో సంకర్షణ చెందుతుంది మరియు వాటిచే ప్రభావితమవుతుంది, ఇది కొనసాగింపు మరియు మార్పు రెండింటికీ దారితీస్తుంది.

3.8 సాంఘికీకరణ మరియు సమ్మిళిత ప్రక్రియలు

సామాజికీకరణ అనేది వ్యక్తులను రూపొందించడానికి మరియు సమాజం యొక్క ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా నిర్దిష్ట ప్రవర్తనా నమూనాలను అభివృద్ధి చేయడానికి తల్లిదండ్రులు, మీడియా, పాఠశాలలు, తోటి సమూహాలు మరియు మత సంస్థలు వంటి ఏజెన్సీల ఉద్దేశపూర్వక ప్రయత్నాలను సూచిస్తుంది. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను పెంచే విధానాలు, ఆప్యాయత మరియు నియంత్రణ స్థాయిలో మారుతూ ఉంటాయి మరియు పిల్లల ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. పిల్లలు ముఖ్యంగా అనుకరణ, ఇతరులను ఆదర్శంగా తీసుకోవడం మరియు వారి చుట్టూ ఉన్న ముఖ్యమైన వ్యక్తులతో గుర్తించడం ద్వారా నేర్చుకుంటారు.

ప్రస్తుత సంస్కృతిపై దండయాత్రలు, వాణిజ్యం, ప్రయాణాలు లేదా వలసల ఫలితంగా సంభవించే కొత్త లేదా భిన్నమైన సంస్కృతి యొక్క ప్రభావాన్ని సాంస్కృతిక రూపాంతరీకరణ వివరిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలో క్రొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడం మరియు వివిధ మార్గాల్లో సాంఘికీకరించడం జరుగుతుంది. మరియు ఇది చాలా ఒత్తిడితో కూడుకున్నది. ఈ ప్రక్రియలో ఒత్తిడికి ప్రతిస్పందనలలో సమీకరణం, ప్రత్యేక గుర్తింపును కోరుకోవడం

లేదా పాత మరియు కొత్త సంస్కృతి యొక్క అంశాలను మిళితం చేసే కొత్త రకమైన సమైక్యత ఉండవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, ప్రజలు అణచివేత మరియు విభజనను కూడా అనుభవించవచ్చు. భారతీయ సమాజంలో భాష, వస్త్రధారణ, విద్యపై బ్రిటీష్ ప్రభావం ఇందుకు ఉదాహరణ.

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

1. మానవ ప్రవర్తనను రూపొందించడంలో సంస్కృతి యొక్క పాత్ర ఏమిటి?
2. సాంఘికీకరణ యొక్క విభిన్న కారణాలు ఏమిటి?
3. సాంస్కృతిక రూపాంతరీకరణ అభ్యాసం అనేది మరియులను విభిన్న మార్గాల్లో నేర్చుకోవడం.
4. పిల్లలు ప్రధానంగాద్వారా నేర్చుకుంటారు.

సారాంశం

- మానవ ప్రవర్తన పరిణామం, వంశపారంపర్యం మరియు పర్యావరణం యొక్క ఫలితం. పరిణామం జాతులలో మార్పులకు దారితీస్తుంది, మరియు మానవ పరిణామం ద్విపాద చలనం, మెదడు అభివృద్ధి మరియు భాష ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.
- శరీరం మరియు మెదడు పనితీరును మెదడు అధ్యయనం ద్వారానే చేస్తారు. అనుభూతులు ఇంద్రియాల ద్వారా స్వీకరించబడతాయి మరియు మెదడుచే నియంత్రించబడతాయి. అన్ని జీవులు కణాలతో తయారవుతాయి, ఇవి జీవం యొక్క ప్రాథమిక ప్రమాణాలు....
- నాడీ వ్యవస్థ న్యూరాన్లతో తయారవుతుంది, ఇవి మెదడు మరియు శరీరం మధ్య సమాచారాన్ని ప్రసారం చేస్తాయి. నాడీ వ్యవస్థలో కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ (సిఎన్ఎస్) మరియు పరిధీయ నాడీ వ్యవస్థ (పిఎన్ఎస్) ఉన్నాయి.
- పరిధీయ నాడీవ్యవస్థ సోమాటిక్ మరియు స్వయంప్రతిపత్తి నాడీ వ్యవస్థలను కలిగి ఉంటుంది. సోమాటిక్ వ్యవస్థ చర్యలను నియంత్రిస్తుంది మరియు ఇంద్రియాల నుండి సమాచారాన్ని అందుకుంటుంది. స్వయంప్రతిపత్తి వ్యవస్థ బెదిరింపులకు ప్రతిస్పందనగా శరీరాన్ని సిద్ధం చేసి సాధారణ స్థితికి రావడానికి సహాయపడుతుంది.
- సెరిబ్రల్ కార్టెక్స్ వివిధ విధులతో నాలుగు లోబ్లను కలిగి ఉంటుంది. మెదడు యొక్క కుడి మరియు ఎడమ అర్థగోళాలు ప్రత్యేక విధులను కలిగి ఉంటాయి.
- అంతఃస్రావక వ్యవస్థ హార్మోన్ల ద్వారా శారీరక విధులను నియంత్రిస్తుంది.
- లక్షణాలు తల్లిదండ్రుల నుండి సంతానానికి ఎలా బదిలీ అవుతాయో జన్యుశాస్త్రం అధ్యయనం చేస్తుంది.

తెలివితేటలు, వ్యక్తిత్వం వంటి మానసిక లక్షణాలు వంశపారంపర్యంగా ఉంటాయి.

- మానవ ప్రవర్తనను సాంస్కృతిక సందర్భంలో అర్థం చేసుకోవచ్చు. సంస్కృతిలో తరతరాలుగా ప్రసారమయ్యే అర్థాలు, ఆచారాలు ఉంటాయి.
- సాంఘికీకరణ మరియు ఇతర సంస్కృతులతో పరిచయం విలీన ప్రక్రియకు దారితీస్తుంది, ఇది సమ్మేళనం, ఒంటరితనం లేదా సమైక్యతకు దారితీస్తుంది.

అభ్యాసం

1. నాడీ వ్యవస్థలోని వివిధ విభాగాల గురించి క్లుప్తంగా వివరించండి.
2. మానవ మెదడులోని ప్రధాన భాగాలను, వాటి విధులను వివరించండి.
3. వివిధ ఎండోక్రైన్ గ్రంథులు, వాటి ద్వారా స్రవించే హార్మోన్లను తెలపండి.
4. ప్రవర్తనా లక్షణాలు తల్లిదండ్రుల నుంచి వారి పిల్లలకు ఎలా సంక్రమిస్తాయి?
5. మానవ ప్రవర్తనను తీర్చిదిద్దడంలో సంస్కృతి పాత్రను వివరించండి.
6. సాంస్కృతిక రూపాంతరీకరణ అనగా నేమి?

4. మాన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని తెలుసుకోవడం

4.0 పరిచయం

మానవులు మరియు జంతువులు రెండూ తమ పరిసరాలను అర్థం చేసుకోగలవు, శబ్దాలను వినగలవు, వివిధ ఆహార పదార్థాలను రుచి చూస్తాయి, వివిధ సువాసనలను వాసన చూస్తాయి, బయటి వాతావరణం యొక్క చల్లని మరియు వేడిని అనుభూతి చెందుతాయి మరియు గాయపడినప్పుడు నొప్పిని అనుభవిస్తాయి. వివిధ రకాల జ్ఞానేంద్రియాలను కలిగి ఉండటం మానవులు లేదా మానవేతర జీవుల యొక్క అతి ప్రధానమైన లక్షణం. కళ్లు, చెవులు, నాలుక, ముక్కు, చర్మం వంటి ఈ జ్ఞానేంద్రియాలు బాహ్య ప్రపంచానికి కిటికీలుగా పనిచేస్తాయి. ఈ జ్ఞానేంద్రియాలు ఒక్కొక్కటి కొన్ని ఉద్దీపనలకు ప్రత్యేకంగా ప్రతిస్పందిస్తాయి. ఉదాహరణకు, చెవి ధ్వనికి సున్నితంగా ఉంటుంది, మరియు దృశ్య జ్ఞాన అవయవం (కన్ను) కాంతి శక్తికి పూర్తిగా సున్నితంగా ఉంటుంది. మానవులు సాధారణంగా వారూ పొందే సమాచారంలో ఎక్కువ భాగాన్ని వారి దృశ్య, వాసన మరియు స్పర్శ ఇంద్రియాలపై ఆధారపడి సేకరిస్తారు.

లక్ష్యాలు

ఈ పాఠం చదివిన తరువాత, మీరు వీటిని చేయగలుగుతారు

- వివిధ జ్ఞానేంద్రియాల నిర్మాణం మరియు పనితీరును అర్థం చేసుకోవడం మరియు వివరించడం,
- జీవి బాహ్య మరియు అంతర్గత ప్రపంచం గురించి సమాచారాన్ని ఎలా సేకరిస్తుందో వివరించడం,
- ఉద్దీపనల యొక్క భౌతిక స్వభావాన్ని వివరించండి మరియు వివిధ ఇంద్రియ ప్రక్రియల స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడం.
- వివిధ శారీరక ఉద్దీపనలు మరియు మానసిక ప్రతిస్పందనల మధ్య సంబంధాన్ని విశ్లేషించగలుగుతారు.

పాఠ్యాంశాలు

పరిచయం

ప్రపంచాన్ని తెలుసుకోవడం

ఉద్దీపనల స్వభావం మరియు రకాలు

దృష్టి, వినికిడి మరియు ఇతర ఇంద్రియాలు

దృష్టి జ్ఞానం

ఇతర మానవ ఇంద్రియాలు

శ్రవణ జ్ఞానం

చర్మం

రుచి జ్ఞానం

వాసన గ్రహించే శక్తి - ప్రూణ శక్తి

మనస్సు, మెదడు మరియు స్పృహ

కంప్యూటర్లు మరియు మానవులు

స్పృహ స్థాయిలు

సారాంశం

అభ్యాసం

4.1 ప్రపంచాన్ని తెలుసుకోవడం

మన పర్యావరణం వైవిధ్యమైనది మరియు ప్రతిరోజూ మనం ఎదుర్కొనే వస్తువులు, వ్యక్తులు మరియు సంఘటనలతో నిండి ఉంటుంది. మీరు ఉన్న గది చుట్టూ చూస్తే, గోడపై కుర్చీలు, టేబుళ్లు, పుస్తకాలు, బ్యాగులు మరియు చిత్రాలు వంటి వివిధ వస్తువులు కనిపిస్తాయి. ఈ వస్తువులు పరిమాణం, ఆకారం మరియు రంగులో భిన్నంగా ఉంటాయి. మీరు మీ ఇంటిలోని ఇతర గదులను పరిశీలిస్తే కుండలు మరియు గిన్నెలు, అల్యూరాలు మరియు టెలివిజన్లు వంటి మరిన్ని వస్తువులను మీరు కనుగొంటారు. మీ ఇంటి వెలుపల, చెట్లు, జంతువులు మరియు భవనాలు వంటి మరిన్ని వస్తువులు కనబడతాయి. మన ఇంద్రియాలు ఈ వస్తువులను అప్రయత్నంగా చూడడానికి మరియు అర్థం చేసుకోవడానికి అనుమతిస్తాయి. వస్తువులు ఉన్నాయని మనకు ఎలా తెలుసు అని ఎవరైనా అడిగినప్పుడు, వాటిని మన ఇంద్రియాలతో చూస్తాము లేదా అనుభవిస్తాము అని సమాధానం ఇస్తాము. మన కళ్ళు మరియు చెవులు వంటి జ్ఞానేంద్రియాలు బాహ్య వాతావరణం మరియు మన శరీరం గురించి సమాచారాన్ని సేకరిస్తాయి. బాహ్య ప్రపంచం గురించిన జ్ఞానం మన ఇంద్రియాల ద్వారా సేకరించిన సమాచారంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏదేమైనా, ఇంద్రియ సమాచారంగా నమోదు చేయడానికి వస్తువులు మరియు వాటి లక్షణాలు మన దృష్టిని ఆకర్షించాలి. మెదడు అనుభూతి, శ్రద్ధ మరియు అవగాహన అను మూడు పరస్పర సంబంధం ఉన్న ప్రక్రియలను ఉపయోగించుకొని సమాచారాన్ని విశ్లేషణ చేస్తుంది మరియు దాని నుండి ఒక అర్థాన్ని ఏర్పరచుకుంటుంది. ఈ ప్రక్రియలు జ్ఞానం యొక్క ముఖ్యమైన అంశాలు.

4.1.1 ఉద్దీపనల స్వభావం మరియు రకాలు

మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం వివిధ ఉద్దీపనలతో నిండి ఉంది, వాటిలో కొన్ని చూడవచ్చు, వినవచ్చు, వాసన చూడవచ్చు, రుచి చూడవచ్చు లేదా తాకవచ్చు. ఈ ఉద్దీపనలలో ప్రతి ఒక్కటి మనకు వివిధ రకాల సమాచారాన్ని అందిస్తుంది మరియు వాటిని విశ్లేషణ చేయడానికి, మనకు ప్రత్యేకమైన జ్ఞానేంద్రియాలు ఉన్నాయి. మానవులుగా, సైకాలజీ

మనకు ఏడు జ్ఞానేంద్రియాలు ఉన్నాయి, వీటిని ఇంద్రియ గ్రాహకాలు అని కూడా పిలుస్తారు, ఇవి పర్యావరణం నుండి సమాచారాన్ని సేకరిస్తాయి. వీటిలో ఐదు బాహ్య జ్ఞానేంద్రియాలు బాహ్య ప్రపంచం నుండి సమాచారాన్ని సేకరిస్తాయి: దృష్టి కోసం కళ్ళు, వినికిడి కోసం చెవులు, వాసన కోసం ముక్కు, రుచి కోసం నాలుక మరియు స్పర్శ, వెచ్చదనం, చలి మరియు నొప్పి కోసం చర్మం. మన చర్మంలోని ప్రత్యేక గ్రాహకాలు వెచ్చదనం, చలి మరియు నొప్పిని గుర్తిస్తాయి. ఈ ఐదు బాహ్య జ్ఞానేంద్రియాలతో పాటు, మనకు రెండు లోతైన ఇంద్రియాలు కూడా ఉన్నాయి: అవి కైనెసైటిక్ మరియు వెస్టిబ్యులర్ వ్యవస్థలు, ఇవి మన శరీర స్థానం మరియు కదలిక గురించి సమాచారాన్ని అందిస్తాయి. ఈ ఏడు జ్ఞానేంద్రియాలు కలిసి పది రకాల ఉద్దీపనలను నమోదు చేస్తాయి. ఉదాహరణకు, మన కళ్ళు కాంతి యొక్క ప్రకాశాన్ని, రంగు మరియు ఇతర లక్షణాలను నమోదు చేయగలవు, అయితే మన చెవులు శబ్దం యొక్క తీవ్రత, పిచ్ మరియు ఇతర లక్షణాలను నమోదు చేయగలవు. ఉద్దీపనల యొక్క ఈ లక్షణాలన్నీ మన జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా గుర్తించబడతాయి మరియు నమోదు చేయబడతాయి.

4.2 దృష్టి, శ్రవణ మరియు ఇతర ఇంద్రియాలు

మానవ శరీరంలో మొత్తం ఏడు జ్ఞానేంద్రియాలు ఉన్నాయి, ఇవన్నీ కలిసి సమాచార సేకరణ వ్యవస్థను ఏర్పరుస్తాయి. వీటిలో ఐదు బాహ్య జ్ఞానేంద్రియాలు వినికిడి, వాసన, రుచి, స్పర్శ, వెచ్చదనం, చలి మరియు నొప్పితో సహా చుట్టూపక్కల వాతావరణం నుండి సమాచారాన్ని సేకరిస్తాయి. ఇతర రెండు ఇంద్రియ అవయవాలను లోతైన ఇంద్రియాలు అని పిలుస్తారు, ఇవి శరీర సమతుల్యతను నిర్వహించడానికి మరియు శరీర స్థానం మరియు కదలిక గురించి సమాచారాన్ని అందించడానికి సహాయపడతాయి. ఈ విభాగం ఈ జ్ఞానేంద్రియాల నిర్మాణం మరియు పనితీరును గూర్చి వివరిస్తుంది. మరియు బాహ్య మరియు అంతర్గత ప్రపంచాల నుండి సమాచారాన్ని సేకరించడానికి అవి మనకు ఎలా సహాయపడతాయి అని తెలియజేస్తుంది.

కాంతి వంటి బాహ్య ఉద్దీపనలను కంటి వంటి ఒక నిర్దిష్ట ఇంద్రియ అవయవం గుర్తించినప్పుడు, అవయవంలోని ప్రత్యేక గ్రాహకాలు 'ట్రాన్స్‌క్షన్' అనే ప్రక్రియ ద్వారా శారీరక శక్తిని నాడీ సంకేతాలుగా మారుస్తాయి. ఈ సంకేతాలు మెదడులోని ఒక నిర్దిష్ట ప్రాంతానికి ప్రసారం చేయబడతాయి, అక్కడ నాడీ కార్యకలాపాల నమూనా గుర్తించబడుతుంది. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, ఇంద్రియ అవయవం భౌతిక సమాచారాన్ని ఎనోకోడ్ చేస్తుంది మరియు డీకోడింగ్ మరియు తదుపరి ప్రాసెసింగ్ కోసం మెదడుకు పంపుతుంది, చివరికి అవగాహనకు దారితీస్తుంది.

పాఠ్యాంశ అభ్యాసం

1. వీటిలో ఏ జ్ఞానేంద్రియం మన శరీర స్థానం మరియు కదలికల గురించి సమాచారాన్ని అందిస్తాయి?
 - ఎ. కళ్ళు
 - బి. ముక్కు
 - సి. కైనెసైటిక్ & వెస్టిబ్యులర్ వ్యవస్థలు
 - డి. నాలుక
2. మానవ శరీరంలో జ్ఞానేంద్రియాలు ఉన్నాయి
 - ఎ. 10
 - బి. 7
 - సి. 5
 - డి. 8

3. భౌతిక ఉద్దీపనను నాడీ సంకేతాలుగా మార్చే ప్రక్రియ.....

ఎ. ట్రాన్స్ మిషన్

బి. పరివర్తన

సి. ట్రాన్స్ క్షన్

డి. సిగ్నలింగ్

4.3 దృష్టిజ్ఞానం

మానవులలోని వివిధ ఇంద్రియాలలో, దృష్టి అనేది అత్యంత అభివృద్ధి చెందిన మరియు సాధారణంగా ఉపయోగించే జ్ఞానం. మెదడుకు ఇతర ఇంద్రియాల కంటే దృష్టి కోసం ఎక్కువ వనరులు కేటాయించబడ్డాయి. ఇతర ఇంద్రియాల నుండి సేకరించిన సమాచారం కంటే ఇది ఎక్కువ ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, మనం వినేదాని కంటే మనం చూసేదానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఉంది. మన దైనందిన కార్యకలాపాలలో, బాహ్య ప్రపంచంలో, మనం అన్ని ఇతర ఇంద్రియాల కంటే దృష్టిపై ఎక్కువగా ఆధారపడతాము, ఇది మన పరస్పర చర్యలలో 90 శాతం ఉంటుంది.

4.3.1 దృశ్య ఉద్దీపనల భౌతిక స్వభావం

ఇంతకు ముందు వివరించినట్లుగా, ప్రతి ఇంద్రియ అవయవం ఒక నిర్దిష్ట శారీరక ఉద్దీపనను స్వీకరిస్తుంది, దీనిని ఆవశ్యకత ఉద్దీపన అంటారు. ఉదాహరణకు, స్పర్శ మరియు ఒత్తిడి యొక్క భావాన్ని చర్మంతో శారీరక సంబంధం ద్వారా ప్రేరేపించవచ్చు. అదేవిధంగా, కళ్ళు కాంతి తరంగాలను మాత్రమే స్వీకరిస్తాయి, ఇవి వాటికి ఆవశ్యకత ఉద్దీపన. ఈ కాంతి తరంగాల ద్వారా దృశ్య గ్రాహకాలు, రాడ్లు మరియు కోన్లు చైతన్యం చేయబడతాయి. మన కళ్ళు మన పరిసరాలలోని వస్తువుల ద్వారా ప్రతిబింబించే కాంతిని స్వీకరిస్తాయి మరియు ఇది ఆకారం, లోతు, ఆకృతి, రంగు వంటి వివిధ దృశ్య లక్షణాలను గ్రహించడంలో మాకు సహాయపడుతుంది.

మానవ కంటి ద్వారా చూడగలిగే కాంతి పరిధి కేవలం 400 నానోమీటర్ల నుండి సుమారు 750 నానోమీటర్ల మధ్య ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, కాంతి యొక్క వివిధ తరంగదైర్ఘ్యాలకు కంటి యొక్క సున్నితత్వం కనిపించే వర్ణపటం అంతటా ఏకరీతిగా ఉండదు. వర్ణపటం యొక్క దిగువ చివరలో అతినీలలోహిత కిరణాలు ఉన్నాయని, ఎగువ చివరలో పరారుణ కిరణాలు ఉన్నాయని చిత్రం 4.2 చూపిస్తుంది, ఇవి రెండూ మానవ కంటికి కనిపించవు. అధిక మొత్తంలో అతినీలలోహిత మరియు పరారుణ కిరణాలకు గురికావడం కళ్ళకు హాని కలిగిస్తుంది.

4.3.2 కంటి నిర్మాణం

మానవ కన్ను 25 మిల్లీమీటర్ల వ్యాసం, 7 గ్రాముల బరువు ఉంటుంది. మరియు ఇది నాలుగు ప్రధాన భాగాలను కలిగి ఉంటుంది:

(1) కార్నియా / శుక్లపటలం

(2) కనుపాప

(3) కటకం

(4) రెటీనా/నేత్రపటలం

కంటి పదునైన వక్రమైన కార్నియా అనే పొర ద్వారా కాంతి ప్రవేశించడానికి అనుమతిస్తుంది, కంటి ముందు పారదర్శక కవచం, మరియు కాంతి రెటీనాపై కేంద్రీకృతమవుతుంది. నల్లగా కనిపించే కనుపాప కార్నియా వెనుక ఉంటుంది, మరియు కనుపాపలోకి ప్రవేశించే కాంతి పరిమాణం కనుపాప ద్వారా నియంత్రించబడుతుంది, ఇది వర్ణకాలను కలిగిన కండరాల వలయం, ఇది కంటికి దాని రంగును ఇస్తుంది.

బాహ్య ప్రకాశవంతమైన పరిస్థితులకు ప్రతిస్పందనగా రెటీనాకు చేరే కాంతి మొత్తాన్ని నియంత్రించడానికి కనుపాప సంకోచిస్తుంది మరియు వ్యాకోచిస్తుంది. కాంతి స్థాయిలలో మార్పులకు అనుగుణంగా కంటిని అనుమతిస్తుంది. కాంతి యొక్క వివిధ తీవ్రతలకు ఈ సర్దుబాటును దృశ్య అనుసరణ అంటారు. కాంతి కిరణాలు అప్పుడు కటకం గుండా వెళతాయి, ఇది శైలికామయ కండరాల ద్వారా దూరానికి అనుగుణంగా మరియు నేత్రపటలంపై దృష్టి పెట్టడానికి సవరించబడుతుంది. ఈ ప్రక్రియ కెమెరా ఎలా ఫోకస్ చేస్తుందో అలా ఉంటుంది.

నేత్రపటలం మరియు ధృఢస్తరం కంటిని గాయం నుండి రక్షిస్తాయి మరియు దాని ఆకారాన్ని నిర్వహిస్తాయి, అయితే రక్త నాళాలు అధికంగా ఉండే చీకటి పదార్థం యొక్క మధ్య పొర అయిన కోరాయిడ్ మరియు కాంతి గ్రాహకాలు మరియు నరాల కణజాలాలను కలిగి ఉన్న నేత్రపటలం అని పిలువబడే సున్నితమైన లోపలి పొర కంటి యొక్క కీలకమైన భాగాలు.

4.3.3 నేత్రపటలం

కాంతి రెండు గదుల గుండా వెళుతుంది, అవి ముందు (నేత్రోదక కక్ష) మరియు వెనుక (కాచావత్ కక్ష), ఇవి వరుసగా నేత్రోదక మరియు కాచావత్ హ్యూమర్ అని పిలువబడే నీటి ద్రవాలను కలిగి ఉంటాయి. కాంతి నేత్రపటలం యొక్క వివిధ పొరలలోకి చొచ్చుకుపోయినప్పుడు, అది చివరికి దృశ్య గ్రాహకాలను చేరుకుంటుంది - రాడ్లు మరియు కోన్లు. నేత్రపటలంలో సుమారు 120 మిలియన్ రాడ్లు మరియు 6 మిలియన్ కోన్లు ఉన్నాయి, ఈ రెండూ నేత్రపటలం వెనుక భాగంలో ఉన్నాయి. ఈ ప్రత్యేక గ్రాహకాలు కాంతి శక్తిని విద్యుత్ సంకేతాలుగా మారుస్తాయి, దీనిని విద్యుత్ పొటెన్షియల్ అని కూడా పిలుస్తారు.

రాడ్లు స్కాటోపిక్ దృష్టి (తక్కువ కాంతి స్థాయిలు) సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. అవి రాడ్ ఆకారంలో ఉంటాయి, మసక వెలుతురు / రాత్రి సమయంలో దృష్టిని సులభతరం చేస్తాయి. కోన్ లు ఫోటోపిక్ దృష్టి (అధిక కాంతి స్థాయిలు) సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. అవి శంఖు ఆకారంలో ఉంటాయి మరియు రంగు మరియు ఇతర సూక్ష్మ వివరాలను గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి.

పాఠ్యాంశ అభ్యాసం

1. జ్ఞానేంద్రియ అవయవం అత్యంత ముఖ్యమైన, ఆధిపత్య స్థానాన్ని ఆక్రమిస్తుంది?

ఎ. చెవి

బి. కన్ను

సైకాలజీ

సి. అర్థ వృత్తాకార కాలువలు డి. నాలుక

2. నాలుగు ఇంద్రియ పద్ధతుల్లో ప్రతిదానికి తగిన ఉద్దీపన క్రింద ఇవ్వబడింది. ఇంద్రియ విధానానికి తగిన ఉద్దీపన కాని ఉద్దీపనను గుర్తించండి.

ఎ. దృష్టి - కాంతి

బి. ఆడిషన్ - సౌండ్

సి. స్పర్శ - రసాయనం

డి. ఉష్ణోగ్రత - వేడి మరియు చలి.

3. కాంతి కిరణాలు బిబిబి ద్వారా కంటిలోకి ప్రవేశించి చివరికి నేత్రపటలంను చేరుతాయి.

ఎ. శైలికామయ కండరాలు

బి. నేత్రపటలం

సి. నేత్రనాడీ

డి. పైవేవీ కాదు.

4. కాంతి యొక్క వివిధ తీవ్రతలకు కంటిని సర్దుబాటు చేయడాన్ని ఏమంటారు?

ఎ. కన్వర్జెన్స్

బి. సంతృప్తత

సి. దృశ్య అనుసరణ

డి. కేంద్రీకృతం

5. రాడ్లు యును బాధ్యత వహిస్తాయి

ఎ. పగటి చూపు

బి. రాత్రి దృష్టి

సి. వివరణాత్మక దృష్టి

డి. పైన పేర్కొన్నవన్నీ.

6. విద్యార్థిలోకి ప్రవేశించే కాంతి పరిమాణం ద్వారా నియంత్రించబడుతుంది.

ఎ. నేత్రపటలం

బి. రెటీనా

సి. స్లెరా

డి. కనుపాప.

4.4 ఇతర జ్ఞానేంద్రియ ప్రక్రియలు

ఇప్పటి వరకు, మనం దృష్టి మరియు దాని ప్రక్రియల అంశాన్ని విస్తృతంగా నేర్చుకున్నాము. ఇప్పుడు, మనం ఇతర ఇంద్రియాలను గురించి క్లుప్తంగా తెలుసుకుందాం. ఇంద్రియాలలో దృష్టితో పాటు వినికిడిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. దృష్టి మరియు వినికిడి కాకుండా ఇతర ఇంద్రియాలను నాలుగు సమూహాలుగా వర్గీకరించవచ్చు:

1. కటానియన్ ఇంద్రియాలు- ఇందులో పీడనం, స్పర్శ, ఉష్ణోగ్రత (చల్లని మరియు వెచ్చదనం) మరియు నొప్పి ఉంటాయి
2. రుచి
3. వాసన
4. కైనెస్టిసిస్ మరియు వెస్టిబ్యులర్ కలిగి ఉన్న లోతైన ఇంద్రియాలు.

4.4.1 శ్రవణం లేదా వినికడి జ్ఞానం

చెవిలోని గ్రాహకాలు ధ్వని తరంగాలకు ప్రతిస్పందిస్తాయి మరియు నాడీ సంకేతాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఈ ధ్వని తరంగాలు వాతావరణంలోని పీడనంలో మార్పుల ద్వారా ఉత్పత్తి అవుతాయి మరియు చెవిపోటు ధ్వనికి సరిపోయే నమూనాలో కంపించడానికి కారణమవుతాయి. ధ్వని తరంగాలు రెండు ముఖ్యమైన భౌతిక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి: పౌనఃపున్యం మరియు వ్యాప్తి. ధ్వని యొక్క స్వరం దాని పౌనఃపున్యం ద్వారా నిర్ణయించబడుతుంది, అధిక ఫ్రీక్వెన్సీలు అధిక పిచ్లను ఉత్పత్తి చేస్తాయి (ఉదాహరణకు, మహిళల స్వరాలు సాధారణంగా పురుషుల కంటే పిచ్లో ఎక్కువగా ఉంటాయి). పౌనఃపున్యంని హెర్ట్జ్ (హెచ్జెడ్)లో కొలుస్తారు. మధ్య చెవి భాగంలో అత్యంత సున్నితత్వం కలిగి ఉండటం వలన యువకులు సాధారణంగా 20 హెర్ట్జ్ నుండి 20,000 హెర్ట్జ్ పౌనఃపున్యం గల శబ్దాలను వినగలరు. వయస్సు పెరిగేకొలది, అధిక పౌనఃపున్యాలు గల శబ్దాలను వినగలిగే సామర్థ్యం క్రమక్రమంగా తగ్గిపోతుంది.

ధ్వని తీవ్రత ఆంప్లిట్యూడ్ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ధ్వని తీవ్రతను డెసిబుల్ (db) అనే ప్రమాణాలలో కొలుస్తారు.

కొన్ని రకాల ధ్వనుల యొక్క తీవ్రతను అర్థం చేసుకోవడానికి వాటి యొక్క డెసిబుల్ విలువలు క్రింద పేర్కొనడమైనది.

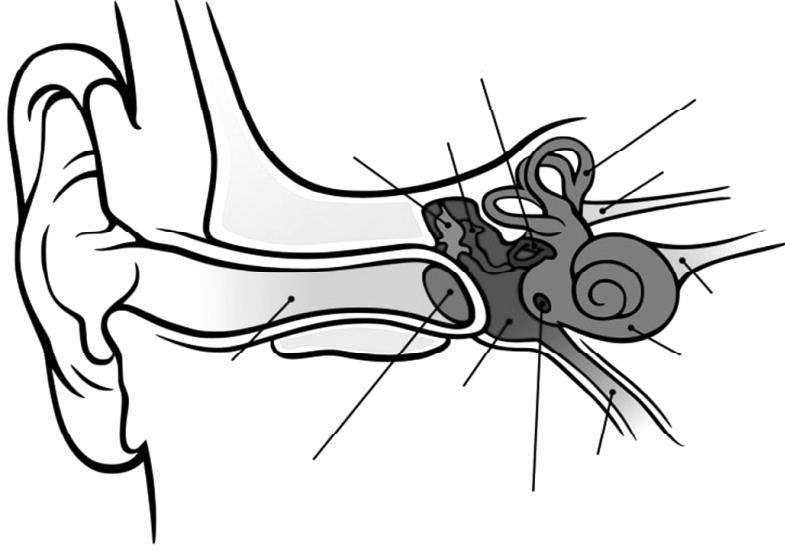
- గుస గుస శబ్దాలు 30 (db)
- సాధారణ సంభాషణ - 60 (db)
- భారీ ఉరుములు - 120 (db)

120 డెసిబుల్స్ కంటే ఎక్కువ శబ్దాలు మానవ చెవికి బాధాకరంగా ఉండే అవకాశం ఉంది. సంబంధం లేని ధ్వని తరంగాలు అధిక సంఖ్యలో ధ్వనిని ఉత్పత్తి చేస్తే, అది ఇలా గ్రహించబడుతుంది చప్పుడు, దీనిని మనం విశ్లేషించలేము. జెట్ ఎయిర్ క్రాఫ్ట్ ఇంజిన్ లేదా మీ ప్రెజర్ కుక్కర్ నుంచి మీరు వినే ధ్వనిని ఇలా పిలుస్తారు. తెల్లని శబ్దం.

4.4.2 చెవి నిర్మాణం

చెవిలో మూడు ప్రధాన విభాగాలు ఉన్నాయి:

1. బాహ్య చెవి, వీటిని కలిగి ఉంటుంది పిన్నా మరియు శ్రవణ కాలువ
2. మధ్య చెవి, వీటిలో ఉన్నాయి చెవి డ్రమ్ (టింపానిక్ పొర) మరియు
3. లోపలి చెవి మూడు చిన్న ఎముకల ద్వారా ఏర్పడుతుంది అవి మాలిస్, ఇంకస్ మరియు స్టేపిస్.



పటం 4.4 మానవ చెవి నిర్మాణం

వైబ్రేషన్ యొక్క వైబ్రేషన్ ఓవల్ విండో నింపే ద్రవంలో తరంగాలను సృష్టిస్తుంది కోచెలియా. తరంగాలు కాక్లియర్ ద్రవం గుండా ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు జుట్టు కణాలు అటూ ఇటూ వంగి.. ఈ సమయంలో తరంగాల యొక్క యాంత్రిక శక్తి ట్రాన్స్ ప్రేరిత లోనికి ఎలక్ట్రో-కెమికల్ ప్రేరణలు వాటిని మోస్తారు శ్రవణ నాడి మెదడుకు.. కోక్లియాలోని జుట్టు కణాలు వినికెడి కోసం గ్రాహకాలు, దృష్టి కోసం రాడ్లు మరియు కోన్లకు అనుగుణంగా ఉంటాయి. శ్రవణ నాడీ ఫైబర్స్ వరుస ద్వారా శ్రవణ సమాచారాన్ని తెలియజేస్తాయి రిలే స్టేషన్లు టు శ్రవణ కార్టెక్స్, లో ఉంది టెంపోరల్ లోబ్ మెదడు..

పాఠ్యాంశ అభ్యాసం

(ఎ) ఈ క్రింది వాటిని జతచేయండి:

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. ఫ్రీక్వెన్సీ | ఎ) డెసిబెల్స్ (db) |
| 2. ఓసికిల్స్ | బి) మధ్య చెవి |
| 3. తీవ్రత | సి) హెర్ట్జ్ (Hz) |
| 4. టింపానిక్ పొర | డి) లోపలి చెవి |

(బి) సరైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఎంచుకోండి.

1. వినికెడి ఫ్రీక్వెన్సీ పరిధి

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| ఎ) 20Hz కంటే తక్కువ | బి) 20Hz నుంచి 20000Hz |
| సి) 20000Hz కంటే ఎక్కువ | డి) పైవన్నీ.. |

2. వినికెడి కోసం శ్రవణ గ్రాహకాలు:

- | | |
|-----------------|--------------|
| ఎ) జుట్టు కణాలు | బి) కోక్లియా |
|-----------------|--------------|

3. లోపలి చెవి యొక్క మూడు చిన్న ఎముకలు

4.5 చర్మం

చర్మం లేదా కటానియస్ ఇండ్రీయాలు మన శరీరం యొక్క ఉపరితలం గురించి సమాచారాన్ని ఇస్తాయి. చర్మాన్ని ఇలా పరిగణించవచ్చు “జెయింట్ ఇండ్రీయ అవయవం ఇది మొత్తం మానవ శరీరాన్ని కవర్ చేస్తుంది. చర్మేంద్రీయాలు, దీనిని కూడా పిలుస్తారు సోమసెంటిక్ వ్యవస్థ, వీటిని కలిగి ఉంటాయి:

- (1) ఒత్తిడి మరియు స్పర్శ
- (2) ఉష్ణోగ్రత అనుభూతి: చలి మరియు వెచ్చదనం
- (3) నొప్పి

చర్మం శరీరమంతా సమానంగా సున్నితంగా ఉండదని, కానీ భిన్నమైన సున్నితత్వాన్ని కలిగి ఉందని కనుగొనబడింది. అంటే, స్పర్శ, చలి, వెచ్చదనం మరియు నొప్పికి అత్యంత సున్నితత్వం ఉన్న బిందువులు మానవ శరీరంలో భిన్నంగా ఉంటాయి, కొన్ని ప్రాంతాలు స్పర్శకు ఎక్కువ సున్నితంగా ఉంటాయి, మరికొన్ని నొప్పికి మరియు మొదలైనవి.

4.5.1 ఒత్తిడి మరియు స్పర్శ

ఒత్తిడికి సున్నితత్వం వివిధ శరీర భాగాల మధ్య మారుతుంది, నాలుక, చేతివేళ్ళు మరియు చేతులు చాలా సున్నితమైనవి. చర్మంపై సున్నితమైన ఒత్తిడి లేదా శరీర జుట్టు కదలిక ద్వారా స్పర్శను అనుభవించవచ్చు. వెంట్రుకలు లేని ప్రాంతాలలో ఒత్తిడిని గ్రహించడంలో మీస్నర్ కార్పస్కిల్స్ పాత్ర పోషిస్తాయని భావిస్తారు, అయితే నరాల చివరలు జుట్టు మూలాలకు అదే చేస్తాయి. స్పర్శ ప్రేరణలు స్వేచ్ఛా నరాల చివరల ద్వారా తీసుకువెళతాయని నమ్ముతారు.

4.5.2 ఉష్ణోగ్రతను గ్రహించడం: చలి మరియు వెచ్చదనం

చల్లని మరియు వెచ్చదనం యొక్క అనుభూతి చర్మం యొక్క సాధారణ ఉష్ణోగ్రత గ్రేడియంట్లో మార్పుల వల్ల సంభవిస్తుందని నమ్ముతారు, ఇది చర్మ ఉపరితలం యొక్క ఉష్ణోగ్రత మరియు రక్తం యొక్క ఉష్ణోగ్రత మధ్య వ్యత్యాసం. ఉష్ణోగ్రత సమాచారం యొక్క సిగ్నలింగ్ స్వేచ్ఛా నరాల చివరల ద్వారా జరుగుతుందని భావిస్తున్నారు.

4.5.3 నొప్పి

నొప్పి యొక్క వేరే కోణాన్ని మనం తరచుగా పరిగణనలోకి తీసుకోలేము. మేము సాధారణంగా నొప్పిని అనుభవించాలని కోరుకోనప్పటికీ, ఇది వాస్తవానికి మన జీవితంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది, ఎందుకంటే ఇది మన శరీరంలో ఏదో తప్పు ఉందని సూచిస్తుంది. నొప్పి లేకుండా, మనకు తీవ్రమైన గాయం లేదా అనారోగ్యం

ఉందని కూడా మనం గ్రహించకపోవచ్చు మరియు ఇది మరింత సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల, నొప్పిని శత్రువుగా కాకుండా సహాయక సంకేతంగా చూడవచ్చు.

ఉచిత నరాల చివరలు కణజాల నష్టం ద్వారా సక్రియం చేయబడిన గ్రాహకాలు అని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి మరియు నొప్పి గ్రాహకాల స్వేచ్ఛా నరాల చివరలు బాధాకరమైన ఉద్దీపనలకు ప్రతిస్పందించడానికి ప్రత్యేకమైనవి. ఈ నరాల చివరలు వివిధ శారీరక పరిస్థితులను గుర్తించి తెలియజేయగలవు.

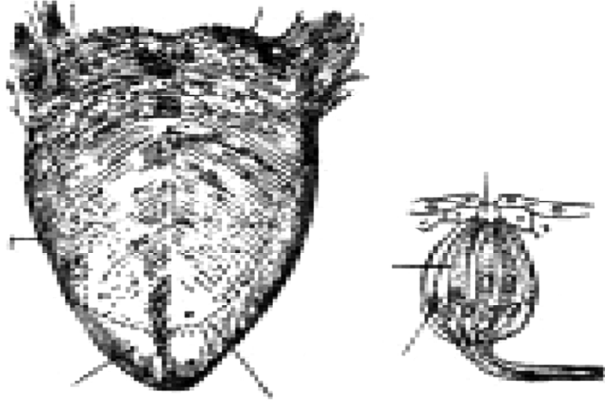
పాఠ్యాంశ అభ్యాసం

1. మానవ శరీరంలోని జ్ఞానేంద్రియ అవయవం
 - ఎ. కన్ను
 - బి. చర్మం
 - సి. చెవి
 - డి. నాలుక
2. కిందివాటిలో పీడనం, స్పర్శ అనుభూతిలో భాగం కాని గ్రాహకం ఏది?
 - ఎ. మీన్నర్ కార్పస్కుల్స్
 - బి. బాస్మెట్ నరాల చివరలు
 - సి. స్వేచ్ఛా నరాల చివరలు
 - డి. హెయిర్ సెల్
3. చర్మేంద్రియాలు లేదా కొంత స్థటిక్ వ్యవస్థలో ఇవి ఉంటాయి:
 - ఎ. ఉష్ణోగ్రత అనుభూతి
 - బి. నొప్పి
 - సి. ఒత్తిడి మరియు స్పర్శ
 - డి. పైన పేర్కొన్నవన్నీ

4.5 రుచి భావన

ఈ వ్యవస్థ యొక్క నాలుగు ప్రాథమిక రుచులు, లేదా రుచి భావన, ఉప్పుగా, పులుపుగా, తీపిగా మరియు చేదుగా ఉంటాయి. ప్రతి ఉద్దీపన నాలుకను సమానంగా సున్నితంగా చేయదు. నాలుక యొక్క చిట్కా తీపి ఉద్దీపనలకు సున్నితంగా ఉంటుంది, నాలుక వెనుక భాగం చేదు ఉద్దీపనలకు సున్నితంగా ఉంటుంది. నాలుక యొక్క వైపులు ఎక్కువగా పుల్లని ఉద్దీపనలకు ప్రతిస్పందిస్తాయి, అయితే చిట్కా మరియు కొన్ని వైపులు ఉప్పు ద్రావణాలకు ప్రతిస్పందిస్తాయి.

రుచి మొగ్గల్లోని వెంట్రుకల కణాలు రుచికి గ్రాహకాలుగా పనిచేస్తాయి. సగటున, మానవులకు ఈ రుచి మొగ్గలలో సుమారు 10,000 ఉన్నాయి, ఇవి నాలుక మరియు నోటి యొక్క ఇతర ప్రాంతాలలో ఉన్నాయి. అవి విస్తరించినప్పటికీ, అవి ప్రధానంగా నాలుకపై కలిసి ఉంటాయి మరియు వీటిని పాపిల్లా అని పిలుస్తారు. ఈ పాపిల్లలు తరచుగా వాటి అంచుల చుట్టూ గుంతలు లేదా కందకాలను కలిగి ఉంటాయి, ఇవి మనం తినేటప్పుడు లేదా త్రాగేటప్పుడు ద్రవంతో నిండిపోతాయి. పాపిల్లాలోని జుట్టు కణాల యొక్క ఈ రసాయన ఉద్దీపన మెదడుకు ఇంద్రియ సంకేతాలను పంపుతుంది, ఫలితంగా రుచి యొక్క అవగాహన వస్తుంది.



పటం. 4.5 మానవ నాలుక నిర్మాణం

4.6 వాసన

వాసన జ్ఞానం అని కూడా పిలువబడే ప్రాణ వ్యవస్థ, గాలిలోని రసాయన సమ్మేళనాలను గుర్తించడానికి అనుమతిస్తుంది. వాసన, వినికిడి మరియు దృష్టితో సహా సుదూర ఉద్దీపనలకు ప్రతిస్పందించే మూడు ప్రధాన ఇంద్రియాలలో, వాసన అత్యంత పురాతనమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. మానవులలో ఇది ఒక చిన్న భావన అయినప్పటికీ, ఇది మన ఆహారాన్ని ఆస్వాదించడం మరియు పరిమళ ద్రవ్యాలు మరియు డియోడరెంట్ల ప్రశంసను బాగా పెంచుతుంది. ఏదేమైనా, అనేక జంతువులకు, ముఖ్యంగా కుక్కలకు వాసన చాలా ముఖ్యమైనది, ఇవి ఆహారం మరియు వేటను కనుగొనడానికి దీనిని ఉపయోగిస్తాయి.

ప్రాణ గ్రాహకాలు నాసికా మార్గంలో ఎత్తైన రెండు చిన్న పాచెస్లో కనిపిస్తాయి మరియు ప్రాణ ఎపిథీలియం అని పిలువబడే క్షేపణ పూత పొరలో నిక్షిప్తమై ఉంటాయి. గాలిలో నిలిపి ఉంచిన రసాయనాలు నాసికా మార్గాల గుండా వెళ్ళినప్పుడు, అవి ప్రాణ గ్రాహకాలను ప్రేరేపిస్తాయి మరియు ప్రాణ నాడితో కనెక్ట్ అవుతాయి. మానవులు సుమారు 10,000 వేర్వేరు వాసనల మధ్య తేడాను గుర్తించగలరు, వాసన గుర్తింపులో ఆడవారు సాధారణంగా పురుషుల కంటే ఎక్కువ సున్నితంగా మరియు ఖచ్చితమైనవారు.

4.6.1 లోతైన ఇంద్రియాలు

జీవి యొక్క కదలిక మరియు ప్రాదేశిక దృక్పథం గురించి సమాచారాన్ని అందించడానికి ఇంద్రియాల సమూహం కలిసి పనిచేస్తుంది. ఈ ఇంద్రియాలను లోతైన ఇంద్రియాలు అని పిలుస్తారు మరియు రెండు విభిన్న వ్యవస్థలను కలిగి ఉంటాయి: కైనెసైటిక్ వ్యవస్థ మరియు వెస్టిబ్యులర్ వ్యవస్థ.

(1) కైనెసైటిక్ వ్యవస్థ: శరీరం యొక్క అస్థిపంజర కదలిక దీని ద్వారా గ్రహించబడుతుంది కైనెస్టిసిస్, రిసెప్టర్ల నుండి మనకు లభించే మొత్తం సమాచారానికి ఒక సామూహిక పదం కండరాలు, స్నాయువులు, మరియు కీళ్ళు. ఇది శరీర కదలికల గురించి సమాచారంతో పాటు శరీరానికి సంబంధించిన సమాచారాన్ని అందిస్తుంది.

తీరు మరియు ఓరియెంటేషన్. వాస్తవానికి, దృష్టి ఈ విషయంలో మనకు చాలా సహాయపడుతుంది.

(2) వెస్టిబ్యులర్ సిస్టమ్: గ్రాహకాల యొక్క మరొక సమూహం, దీనిలో ఉంది లోపలి చెవి, తల యొక్క భ్రమణాన్ని సూచిస్తుంది. ఇవి ఇందులోని గ్రాహకాలు. అర్ధవృత్తాకార కాలువలు ఇవి లోపల ఉన్నాయి వెస్టిబ్యులర్ పరికరం లోపలి చెవి.. చెవిలోని మూడు కాలువలలో జిగట ద్రవం ఉంటుంది, ఇది తల తిప్పినప్పుడు కదులుతుంది. ఈ ద్రవం యొక్క కదలిక ప్రతి దాని యొక్క ఒక చివరలో ఉన్న జుట్టు కణాలను వంచుతుంది కాలువ. వీటిని వంచినప్పుడు.. జుట్టు కణాలు తల కదలిక లేదా భ్రమణం యొక్క స్వభావం మరియు పరిధి గురించి సమాచారాన్ని అందించే నరాల ప్రేరణలకు దారితీస్తుంది. అర్ధవృత్తాకార కాలువల చివరన ఇవి ఉన్నాయి వెస్టిబ్యులర్ సంచులు, వీటిలో ఇవి ఉంటాయి జుట్టు కణాలు అవి తల యొక్క నిర్దిష్ట కోణానికి సున్నితంగా ఉంటాయి. ఇది తల నిటారుగా పైకి మరియు క్రిందికి లేదా వంగి ఉన్న స్థానం గురించి సమాచారాన్ని అందిస్తుంది. వ్యవస్థ గురుత్వాకర్షణకు ప్రతిస్పందిస్తుంది మరియు అంతరిక్షంలో మన శరీరం యొక్క స్థానం గురించి మనకు తెలియజేస్తుంది.

పాఠ్యాంశ అభ్యాసం

1. నాలుక చివర ఉద్దీపనలకు సున్నితంగా ఉంటుంది.

ఎ. పుల్లని	బి. చేదు	సి. ఉప్పుగా ఉండటం	డి. స్వీట్
------------	----------	-------------------	------------
2. సుదూర ఉద్దీపనలకు ప్రతిస్పందించే భావన:

ఎ. వినికెడి	బి. వాసన	సి. విజన్	డి. పైన పేర్కొన్నవన్నీ
-------------	----------	-----------	------------------------
3. ప్రూణ గ్రాహకాలు ఒక పొరలో నిక్షిప్తమై ఉంటాయి:

ఎ. ప్రూణ నాడి	బి. నాసికా మార్గం
సి. ప్రూణ ఎపిథీలియం డి. పైవేవీ కాదు	
4. లోపలి చెవిలో ఉండే లోతైన ఇంద్రియాలు:

ఎ. కైనెసైటిక్ వ్యవస్థ	బి. వెస్టిబ్యులర్ సిస్టమ్
సి. అర్ధవృత్తాకార కాలువలు	డి. పైవన్నీ
5. కైనెసైటిక్ వ్యవస్థలో మనం గ్రాహకాల నుండి సమాచారాన్ని పొందుతాము:

ఎ. కండరాలు	బి. స్నాయువులు
సి. కీళ్ళు	డి. పైవన్నీ

4.7 మనస్సు, మెదడు మరియు చైతన్యం

కోర్సు యొక్క మొదటి భాగంలో, మన ఇంద్రియాలు బాహ్య మరియు అంతర్గత ప్రపంచం రెండింటి నుండి సమాచారాన్ని ఎలా సేకరిస్తాయనే దాని గురించి మీరు నేర్చుకున్నారు. అయితే, ఈ సమాచారం అందుకోవడం సైకాలజీ

సగం కథ మాత్రమే. గ్రహణ ప్రక్రియలో ఇంద్రియ ఇన్పుట్ తీసుకోవడం మరియు అందమైన పువ్వును గ్రహించడం లేదా చేదు రుచిని అనుభవించడం వంటి చేతన అనుభవాన్ని సృష్టించడం ఉంటుంది. గ్రహణాన్ని తరువాతి పాఠంలో మరింత వివరంగా చర్చిస్తాము, కానీ ప్రస్తుతానికి, ఈ స్పృహ అనుభవాన్ని సృష్టించడానికి మెదడు మన ఇంద్రియాల నుండి పొందిన సమాచారాన్ని ఎలా ప్రాసెస్ చేస్తుందనే దానిపై దృష్టి పెడతాము. సాధారణంగా, మన స్పృహ అనుభవం దృష్టి, వినికిడి, స్పర్శ మరియు మరెన్నో సహా వివిధ ఇంద్రియ పద్ధతుల నుండి సమాచారాన్ని సమీకృతం చేసిన ఫలితం. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, మన మెదడు చేతన ఇంద్రియ అనుభవం లేదా అనుభూతిని సృష్టించడానికి వివిధ ఇంద్రియాల నుండి సమాచారాన్ని ఉపయోగిస్తుంది.

4.7.1 చైతన్యం

మొదటిది, మన చైతన్యం బాహ్య మరియు అంతర్గత సంఘటనలతో సహా మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని గ్రహించడానికి మరియు తెలుసుకోవడానికి అనుమతిస్తుంది. సాధారణ మేల్కొన్న స్థితిలో, మన ఆలోచనలు, భావాలు మరియు అవగాహనల గురించి, అలాగే మన పరిసరాలలో ఏమి జరుగుతుందో మనకు స్పృహ ఉంటుంది. అయితే, మనం అపస్మారక స్థితిలోకి వెళితే, మన చుట్టూ ఏమి జరుగుతుందో మనకు తెలియదు.

రెండవది, చైతన్య స్థితి ఒక స్థిరమైన స్థితి కాదు మరియు మేల్కొనే స్థితిలో కూడా మారవచ్చు. మనం చేతనతో మరియు స్వయంచాలకంగా కర్మలను చేయవచ్చు. ఉదాహరణకు, కారు నడుపుతున్నప్పుడు, మనం ఎవరితోనైనా మాట్లాడుతున్నాము మరియు పెడల్స్ నొక్కడం లేదా గేర్లు మార్చడం గురించి తెలియకుండా ఉండవచ్చు. ఈ ఉదాహరణలో, డ్రైవర్ సంభాషణ గురించి స్పృహలో ఉన్నాడు, కానీ డ్రైవింగ్ ఆటోమేటిక్ ప్రక్రియ.

చివరగా, మనం ఒకేసారి బహుళ పనులను చేయగలము, కానీ ఒక పని స్వయంచాలకంగా ఉంటే మరియు చేతన ప్రయత్నం అవసరం లేనప్పుడు మాత్రమే. అయితే, డ్రైవింగ్ వంటి కొత్త పనిని నేర్చుకునేటప్పుడు, మన దృష్టిని కేటాయించాలి మరియు ఇతర పనులను ఏకకాలంలో చేయలేము.

4.7.2 కంప్యూటర్లు మరియు మానవులు

కంప్యూటర్లకు, మనుషులకు మధ్య పోలిక ఆసక్తికరమైన అంశం. ఆధునిక కంప్యూటర్లు ఆకట్టుకున్నప్పటికీ, అవి మానవ మెదడు యొక్క అద్భుతమైన సామర్థ్యాలతో సరిపోలేవు. ఎక్కువ జ్ఞాపకశక్తిని కలిగి ఉండటం మరియు సమాంతర ప్రాసెసింగ్ ద్వారా ఏకకాలంలో అనేక వేరియబుల్స్ ను ప్రాసెస్ చేయగల సామర్థ్యం వంటి కొన్ని అంశాలలో కంప్యూటర్లు మానవుల కంటే ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నప్పటికీ, మానవులు సీరియల్ ప్రాసెసింగ్ లేదా ఒకేసారి ఒక పనిని చేయడానికి పరిమితం అవుతారు. ఉదాహరణకు, ఏకాగ్రత అవసరమయ్యే పుస్తకాన్ని చదివేటప్పుడు, సంగీతానికి శ్రద్ధ అవసరం లేకపోతే సంగీతం వినలేరు. ఏదేమైనా, కారు నడపడం వంటి బాగా ప్రాక్టీస్ చేయబడిన పనులు స్వయంచాలకంగా చేయబడతాయి, ఇతర పనులకు చేతన నియంత్రణ అవసరం.

కనీసం ప్రస్తుతం కూడా కంప్యూటర్లు ఆలోచించే పనిని నిర్వర్తించలేవని గమనించాలి. మానవ మెదడులో ఉండే భావోద్వేగాలు, చిత్రాలు, అంతర్దృష్టి, కోరికలు, ఉద్దేశాలు, సృజనాత్మకత వీటిలో లేవు. కంప్యూటర్లు వాటి

హార్డ్ వేర్ మరియు ప్రోగ్రామ్ లు అనుమతించిన మేరకు మాత్రమే పనిచేయగలవు. దీనికి విరుద్ధంగా, మానవ మెదడు పరిమితి లేకుండా వివిధ అభిజ్ఞా మరియు ప్రభావాత్మక విధులను నిర్వహించగలదు. ఈ రెండింటి మధ్య అతి ముఖ్యమైన వ్యత్యాసం ఏమిటంటే, మానవులకు చైతన్యం ఉంది, కంప్యూటర్లు లేవు.

మనస్సును సాధారణంగా మెదడు యొక్క క్రియాత్మక ప్రతిరూపంగా చూస్తారు, ఇది జ్ఞాపకశక్తి, తార్కికం, నిర్ణయం తీసుకోవడం, మానసిక చిత్రాలు మరియు ఆలోచన వంటి ప్రక్రియలను కలిగి ఉంటుంది. మెదడు న్యూరాన్లతో తయారైన స్పష్టమైన శారీరక నిర్మాణాన్ని కలిగి ఉండగా, మనస్సు దాని మానసిక సమానంగా పనిచేస్తుంది. మెదడులో జరిగే అభిజ్ఞా చర్యలు మనస్సు యొక్క పనితీరును ఏర్పరుస్తాయి. సాంఘికీకరణ మరియు అభ్యాస అనుభవాల ద్వారా, ఒక వ్యక్తి యొక్క అంతర్లీన మెదడు హార్డ్వేర్ కొన్ని మార్గాల్లో పనిచేయడానికి ప్రోగ్రామ్ చేయబడుతుంది.

4.7.3 చైతన్య స్థాయిలు

మానసిక విశ్లేషణ స్థాపకుడు సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ ప్రకారం, మానవ మనస్సును చైతన్యం యొక్క మూడు స్థాయిలుగా విభజించవచ్చు: స్పృహ, ముందస్తు చైతన్యం మరియు అపస్మారక స్థితి. స్పృహ స్థాయి మన ప్రస్తుత ఆలోచనలు మరియు అనుభవాలను సూచిస్తుంది, అయితే ముందస్తు స్థాయి ప్రస్తుతం మన ఆలోచనలలో లేని జ్ఞాపకాలను కలిగి ఉంటుంది కాని సులభంగా తిరిగి పొందవచ్చు. అయితే, అపస్మారక స్థాయి ఒక మంచుకొండ వంటిది, ఉపరితలం క్రింద దాగి ఉంటుంది మరియు మనకు ఎక్కువగా తెలియని ఆలోచనలు, కోరికలు మరియు ప్రేరణలను కలిగి ఉంటుంది. మానవ ప్రవర్తన చైతన్యం యొక్క మూడు స్థాయిలచే ప్రభావితమవుతుంది, అయినప్పటికీ మనస్తత్వవేత్తలందరూ అపస్మారక స్థాయి యొక్క చెల్లుబాటును అంగీకరించరు. స్పృహ స్థాయి విస్తృతంగా ఆమోదించబడినప్పటికీ, ముందస్తు స్థాయిని నిల్వ చేసిన పదార్థంగా చూస్తారు, ఇది అవసరమైనప్పుడు తిరిగి పొందవచ్చు. ఏదేమైనా, అపస్మారక స్థాయి ఉనికికి వివాదాస్పదమైనది మరియు చాలా మంది మనస్తత్వవేత్తలు, ముఖ్యంగా ప్రయోగాత్మక లేదా అభిజ్ఞా మనస్తత్వ శాస్త్ర రంగాలలో ఉన్నవారు దీనిని అంగీకరించరు.

సారాంశం

- బాహ్య ప్రపంచం నుండి సమాచారాన్ని సేకరించే బాధ్యత మన జ్ఞానేంద్రియాలదే.
- మానవులకు పది వేర్వేరు ఇంద్రియాలు ఉన్నాయి: దృష్టి, స్పృహ, వెచ్చదనం, చలి, నొప్పి, వాసన, రుచి, కైనెస్టెటిక్ మరియు వెస్టిబ్యులర్.
- నిర్దిష్ట జ్ఞానేంద్రియాలు శారీరక శక్తిని నాడీ సంకేతాలుగా మారుస్తాయి మరియు వాటిని ప్రాసెసింగ్ కోసం మెదడుకు ప్రసారం చేస్తాయి, ఇది అవగాహనకు దారితీస్తుంది.
- దృష్టి అనేది మానవులలో అత్యంత అభివృద్ధి చెందిన మరియు తరచుగా ఉపయోగించే ఇంద్రియ అవయవం.

దృశ్య గ్రాహకాలు, రాష్ట్ర మరియు కోస్తు కాంతి తరంగాల ద్వారా సక్రియం చేయబడతాయి.

- వాతావరణంలో పీడన మార్పుల వల్ల ఏర్పడే ధ్వని తరంగాలకు చెవుల్లోని శ్రవణ గ్రాహకాలు ప్రతిస్పందిస్తాయి. చెవిలో మూడు ప్రధాన విభాగాలు ఉన్నాయి: బయటి చెవి, మధ్య చెవి మరియు లోపలి చెవి.
- చర్మం నుండి కటానియన్ ఇండ్రయాలు ఒత్తిడి మరియు స్పర్శ, ఉష్ణోగ్రత అనుభూతి మరియు నొప్పితో సహా మన శరీర ఉపరితలం గురించి సమాచారాన్ని అందిస్తాయి.
- రుచి గ్రాహకాలను కలిగి ఉన్న మన నాలుక సహాయంతో రుచి (రుచి) గ్రహించబడుతుంది, ఇవి నాలుక యొక్క ఉపరితలం మరియు వైపులా వ్యాపించి ఉంటాయి. రుచి మొగ్గలను కలిపి పాపిల్లా అంటారు.
- వాసన గ్రహించే శక్తి (ప్రూణశక్తి) ముక్కు ద్వారా గ్రహించబడుతుంది. ప్రూణ గ్రాహకాలు నాసికా మార్గంలో ఉంటాయి. ఈ గ్రాహకాలు శ్లేష్మం పూత పొరలో నిక్షిప్తమై ఉంటాయి, దీనిని ప్రూణ ఎఫిథెలియం అంటారు.
- కైనెసెటిక్ మరియు వెస్టిబ్యులర్ అనేవి జీవికి దాని స్వంత కదలిక మరియు దిశ గురించి తెలియజేసే ఇండ్రయాల సమూహం. వీటిని డీప్ సెన్సెస్ అంటారు.

అభ్యాసం

1. మానవ శరీరంలోని వివిధ జ్ఞానేంద్రియాల గురించి క్లుప్తంగా వివరించండి?
2. మానవ కంటి యొక్క నాలుగు ప్రధాన భాగాలు ఏమిటి మరియు వాటి పనితీరు ఏమిటి?
3. మానవ చెవి యొక్క ప్రధాన విభాగాలు ఏమిటి?
4. లోతైన ఇండ్రయాలు అని దేనిని పిలుస్తారు మరియు అవి దేనికి బాధ్యత వహిస్తాయి?
5. సోమస్టెటిక్ వ్యవస్థ అని దేనిని పిలుస్తారు మరియు ఇది దేనిని కలిగి ఉంటుంది?
6. ఈ క్రింది వాటిని క్లుప్తంగా వివరించండి.
 - ఎ) స్పృహ స్థాయిలు.
 - బి) ప్రూణ వ్యవస్థ.
 - సి) కంప్యూటర్ వర్సెస్ హ్యూమన్ బ్రెయిన్.
 - డి) ఉద్దీపన సమాచారం యొక్క ప్రాసెసింగ్.

5. అవధానం మరియు ప్రత్యక్షం

ఉపోద్ఘాతం

మానవ ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడంలో ఇది అత్యంత ముఖ్యమైన అభిజ్ఞా ప్రక్రియలలో ఒకటి కాబట్టి అవధానం అనే భావన ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వివిధ మనస్తత్వవేత్తలచే విస్తృతంగా అధ్యయనం చేయబడింది. సరళంగా చెప్పాలంటే, శ్రద్ధ అనేది ఒక విషయంపై స్పృహతో దృష్టి కేంద్రీకరించడం. మిగిలిన వాటిని విస్మరించడం. అనేక మంది అభిజ్ఞా మనస్తత్వవేత్తలు మనం ఎంతకాలం విషయాలపై శ్రద్ధ వహించగలమో మరియు నిర్దిష్ట వ్యవధిలో ఎన్ని విషయాలకు హాజరుకావచ్చో అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయోగాలు నిర్వహించారు. మానవ ప్రవర్తన సంక్లిష్టమైనది మరియు బహుమితీయమైనది కాబట్టి, శ్రద్ధ ప్రక్రియ వివిధ కారకాలచే ప్రభావితమవుతుంది మరియు ఈ కారకాలను అర్థం చేసుకోవడానికి అనేక అధ్యయనాలు నిర్వహించబడ్డాయి. ఈ అధ్యయనంలో ఈ అంశాల గురించి వివరంగా చర్చిస్తాం.

మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని తెలుసుకోవడం అనే శీర్షికతో మునుపటి అధ్యయనంలో, మన ఐదు ఇంద్రియాలను ఉపయోగించి మన చుట్టూ ఉన్న విషయాలను గ్రహించగల మన మనస్సు యొక్క సామర్థ్యం గురించి మీరు తెలుసుకున్నారు. దీనిని సంచలన ప్రక్రియ అని పిలుస్తారు. ఒక వ్యక్తి ఇంద్రియాల ద్వారా సమాచారాన్ని స్వీకరించిన తర్వాత, అతను లేదా ఆమె ఎంచుకున్న ఉద్దేశనకు ఎంపిక చేసుకుంటాడు మరియు ప్రభావవంతంగా ప్రతిస్పందించడానికి దానిని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. అందువల్ల అవధానం మరియు ప్రత్యక్ష ప్రక్రియలలో నిమగ్నమై ఉంటుంది.”

ప్రత్యక్ష లక్ష్యాలు

ఈ అధ్యాయాన్ని అధ్యయనం చేసిన తర్వాత, మీరు చేయగలరు

అవధానం యొక్క అర్థం మరియు విధులను వివరించగలుగుతారు

ఉదాహరణలతో అవధానం రకాలను వివరించగలుగుతారు.

అవధానం యొక్క నిర్ణయకాలను చర్చించగలరు.

అవధానం యొక్క అర్థం.

దృష్టిని మెరుగుపరచడానికి వ్యూహాలను చర్చించగలరు.

ప్రత్యక్షం యొక్క అర్థం మరియు స్వభావాన్ని వివరించగలరు.

ప్రత్యక్షం ప్రభావితం చేసే కారకాలను వివరించగలరు.

గ్రహణ సంస్థ యొక్క చట్టాలను చర్చించగలరు.

స్థలం, లోతు మరియు దూరం యొక్క అవగాహన గురించి చర్చించగలరు.

ప్రత్యక్షం యొక్క స్థిరత్వం అర్థం చేసుకోగలరు.

ప్రత్యక్షంలో లోపాలను వివరించగలరు.

వివరించండి అదనపు ఇంద్రియ ప్రత్యక్షం వివరించగలరు.

రోజువారీ జీవితంలో ప్రత్యక్షం యొక్క ప్రాముఖ్యతను చర్చించండి.

5.1 ఫంక్షన్స్ ఆఫ్ ఎటెన్షన్ అర్థం.

అటెన్షన్ అనేది అనేక ఏకకాల ఉద్దీపనల నుండి ఒక ఉద్దీపనపై దృష్టి కేంద్రీకరించడం మరియు ప్రతిస్పందించే ప్రక్రియ. ఉద్దీపన అనేది కాంతి, ధ్వని, మొదలైన వాతావరణంలో మార్పును ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఒక వ్యక్తి తన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని గ్రహించి, తన చుట్టూ జరుగుతున్న అనేక విషయాలలో కొన్ని విషయాలకు ప్రతిస్పందించడానికి ఎంచుకున్నప్పుడు, అతను లేదా ఆమె శ్రద్ధ ప్రక్రియలో నిమగ్నమై ఉంటారు. అవధానం ఉదాహరణకు, మీరు రెస్టారెంట్‌కి వెళ్ళిన సమయాన్ని ఊహించుకోండి, మీ చుట్టూ చాలా విషయాలు జరుగుతాయి, అంటే ఇతరులు కూర్చుని మాట్లాడుకోవడం, వెయిటర్లు వివిధ టేబుల్ వద్దే ఆహారం వడ్డించడం, ప్రజలు భోజనం చేసిన తర్వాత టేబుల్‌ను శుభ్రం చేయడం, చుట్టూ ఆడుకునే పిల్లలు మొదలైనవి. అదే సమయంలో ఇలాంటి అనేక సంఘటనలు జరుగుతున్నాయి. అయితే, మీరు ప్రవేశించినప్పుడు, మీరు మొదట మొత్తం స్థలాన్ని స్కాన్ చేసి, ఖాళీగా ఉన్న టేబుల్‌పై దృష్టి పెట్టవచ్చు, తద్వారా మీరు అక్కడ కూర్చుని మీ భోజనాన్ని ఆర్డర్ చేయవచ్చు మరియు జరుగుతున్న ఇతర విషయాలను విస్మరించవచ్చు.

అవధానం అనేది 'రాస్ (1951)చే నిర్వచించబడింది. "ఒక వస్తువు లేదా ఆలోచనను మనస్సు ముందు స్పష్టంగా పొందే ప్రక్రియ". విలియం జేమ్స్ దృష్టిని ఇలా నిర్వచించాడు. "శ్రద్ధ అనేది ఒక నిర్దిష్ట వస్తువుపై స్పృహను కేంద్రీకరించడం. ఇది ఇతరులతో సమర్థవంతంగా వ్యవహరించడానికి కొన్ని విషయాల నుండి ఉపసంహరణను సూచిస్తుంది. ఇది అనేక ఏకకాల వస్తువులు లేదా మనస్సు ద్వారా ఆలోచన యొక్క రైళ్లలో ఒకదానిని స్పష్టమైన మరియు స్పష్టమైన రూపంలో స్వాధీనం చేసుకుంటుంది.

అవధానం మనకు అనేక విధాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. శ్రద్ధ యొక్క విధులను చర్చిద్దాం!

1. అప్రమత్తత: వీలైనంత త్వరగా ప్రతిస్పందన చేయడానికి అవధానం ఒక వ్యక్తిని చురుకుగా ఉండేలా చేస్తుంది. ఉదాహరణకు, ఒక గతికి హాజరైనప్పుడు, ఒక తరగతిలో, ఒక విద్యార్థి ఉపాధ్యాయుని మీద శ్రద్ధచూపుతాడు. ఆమె క్రమంలో ఉన్న విద్యార్థులందరి పేర్లను పిల పిలవడం ప్రారంభించినప్పుడు, విద్యార్థ తన పేరును పిలిచినప్పుడు సమాదానం ఇవ్వడానికి అప్రమత్తంగా ఉంటాడు. తనను తాను హెచ్చరించే ఈ ప్రక్రియలో, ఒక నిర్దిష్ట పరిస్థితిలో ఉండటానికి ఒకరి ఇంద్రియాలను పూర్తిగా ఉపయోగిస్తాడు. అంతేకాకుండా, పర్యావరణంలో ఏదైనా సంభావ్య

ముప్పు నుండి తమను తాము రక్షించుకోవడానికి మనుగడ ప్రవృత్తిగా మానవులు మరియు జంతువులకు శ్రద్ధ చాలా ముఖ్యం.

2. అప్రమత్తత (నిరంతర అవధానం) మరియు సిగ్నల్ గుర్తింపు అప్రమత్తత ఎక్కువ కాలం పాటు నిర్దిష్ట లక్ష్యం వైపు దృష్టి సారిస్తుంది. ఉదాహరణకు, దొంగల నుండి బ్యాంకును సురక్షితంగా ఉంచడానికి ట్యాంక్ వాచ్మెన్ తన రాత్రి షిఫ్ట్ సమయంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. సిగ్నల్ నిర్బంధం అనేది ప్రాథమికంగా ఉద్దీపన ఉందా లేదా అనేదానిని వేరు చేయగల సామర్థ్యం. సిగ్నల్ లేనప్పుడు ఒక వ్యక్తి తప్పుగా గుర్తించగలడు. ఉదాహరణకు, ధ్వనించే ప్రదేశంలో, రింగ్ చేయకపోయినా ఫోన్ రింగ్ వినబడింది అని అనుకుంటారు. అదేవిధంగా, సరైన సిగ్నల్ గుర్తించడానికి కూడా శ్రద్ధ చాలా ముఖ్యం, పొగమంచు ఉన్నప్పుడు కారు నడుపుతున్నప్పుడు, ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి డ్రైవర్ అప్రమత్తంగా ఉండటం ముఖ్యం.

3. వెతకండి:మనకు అవసరమైన వాటి కోసం చురుకుగా శోధించడానికి అవధానం సహాయపడుతుంది. ఉదాహరణకు, మీరు మీ కిని పోగొట్టుకుంటే, దాన్ని కనుగొనడానికి మీరు ప్రతిచోటా శ్రద్ధగా వెతుకుతారు.

5.2 అటెన్షన్ రకాలు

అవధానం చూపే వ్యవధి మరియు ప్రయోజనం ఆధారంగా వివిధ రకాల అవధానాలు ఉన్నాయి. అవధానం యొక్క వివిధ రకాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:

1. ఎంపిక అవధానం ఏకకాలంలో సంభవించే అనేక విషయాలలో దేనిపై దృష్టి పెట్టాలో స్పృహతో ఎంపిక చేసుకునే అవధానంను ఎంపిక చేసిన అవధానం అంటారు.

మన ఆసక్తులు, ఉద్దేశ్యాలు, అవసరాలు, భావోద్వేగం, మనోభావాలు మొదలైన వాటిపై మనం అవధానం వహించాలనుకునే వాటిని ఎంచుకోవడంలో మనల్ని ప్రభా ప్రభావితం చేసే అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. దృష్టి పెట్టే కళలో పరధ్యానాలను వడపోత చేసే మన మానసిక సామర్థ్యం ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, మీరు ఇంట్లో టీవీలో మీకు ఇష్టమైన ప్రదర్శనను చూస్తున్నప్పుడు మరియు మీరు చేయవలసిన పనులను మీ తల్లి మీకు చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు, ఎప్పుడు, మీరు ప్రదర్శనపై శ్రద్ధ వహిస్తున్నారు మరియు మిగిలిన వాటిని విస్మరించడం ద్వారా దానిని అనుసరించగలుగుతారు. మీరు మీ తల్లి మాట వింటున్నట్లుగా శారీరకంగా ప్రవర్తించవచ్చు.

2. విభజించబడిన అవధానం మేము ఒక సమయంలో ఒక పనిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించగలము, అయినప్పటికీ, మేము కొన్ని పనులలో నైపుణ్యం సాధించినప్పుడు, మేము దాదాపుగా స్వయంచాలకంగా అలాంటి పనులలో నిమగ్నమై ఉంటాము మరియు తక్కువ అవధానం అవసరమయ్యే ఇతర పనులను సులభంగా చేయగలము. దృగ్విషయాన్ని స్వయంచాలక పద్ధతి అంటారు. ఉదాహరణకు, డ్రైవింగ్ చేస్తున్నప్పుడు ఫోన్ మాట్లాడటం. తక్కువ శ్రద్ధ ఏకకాలంలో రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పనులను చేపట్టడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు, మన దృష్టి పనుల మధ్య విభజించబడుతుందని గుర్తుంచుకోవాలి, అందువల్ల, ఆ పనులను నిర్వహించే సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. ఉదాహరణకు మీరు తరగతిని వినడానికి మరియు స్నేహితుడుకి వచనాన్ని పంపడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు,

మీరు రెండింటినీ ఒకేసారి చేయగలిగినప్పటికీ, తరగతిలో బోధిస్తున్న భావనను గ్రహించడం ప్రభావితం అవతుంది మీరు మీ స్నేహితుడికి తప్ప లేదా వచనాన్ని పంపవచ్చు. మేము సమాచారాన్ని ఆచరణ చేయడానికి పరిమిత సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉన్నందున శ్రద్ధ యొక్క విభజన ఒక పనిని నిర్వహించే సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. మల్టీ టాస్కింగ్ సమయంలో అనేక పనుల వైపు విభజించడం అనేది ఆధునిక జీవన విధానం, మన దృష్టిని ఒకే సమయంలో అనేక పనుల వైపు విభజించడం తప్ప మరొకటి కాదు.

3 . నిరంతర అవధానం:మనం ఒక నిర్దిష్ట విషయంపై ఎక్కువ కాలం అవధానం చూపినప్పుడు. దానిని నిరంతర అవధానంగా సూచిస్తారు. ఉదాహరణకు, ఒక పరీక్ష కోసం చదువుతున్న విద్యార్థులు ఎక్కువ సమయం పాటు శ్రద్ధ వహించాలి. నిరంతర అవధానంను అప్రమత్తత అని కూడా అంటారు. నిరంతర అవధానం అవసరమయ్యే పనుల్లో నిమగ్నమైనప్పుడు మన ఏకాగ్రత కూడా మెరుగుపడుతుంది.

4. ప్రత్యామ్నాయ అవధానం:మనం ఒక పనిపై శ్రద్ధ పెట్టి, మరొకపనిపై దృష్టిని మరల్చి, వివిధ పనుల మధ్య మధ్య ప్రత్యామ్నాయ ఇలా ముందుకు వెనుకకు చేస్తే. దాన్ని ప్రత్యామ్నాయ అవధానం అంటారు. సరళంగా చెప్పాలంటే, అవ అనేక పనుల మధ్య మారడం అనేది దృష్టిని మార్చడం. ఉదాహరణకు, మీరు వంట చేస్తున్నప్పుడు, మీరు ఎంచుకున్న వంటకం ఆధారంగా, కటింగ్, బేకింగ్, ఫ్రైయింగ్, డ్రెస్సింగ్, క్లీనింగ్ మరియు అవసరమైన ఏవైనా ఇతర కార్యకలాపాల మధ్య మీరు మీ దృష్టిని ప్రత్యామ్నాయంగా మార్చవలసి ఉంటుంది.

5. స్వచ్ఛంద అవధానం ఒక ఉద్దేశ్యంతో మరియు లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి అవధానం చూపే ప్రక్రియను స్వచ్ఛంద అవధానం అంటారు. ఉదాహరణకు, ఫుట్బాల్ ఆడుతున్నప్పుడు, ఆటగాళ్ళందరూ చేయడానికి ఆట అంతటా ఉద్దేశపూర్వకంగా అవధానం చూపుతారు.

6. అసంకల్పిత అవధానం మనం దేనిపైనైనా దృష్టి పెట్టవలసి వచ్చినప్పుడు, అది అసంకల్పిత అవధానం మారుతుంది. ఉదాహరణకు, మనం 'సినిమాని ప్రదర్శించే ముందు ప్రదర్శించబడే ప్రకటనలపై దృష్టి పెట్టవలసి వస్తుంది. ప్రకాశవంతమైన బలమైన వాసనలు కూడా అసంకల్పిత దృష్టిని ఆకర్షిస్తాయి.

5.3 అవధానం యొక్క నిర్ణయాధికారి

“మన ఇంద్రియాలు, మన నిల్వ చేసిన జ్ఞాపకాలు మరియు మన ఇతర అభిజ్ఞా ప్రక్రియల ద్వారా లభించే అపారమైన సమాచారం నుండి పరిమిత సమాచారాన్ని మనం చురుకుగా ఆచరణ చేసే సాధనం అవధానం”, (డి.ఎల్, 2003ఎ, రావు, 2003) అనేక అంశాలు ఉన్నాయి.

మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంపై మనం అవధానం చూపినప్పుడు అది మనపై ప్రభావం చూపుతుంది. దృష్టిని ప్రభావితం చేసే వివిధ కారకాలు లక్ష్యం లేదా బాహ్య మరియు ఆత్మశ్రయ లేదా అంతర్గత కారకాలుగా వర్గీకరించబడ్డాయి. లక్ష్యం లేదా బాహ్య కారకాలు బాహ్య వాతావరణం వెలుపల ఉండే దృష్టిని ప్రభావితం లక్షణాలకు సంబంధించినవి. విషయం లేదా అంతర్గత కారకాలు అవధానం చూపే వ్యక్తి యొక్క లక్షణాలు లేదా స్థితికి సంబంధించినవి. ఈ నిర్ణయాత్మక కారకాలను వివరంగా చర్చిద్దాం.

ఆబ్జెక్టివ్ కారకాలు

ఉద్దీపన యొక్క కొత్తదనం

ఉద్దీపన పరిమాణం

ఉద్దీపన యొక్క తీవ్రత

ఉద్దీపన యొక్క కదలిక

ఉద్దీపన వ్యవధి

ఉద్దీపన యొక్క పునరావృతం

ఉద్దీపన యొక్క సంక్లిష్టత

విరుద్ధంగా

సబ్జెక్టివ్ కారకాలు

ఆసక్తి

ఉద్దేశ్యాలు మరియు భౌతిక స్థితి:

మనస్తత్వం, మానసిక స్థితి మరియు వైఖరి

మానసిక స్థితి మరియు భావోద్వేగాలు

అలవాటు మరియు గత అనుభవం

కోరిక మరియు లక్ష్యం / లక్ష్యం

సంసిద్ధత మరియు నిరీక్షణ

5.3.1 లక్ష్యం యొక్క బాహ్య కారకాలు :-

1. ఉద్దీపన యొక్క కొత్తదనం: ఏదైనా కొత్తదనం దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది. మీరు సందర్శించిన ప్రదేశాలలో మీరు ఏదైనా కొత్త విషయాన్ని గమనించిన సందర్భాలను గుర్తుంచుకోండి, మీరు దానిని ఎక్కువసేపు తడేకంగా చూస్తున్నారా? ఉదాహరణకు, ఇంట్లో కొత్త టీవీని కొనుగోలు చేస్తారు మరియు మీరు దానిని చూడటానికి బయటి నుండి తిరిగి వచ్చినప్పుడు, మీరు దానిపై అవధానం చూపుతారు.

2. ఉద్దీపన పరిమాణం: పెద్ద పరిమాణం, ఎక్కువ అవధానం పొందుతుంది. ఉదాహరణకు, ప్లెటవర్ వద్ద ప్రదర్శించబడే పెద్ద ప్రకటన హోర్డింగ్ చిన్న హోర్డింగ్ తో పోలిస్తే ఎక్కువ దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది. అయినప్పటికీ, సాధారణ పరిమాణం కంటే చాలా భిన్నంగా ఉన్న ఏదైనా కూడా దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది, అంటే చాలా చిన్నది. ఉదాహరణకు, ఎవరైనా ప్రధాన రహదారిపై బొమ్మ కారును నడుపుతుంటే, సాధారణ కారుతో పోలిస్తే దాని పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉండటంతో వెంటనే ప్రతి ఒక్కరూ దానిపై దృష్టి పెడతారు.

3. ఉద్దీపన తీవ్రత : బలహీనమైన టోన్ తో పోలిస్తే తీవ్రతలో బలంగా ఉండే ఉద్దీపన మరింత దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది. ఉదాహరణకు, పెద్ద శబ్దాలు, ప్రకాశవంతమైన రంగులు మరియు బలమైన వాసన కలిగిన సుగంధాలు మంచి దృష్టిని పొందుతాయి.

4. ఉద్దీపన యొక్క కదలిక: స్థిరమైన లేదా స్థిరమైన ఉద్దీపనతో పోలిస్తే కదిలే లేదా మారుతున్న ఉద్దీపన ఎక్కువ దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది. ఉదాహరణకు, మీరు అందరూ కూర్చున్న రైలులో ప్రయాణిస్తుంటే మరియు అకస్మాత్తుగా ఎవరైనా డ్యాన్స్ చేయడం ప్రారంభించినప్పుడు, మీరు ఆ వ్యక్తిపై శ్రద్ధ చూపుతారు.

5. ఉద్దీపన వ్యవధి: ఉద్దీపన యొక్క ఎక్కువ కాలం కొన్ని సందర్భాల్లో దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది. ఉదాహరణకు, చాలా సేపు మ్రోగించే చర్చి గంట ప్రజల కలయికకు సంకేతం. కొన్నిసార్లు చాలా తక్కువ వ్యవధి కూడా దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది, కానీ ప్రజలు వేరే వాటితో పరధ్యానంలో ఉంటే వాటిని కోల్పోయే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు, సైకాలజీ

చాలా తక్కువ వ్యవధిలో చలనచిత్రం సమయంలో ప్రదర్శించబడే ధూమపాన హెచ్చరిక సంకేతాలు ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఆకర్షించవు.

6. ఉద్దీపన పునరావృతం: ఒక్కసారి మాత్రమే ఉద్దీపనను చూపడం కంటే పదేపదే చూపిన ఉద్దీపన ఎక్కువ దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది. ఉదాహరణకు, ప్రకటనలు నిరంతరం పునరావృతమవుతాయి, తద్వారా వ్యక్తులు శ్రద్ధ చూపుతారు మరియు ఆ ఉత్పత్తిని కొనుగోలు చేసేటప్పుడు సమర్థవంతంగా గుర్తుకు తెచ్చుకుంటారు.

7. ఉద్దీపన సంక్లిష్టత: ఎంత సంక్లిష్టమైన విషయం అంత ఎక్కువ దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది. ఉదాహరణకు, నిర్మాణపరంగా సంక్లిష్టమైన భవనం సాధారణ భవనాల కంటే ఎక్కువ దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది.

8. విరుద్ధంగా: రంగు, డిజైన్, ధ్వనులు మొదలైన వాటిలో కాంట్రాస్ట్ ఏదైనా ప్రదర్శించే సాధారణ మార్గం %నాశీ% ఎక్కువ దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది. ఉదాహరణకు, జీబ్రా క్రాసింగ్ తెలుపు మరియు నలుపు లేదా పసుపు మరియు నలుపు రంగులలో పెయింట్ చేయబడింది. తద్వారా ఇది స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది మరియు ప్రజల దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది.

5.3.2 సబ్జెక్టివ్ లేదా అంతర్గత కారకాలు

1. ఆసక్తి: ఒక వ్యక్తి ఏదో ఒకదానిపై ఆసక్తి చూపినప్పుడు చాలా కాలం పాటు శ్రద్ధ వహిస్తాడు. ఉదాహరణకు, మీరు నిజంగా సినిమాలు చూడటం లేదా మీకు ఇష్టమైన నటుడు అందులో ఉన్నందున సినిమాపై శ్రద్ధ చూపడం. అందువల్ల, మనం దేనిపైనా శ్రద్ధ పెట్టాలనుకున్నప్పుడు, దానిపై ఆసక్తిని పెంచుకోవాలి. ఉదాహరణకు, మనం ఒక అంశాన్ని నేర్చుకోవాలనుకుంటే, రంగు పెన్నులతో అండరైన్ చేయడం, మనకు ఇష్టమైన విషయాలకు అంశాన్ని కనెక్ట్ చేయడం వంటి వాటిని ఆసక్తికరంగా మార్చడానికి మార్గాలను కనుగొనాలి.

2. ఉద్దేశ్యాలు మరియు భౌతిక స్థితి: మన చర్యల వెనుక ఉన్న ఉద్దేశ్యం దృష్టిని ఆకర్షించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆకలి, దాహం, సిక్స్ వంటి మన ప్రాథమిక జీవ ఉద్దేశ్యాలు దృష్టిని ఆకర్షిస్తాయి. సాధించాల్సిన అవసరం, శక్తి మరియు అనుబంధం వంటి ఇతర మానసిక ఉద్దేశ్యాలు కూడా దృష్టిని ఆకర్షిస్తాయి. వేర్వేరు సమయాల్లో, దృష్టిని నిర్ణయించడంలో వివిధ ఉద్దేశ్యాలు పాత్ర పోషిస్తాయి. మన శారీరక స్థితి అనారోగ్యం, అలసట మరియు లిఆసౌకర్యం కూడా మన దృష్టిని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఉదాహరణకు మీరు ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు, తరగతికి శ్రద్ధ చూపడం కష్టం.

3. ఆలోచనా విధానం, మానసిక స్వభావం మరియు వైఖరి : ఒక నిర్దిష్ట పరిస్థితిలో మన వైఖరి మన దృష్టిని చాలా వరకు ప్రభావితం చేస్తుంది. మన స్వభావం, విలువలు, సంస్కృతి మరియు నమ్మకాలు మన దృష్టిని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఉదాహరణకు, ఒక ఆశావాద వ్యక్తి జీవితంలో తనకు జరిగే మంచి విషయాలపై శ్రద్ధ చూపుతాడు, నిరాశావాదిగా ఎల్లప్పుడూ ప్రతికూలతలను అతిశయోక్తి చేస్తాడు.

4. మానసిక స్థితి మరియు భావోద్వేగాలు: మన భావోద్వేగాలు శ్రద్ధపై కీలక ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఒక నిర్దిష్ట సమయంలో మనం అనుభవించే మానసిక స్థితి నేరుగా మన దృష్టిని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఉదాహరణకు,

మనం కోపంగా ఉన్నప్పుడు, ఇతరుల మంచి లక్షణాల కంటే వారి తప్పులపైనే ఎక్కువగా శ్రద్ధ చూపుతాము.

5. అలవాటు మరియు గత అనుభవం: విషయాలు మరియు అనుభవాలతో మన గత అనుభవం ఆధారంగా, ఇతరులతో పోలిస్తే కొన్ని విషయాలు మరియు అనుభవాలపై దృష్టి పెట్టడం నేర్చుకుంటాము. ఉదాహరణకు, బైక్ ప్రమాదానికి గురైన వ్యక్తి ఎటువంటి వీరపాట్లను నివారించడానికి ట్రాఫిక్ పై ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపుతారు. అంతేకాక, మనకు అలవాటు పడినది మరియు మేము దానిపై శ్రద్ధ చూపుతాము, మనం ప్రావీణ్యం పొందాలనుకునే నైపుణ్యాన్ని పదే పదే సాధన చేయడం ద్వారా నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించుకుంటాం.

6. కోరిక మరియు లక్ష్యం/లక్ష్యం: మనం ఏదైనా సాధించాలను కున్నప్పుడు లేదా సొంతం చేసుకోవాలను కున్నప్పుడు, మనం దానిపై శ్రద్ధ చూపుతాము. ఉదాహరణకు, క్రికెట్ క్రీకెటర్ కావాలనుకునే వ్యక్తి ఎక్కువ చెల్లిస్తాడు. క్రికెట్ మ్యాచ్లు, విభిన్న శైలులు మరియు ఆట యొక్క టెక్నిక్లపై దృష్టి సారిస్తుంది మరియు అతని లేదా ఆమె ఆటను మెరుగుపరచడంపై దృష్టి పెడుతుంది.

7. అవధానం యొక్క అవధి: ఏదైనా స్వీకరించడానికి లేదా ఇవ్వడానికి మన సంసిద్ధత మరియు నిరీక్షణ మన దృష్టిని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఉదాహరణకు, ఒక విద్యార్థి తన ప్రాక్టికల్ పరీక్ష సమయంలో అతని ప్రవర్తనపై శ్రద్ధ చూపుతాడు, ఎందుకంటే అతని సాధారణ తరగతి ప్రవర్తనతో పోలిస్తే అతను మూల్యాంకనం చేయబడతాడు.

5.4 అవధానం యొక్క అవధి

అవధానం యొక్క వ్యవధి అనేది మనం ఒక సమయంలో శ్రద్ధ వహి వహించగల ఉద్దీపనల సంఖ్యను సూచిస్తుంది. సరళంగా చెప్పాలంటే, అనేక విషయాలు మనకు అందించబడినప్పుడు, మనం ఒకే సమయంలో గ్రహించగలిగే వాటి సంఖ్యను అవధానం అంటారు. సర్ విలియం హామిల్టన్ (1859) మరియు ఇతర మనస్తత్వవేత్తలు మానవుల పట్ల అవధానం యొక్క పరిధిని అర్థం చేసుకోవడంలో అనేక ప్రయోగాలు చేశారు. సాధారణ పెద్దలు ఒకేసారి 7-8 అంకెలు లేదా వర్ణమాలలను గ్రహించగలరని అధ్యయనాల ఫలితాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. వయస్సు, తెలివితేటలు, అనుభవం, అభ్యాసం, అలవాట్ల అలవాట్లు మొదలైన వివిధ అంశాలు దృష్టిని ప్రభావితం చేస్తాయి. పోస్ట్ పిన్ కోడ్లు మరియు వాహన నంబర్లు ఈ కాన్సెప్ట్ ఆధారంగా రూపొందించబడ్డాయి, తద్వారా ప్రజలు సులభంగా గ్రహించగలరు. టాచిస్టోస్కోప్, ఇది శ్రద్ధ యొక్క పరిధిని కొలవడానికి ఉపయోగించే పరికరం, ప్రయోగాలు నిర్వహించడానికి ప్రయోగాత్మక మనస్తత్వవేత్తలు ఉపయోగిస్తారు.

అవధాన వ్యవధి భిన్నంగా ఉంటుంది. అవధాన వ్యవధి అనేది ఒక నిర్దిష్ట ఉద్దీపనపై అవధానం చూపి వ్యవధి. దీనిని నిరంతర శ్రద్ధ అని కూడా అంటారు. 2015లో, మైక్రోసాఫ్ట్ చేసిన ఒక అధ్యయనంలో సగటు సాధారణ వయోజన దృష్టి 3.25 సెకన్లు మాత్రమే ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. సాంకేతికత మరియు ఇతర అంశాలు దృష్టిని ప్రభావితం చేయడంతో, ఇది కాలక్రమేణా తగ్గుతోంది.

ACTIVITY 1

Technique to improve attention span and relationships

Mindful listening

When you have a conversation with your friend in person, try to listen to what your friend is telling you without interrupting. Avoid other distractions like using phone or looking at the surroundings. Observe your friend's body language and notice what he or she is experiencing. Become aware of what is going on within you while your friend is talking to you. Avoid thinking about what to respond or any other works that are pending. just be present there with your friend physically, emotionally, mentally and psychologically. Try to do this for 5 minutes and notice how it feels?

5.5 అవధాన అభివృద్ధికి వ్యూహాలు

హార్వర్డ్- అనుబంధ బ్రిగ్ హామ్ మరియు ఉమెన్స్ హాస్పిటల్లోని సెంటర్ ఫర్ బ్రెయిన్/మైండ్ మెడిసిన్ యొక్క న్యూరాలజిస్ట్ మరియు డైరెక్టర్ డాక్టర్ కిర్క్ డాఫ్నర్ అందించిన పరిశోధన మరియు ఉత్పాదకం ఆధారంగా, శ్రద్ధను మెరుగుపరచడానికి క్రింది వ్యూహాలు ఉన్నాయి: విమర్శనాత్మక ఆలోచన

అభిజ్ఞా శిక్షణ - ఏకాగ్రత మరియు సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యాలు, విమర్శనాత్మక ఆలోచన మరియు సుడోకు, జిగా జిగా పజిల్స్, చెస్, మెమరీ గేమ్లు మొదలైన సృజనాత్మకత అవసరమయ్యే గేమ్లు ఆడటం దృష్టిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

బుద్ధి పూర్వకత (ఎటువంటి తీర్పును అమలు చేయకుండా వర్తమానంలో తెలుసుకోవడం) ద్వారా మరియు శ్వాస వ్యాయామాలు ఒకరి దృష్టిని పెంచుతాయి.

ప్రతి రాత్రి ఏడు నుండి తొమ్మిది గంటల నిద్ర, పోషకాహారం మరియు 150 నిమిషాల వ్యాయామంతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది దృష్టిని మెరుగుపరచడానికి పునాదిగా పనిచేస్తుంది.

పాఠ్య ప్రశ్నలు

1. మీరు మీ గమనికలను వ్రాసేటప్పుడు మీరు టీవీని చూడటానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు, మీరు నిమగ్నమై ఉన్నారు శ్రద్ధ రకం.
2. ఆకలి, దాహం మరియు సెక్స్ వంటి జీవసంబంధమైన ఉద్దేశ్యాలు దృష్టిని ప్రభావితం చేసి కొన్ని అంశాలు. (ఒప్పు/తప్పు)
3. తరగతికి హాజరవడం మరియు చివరి వరకు ఏకాగ్రతతో ఉండడం నిరంతర శ్రద్ధకు ఉదాహరణ. (ఒప్పు/తప్పు)
4. దృష్టిని ప్రభావితం చేసే ఏవైనా నాలుగు ఆత్యాశ్రయ కారకాలను జాబితా చేయండి.
5. సాధారణ పెద్దలకు శ్రద్ధ యొక్క పరిధిఅంకెలు మరియు వర్ణమాలల కోసం.

5.6 వాలు మరియు ప్రత్యక్షం యొక్క స్వభావము

మన ఇంద్రియాల ద్వారా మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని గ్రహించే జ్ఞాన ప్రక్రియలలో సంచలనం ఒకటి అని మేము అర్థం చేసుకున్నాము. అయితే, సంచలనం అనేది సమాచారాన్ని తీసుకోవడం మాత్రమే కలిగి ఉంటుంది, గ్రహించిన ఉద్దీపనల యొక్క అర్థాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి అవగాహన ప్రక్రియ సంచలనాన్ని అనుసరిస్తుంది. గ్రహణశక్తి అనేది సరైన ప్రతిస్పందన కోసం ఉద్దీపనలను వివరించే ప్రక్రియ. ఉదాహరణకు, మీరు పెద్ద శబ్దాన్ని విన్నప్పుడు, మీ ఇంద్రియాలు శబ్దాన్ని వినడానికి మీకు సహాయపడతాయి. మీ అవగాహన మీ ఇంటి పక్కన జరుగుతున్న నిర్మాణ పనుల నుండి వచ్చే పెద్ద శబ్దం అని అర్థం చేసుకోవడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది.

ప్రత్యక్షం అనేది పర్యావరణ ఉద్దీపనల నుండి మనం స్వీకరించే అనుభూతులను గుర్తించడం, నిర్వహించడం మరియు అర్థం చేసుకునే ప్రక్రియల సమితి (Goodale, 2000a; Pomerantz, 2003). అవగాహనకు అమెరికన్ సైకలాజికల్ అసోసియేషన్ (APA) అందించిన మరొక ముఖ్యమైన నిర్వచనం ఏమిటంటే, “ఇంద్రియాల ద్వారా వస్తువులు, సంబంధాలు మరియు సంఘటనల గురించి తెలుసుకునే ప్రక్రియ లేదా ఫలితం, ఇందులో గుర్తించడం, గమనించడం మరియు వివక్ష చూపడం వంటి చర్యలు ఉంటాయి.

ప్రత్యక్షం అనేది అనేక శారీరక మరియు మానసిక భాగాలను కలిగి ఉండే బహుముఖ మరియు పరస్పర అనుసంధాన ప్రక్రియ. మన ఇంద్రియ అవయవాల యొక్క ఖచ్చితత్వం, మనం గ్రహించే దాని అర్థం, జ్ఞాపకశక్తి పాత్ర, యాజమాన్యం. (మన శరీర స్థితి మరియు రియం కదలికల అవగాహన), మరియు వ్యక్తి యొక్క మానసిక స్థితి ఇవన్నీ మన అవగాహనకు దోహదపడే కీలకమైన అంశాలు.

ప్రపంచం గురించి మన అవగాహన ముఖ్య ముఖ్యం ముఖ్యం ఎందుకంటే ఇది మన వాతావరణంలో మనం ఎలా చూస్తాము మరియు ఎలా వ్యవహరిస్తాము అనే దానిపై ప్రభావం చూపుతుంది. ప్రతి ఒక్కరూ తమ ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేసే విషయాలను చూసే వారి స్వంత మార్గం కలిగి ఉంటారు. ఉదాహరణకు, మనం ఏదైనా కొనుగోలు చేసినప్పుడు, అది ఉత్తమమైనది కానవసరం లేదు, కానీ మనం అలా భావించడం వల్ల మన అవగాహనలు మన అవసరాలు మరియు కోరికలను కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. నిర్వాహకులు తమ ఉద్యోగులు విషయాలను ఎలా గ్రహిస్తారో అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం, కాబట్టి వారు చేయగలరు.

మరింత సమర్థవంతంగా కలిసి పని చేయండి. అవగాహన మన పాత్రను మరియు మనం ఇతరులతో ఎలా ప్రవర్తిస్తామో కూడా ఆకృతి చేస్తుంది. వ్యక్తులను బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి, వారి దృక్పథం నుండి విషయాలను చూడటానికి ప్రయత్నించడం సహాయకరంగా ఉంటుంది. మరీ ముఖ్యంగా, వాస్తవికత గురించి మన అవగాహన వాస్తవ వాస్తవికత కంటే మన ప్రవర్తనను మరింతగా రూపొందిస్తుంది.

5.7 ప్రత్యక్షంను ప్రభావితం చేసే కారకాలు

ప్రత్యక్షం అవగాహనను ప్రభావితం చేసే కారకాలు దృష్టిని ప్రభావితం చేసే కారకాలతో సమానంగా ఉంటాయి. కొత్తదనం, కదలిక, తీవ్రత, కదలిక, వ్యవధి, పునరావృతం, సంక్లిష్టత మరియు అవగాహనను ప్రభావితం చేసే ఉద్దీపన యొక్క వైరుధ్యం వంటివి. అదేవిధంగా ఆత్మాశయ, అంతర్గత, లేదామానసిక కారకాలు వ్యక్తిత్వం, ఆసక్తి, ప్రేరణ, జీవనబంధమైన డ్రెవు, మానసిక స్థితి, భావోద్వేగాలు, వైఖరి మరియు శారీరక స్థితి వంటివి కూడా అవగాహనను ప్రభావితం చేస్తాయి.

అవగాహన అభ్యాసం ప్రత్యక్షంను ప్రభావితం చేసే కారకాల్లో ఒకటి. ప్రత్యక్ష అభ్యాసం అనేది మన అభ్యాసం మరియు అనుభవం ఆధారంగా రెండు సారూప్యమైన, ఇంకా భిన్నమైన ఉద్దీపనల మధ్య వివక్ష చూపి మన సామర్థ్యం మరియు ఈ సామర్థ్యం నేర్చుకున్న తర్వాత సాపేక్షంగా శాశ్వతంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, సారూప్యమైన ఇతర బ్రాండ్ కార్ సౌండలతో పోలిస్తే ఏ కార్ హోర్న్ సౌండ్ మీది అని తెలుసుకునే సామర్థ్యం.

మా సాంస్కృతిక నమ్మకాలు, సామాజిక నిబంధనలు మరియు ప్రమాణాలుపర్యావరణాన్ని మనం గ్రహించే విధానాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఉదాహరణకు, వ్యక్తిగత సంస్కృతుల (అమెరికన్ సంస్కృతి) వ్యక్తులు స్వాతంత్ర్యం మరియు అధికారాన్ని కోరుకోవడం చాలా ముఖ్యమైనవిగా భావిస్తారు. అయితే సామూహిక సంస్కృతుల (భారతీయ సంస్కృతి) ప్రజలు వ్యక్తులపై ఎక్కువ దృష్టి కేంద్రీకరించడం వలన స్వీయ-కేంద్రీకృతంగా ఉన్నట్లు గ్రహిస్తారు. అవగాహనను ప్రభావితం చేసే మరో అంశం గ్రహణశక్తి సమితి లేదా సంసిద్ధత.

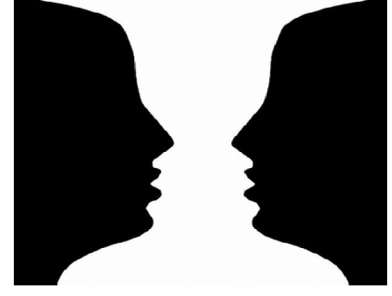
గ్రహణ సమితి, ఉద్దీపన యొక్క కొన్ని అంశాలపై దృష్టి సారీస్తుంది మరియు ముఖ్యమైనవిగా భావించే దాని ఆధారంగా మిగిలిన వాటిని విస్మరిస్తుంది. సరళంగా చెప్పాలంటే, "మనం ఏమి గ్రహించాలనుకుంటున్నామో మనం గ్రహిస్తాము. ఉదాహరణకు, అస్పష్టంగా ఉన్న చిత్రాన్ని గుర్తించమని ఇద్దరు వ్యక్తులను అడిగినప్పుడు, వారు దానిని విభిన్నంగా గ్రహించవచ్చు.

5.8 ప్రత్యక్ష సంస్థ యొక్క చట్టాలు

మాక్స్ వద్దెమర్, వోల్ఫ్ గ్యాంగ్ కోహ్లర్ మరియు కర్ట్ కోఫ్ఫా వంటి గెస్టాట్ మనస్తత్వవేత్తలు అవగాహన యొక్క భావనను విస్తృతంగా అధ్యయనం చేశారు మరియు మన అవగాహనను ఒక నిర్దిష్ట మార్గంలో నిర్వహించడం ద్వారా మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని మరింత అర్థవంతంగా గ్రహించగలమని నిర్ధారించారు. మరియు వారు మనకు మార్గనిర్దేశం చేసే కొన్ని చట్టాలు లేదా సూత్రాలను రూపొందించారు. అవగాహన ప్రక్రియను బాగా తెలుసుకోవడంలో. ఈ చట్టాలు ఆధారపడిన ముఖ్యమైన గెస్టాట్ సూత్రాలలో ఒకటి "మొత్తం దాని భాగాల మొత్తం కంటే ఎక్కువ" అంటే మనం ఒక అనుభవాన్ని మొత్తంగా గ్రహించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు అది వివిధ భాగాలలో విశ్లేషించడం కంటే చాలా గొప్పది. ఉదాహరణకు, మీరు మీ తల్లిని ప్రేమిస్తున్నందున మీరు ఆమె కోసం చాలా పనులు చేస్తారు, కానీ మీ ప్రేమ మీరు ఆమె కోసం చేసే పనులకు మాత్రమే పరిమితం కాదు, ఇది మొత్తంగా చాలా ఎక్కువ.

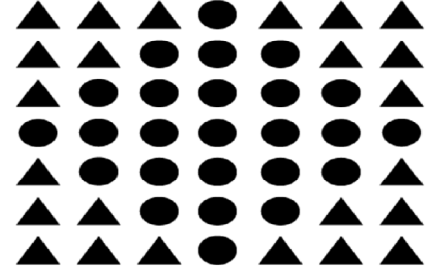
గెస్టాల్ట్ మనస్తత్వవేత్తలు ఇచ్చిన ప్రత్యక్ష సంస్థ యొక్క చట్టాలను చర్చిద్దాం:

ఫిగర్-గ్రాండ్ సంబంధం: ఒక వ్యక్తి అది ఉన్న నేపథ్యానికి సంబంధించి మెరుగ్గా గ్రహించబడుతుంది. ఉదాహరణకు, తదుపరి పెట్టెలో చూపిన చిత్రంలో, మీరు తెల్లని స్థలాన్ని నేపథ్యంగా చూస్తే మీరు రెండు మానవ ముఖాలను గ్రహించవచ్చు. అయితే, మీరు నెలుపు ప్రాంతాన్ని నేపథ్యంగా పరిగణించినట్లయితే మీరు తెల్లటి జాడీని కూడా గ్రహించవచ్చు.

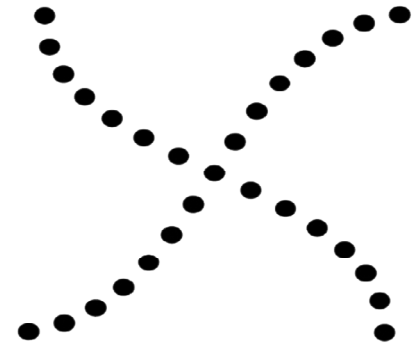


సామీప్యత: సామీప్యం అంటే సామీప్యం, మేము ఒకదానికొకటి దగ్గరగా ఉన్న ఉన్న మ వస్తువులను ఒక సమూహంగా గ్రహిస్తాము, ఉదాహరణకు, తదుపరి పెట్టెలో చూపిన చిత్రంలో, చిత్రం 'ఎ%' ఒక చుక్కల సమూహంగా గుర్తించబడుతుంది, అయితే, "బి%" చిత్రంలో మనం దానిని మూడు సమూహాల చుక్కలను కలిగి ఉన్నట్లు గ్రహిస్తాము.

సారూప్యత:ప్రకృతిలో సారూప్యమైన వస్తువులను మనం సమూహంగా గ్రహిస్తాము, సారూప్యత ఆకారాలు, రంగులు, పరిమాణం. డిజైన్ మొదలైన వాటిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, తదుపరి పెట్టెలో చూపిన చిత్రంలో, అన్ని వృత్తాలు మరియు త్రిభుజాలు విడివిడిగా రెండు సమూహాలుగా గుర్తించబడతాయి.



కొనసాగింపు: మేము వస్తువులను ప్రత్యేక మూలకాల కంటే నిరంతర మార్గంగా గ్రహిస్తాము. డిజైను చూసేటప్పుడు మానవ కన్ను ఒక దిశను అనుసరించే ధోరణిని కలిగి ఉన్నందున, ఉద్దీపనను గ్రహించడంలో కూడా అదే సూత్రం అనుసరించబడుతుంది. ఉదాహరణకు, తదుపరి పెట్టెలో చూపిన చిత్రంలో, 4 పంక్తుల కంటే మధ్యలో కలిసి రెండు పంక్తుల ఆకారాన్ని %౭%ని గ్రహించడానికి దారితీసే దిశలో చుక్కల నమూనాను మేము గ్రహిస్తాము.



మూసివేత: వస్తువులను ప్రత్యేక మూలకాలుగా చూడకుండా వాటిని పూర్తిగా చూసే ధోరణిని కలిగి ఉన్నందున, ఏదైనా తప్పిపోయిన మూలకాలు ఉన్నప్పటికీ, మేము బొమ్మను పూర్తిగా గ్రహించగలము. ఉదాహరణకు, తదుపరి పెట్టెలో ఇవ్వబడిన చిత్రంలో, చిత్రంలో



తప్పిపోయిన ఖాళీలు ఉన్నప్పటికీ, మేము వాటిని ఒక త్రిభుజం మరియు ఒక చతురస్రం వలె గ్రహిస్తాము మరియు మూడు పంక్తులు మరియు నాలుగు పంక్తులుగా కాదు.

సమరూపత: వస్తువులను సమతుల్యంగా మరియు సంపూర్ణంగా గ్రహించే ధోరణి మనకు ఉంది. ఉదాహరణకు, తదుపరి పెట్టెలో ఇవ్వబడిన చిత్రంలో, ఇది వ్యక్తిగత పంక్తుల కంటే మూడు బ్రాకెట్లుగా గుర్తించబడుతుంది.

సాధారణ విధి యొక్క చట్టం: వస్తువులు ఒక సమూహంగా ఒకే దిశలో కదులుతున్నాయని మేము గ్రహిస్తాము. ఉదాహరణకు, పక్షులు ఒక సమూహం వలె అదే దిశలో ఎగురుతాయి మరియు బాణాలు ఒక దిశలో ఒకటి మరియు మరొక దిశలో మరొక సమూహంగా ఉంటాయి.



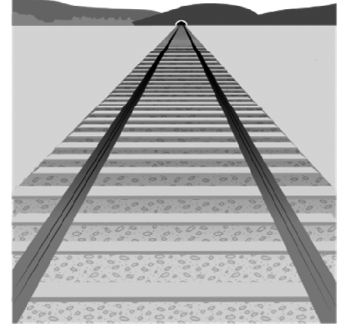
5.9 లోతు గ్రహణశక్తి (పొడవు, వెడల్పు, లోతు)

మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని మనం త్రిమితీయ పద్ధతిలో (పొడవు, వెడల్పు మరియు లోతు) గ్రహిస్తాము మరియు ఈ సామర్థ్యం మనం ఉన్న ప్రదేశం నుండి ఒక వస్తువు ఎంత దూరంలో లేదా లోతుగా ఉందో అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ సామర్థ్యాన్ని లోతు గ్రహణశక్తి అంటారు. మన రెటీనాపై అంచనా వేయబడిన వస్తువుల చిత్రాలు రెండు కొలతలుగా ఉన్నప్పటికీ, ఎడమ-కుడి మరియు పైక్ క్రిందికి మాత్రమే దిశలు ఉంటాయి, మన మెదడు త్రిమితీయ ప్రదేశంలో వస్తువులను గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది. అనేది మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని సూచిస్తుంది. ఏ వస్తువులు ఉన్నాయి. మన దైనందిన జీవితంలో చురుగ్గా పనిచేయడానికి అంతరిక్షంలోని వస్తువుల స్థలం, ఆకారం, దూరం, పరిమాణం మరియు దిశను మనం గ్రహిస్తాము. మీరు రహదారిని దాటుతున్నప్పుడు, మీ కదలికను జాగ్రత్తగా చేయడానికి వాహనం యొక్క దూరాన్ని మీరు గ్రహించాలి.

లోతైన అవగాహన కోసం దృశ్య సూచనలు ముఖ్యమైనవి, ఎందుకంటే అవి మెదడు భౌతిక సంకేతాలను అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు ప్రపంచాన్ని చూడడానికి వీలు కల్పిస్తాయి. మన ఇంద్రియాలు సమాచారాన్ని గ్రహిస్తాయి మరియు సమాచారాన్ని గ్రహించడంలో మెదడు సహాయపడుతుంది. లోతును గ్రహించడానికి, మేము రెండు రకాల సూచనలపై ఆధారపడతాము. అవి మోనోక్యులర్ మరియు బైనాక్యులర్ వ్యాప్తికి కంటితో

ఒక కంటితో సంకేతాలు: ఒక కన్ను ఉపయోగించి లోతును గ్రహించడానికి ఉపయోగించే సూచనలు. లోతును గ్రహించడానికి నాలుగు రకాల మోనోక్యులర్ సూచనలు ఉపయోగించబడతాయి: సరళ దృక్పథం, వైమానిక దృక్పథం, అడ్డుపడటం మరియు ఆకృతి ప్రవణత.

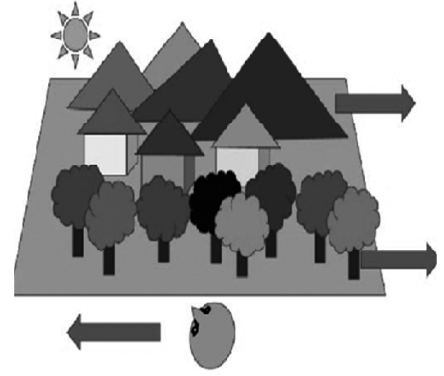
వైమానిక దృక్పథం: దూరంలో ఉన్న వస్తువులు అస్పష్టంగా, మబ్బుగా మరియు తక్కువ వివరంగా ఉంటాయి, అయితే దగ్గరగా ఉన్న వస్తువులు స్పష్టంగా మరియు వివరంగా కనిపిస్తాయి. ఉదాహరణకు, మనం దూరంగా ఉన్న పర్వతాన్ని చూసినప్పుడు, సమీపంలోని పర్వతంతో పోల్చినప్పుడు దాని వివరాలను మనం స్పష్టంగా గమనించలేము.



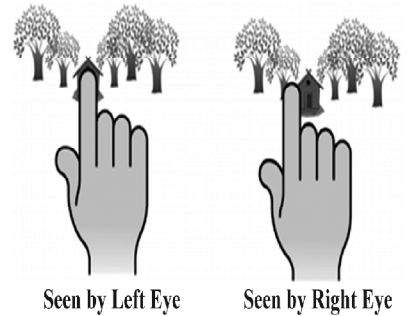
నడుమ వుండటం: వస్తువు యొక్క దూరాన్ని నిర్ణయించడంలో వస్తువు యొక్క స్థానం సహాయపడుతుంది. ఒక వస్తువు మరొక వస్తువును కప్పి ఉంచినప్పుడు, ముందు భాగంలో ఉంచబడిన వస్తువు కవర్ చేయబడిన దాని కంటే దగ్గరగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. తర్వాతి పెట్రెలో చూపిన చిత్రంలో, మిగతా రెండింటితో పోలిస్తే అగ్రశ్రేణి పర్వతం దగ్గరగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తోంది.



చలన పారలాక్స్: దగ్గరగా ఉన్న వస్తువులు వేగంగా కదులుతున్నట్లు మరియు దూరంలో ఉన్న వస్తువులు నెమ్మదిగా లేదా కొన్నిసార్లు నిశ్చలంగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తాయి. అంతేకాదు, మీరు మీ తలను ఎడమ నుండి కుడికి కదిలించినప్పుడు, మీకు దగ్గరగా ఉన్న వస్తువులు మీ తల కదలికకు వ్యతిరేక దిశలో కదులుతున్నట్లు అనిపించవచ్చు, కానీ దూరంగా ఉన్న వస్తువులు అదే దిశలో కదులుతున్నాయి. దూరంగా ఉన్న వస్తువును గమనించి, మీ తలను ఎడమ నుండి కుడికి తిప్పి, ఆపై వస్తువుల కదలికను గమనించడం ద్వారా మీరు దీన్ని మీరే ప్రయత్నించవచ్చు.



ఆకృతి ప్రవణత: దగ్గరగా ఉన్న వస్తువుల ఆకృతి స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది మరియు దూరంగా ఉన్న వస్తువుల ఆకృతి అస్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. చిత్రంలో, దూరంగా ఉన్న రాళ్లతో పోలిస్తే దగ్గరగా ఉన్న రాళ్ళు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి.



బైనాక్యులర్ సూచనలు: రెండు కళ్ళు లోతును గ్రహించడానికి అవసరమైన సూచనలు బైనాక్యులర్ సూచనలు.

రెండు కళ్ళ ద్వారా అందించబడిన సూచనలు:

సుదూర వస్తువులు మెల్లమెల్లగా దాటిపోతున్నట్లు కనిపిస్తాయి సమీపంలోని వస్తువులు మరింత వేగంగా దాటిపోతున్నట్లు కనిపిస్తాయి

సైకాలజీ

రెటీనా అసమానత లేదా పారలాక్స్: మీరు బైనాక్యులర్ చిత్రంలో చూడగలిగినట్లుగా మా రెండు కళ్ళు వేర్వేరు కోణాల నుండి ఒకే చిత్రాన్ని ప్రాసెస్ చేస్తాయి, ఎందుకంటే మన కళ్ళు ఒకదానికొకటి దాదాపు 6.3 సెంటీమీటర్ల దూరంలో ఉన్నాయి.



ఒకే వస్తువులను రెండు రకాలుగా చూసి చేస్తుంది. ఈ దృగ్విషయం లోతైన అవగాహనను సృష్టిస్తుంది.

బైనాక్యులర్ కన్వర్జెన్స్: మనకు దగ్గరగా ఉన్న వస్తువును చూసినప్పుడు మన రెండు కళ్ళు లోపలికి తిరుగుతాయి. వస్తువులు దగ్గరగా వచ్చినప్పుడు, మన కళ్ళు నిర్దిష్ట వస్తువుపై దృష్టి పెట్టడానికి లోపలికి కదులుతాయి. పెట్టెలో ఇచ్చిన చిత్రం ప్రకారం మీరు దీన్ని మీరే ప్రయత్నించవచ్చు.

ACTIVITY 2

Exercise to improve depth perception

Use a pencil or pen and hold it at arm's distance and try to move the pencil closer to the eye and farther away from the eye, as you do this keep shifting your focus accordingly. Doing eye exercises like these repeatedly enhances your depth perception. Try it out and check for yourself.

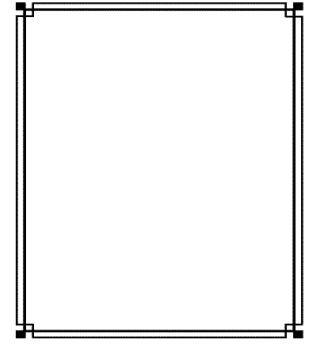
5.10 గ్రహణ స్థిరత్వం

గ్రహణ స్థిరత్వం అనేది పర్యావరణంలోని వస్తువులను వాటి ప్రామాణిక ఆకారాలు, పరిమాణాలు మరియు ప్రకాశానికి అనుగుణంగా పరిశీలించే కోణం మరియు గమనించిన దూరం నుండి ఏవైనా మార్పులు ఉన్నప్పటికీ వాటిని గ్రహించే ధోరణిని సూచిస్తుంది. సరళంగా చెప్పాలంటే, మన చుట్టూ ఉన్న అనేక వస్తువులను మనం చాలా దూరం నుండి, దగ్గర నుండి, ముందు వైపు నుండి, వెనుక వైపు నుండి, తక్కువ కాంతిలో, ప్రకాశవంతమైన వెలుతురులో మరియు వివిధ స్థానాల నుండి చూస్తాము, కానీ, ఆ వస్తువులను వాటి అసలైన వాటితో మనకు బాగా తెలిసినందున వాటిని సరిగ్గా గుర్తించగలుగుతాము. రూపాలు. దీనిని గ్రహణ స్థిరత్వం అంటారు.

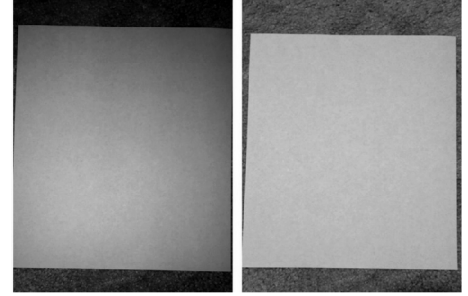
ఆకార స్థిరత్వం: ఒక వస్తువును వివిధ కోణాల్లో చూసినప్పటికీ దాని ఆకారాన్ని మనం సరిగ్గా గ్రహించగలిగినప్పుడు. ఉదాహరణకు, కింది చిత్రంలో, మీరు ఎక్కడ చూసినా కుర్చీని గుర్తించవచ్చు.



పరిమాణం స్థిరత్వం: విభిన్న కోణాలు మరియు దూరాల నుండి చూసినప్పటికీ ఒక వస్తువు యొక్క అసలు పరిమాణాన్ని ఖచ్చితంగా గ్రహించడం. కింది చిత్రంలో చిత్రంలో, సాధారణంగా కారు పరిమాణం గురించి మనకు బాగా తెలిసినందున మనం కారు పరిమాణాన్ని సమీపంలో లేదా దూరం నుండి వీక్షించినా మనం గ్రహించవచ్చు.



ప్రకాశం స్థిరత్వం: వాతావరణంలో 500 పరిస్థితుల్లో మార్పులు వచ్చినప్పటికీ ఒక వస్తువు అదే ప్రకాశాన్ని కలిగి ఉన్నట్లు మనం గ్రహించగలిగినప్పుడు ప్రకాశం స్థిరత్వం. ఉదాహరణకు, తెల్ల కాగితాన్ని గది లోపల లేదా బయట సూర్యకాంతి కింద ఉంచినా తెల్లగా కనిపిస్తుంది.



5.11 ప్రత్యక్షం లోపాలు

కొన్నిసార్లు, ఇంద్రియ సమాచారం యొక్క తప్పు వివరణ, గందరగోళం, అస్పష్టమైన ఉద్దీపన, వ్యక్తిగత పక్షపాతాలు మొదలైన వాటి కారణంగా మేము నిర్దిష్ట ఉద్దీపనలను ఖచ్చితంగా గ్రహించడంలో తప్పులు చేస్తాము. మనకు సంభవించే అవగాహనలో ఈ క్రింది లోపాలు ఉన్నాయి:

భ్రమలు: ఉద్దీపనను తప్పుగా అర్థం చేసుకోవడాన్ని భ్రమ అంటారు. సరళంగా చెప్పాలంటే. ఇది ఒక వస్తువును తప్పుగా గ్రహించడం. వస్తువును తప్పుగా గ్రహించడం మరియు ప్రాసెస్ చేయడం లేదా మన మానసిక సెట్ లేదా మరేదైనా కారణాల వల్ల మనం ఒక వస్తువును తప్పుగా గ్రహించినప్పుడు, అది భ్రమగా పరిగణించబడుతుంది. ఉదాహరణకు, చీకటిలో ఉన్న అపరిచితుడిని మీ స్నేహితుడిగా తప్పుగా భావించడం. మనలో చాలా మంది సాధారణంగా గ్రహించే కొన్ని భ్రమలు ఉన్నాయి, అయితే కొన్ని భ్రమలు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉంటాయి. వివిధ మనస్తత్వవేత్తలచే భ్రమలను వివరించడానికి రేఖాగణిత బొమ్మలు ఉపయోగించబడ్డాయి. కొన్ని రేఖాగణిత భ్రమలు క్రిందివి:

1. ముల్లర్ లియర్ ఇల్యూజన్: క్రింద ఇవ్వబడిన చిత్రంలో, రెండు లైన్లలో ఏది'' పొడవుగా ? వాస్తవానికి, ఈ రెండు పంక్తులు ఒకే పరిమాణంలో ఉంటాయి, అయితే, బాణాలు లోపలికి గురిపెట్టిన దాని పైన ఉన్న పంక్తితో పోలిస్తే, బాణాలు బయట చూపుతున్న క్రింది పంక్తులు పొడవుగా కనిపిస్తాయి. ఈ రకమైన భ్రమను ముల్లర్-లైయర్ భ్రమ అంటారు.
2. క్షితిజ సమాంతర నిలువు భ్రమ: క్రింద ఇవ్వబడిన చిత్రంలో, క్షితిజ సమాంతర రేఖ కంటే నిలువు రేఖ పొడవుగా ఉన్నట్లు గ్రహించవచ్చు. అయితే, ఈ రెండూ

ఒకే పొడవుతో ఉంటాయి. దీనినే క్షితిజ సమాంతర మరియు నిలువు భ్రమ అంటారు.

3. సహ సంబంధ దృగ్విషయం: నిశ్చల చిత్రాలు లేదా నిశ్చల వస్తువులు ఒక నిర్దిష్ట వేగంతో ఒకదాని తర్వాత ఒకటి ప్రదర్శించబడినప్పుడు, మనం కదలికను గ్రహిస్తాము. . ఉదాహరణకు, చలన చిత్రాలైన కొన్ని చలనచిత్రాలు మనం వీడియోను చూస్తున్నట్లుగా భావించేలా స్క్రీన్పై ప్రదర్శించబడి అన్ని దృశ్యాల చిత్రాల శ్రేణి తప్ప మరొకటి కాదు. ఈ రకమైన భ్రమను సహసంబంధ దృగ్విషయం అంటారు.

4. చంద్ర భ్రమ: వాస్తవానికి ఆకాశంలో ఉన్న చంద్రుడితో పోలిస్తే చంద్రుడు దిగ్మండలం పెద్దగా కనిపిస్తాడు. పరిమాణం మరియు దూరాన్ని గ్రహించేటప్పుడు మన మెదడు సృష్టించే భ్రమ దీనికి కారణం.

భ్రాంతులు: ఉద్దీపన లేనప్పుడు ఉద్దీపనను గ్రహించడాన్ని భ్రాంతి అంటారు. ఒక భ్రమ ఏర్పడటానికి, పర్యావరణంలో ఉన్న ఒక కఉద్దీపనను మన తప్పుగా గ్రహిస్తాము, కానీ భ్రాంతి కోసం, ఎటువంటి ఉద్దీపన ఉండదు మరియు మన మెదడు అది ఉందని నమ్మేలా చేస్తుంది. ఒక వ్యక్తి ఆల్కహాల్ మత్తు, మందుల ప్రభావం, మెదడు పనితీరుకు సంబంధించిన సమస్యలు మరియు ఇతర మానసిక మరియు శారీరక కారణాల వల్ల భ్రాంతులను అనుభవించవచ్చు.

5.12 అదనపు ఇంద్రియ అవగాహన

అదనపు ఇంద్రియ అవగాహన అనేది ఒక రకమైన అవగాహన, ఇది ఇంద్రియాల నుండి వచ్చే సమాచారంపై ఆధారపడి ఉండదు మరియు మునుపట్ అభ్యాసంపై ఆధారపడి ఉండదు. పారాసైకాలజీ అనేది మనస్తత్వ యొక్క విభాగం, ఇది అదనపు ఇంద్రియ అవగాహన అధ్యయనం చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, శాస్త్రీయంగా ఇది ఇంకా శైశవదశలో ఉంది. మరియు చాలా మంది దీనిని శాస్త్రంగా పరిగణించరు. అవగాహన రకాలు:

టెలిపతి: పదాలు, వ్రాతపూర్వక మార్గాలు, సాంకేతికత లేదా ఇతర సాధారణ సంభాషణ మార్గాలను “ ఉపయోగించకుండా మరొక వ్యక్తితో సంభాషణ చేయగల సామర్థ్యం. ఇది కేవలం మరొక వ్యక్తి యొక్క మనస్సుకు నేరుగా కనెక్ట్ చేయడంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, మీ స్నేహితుడు. ఏమి ఆలోచిస్తున్నాడో తెలుసుకునే సామర్థ్యం.

దివ్యదృష్టి: ఇంద్రియ సమాచారాన్ని ఉపయోగించకుండా ఒక సంఘటన లేదా వస్తువు గురించి తెలుసుకునే ఉదాహరణకు, సామర్థ్యం. మీరు మీ పర్సును పోగొట్టుకున్నట్లయితే, దివ్యదృష్టిని ఉపయోగించి, అది ఎక్కడ పోయింది పోయిందో మీరు గుర్తించవచ్చు.

‘మానసిక శక్తి వస్తువులతో శారీరక సంబంధం లేకుండా వాటిని తరలించగల సామర్థ్యం. ఉదాహరణకు, కొన్ని సినిమాల్లో, మీరు నదిని ఒక ప్రదేశం నుండి మరొక ప్రదేశానికి తరలించడాన్ని మీరు గమనించి ఉండవచ్చు.

మన భారతీయ ఆధ్యాత్మికతలో పొందుపరచబడి ఉన్నందున, ఈ సామర్థ్యాలలో అనేకం నేటికీ హిమాలయాల్లో

నివసిస్తున్న వివిధ జ్ఞానులు మరియు ఋషులచే కలిగి ఉన్నందున, అదనపు ఇంద్రియ ప్రత్యక్షం అనే భావన భారతీయులలో చాలా ఆమోదించబడింది మరియు విశ్వసించబడింది.

5.13 మన నిత్యజీవితంలో ప్రత్యక్షం ప్రాముఖ్యత

మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంతో పరస్పర చర్య చేయడంలో మరియు మన జీవితాన్ని అర్థవంతం అంతము చేయడంలో సహాయపడే అత్యంత ముఖ్యమైన అభిజ్ఞా ప్రక్రియలలో ప్రత్యక్షం ఒకటి. ఈ క్రింది ఉదాహరణల నుండి మన దైనందిన జీవితంలో అవగాహన ఎంత ముఖ్యమైనదో మీరు స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు:

మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంలో ఉండే వస్తువులు, నమూనాలు, పరిమాణాలు, ఆకారాలు, రంగులు, శబ్దాలు, వాసనలు, అల్లికలు మొదలైన వాటి మధ్య తేడాను గుర్తించడానికి అవగాహన చాలా ముఖ్యం.

గ్రహణ సంస్థ యొక్క చట్టాలు మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని నిర్వహించడంలో మరియు సరళీకృతం చేయడంలో ఉపయోగపడతాయి, లేకుంటే, మన చుట్టూ ఉన్న ఉద్దీపనల సంక్లిష్టత మనకు అధికంగా అనుభూతి చెందుతుంది.

మన దైనందిన జీవితంలో దూరాలు, పరిమాణాలు, ఆకారాలు, వస్తువులు లేదా మన చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తుల రంగులను అంచనా వేయడానికి లోతైన అవగాహన సహాయపడుతుంది మరియు తగిన ప్రభ విధంగా స్పందించేలా చేస్తుంది.

ప్రత్యక్ష స్థిరత్వం అయోమయానికి గురికాకుండా మరియు ఒత్తిడికి గురికాకుండా వాతావరణంలో మార్పులను గ్రహించడానికి అనుమతిస్తుంది.

మానవ ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడానికి అవగాహన చాలా ముఖ్యం. మన పరిస్థితిని బట్టి మన అవగాహనను ప్రభావితం చేసే అనేక అంశాలు ఉన్నాయని మనం అర్థం చేసుకోవాలి ఉన్నాయి మరియు వ్యక్తుల మధ్య అవగాహన యొక్క ప్రత్యేకత.. ప్రియమైనవారితో మన సంబంధాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

మనం ఇతరుల గ్రహణ ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకోగలిగితే వారి ప్రవర్తనలను అంచనా వేయవచ్చు మరియు నియంత్రించవచ్చు.

ప్రజల వ్యక్తిత్వాలు, అవసరాలు, కోరికలు, లక్ష్యాలు మరియు ఉద్దేశ్యాలను వారు ప్రపంచాన్ని గ్రహించే విధానం నుండి మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

పాఠ్యాంశంలోని ప్రశ్నలు

1. ఇంద్రియ సమాచారాన్ని వివరించే జ్ఞాన ప్రక్రియ అంటారు.....
2. మీరు రెండు విభిన్న రకాల 'రాగాలు' లేదా సంగీత శైలుల మధ్య స్పష్టంగా తేడాను గుర్తించగలిగినప్పుడు, మీరు ఉపయోగిస్తున్నారు సామర్థ్యం.
3. మీరు దానిని అర్థవంతంగా గ్రహించడానికి బొమ్మలో తప్పిపోయిన ఖాళీలను పూర్తి చేసినప్పుడు, మీరు పని సైకాలజీ _____

చేస్తున్నారుగ్రహణ సంస్థ యొక్క చట్టం.

4 మీరు టెన్నిస్ ఆడుతున్నప్పుడు. బంతి వేగం మరియు దూరాన్ని విశ్లేషించడంలో మీరు అప్రమత్తంగా ఉంటారు, తద్వారా మీరు బంతిని ఖచ్చితంగా కొట్టవచ్చు. మీకు మీ-.....పని చేయగల సామర్థ్యం.

5.వాతావరణంలో కాంతి పరిస్థితులలో మార్పులు ఉన్నప్పటికీ ఒక వస్తువు అదే ప్రకాశం కలిగి ఉన్నట్లు మనం గ్రహించగలిగినప్పుడు.

6. ఉద్దీపన యొక్క తప్పుగా భావించడం అంటారు. “అయితే అది లేనప్పుడు ఉద్దీపనను గ్రహించడం

7.అదనపు ఇంద్రియ అవగాహనను అధ్యయనం చేసే మనస్తత్వశాస్త్రం యొక్క విభాగం.

8 నిశ్చల చిత్రాలు లేదా నిశ్చల వస్తువులు ఒక నిర్దిష్ట వేగంతో ఒకదాని తర్వాత ఒకటి ప్రదర్శించబడినప్పుడు, మనం గ్రహిస్తాము..... “మరియు ఈ భ్రమను ఇలా సూచిస్తారు.....

9. రెండు కళ్ళు లోతును గ్రహించడానికి అవసరమైన సూచనలను

10. మనం విమానం నుండి ఇళ్లను చూసినప్పుడు, అవి చాలా చిన్నవిగా కనిపిస్తాయి, అయినప్పటికీ, ఇంటి అసలు పరిమాణం గురించి మనకు తెలుసు మరియు దానిని ఖచ్చితంగా గ్రహించడంలో గందరగోళం చెందదు. దీనిని ఇలా సూచిస్తారు.....

మీరేం నేర్చుకున్నారు:

అనేక ఏకకాల ఉద్దీపనల నుండి ఒక ఉద్దీపనపై దృష్టి కేంద్రీకరించడం మరియు ప్రతిస్పందించడం అనేది మానవ ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడంలో ముఖ్యమైన అభిజ్ఞా ప్రక్రియలలో శ్రద్ధ ఒకటి.

శ్రద్ధ యొక్క విధులు అప్రమత్తత, అప్రమత్తత మరియు శోధన.

వివిధ రకాల శ్రద్ధ ఎంపిక, స్థిరమైన, విభజించబడిన, ప్రత్యామ్నాయ, స్వచ్ఛంద మరియు అసంకల్పిత.

దృష్టిని ప్రభావితం చేసే వివిధ కారకాలు, లక్ష్యం లేదా బాహ్య మరియు ఆర్యాశ్రయ లేదా అంతరత కారకాలుగా వర్గీకరించబడ్డాయి. లక్ష్యం యొక్క కారకాలు కొత్తదనం, పరిమాణం, తీవ్రత, కదలిక, వ్యవధి, వారుకు విరుద్ధం. పునరావృతం, ఉద్దీపన సంక్లిష్టం. విషయ కారకాలు ఆసక్తి, ఉద్దేశ్యాలు మరియు శారీరక స్థితి, మనస్తత్వం, మానసిక స్థితి మరియు వైఖరి, మానసిక స్థితి మరియు భావోద్వేగాలు, అలవాటు మరియు గత అనుభవం, కోరిక మరియు లక్ష్యం/ లక్ష్యం, సంసిద్ధత మరియు నిరీక్షణ,

శ్రద్ధ యొక్క వ్యవధి అనేది మనం ఒక సమయంలో శ్రద్ధ వహించగల ఉద్దీపనల సంఖ్యను సూచిస్తుంది.

దృష్టిని మెరుగుపరచడానికి వివిధ వ్యూహాలలో అభిజ్ఞా శిక్షణ, సంపూర్ణత మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి

ఉంటాయి.

గ్రహణశక్తి అనేది పర్యావరణ ఉద్దీపనల నుండి మనం స్వీకరించే అనుభూతులను గుర్తించడం, నిర్వహించడం మరియు అర్థం చేసుకునే ప్రక్రియల సమితి.

దృష్టిని ప్రభావితం చేసే లక్ష్యం లేదా బాహ్య మరియు ఆత్మశ్రయ లేదా అంతర్గత కారకాలు అవగాహనను ప్రభావితం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఈ గ్రహణ అభ్యాసం కాకుండా, సాంస్కృతిక నమ్మకాలు, సామాజిక నిబంధనలు మరియు ప్రమాణాలు, గ్రహణ సమితి మన అవగాహనను ప్రభావితం చేస్తుంది.

పిగర్ గ్రౌండ్ రిలేషన్షిప్, సారూప్యత, సామీప్యత, , మూసివేత, కొనసాగింపు, సాధారణ విధి, సమరూపత అనేవి గెస్టాల్ట్ మనస్తత్వవేత్తలచే అందించబడిన గ్రహణ సంస్థ యొక్క చట్టాలు.

మనం ఉన్న ప్రదేశం నుండి ఒక వస్తువు ఎంత దూరంలో లేదా లోతుగా ఉందో అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడే సామర్థ్యాన్ని చెప్పే లోతుగ్రహణశక్తి అంటారు. మరియు ఇది మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని త్రిమితీయ మార్గంలో (పొడవు, వెడల్పు మరియు లోతు) (గ్రహించడంలో మనకు సహాయపడుతుంది.

లోతుగ్రహణశక్తికు మార్గనిర్దేశం చేసే రెండు రకాల సంకేతాలు ఏకదృష్టి సంకేతాలు మరియు ద్విదృష్టి సంకేతాలు.

గ్రహణ స్థిరత్వం అనేది పర్యావరణంలోని వస్తువులను వాటి ప్రామాణిక ఆకారాలు, పరిమాణాలు మరియు ప్రకాశానికి అనుగుణంగా పరిశీలించే కోణంలో మరియు గమనించిన దూరం నుండి ఏదైనా మార్పులు ఉన్నప్పటికీ వాటిని గ్రహించే ధోరణిని సూచిస్తుంది.

ఆకారం, పరిమాణం మరియు ప్రకాశం అనేవి మూడు రకాల గ్రహణ స్థిరత్వం.

ఇంద్రియ సమాచారం యొక్క తప్పు వివరణ, గందరగోళం, అస్పష్టమైన ఉద్దీపన, వ్యక్తిగత పక్షపాతాలు మొదలైన వాటి కారణంగా నిర్దిష్ట ఉద్దీపనలను ఖచ్చితంగా గ్రహించడంలో మనం చేసే తప్పులను అవగాహనలో లోపాలుగా సూచిస్తారు.

భ్రమలు మరియు భ్రాంతులు అవగాహన యొక్క అత్యంత సాధారణ లోపాలు.

అదనపు ఇంద్రియ ప్రత్యక్షం అనేది ఇంద్రియాల నుండి -వచ్చే సమాచారంపై ఆధారపడని మరియు మునుపటి అభ్యాసంపై ఆధారపడని ఒక రకమైన అవగాహన,

అదనపు ఇంద్రియ అవగాహనల రకాలు తెలిపతి, దివ్యదృష్టి మరియు మానసికశక్తి.

మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంతో సంభాషించడానికి మరియు మన జీవితాన్ని అర్థవంతం చేయడానికి సహాయపడే అత్యంత ముఖ్యమైన అభిజ్ఞా ప్రక్రియలలో అవగాహన ఒకటి.

చివరి అభ్యసనం

1. శ్రద్ధను నిర్ణయించే అంశాలను వివరించండి.
2. ఉదాహరణలతో శ్రద్ధ రకాలను చర్చించండి.
3. గ్రహణ సంస్థ యొక్క చట్టాల గురించి వివరంగా వ్రాయండి.
4. స్థలం, లోతు మరియు దూరం యొక్క అవగాహన గురించి చర్చించండి
5. అవగాహనలో లోపాలను వివరించండి.
6. రోజువారీ జీవితంలో అవగాహన యొక్క ప్రాముఖ్యతను చర్చించండి

పాఠ్యాంశంలోని క్రింది ప్రశ్నలకు సమాధానం తెలపండి?

5.5

1. విభజించబడింది
2. నిజమే
3. నిజమే
4. ఆసక్తి, ఉద్దేశ్యాలు, మానసిక స్థితి మరియు మానసిక స్థితి
- 5 7-8 అంకాలు

5.13

1. శ్రద్ధ
2. అవగాహనా అభ్యాసం
3. మూసివేత
4. లోతు అవగాహన
5. ప్రకాశం స్థిరత్వం
6. భ్రాంతి మరియు భ్రాంతి
7. పారాసైకాలజీ
8. ఉద్యమం మరియు పై-దృగ్విషయం
9. బైనాక్యులర్ సూచనలు
10. పరిమాణం స్థిరత్వం

6. అభ్యసనం

6.0 పరిచయం

మనం మన జీవితమంతా మనకు తెలిసిగాని, తెలియకుండాగాని ఏదో ఒకటి నేర్చుకోవడంలో నిమగ్నమవుతూనే ఉంటాం. మీరు పిల్లలను గమనించినప్పుడు, శిశువు కూర్చోవడం, పాకటం, నడవటం, మాట్లాడటం మరియు అనేక ఇతర నైపుణ్యాలను ఎలా అభ్యసిస్తారో స్పష్టంగా గుర్తించవచ్చు. అంతే కాకుండా, మీరు కారు నడపటం, సైకిల్ తొక్కటం, నాట్యం చేయటం, పాటలు పాడటం వంటివి కొత్తగా నేర్చుకొంటూ, వాటిలో నైపుణ్యాలను ఎలా సాధించామో కూడా ఒకసారి గుర్తుచేసుకోండి. ఈ అన్ని ఉదాహరణలలో, మన జీవితాలను గణనీయంగా ప్రభావితం చేసే అత్యంత ముఖ్యమైన మానసిక ప్రక్రియలలో అభ్యసనం ఒకటి. మనం లక్ష్యాలను సాధించడంలో, నైపుణ్యాలలో ప్రావీణ్యతను సంపాదించడంలో అభ్యసనం కీలకంగా మారింది. ఈ అధ్యాయంలో మనం అభ్యసన ప్రక్రియ, అభ్యసన రకములు, శైలులు, అభ్యసనంను ప్రభావితం చేసే కారకాలు, అభ్యసనం గురించిన ప్రయోగాలు, అభ్యసన వైకల్యాలు గురించి చర్చిద్దాం.

లక్ష్యాలు

ఈ పాఠ్యాంశం చదివిన తరువాత మీరు ఇవి చేయగలరు

- అభ్యసనం, అభ్యసన ప్రక్రియల గురించి వివరించగలరు.
- అభ్యసన రకముల గురించి వివరించగలరు.
- అభ్యసనమును ప్రభావితం చేయు కారకాల గురించి చర్చిస్తారు.
- అభ్యసనంలోని ప్రయోగాల గురించి వివరించగలరు.
- మూర్తిమత్వ మాపనంలో ప్రక్షేపక పద్ధతుల గురించి విశదీకరిస్తారు.
- అభ్యసన శైలులను వివరించగలరు.
- అభ్యసన వైకల్యాలను గురించి చర్చిస్తారు.
- నిత్యజీవితంలో అభ్యసన సూత్రాల వినియోగం / అనుప్రయుక్తంను వివరించగలరు.

6.1 అభ్యసనం - అర్థం - అభ్యసన ప్రక్రియ

ఆచరణ, అనుభవం లేదా శిక్షణ యొక్క ఫలితంగా వ్యక్తి ప్రవర్తనలో కలిగే శాశ్వత పరివర్తననే అభ్యసనం అంటారు. మనోవిజ్ఞానవేత్తలు జంతువులు, మానవులపై, ఎన్నో ప్రయోగాలు చేసి అభ్యసన భావనమును అధ్యయనం చేసి, అభ్యసన ప్రక్రియలో దాగి ఉన్న యంత్రాంగాన్ని అవగాహన చేసుకునే ప్రయత్నాలు చేసినారు.

క్రో అండ్ క్రో - అభ్యసనంను “అలవాట్లు, జ్ఞానం, మరియు వైఖరుల సముపార్జనగా” నిర్వచించినారు. ఇది పనులను చేయుటలో నూతన విధానాలను కలిగి ఉండి, వ్యక్తి ఆటంకాలను అధిగమించుటలో లేదా నూతన సన్నివేశాలతో సర్దుబాటు గురించి చేసే ప్రయత్నాలను నిర్వహించేలా చేస్తుంది.

యం. ఎల్. బిగ్గే - “అంతర్దృష్టి, ప్రవర్తన, ప్రత్యక్షం, ప్రేరణలతో కలిగే మార్పులు లేదా వాటి కలయికలే” - అభ్యసనం అని భావించారు.

ఈ కింది అంశాల ద్వారా అభ్యసనా స్వభావమును తెలుసుకొనవచ్చును.

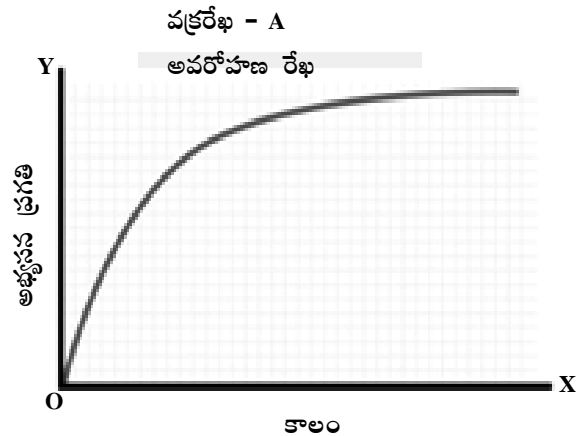
- వ్యక్తి ప్రవర్తనలో కలిగే శాశ్వతమైన పరివర్తననే అభ్యసనం. అనారోగ్యం, పరిపక్వత, అలసట, మధ్యపానం వంటి వాటి ప్రభావం వలన కలిగే తాత్కాలిక మార్పులు - అభ్యసనంగా పరిగణింపబడవు.
- అభ్యసనం అనేది ఒక వ్యక్తి తన జీవితాంతం వరకు చేసే నిరంతర ప్రక్రియ.
- అభ్యసనం అనేది నూతన నైపుణ్యాల సముపార్జనతోనే కాకుండా, ఇప్పటికే ఉన్న అలవాట్లు, ప్రవర్తనల మార్పిడితో కూడ సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.
- అభ్యసనంలో మంచిగా ఉండే, మనకు సహాయపడే ప్రవర్తనలను మాత్రమే కాకుండా, ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేసే అనేక అంశాలను కూడా నేర్చుకోవచ్చును.
- అభ్యసనం, వ్యక్తిని ప్రభావితం చేసే అనేక అంతర్గత, బహిర్గత కారకాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.
- అభ్యసనం అనేది మనందరం సహజంగా కలిగి ఉండే సహజాతాలను ప్రతిస్పందన / ప్రతిబింభ చర్యలను కలిగి ఉండదు. ఉదా: ఏదైనా మన సమీపంలోకి వచ్చినప్పుడు, సహజంగానే కనురెప్పలు కొడతాం. ఇటువంటి ప్రతిబింభ / ప్రతిస్పందన చర్యలు పుట్టుకతోనే వస్తాయి.
- పరిపక్వత యొక్క ఫలితమే అభ్యసనం. ఉదా: పిల్లలు వారి స్వర కండరాలు పరిపక్వం చెందిన తర్వాత మాత్రమే భాషను ఉపయోగించి మాట్లాడే మరియు వ్యక్తీకరించే సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేయగలరు.

6.2 అభ్యసన వక్రరేఖలు

అభ్యసన వక్రరేఖ అనేది కార్యమును / పనిని అభ్యసించే నిష్పాదన రేటు దాని కోసం చేసే ప్రయత్నాలు లేదా అభ్యాసాలు మధ్య ఉండే సంబంధానికి చెందిన రేఖాపటం. ఎక్కువ సాధన చేసే వ్యక్తి ఎక్కువగా అభ్యసిస్తాడనేది మనకు తెలుసు. వ్యక్తులందరూ ఒకే విధంగా అభ్యసించరు. కొంతమంది భిన్నంగా అభ్యసిస్తారు.

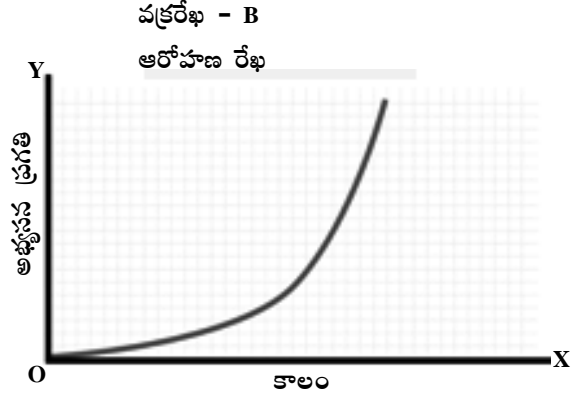
ఈ దిగువన కొన్ని విభిన్న అభ్యసన వక్రరేఖలు సూచించబడినవి.

1. వక్రరేఖ A, అవరోహణ (negatively accelerated) రేఖ. దీనినే ఆకారాన్ని బట్టి కుంభాకార వక్రరేఖ (convex curve) అంటారు. ఇది ప్రారంభదశలో చాలా వేగంగా ఉండి, రాను రాను క్రమంగా అభ్యసన ప్రగతి తగ్గుతుంది. ఉదాహరణకు, మొబైల్ గేమ్ నేర్చుకునేటప్పుడు ప్రారంభంలో త్వరగా నేర్చుకుంటాం, కాని దానిలో మెరుగైన పిదప ఆడటానికి అంతగా ఆసక్తి చూపరు.



2. వక్రరేఖ B, ఆరోహణ (Positively accelerated)

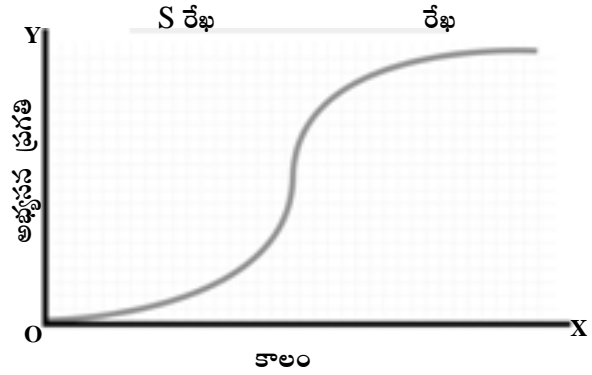
రేఖ. దీనినే రేఖాపటం మీద ఆకారాన్ని బట్టి పుటాకార వక్రరేఖ (Concave curve) అంటారు. దీని యందు అభ్యసన ఆరంభ దశలో నిధానంగా ఉండి క్రమక్రమంగా హెచ్చుతూ ప్రగతిని సాధించి ఆరోహణక్రమంలో రేకను చూపుతుంది. ఉదాహరణకు, కారు డ్రైవింగ్ నేర్చుకోవడం ప్రారంభించినప్పుడు, కొంత సమయం తీసుకుంటారు. కానీ కొన్ని నెలలు ప్రాక్టీసు తర్వాత, ఎక్కువ వేగంతో అభ్యసనంలో మెరుగవుతారు.



3. వక్రరేఖ C, 'S' రేఖ లేక మిశ్రమరేఖ ('S' curve or mixed curve) ఆరోహణ, అవరోహణ

వక్రరేఖల మిశ్రమమనే ఈ 'S' రేఖ లేక మిశ్రమరేఖ అంటారు. 'S' రేఖ స్వాభావిక లక్షణాలు ఈ విధంగా ఉంటాయి.

- అభ్యసన మొదట వేగంగా గాని, నిధానంగా గాని ఉంటుంది.
- అభివృద్ధి ఒకే విధంగా కాక హెచ్చు తగ్గులుగా ఉంటుంది.
- కొంత అభ్యసన తరువాత, అభ్యసనం స్థిరీకరించబడే 'పీఠభూమి' దశకు చేరుకుంటుంది.



4. వక్రరేఖ D, లాక్షణిక అభ్యసన వక్రరేఖ (Typical Learning curve) లాక్షణిక అభ్యసన వక్రరేఖలో కింది అంశాలుంటాయి.

A. ప్రారంభస్ఫూర్తి (Initial Spurt): అభ్యసనంలో మొట్టమొదట స్ఫూర్తి ఉంటుంది. అంటే అభ్యసనం చాలా వేగంగా జరుగుతుంది. దీన్నే ప్రారంభ స్ఫూర్తి అంటారు.

B. చాంచల్య దశ (Stage of Fluctuation) : ప్రారంభస్ఫూర్తి తరువాత అభ్యసనం కొంత మందకొడిగా సాగుతుంది. అభ్యసన వేగంలో హెచ్చు తగ్గులు లేదా ఎగుడుదిగుడులొస్తాయి.

C. పీఠభూమి దశ (Plateau Stage) : పీఠభూమి దశ అభ్యసన ప్రక్రియలో కీలకమైన దశ. ఈ దశలో అభ్యసనం స్తంభించి, ఎటువంటి పురోగమనం లేకుండా నిలిచిపోయినట్లుగా కనబడుతుంది. కొద్దిపాటి ప్రయత్నం అభ్యసనను పెంపొందించదు. అభ్యసనకు అనానుకూల పరిస్థితులేర్పడడం వలన తాత్కాలికంగా స్తంభించి పోతుంది. మళ్ళీ అనుకూల పరిస్థితులేర్పడే వరకు అభ్యసన నిలకడగా ఉండి తరువాత వేగం పుంజుకుంటుంది. ఈ దశలో అభ్యసన రేఖ 'X' అక్షానికి సమాంతరంగా ఉంటుంది. ప్రయత్నపూర్వకంగా అభ్యసనలో తరువాత ప్రగతి ఏర్పడుతుంది.

D. పీఠభూమి తర్వాత / ద్వితీయ స్పూర్తి (Secondary Spurt): పీఠభూమి దశ అధిగమించిన తరువాత వ్యక్తి అభ్యసనంలో రెండవసారి స్పూర్తి (Second Spurt) కలుగుతుంది.

E. శారీరక పరిమితి (Physiological Limit): అభ్యసన ప్రక్రియలో ఆఖరు దశ శారీరక పరిమితి ఈ దశ చేరిన తర్వాత వ్యక్తి ఎంత ప్రయత్నించినా అభ్యసనాన్ని మెరుగుపరుచుకోలేదు. శారీరక పరిమితిలో వైయక్తిక భేదాలను గమనించవచ్చు.



A - ప్రారంభస్పూర్తి, B - చాంచల్యాలు, C - పీఠభూమి దశ, D - ద్వితీయస్పూర్తి, E - శారీరక పరిమితి

రకం	భావన	ఉదాహరణ
భావనల అభ్యసనం	చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంలోని వస్తువులను గుర్తించడం, సమూహపరచడం, వేరుచేయడం, వివక్షచూపడం ఆధారంగా చేసే అభ్యసనాన్ని భావన అభ్యసనం అంటారు.	జంతువుల గురించి అభ్యసించడం కుక్కలు, పిల్లలు, పందులు వంటి వాటిని 4 కాళ్ళు, తోక, రెండు కళ్ళు వంటి సాధారణ లక్షణాలు ఉన్నప్పటికీనీ, వేటికి అవి కొన్ని ప్రత్యేక / విశిష్ట లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయనే భావనను గ్రహించడం.
నైపుణ్య / కౌశల అభ్యసనం	నైపుణ్య అభ్యసనం అనేది ఒక పనిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించగల సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేస్తుంది. ఈ అభ్యసనలో మూడు దశలుంటాయి. - సంజ్ఞానాత్మక, అనుబంధ, మరియు స్వయంప్రతిపత్తి, జ్ఞానాత్మక దశ పనిని అర్థం చేసుకోవటం, గుర్తుంచుకోవటం ద్వారా దానిని సరిగ్గా పునరుత్పత్తి చేయుటలో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. అనుబంధ దశ కార్యాన్ని / పనిని అభ్యాసము చేయుట ద్వారా విధి నిర్వహణలో లోపాలను తగ్గించేటట్లు చేస్తుంది. స్వయంప్రతిపత్తి దశలో అభ్యాసకుడు చాలా తక్కువ ప్రయత్నంతో పనిని పూర్తిచేసి, స్వంతంగా పరిపూర్ణత సాధిస్తాడు.	స్కేటింగ్, సైక్లింగ్, శిల్పకళ, పమెయింటింగ్, నాట్యం, వంటివి నైపుణ్య అభ్యసనంలు.

రకం	భావన	ఉదాహరణ
సంజ్ఞానాత్మక అభ్యసనం	సంజ్ఞానాత్మక అభ్యసనం అనుభవం ఆధారంగా జ్ఞాన సముపార్జనతో కూడినది. అభ్యాసకుడు నూతన సమాచారాన్ని సేకరించి, అవసరాలకు అనుగుణంగా దానిని ఉపయోగిస్తారు. కొత్త విషయాన్ని నేర్చుకుంటూ దానిని అమలు చేస్తున్నప్పుడు, ఇప్పటికే ఉన్న జ్ఞానంతో కొత్త సమాచారాన్ని ఏకీకృతం / సమైక్యం చేయడానికి అభ్యాసకుడు తన మేదస్సును ఉపయోగించడం దీనిలో అవసరమవుతుంది.	విద్యార్థులు ఒక వ్యక్తి అధ్యయనాన్ని పరిష్కారం చేయుట ఒక నూతన కంప్యూటర్ సాఫ్ట్‌వేర్‌ను అభ్యసించుట
శాబ్దిక అభ్యసనం	మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని పదాలు, ప్రతిచర్యలు, వ్యక్తీకరణలు, సంభాషణలు వంటి శాబ్దిక భాషను ఉపయోగించి నేర్చుకోవటం ను శాబ్దిక అభ్యసనం అంటారు. ఈ అభ్యసనంలో పదాలను వల్లెవేయటం, గుర్తుంచుకోవటం, పునఃస్మరణ చేసుకోవటం వంటివి చేస్తాము. మనోవిజ్ఞాన వేత్తలు స్వేచ్ఛాయుత పునఃస్మరణ, ద్వంద్వ సంసర్గం, క్రమబద్ధ అభ్యసనం - వంటి పద్ధతుల ద్వారా శాబ్దిక అభ్యసనం గురించి అధ్యయనం చేసినారు. స్వేచ్ఛాయుత పునఃస్మరణలో ప్రయోజ్యుడు పదాల పట్టికను అభ్యసించి, వాటిని క్రమంలోనైనా పునరావృతం చేయవచ్చును. క్రమబద్ధ అభ్యసనంలో పట్టికలోని పదాలను ఒక క్రమంలో అభ్యసించి తిరిగి అదే క్రమంలో పునరావృతం చేయాలి. ద్వంద్వ సంసర్గ అభ్యసనంలో మొదటి పదం ఉద్దీపనగా పనిచేస్తే, దాని ప్రతిస్పందన రెండవ పదం. పాల్గొనే వ్యక్తి ఈ పదాల జతను అభ్యసించిన పిదప, ఉద్దీపన పదాలను యాదృచ్ఛికంగా ప్రదర్శించినపుడు, దాని ప్రతిస్పందన పదాలను సమాధానాలుగా చెప్పవలసి ఉంటుంది.	ఉపన్యాసం ఇచ్చుటకు సంసిద్ధమగుట పరిపుచ్చ (ఇంటర్వ్యూ)కు సిద్ధమగుట డిబేట్‌కు సంసిద్ధమగుట.

6.4 అభ్యసనమును ప్రభావితం చేయు కారకాలు

అభ్యసన ప్రక్రియను అనేక అంశాలు ప్రభావితం చేసి, అభ్యసనం యొక్క సామర్థ్యాన్ని నిర్ణయిస్తాయి.

అభ్యాసకుడు, పఠనరాలు, పరిస్థితులకు సంబంధించిన వివిధ కారకాలచే అభ్యసనం ప్రభావితమవుతుంది. వీటిలో కొన్ని కారకాల గురించి చూద్దాం.

- 1) **పరిపక్వత:** పరిపక్వత, మన శరీరం యొక్క జీవసంబంధమైన పెరుగుదల, వికాసాన్ని సూచిస్తుంది. అంతేకాకుండా వ్యక్తి తన వయస్సు ప్రకారం నిర్దిష్ట మానసిక, శారీరక మరియు బావోద్వేగ సామర్థ్యాలను పొందడమే పరిపక్వత. వ్యక్తి పరిపక్వత పొందికొద్దీ, తయిన శరీరం నూతన విషయాలను అభ్యసించుటకు సిద్ధమవుతుంది. ఉదా: ఒక పిల్లవాడు తన శరీరంలోని కండరాల వ్యవస్థ పరిపక్వత పొందిన పిదపనే నడవడం నేర్చుకుంటాడు.

అదే విధంగా ఒక పిల్లవాడు తన మేదస్సు పరిపక్వత చెందితేనే గాని అమూర్త భావనలను అర్థం చేసుకోగలడు. వ్యక్తుల పరిపక్వతా స్థాయిలలో వైవిధ్యాలుంటాయి. అయినప్పటికీనీ, మనోవిజ్ఞానవేత్తలు, జీవశాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నట్లు కొన్ని సాధారణ మైలురాళ్ళు పేర్కొనబడినవి, పిల్లల పెరుగుదల వికాసాల రీత్యా అవి సాధింపబడాలని భావిస్తున్నారు. కావున, ఒక వ్యక్తి యొక్క అభ్యసనం గురించిన మూల్యాంకనము చేసే ముందు, అతన శారరకంగా, బావోద్వేగపరంగా, మానసికంగా సంసిద్ధంగా ఉన్నాడా, లేదా అనేది గుర్తించడం ముఖ్యమైన అంశం.

- 2) **పునర్బలనం:** అభ్యసనంను ప్రభావితం చేసే కారకాలలో పునర్బలనం ఇంకొక ముఖ్య కారకము. పునర్బలనం అనేది వివిధ పద్ధతులను ఉపయోగించి నిర్దిష్ట ప్రవర్తన యొక్క సంభావ్యతను పెంచే ప్రక్రియ. ఉదా: ఒక ఉద్యోగి మంచి పనితనానికి బోనస్ ఇవ్వడం. తద్వారా అతని మంచి పనిని మరింత పురావృతం చేయడం.
- 3) **ప్రేరణ:** ఒక వ్యక్తి ఏదైనా నేర్చుకోవాలనే ఉత్సుకతను కల్గిఉన్నప్పుడు అది లేని వ్యక్తితో పోల్చినప్పుడు, అతడు దానిని సమర్థవంతంగా నేర్చుకుంటాడు. విభిన్న ప్రేరణలు, ఉత్సుకతలు వ్యక్తులను వేర్వేరుగా నడిపిస్తాయి. ఉదా: తన జీవితంలో ఒక క్రికెటర్ గా ఎదగాలనే ప్రేరణ పొందిన వ్యక్తి తన ఆటను మెరుగుపరచుకోవడానికి, కొత్త మార్గాలను అభ్యసించడానికి ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటాడు.
- 4) **సామాజిక - సంస్కృతిక కారణాలు:** సంస్కృతి అనేది ఒక సమూహం యొక్క సాధారణ విశ్వాసాలు, వైఖరులు, ఆచారాలు మరియు సంప్రదాయాలను సూచిస్తుంది. సంస్కృతి యొక్క ఈ అంశాలన్నీ ఒక నిర్దిష్ట సంస్కృతికి చెందిన వ్యక్తి యొక్క అభ్యసనాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. సంఘం, మతం, కులం మరియు వర్గం వంటి సామాజిక అంశాలు కూడా అభ్యసనంపైన ప్రభావం చూపుతాయి. ఉదా: ఇస్లాంకు చెందిన వ్యక్తులు పవిత్ర గ్రంథం ఖరాన్ సు అర్థంచేసుకోవడంలో సహాయపడే అరబిక్ భాషను నేర్చుకోవడానికి ప్రేరేపించబడతారు.
- 5) **పరిపుష్టి లేదా ఫలితాల పరిజ్ఞానం:** పరిపుష్టి లేదా ఫలితాలను సంబంధించిన జ్ఞానము అభ్యసనాన్ని సానుకూలంగా ప్రభావితం చేయవచ్చును. ఉదా: ఒక మేనేజరు, తన పనితీరుపై ఉద్యోగికి పరిపుష్టిని అందజేసినప్పుడు, ఆ ఉద్యోగి తన కార్యాలయంలో బాగా పనిచేయడానికి తదనుగుణంగా పనిని మెరుగుపరచుకుంటాడు.
- 6) **అభ్యాసం యొక్క పంపిణీ లేదా విభజించి అభ్యాసం చేయుట:** ఒక పనిని నిర్వహించే వ్యవధి మరియు పనిని నిర్వహించేటప్పుడు మధ్యన తీసుకునే విశ్రాంతి సమయాలు అభ్యసనాన్ని గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. నేర్చుకోవలసిన దానిని మొత్తంగా ఒకేసారి నేర్చుకోవడం కన్న, దానిని చిన్న చిన్న బాగాలుగా విభజించినపుడు అభ్యసించడం సులువుగా ఉంటుంది. అలాగని ఎక్కువ విరామము లేకుండా, ఎక్కువ వ్యవధి లేకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. ఉదాహరణకు, పరీక్షకు కఠినమైన సమాధానాన్ని నేర్చుకొనేటప్పుడు మొత్తము ఒకేసారి నేర్చుకోవడం కంటే, దానిని అర్థవంతమైన విభాగాలుగా విడగొట్టి నేర్చుకోవడం సులువుగాను, మెరుగ్గాను ఉంటుంది.
- 7) **అర్థవంతం:** అర్థరహితమైన విషయాలతో పోల్చినప్పుడు అర్థవంతమైన విషయాలను అభ్యసించడం సులువుగా ఉంటుంది. దీనిపైన కొన్ని ప్రయోగాలు కూడ చేయబడినవి. ఇందులో 3 అక్షరాల అర్థరహిత పదాలు సెట్లను (యాదృచ్ఛిక అక్షరాలు ఏవిధమైన అర్థం లేనివి (ఉదా: PHK, JJH, HYG), అదే విధంగా అర్థవంతమైన 3 అక్షరాల పదాల సెట్లను (ఉదా: HAT, BAT, MUG) వంటివి ఇచ్చి నేర్చుకోవాలని సూచించగా, అందులో పాల్గొన్న వారిలో ఎక్కువ మంది అర్థవంతమైన పదాలను ఎక్కువగా అభ్యసించినట్లు కనుగొనబడినది. ఉదాహరణకు, ఒక పరీక్షకు సంసిద్ధమగుచున్న విద్యార్థి, విషయాన్ని గుడ్డిగా బట్టి

పట్టినప్పటికీకన్నా, ఆ విషయాన్ని అవగాహన చేసుకొని చదివినప్పుడు పరీక్ష సులువుగా రాయగలరు.

8) **ఇతర కారకాలు:** అలసట, ప్రజ్ఞ, అభిరుచి, వైఖరి మరియు ఉద్వేగాలు వంటి ఇతర అంశాలు కూడ అభ్యసనాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. అలసటతో ఉన్న వ్యక్తి సమర్థవంతంగా అభ్యసించలేడు. ప్రజ్ఞ వ్యక్తి అభ్యసనాన్ని సానుకూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. అభిరుచి గల వ్యక్తి విషయాలను మంచిగా నేర్చుకుంటాడు. అభ్యసనం పట్ల సానుకూల వైఖరి సమర్థవంతంగా, ప్రయోజనకరంగా అభ్యసించడానికి దోహదం చేస్తుంది. విద్యార్థులు అభ్యసనంలో పాఠశాల, బోధనా సంబంధిత కారకాలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి.

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు - పార్ట్ A

1. అభ్యసన వక్రరేఖ అనేది ఒక పనియొక్క అభ్యసన నిష్పాదనకు, మరియు నిష్పాదన గురించి చేసే ప్రయత్నాలు లేదా అభ్యాసయత్నాల సంఖ్యకు మధ్యగల సంసర్గాన్ని తెలియజేసే సంఖ్యాపర ప్రాతినిధ్యం _____ ఒప్పు/తప్పు.
2. విద్యార్థులు వ్యక్తి చరిత్రను అధ్యయనం చేయుట _____ రకమైన అభ్యసనం.
3. శాబ్దిక అభ్యసనంను అధ్యయనం చేయుటకు మనోవిజ్ఞానవేత్తలు ఉపయోగించిన పద్ధతి _____
4. అభ్యసించవలసిన అంశాన్ని చిన్న చిన్న అభ్యాస సెషన్లుగా విభజించినచో, అభ్యాసకుడు దానిని సమర్థవంగా నేర్చుకోవటంలో ఇబ్బందులు కలుగును. _____ తప్పు / ఒప్పు.
5. అభ్యసనాన్ని ప్రభావితం చేయు కారకాలతో ఇది ఒకటి _____

6.5 అభ్యసనం - ప్రయోగాలు

మనోవిజ్ఞానశాస్త్రంలో అభ్యసనం అనే భావనను అవగాహన చేసుకోవడానికి ఎన్నో ప్రయోగాలు చేయబడినవి. వాటి ఫలితాల ఆధారంగానే సిద్ధాంతాలు, సూత్రాలు రూపొందించబడినవి. జె. బి. వాట్సన్, ఎడ్వర్డ్ థారన్ డైక్, కార్ల్. ఎల్. హల్, ఇవాన్ పావ్లోవ్, బి.ఎఫ్. స్కిన్నర్ మరియు అల్బర్ట్ బండూర వంటి ఎందరో ప్రవర్తనా వాద మనోవిజ్ఞానవేత్తలు అభ్యసనం గురించి లోతుగా / సమగ్రంగా అవగాహన చేసుకోవడానికి అపారంగా కృషిచేశారు. ఈ రంగంలో ఇవాన్ పావ్లోవ్ యొక్క శాస్త్రీయ / సాంప్రదాయక నిబంధనం, బి.ఎఫ్. స్కిన్నర్ యొక్క కార్యసాధక నిబంధనం, అల్బర్ట్ బండూర యొక్క పరిశీలనాత్మక అభ్యసన సిద్ధాంతాలు అత్యంత ప్రజాదరణ పొందినవి. / చాలా ప్రసిద్ధిచెందినవి.

6.5.1 శాస్త్రీయ నిబంధనము (Classical Conditioning):

రష్యా దేశానికి చెందిన శరీరధర్మ శాస్త్రవేత్త అయిన ఇవాన్ పావ్లోవ్ శాస్త్రీయ నిబంధనమును రూపొందించినాడు. ఇతను కుక్కల జీర్ణక్రియ ప్రక్రియలను అధ్యయనం చేయడానికి ప్రయోగాలు చేస్తున్నప్పుడు అనుకోకుండా ఈ శాస్త్రీయ నిబంధన ఆవిష్కరణ జరిగింది.

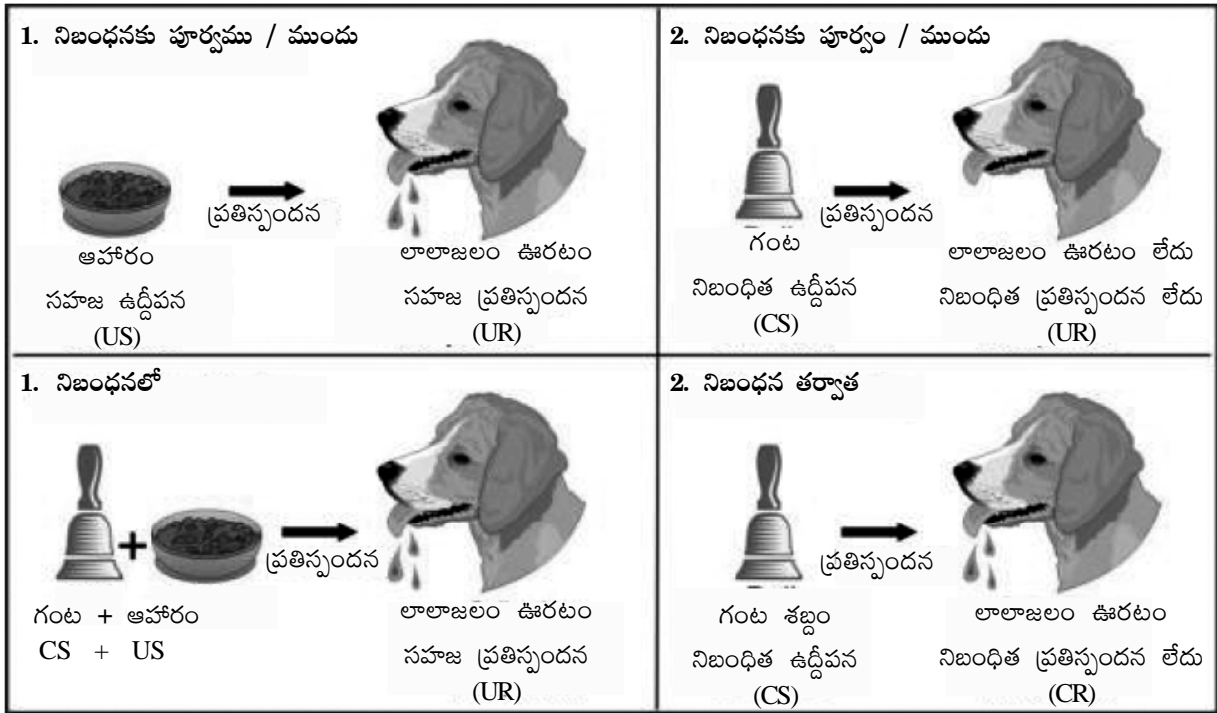
ఈ శాస్త్రీయ నిబంధన సిద్ధాంతం గురించి తెలుసుకొనే ముందు, దీనిలో వాడిన కొన్ని పదాల గురించి అవగాహన చేసుకోవలసిన అవసరమున్నది. వాటిని ఈ దిగువ ఉదాహరణలతో పరిశీలిద్దాం.

- **నిబంధనం:** ఒక ఉద్దీపనకు అంతకు ముందు లేనటువంటి ప్రక్రియను కృత్రిమంగా కలిగించడాన్ని నిబంధనం అంటారు.
- **ఉద్దీపన (Stimulus):** జ్ఞానేంద్రియాల సహాయంతో పరిసరాలలో ఏదైనా గుర్తించవచ్చు. దీనినే ఉద్దీపన అంటారు. ఉద్దీపన ప్రతిస్పందనను కోరుకుంటుంది. ఉదా: ప్యాన్, టి.వి., కుర్చీ, బాటిల్ మొదలైనవి.

- **ప్రతిస్పందన (Respose):** ఉద్దీపన ఫలితంగా ప్రదర్శించబడే ప్రవర్తనను ప్రతిస్పందన అంటారు. ఉదా: ప్యాన్ ని ఆన్ లేదా ఆఫ్ చేయడం, టి.వీ. చానెల్ మార్చడం, కుర్చీని కదిలించడం మొదలైనవి.
- **సహజ ప్రతిస్పందన లేదా నిర్నిబంధిత ప్రతిస్పందన (Unconditional Response - UR):** సహజంగా కలిగే ప్రతిస్పందన లేదా షరతులు లేని ఉద్దీపనకు కలిగే ప్రతిస్పందన, ఉదా: ఆహారం చుట్టూ ఉన్నప్పుడు నోరూరే ప్రవర్తన, పెద్ద శబ్దాలు వినబడినప్పుడు చెవులు మూసుకోవటం, కఠినమైన కాంతికి గురైనప్పుడు కళ్ళు మూసుకోవటం వంటివి.
- **సహజ ఉద్దీపన (Unconditional Stimulus - US):** ఒక జీవిలో సహజ ప్రతిస్పందనను పొందే ఉద్దీపనను షరతులు లేని లేదా సహజ ఉద్దీపన అంటారు. ఉదా: ఆహారం, నీరు, పెద్ద శబ్దాలు, చీకటి గది మొదలైనవి.
- **నిబంధిత ఉద్దీపన (Conditional Stimulus - CS):** సహజంగానే వ్యక్తి దృష్టిని ఆకర్షించడం తప్ప వేరే ప్రతిస్పందనను రేకెత్తించని ఉద్దీపన. ఉదా: చప్పట్లు కొట్టడం, పోస్ట్ లో కాలర్ టోన్, ఎలక్ట్రికల్ ఉపకరణాలు మొదలైనవి.
- **నిబంధిత ఉద్దీపన (Conditional Stimulus - CS) మరియు నిబంధిత ప్రతిస్పందన (Conditioned Response - CR):** షరతులు లేని / సహజ ఉద్దీపనను బలంగా మరియు పదే పదే తటస్థ ఉద్దీపనతో జతచేయబడినప్పుడు, తటస్థ ఉద్దీపన షరతులతో కూడిన / నిబంధిత ఉద్దీపనగా మారి షరతులతో కూడిన / నిబంధిత ప్రతిస్పందనను పొందుతుంది. ఈ ప్రక్రియనే శాస్త్రీయ నిబంధనం అంటారు. ఉదాహరణకు, పరిస్థితి - పిజ్జా ఆర్డర్ డెలివరీ - సహజ ఉద్దీపన - పిజ్జా, సహజ ప్రతిస్పందన - నోరు - నీరు వచ్చే (లాలాజలం) ప్రతిస్పందన, నిబంధిత ఉద్దీపన - డోర్ బెల్, షరతులతో కూడిన ఉద్దీపన పిజ్జా డెలివరీతో అనేకసార్లు నిలకడగా జతచేయబడిన తర్వాత డోర్ బెల్, షరతులతో కూడిన ప్రతిస్పంద - బెల్ మోగినప్పుడు నోరు ఊరే (లాలాజలం స్రవించటం) ప్రవర్తన.

పావ్ లోవ్ తన ప్రయోగశాలలో కుక్కలపై చేసిన ఎన్నో ప్రయోగాల ఆధారంగా శాస్త్రీయ నిబంధన సిద్ధాంతాన్ని అభివృద్ధి చేశాడు. పైన పేరాలో వివరించబడిన ప్రాథమిక భావనలకు సంబంధించిన పావ్ లోవ్ యొక్క శాస్త్రీయ నిబంధనను, ఈ దిగువ ఇవ్వబడిన చిత్రాల ద్వారా అర్థం చేసుకుందాం.

1. ఆహారం (మాంసం పొడి) - ఇది సహజ / షరతులు లేని ఉద్దీపన (US) కుక్కకు అందించబడుతుంది.
2. కుక్క ఆహారాన్ని చూడగానే సహజ / షరతులు లేని ప్రతిస్పందన (UR) లాలాజలం స్రవించటం / రావటం ప్రారంభించింది.
3. తదుపరి దశలో కుక్కలకు ఆహారాన్ని (US) అందించడానికి ముందు పావ్ లోవ్ గంట నిబంధిత ఉద్దీపన (CS) మోగించాడు.
4. ఈ ప్రక్రియ చాలాసార్లు పునరావృతమైంది. మరియు కొన్ని ట్రయల్స్ తర్వాత, కుక్కలు బెల్ మోగడం (కండిషన్డ్ స్టిమ్యులస్) విన్న వెంటనే, లాలాజలం (కండిషన్డ్ రెస్పాన్స్) ప్రారంభించినట్లు గమనించబడింది.



పటం: 6.1 శాస్త్రీయ నిబంధనం

ఈ ప్రయోగం అనే ఉద్దీపన - ప్రతిస్పందన సంస్కారము ఏర్పరచడం ద్వారా వ్యక్తుల ప్రవర్తనలు ఎలా రూపొందుతాయో అనే వాటిపై దృష్టిని కేంద్రీకరించినందున, ఈ శాస్త్రీయ నిబంధనాన్నే సంస్కర్త అభ్యసనకుని లేదా ఉద్దీపన - ప్రతిస్పందన అభ్యసనమని కూడా సూచిస్తారు. ఈ ప్రయోగం ఆధారంగా రూపొందించబడిన శాస్త్రీయ నిబంధనంలో అనేక అభ్యసన సూత్రాలు / సాధారణ ప్రక్రియలు ఉన్నాయి. అవి -

- 1) **సముపార్జన / ఆర్జితం:** ఆర్జితం అనేది అభ్యసన ప్రక్రియలో మొదటి దశ. ఇది జీవి నిబంధిత / తటస్థ ఉద్దీపనను సహజ ఉద్దీపనతో సంస్కరం చేసిన తర్వాత నిబంధిత ప్రతిస్పందనను ఇవ్వడం / రావడం అభ్యసించినప్పుడు, మరియు పునరావృత ప్రయత్నాలతో బలపడుతుంది. సహజ ఉద్దీపన మరియు నిబంధిత ఉద్దీపనల మధ్య తగినంత అంతరం ఉండడం అనేది కూడా ఆర్జితం సంబంధించుటలో కీలకం. పావ్లోవ్ ప్రయోగంలో, ఎప్పుడైతే కుక్కు గంట శబ్దాన్ని వినిన తర్వాత లాలాజలాన్ని స్రవించటం ప్రారంభమవుతుందో అప్పుడే సముపార్జన సంభవిస్తుంది.
- 2) **విలుప్తికరణం / విరమణం:** సహజ ఉద్దీపనను, నిబంధిత ఉద్దీపనతో జతచేయనప్పుడు (జోడించనప్పుడు) నిబంధిత ప్రతిస్పందన తగ్గడం లేదా పూర్తిగా అదృశ్యం కావడం ప్రారంభమవుతుంది. దీనినే విరమణ లేదా విలుప్తికరణ అంటారు. పావ్లోవ్ ప్రయోగంలో, గంటను మోగించిన తర్వాత అహారం అందించబడనప్పుడు, కుక్కలలో లాలాజలం స్రవించడం తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా అలాగే కొనసాగించినచో కొన్ని రోజుల తర్వాత లాలాజల స్రవణం పూర్తిగా ఆగిపోతుంది. ఇది విలుప్తికరణను తెలియజేస్తుంది.
- 3) **ఆయత్న సిద్ధ స్వాస్థ్యం (Spontaneous recovery):** విరమణ సంభవించిన తర్వాత, ఎలాంటి పునఃశిక్షణ లేకుండానే నిబంధిత ప్రతిస్పందన కలగడాన్ని ఆయత్న సిద్ధ స్వాస్థ్యం అంటారు. నిబంధిత ప్రతిస్పందన శాశ్వతంగా అంతరించి పోలేదని మరియు కొంత విశ్రాంతి కాలం తర్వాత తిరిగి రావచ్చని ఇది స్పష్టంగా

చూచిస్తుంది. అంతేకాకుండా, రీ కండిషనింగ్ ప్రక్రియ కండిషనింగ్ ప్రక్రియ కంటే వేగంగా జరుగుతుంది. పావ్ లోవ్ ప్రయోగంలో, విలువ్తీకరణ సంభవించిన తర్వాత, కొంత కాలానికి అసలు ప్రయత్నమే లేకుండా, గంట శబ్దం విన్నప్పుడు కాని, గంట శబ్దం లాంటి, ఏదైనా శబ్దంను వినినప్పుడుగాని, తన ప్రయోగం లేకుండానే లాలాజలం స్రవించడం కొన్నిసార్లు జరుగుతుంది. ఈ దృగ్విషయాన్నే ఆకస్మిక రికవరీ / లేదా ఆయత్న సిద్ధ స్వాస్థ్యంగా సూచించవచ్చును.

4) ఉద్దీపన సాధారణీకరణ (Stimulus Generalisation): ఒకసారి ఒక ఉద్దీపనకు నిబంధనం జరిగినప్పుడు అదే ఉద్దీపనను పోలిన ఉద్దీపనలకు కూడా నిబంధనం విస్తరించడం జరుగుతుంది. దీన్నే సామాన్యీకరణం అంటారు. ఉదాహరణకు గంటకు లాలాజలం ఊరటం అనే నిబంధిత ప్రతిస్పందన ఏర్పరచిన తరువాత ఆ గంటను పోలిన ఉద్దీపనలకు కూడా నిబంధనం అన్వయిస్తుంది. అంటే బజర్, హార్న్ కు కూడా లాలాజలం ఊరడమనే నిబంధిత ప్రతిస్పందన విస్తరించవచ్చు.

5) ఉద్దీపన విచక్షణ (Stimulus Discrimination): నిబంధనకు సంబంధించిన మరొక ముఖ్యమైన అంశం విచక్షణ అనేది. ఇది సామాన్యీకరణానికి వ్యతిరేకమైంది. విచక్షణలో ఒక ప్రత్యేకమైన ఉద్దీపనకు మాత్రమే నిబంధన జరుగుతుంది. ఉదాహరణకు తెల్ల ఎలుకతోపాటు, తెల్లబొచ్చుతో కూడిన బొమ్మలకు, వస్తువులకు భయపడ్డ బాలుడు తన భయాన్ని తెల్ల ఎలుకకు మాత్రమే పరిమితం చేసుకోవడాన్ని విచక్షణ అంటారు. పైన సామాన్యీకరణలో తెప్పినట్లుగా కాకుండా, కుక్కర్ బజర్, హార్న్ శబ్దాలకు కాకుండా గంట శబ్దానికి మాత్రమే లాలాజలం ఊరటం విచక్షణను తెలుపుతుంది.

పైన వివరించిన సూత్రాల, భావనలను నిత్యజీవిత ఉదాహరణలతో అవగాహన చేసుకుందాం. 10 సంవత్సరాల వయస్సు గల బాలుడు సామ్, చాక్లెట్లు తినడానికి ఇప్పుడతాడు (సహజ ఉద్దీపన) మరియు అతను వాటి గురించి ఆలోచించినప్పుడల్లా అతనిలో లాలాజలం కారుతుంది (సహజ ప్రతిస్పందన). ఒక రోజు, అతని తల్లి ఆఫీసు నుండి ఇంటికి తిరిగి వస్తుండగా అతనికి చాక్లెట్లు అందజేస్తుంది. మరియు ఆమె ఇంటికి వచ్చినప్పుడల్లా కారును పార్కుచేయడానికి, సామ్ను గేట్ తెరవమని హారన్ (కండిషన్డ్ ఉద్దీపన) చేస్తుంది, అలా ఆ వారంలో ఆమె అతనికి చాలాసార్లు చాక్లెట్లు తెస్తుంది. కొన్ని రోజుల తర్వాత, సామ్ తన తల్లి కారు హారన్ (కండిషన్డ్ ప్రతిస్పందన) ప్రారంభమై, ఆనందంతో గేట్ తెరిచేందుకు పరిగెత్తేవాడు. ఈ దశలో అక్విజిషన్ ప్రక్రియ చోటు చేసుకోవటం జరిగింది. కొన్ని రోజుల తర్వాత, అతని తల్లి తన ఆఫీసు పనిలో బిజీగా ఉండి, ఇంటికి అలస్యంగా రావడంతో చాక్లెట్లు తేవడం ఆపివేసింది. ఈ దశలో విలుప్త / విరమణ ప్రక్రియ జరిగింది. అయితే, ఒక రోజు అతను తన తల్లి ఇంటికి చేరుకునేలోపు చాక్లెట్ల గురించి ఆలోచించడం ప్రారంభించాడు. అంతలో తన తల్లి కాదు హారన్ శబ్దం విని అకస్మాత్తుగా అతనితో లాలాజలం కారటం (డ్రూల్), సంతోషంతో ఉప్పొంగడం జరిగింది. ఈ సమయంలో ఆయత్న సిద్ధస్వాస్థ్యం జరిగింది. సామ్ పొరుగు వారి కారుల హారన్లకు, ఇతర వాహనాల హారన్లకు, మరియు ఇతర సారూప్య శబ్దాలకు కూడ డ్రూల్ (లాలాజలం కారటం) చేసి ఉంటే, అప్పుడు అతనిలో ఉద్దీపన సాధారణీకరణ జరిగిందని చెప్పవచ్చు. అయితే, సామ్ తన తల్లి కారు హారన్ను వినినప్పుడు మాత్రమే డ్రూల్ చేసి, ఇతర వాహనాల హారన్ శబ్దాలకు చేయకుంటే అతనితో ఉద్దీపన విచక్షణ సంభవించిందని గట్టిగా చెప్పగలం.

పావ్ లోవ్ సిద్ధాంతం శాస్త్రీయ సిద్ధాంతంగా పరిగణించబడినది. ఎందుకంటే ఇది విషయనిష్ఠత (objective) గల ప్రయోగాలపై ఆధారపడింది. దీని ఆధారంగా ఇతర మనోవిజ్ఞానవేత్తలు ఎన్నో అభ్యసన సూత్రాలను ప్రవేశపెట్టినారు.

అనేక నిజ-జీవిత సమస్యలను పరిష్కరించుటలో ఈ శాస్త్రీయ నిబంధన అభ్యసన సూత్రాల ఆచరణాత్మక అనువర్తనం, ఎంతో ఉపయోగపడుతున్నందున, ఈ సిద్ధాంతానికి మనస్తత్వశాస్త్ర రంగంలో గొప్ప కీర్తి లభించినది.

6.5.2 కార్యసాధక నిబంధనం (Operant Conditioning):

1930లో శాస్త్రీయ ప్రయోగాల ఆధారంగా బుర్రస్ ప్రెడరిక్ స్కిన్నర్ (BF స్కిన్నర్) అనే అమెరికన్ మనోవిజ్ఞానవేత్త ఈ సిద్ధాంతాన్ని రూపొందించాడు. దీనినే పరికరాత్మక నిబంధనం (Instrumental conditioning) అని కూడా అంటారు. బి.ఎఫ్. స్కిన్నర్ ప్రకారం, ప్రవర్తన 'ఎన్నుకోబడినది' మరియు దాని పర్యవసానాల ద్వారా నిర్వహించబడుతుంది. అంటే వ్యక్తి (అతను లేదా ఆమె) స్వచ్ఛందంగా పాల్గొనాలనుకునే ప్రవర్తనను ఎంచుకుంటాడు. ఈ ప్రయోగంలో సిన్నర్, వ్యక్తివేత ఉత్పన్నమయ్యే, పర్యవసానాలను కలిగి ఉండే ఏదేని క్రియాశీల ప్రవర్తనను సూచించడానికి కార్యసాధక (Operant) అనే పదాన్ని వాడినారు.

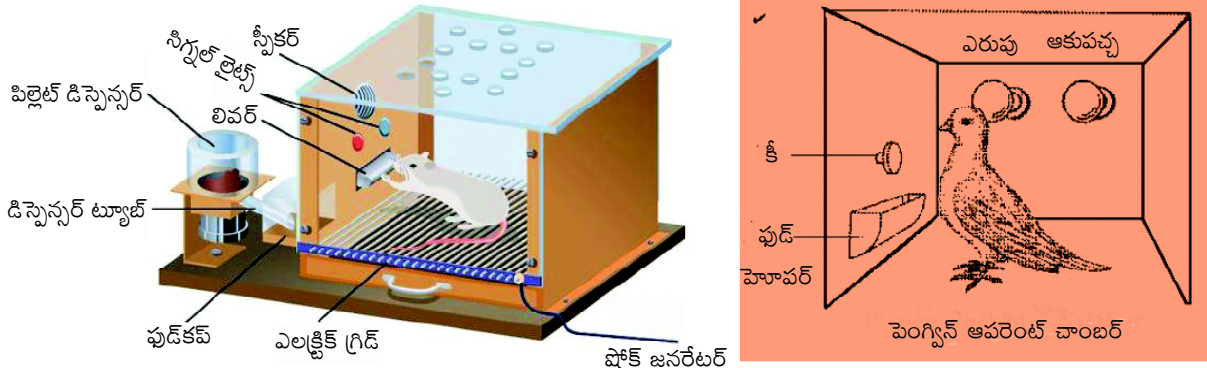
స్కిన్నర్, తన ఈ సిద్ధాంతంలో భాగంగా 'పునర్బలనం' అనే భావనను ప్రవేశపెట్టాడు. పునర్బలనమనేది పరిసరాలలో జరిగే చర్య / సంఘటనను సూచిస్తుంది. అది ప్రతిస్పందన పర్యవసానంగా ఉండి ప్రతిస్పందనను పెంచుతుంది. శిక్ష అనేది కూడ పర్యవసానాన్ని కలిగి ఉండి, ప్రతిస్పందనలను తగ్గిస్తుంది. సూక్ష్మంగా చెప్పాలంటే, ఈ సిద్ధాంతం ప్రవర్తన అనేది బహుమతులు, శిక్షల పర్యవసానమని నొక్కిచెప్పుంది.

జీవుల యొక్క ప్రవర్తనను పునర్బలనం ఏ విధంగా ప్రభావితం చేస్తుందో అవగాహన చేసుకొనుట గురించి బి.ఎఫ్.స్కిన్నర్ అనేక ప్రయోగాలు చేశారు. అతను ఈ కార్యసాధక నిబంధన దృగ్విషయాన్ని అవగాహన చేసుకోవడానికి, 'స్కిన్నర్ బాక్స్' అనే ప్రత్యేక పరికరాన్ని రూపొందించి ఎలుకలు, పావురాలపై ప్రయోగాలు చేశాడు.

సిన్నర్ మొదట ఆకలితో ఉన్న ఒక ఎలుకను స్కిన్నర్ పేటిక (Skinner box) ఉంచాడు. ఆకలితో ఎలుక ఆహారాన్వేషణకు అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంది. ఈ విధంగా యత్న-దోష పద్ధతిలో అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తున్నప్పుడు యాదృచ్ఛికంగా పేటికలోని ఒక మీటను (Switch) ను నొక్కినప్పుడు ఒక సన్నని గొట్టం ద్వారా ఆహారపు గుళికలు, బయటికి వచ్చి తినేందుకు వీలుగా ఆక్కడ అమర్చిన పళ్ళెంలో వచ్చి చేరుతుంది. మొదట్లో ఆహారపు గుళికను మీటకు మధ్య ఉన్న సంబంధం ఎలుకకు తెలియదు. మరి కొన్ని ప్రయత్నాల తరువాత క్రమేపి మీటకు, ఆహారపు గుళికలకు మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని ఎలుక గుర్తిస్తుంది. అప్పటి నుండి ఆకలి అయినప్పుడు మీట నొక్కే అభ్యసనాన్ని ఎలుక నేర్చుకొన్నది. ఆ విధంగా ఆహారపు గుళికకు, మీటకు మధ్య ఒక నిబంధన ఏర్పడుతుంది. దీనినే కార్యసాధక నిబంధనం (Operant conditioning) అని అన్నాడు స్కిన్నర్. ఎలుక తన ప్రవర్తనలో చివరికి ఎటువంటి ప్రయత్నాలు లేకుండానే / తక్కువ ప్రయత్నాలతో మీటను నొక్కడం ప్రదర్శించింది.

ఇంకొక ప్రయోగంలో ఆకలితో ఉన్న పావురాల్ని స్కిన్నర్ పేటికలో ఉంచి, ఆహారంను పొందాలంటే తాళం చెవి బటన్ (Key) ను ముక్కుతో పొడవడం నేర్పించాడు. ఆరంభంలో ఇది శాస్త్రీయ నిబంధనం ఆధారంగా ఉంటుంది. ఎలా అనగా మొదట కీ (తాళం చెవి) చీకటిలో ఉంటుంది. ఆహారం ఇచ్చే ముందు మాత్రమే గ్రీన్ లైట్ వేసి, ఆహారం కనబడేటట్లుగా చేసి పావురం 'కీ' ని ముక్కుతో పొడిచిన తరువాతనే ఆహారం అందజేయబడుతుంది. ఇక్కడ, సహజ ఉద్దీపన (ఆహారం)కు ముందుగా గ్రీన్ లైట్ నిబంధిత ఉద్దీపనగా పనిచేస్తుంది. పావురంలో 'కీ'ని పొడిచే ప్రవర్తన, ఆహారం ఇవ్వడం ద్వారా పునర్బలనం గావించబడి, అనేకసార్లు పునరావృతం కావటం ద్వారా కార్యసాధక నిబంధనంగా పునర్బలనం చెందుతుంది.

మానవులు కూడ చాలావరకు అభ్యసనాన్ని ఇదే పద్ధతిలో గావిస్తారని స్కిన్నర్ నమ్మకం. శిశువులు వారి తల్లిదండ్రులు, తోబుట్టువులు, ముఖ్యమైన ఇతరుల నుండి పొందే పునర్బలనముల ద్వారానే ప్రవర్తనలను నేర్చుకుంటారు.



పటం 6.2 : ఆపరెంట్ కండిషనింగ్

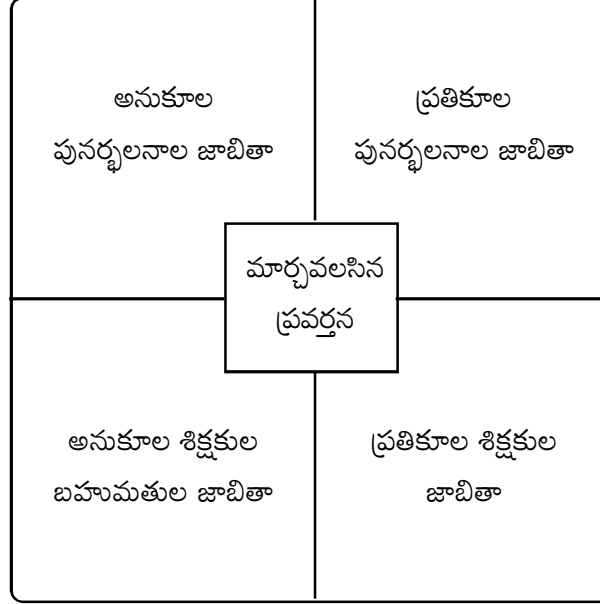
పునర్బలన రకాలు

పునర్బలనం	అర్థం	ఉదాహరణ
అనుకూల పునర్బలనం	అనుకూల సానుకూల పునర్బలనం అనేది ప్రవర్తన పర్యవసానంగా అందించబడే ఏదైనా ఒక బహుమతి (reward) / పొగడ్డ / ప్రశంస. ఇది ప్రవర్తనను వృద్ధిచేస్తుంది.	ఒక పిల్లవాడు తన ఇంటి పనిని సకాలంలో పూర్తి చేసినందుకు తల్లిదండ్రులచే ప్రశంసించబడతాడు. దాని ఫలితంగా మరింతగా ప్రశంసలు పొందుటకై తరచుగా సకాలంలో పూర్తిచేయ ప్రయత్నిస్తాడు.
ప్రతికూల పునర్బలనం	ఇది ప్రవర్తన యొక్క పర్యవసానంగా అందించబడే అవాంఛనీయ ఉద్దీపనలను తొలగించి, ఆశించిన ప్రవర్తనను మెరుగుపరుస్తుంది.	షాపింగ్ సమయంలో మంచిగా/సరిగ్గా ప్రవర్తిస్తే, ఆరోజు చేసే కఠినమైన పనుల నుండి ఉపశమనం అందించడం / ఇవ్వడం.
సానుకూల శిక్ష	ఆక్షేపణీయమైన ప్రవర్తనను తగ్గించుటకు వ్యతిరేక లేదా అవాంఛనీయ ఉద్దీపనలను జోడించడం.	టెన్నిస్ కోచ్ క్లాస్కి ఆలస్యంగా వచ్చినందుకు ఆటగాడిని అదనపు రౌండ్లు వార్మప్ /పరుగెత్తుమని ఆదేశించుట.
ప్రతికూల శిక్ష	ఒక ప్రవర్తనను తగ్గించుటకు, ఇష్టమైన లేదా అనుకూలమైన ఉద్దీపనను వెంటనే ఇవ్వకుండా రద్దు చేయడం లేదా దూరం చేయడం.	స్పోర్ట్స్ అంటే ఇష్టపడే విద్యార్థి, తరగతిలో అధికంగా మాట్లాడినందుకు ఆరోజు స్పోర్ట్స్ క్లాసుకు రావద్దని తీవ్రం చెప్పటం.

స్కిన్నర్ ఈ సిద్ధాంతంలో ప్రాథమిక, ముఖ్యమైన భావనలను నెలకొల్పడంలో ఎంతగానో కృషిచేశాడు. ఈ సిద్ధాంతం అనుభవాలు, ప్రయోగాలతో దృఢంగా, శాస్త్రీయ నియమాలు, సూత్రాలు, పద్ధతులతో కూడి ఉంటుంది. దీని ఆధారంగా ఎన్నో ప్రవర్తన సవరణ కార్యక్రమాలు రూపొందించబడ్డాయి. ఇందులోని సరళత, అనుప్రయుక్తత, ఆధునిక కాలంలో కూడా, ఈ రంగంలో పరిశోధనలను చేయడానికి చాలా మంది మనోవిజ్ఞానశాస్త్రవేత్తలను ఆకర్షింపజేస్తుంది.

కృత్యం:

మీరు మార్చాలనుకుంటున్న ప్రవర్తనను నిర్ణయించుకోండి. అందులో అనుకూల, ప్రతికూల పునర్బలనాలను మరియు అనుకూల, ప్రతికూల శిక్షలను గుర్తించండి. ఈ క్రింది వానిలో ఏ పునర్బలన వ్యూహం ఉత్తమంగా పనిచేస్తుందో పరీక్షించి అమలు చేయండి. మీరు ఈ క్రింది ఆకృతి (format) ని ఉపయోగించవచ్చు.



6.5.3 పరిశీలనా అభ్యసనం (Observational Learning):

అల్బర్ట్ బండూరా అనే అమెరికన్ మనోవిజ్ఞానవేత్త ఈ పరిశీలనా అభ్యసనాన్ని ప్రతిపాదించాడు. దీనిలో అభ్యసనం ఇతరులకు గమనించడం / పరిశీలించడం / అనుకరించడం ద్వారా జరుగుతుంది. ఉదాహరణకు ఒక అనుభవజ్ఞులైన మహిళ వేసే 'రంగోలి' కళను ప్రత్యక్షంగా కాని లేదా వీడియో ద్వారా గాని పరిశీలించి (చూచి) ఆ కళను అభ్యసించడం. ఈ విధంగా ఒక ప్రవర్తనను పరిశీలించి లేదా అనుకరించి ప్రక్రియనే నమూనా (modelling) అంటారు. బండూరా ప్రతిపాదించిన సాంఘిక అభ్యసన సిద్ధాంతంలోని ఒక భాగమే పరిశీలనా అభ్యసనం. ఒక వ్యక్తి (నమూనా వ్యక్తి) ప్రవర్తనను, అభ్యాసకుడు (learner) ప్రత్యక్షంగా చూసి, అనుకరించి అతని అభిప్రాయాలను, అభిరుచులు, కౌశలాలు, వస్త్రధారణ, ఇంగితాలను అభ్యసిస్తాడు. దీనినే "వైకారియస్ మాడలింగ్" ద్వారా అనుకరణ అభ్యసనం అంటారు. దీని ఆధారంగా బండూర వైకారియస్ పునర్బలనం భావన గురించి చర్చించాడు. ఉదాహరణకు, అసైన్మెంట్ను సకాలంలో లేదా ముందుగానే సమర్పించినందుకు ప్రశంసలు పొందిన విద్యార్థిని చూసి, ఇతరులు కూడ ముందే సమర్పించేలా ప్రేరణ పొందుట.

పరిశీలనాభ్యసనంలో నాలుగు సోపానాలు కలవు. అవి:

- 1) **అవధానం (Attention):** నమూనా వ్యక్తి (Model) ప్రవర్తనాంశాలను ఆర్థించుకొనాలన్నప్పుడు వ్యక్తి ఏకాగ్రతతో నమూనా ప్రవర్తనను నిశితంగా పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది. అవధానం / ఏకాగ్రత సక్రమంగా, అర్థవంతంగా ఉంటే అంశాలను గ్రహించే ప్రక్రియ సులభతరమవుతుంది. ఉదాహరణకు నీవు సైకిల్ నేర్చుకోవాలన్నప్పుడు, రోడుమీద సైకిల్ తొక్కుతున్నవాళ్ళనే జాగ్రత్తగా గమనించాలి గాని ఇతర అంశాలను కాదు.

2) **ధారణ (Retention)**: గ్రహించిన ప్రవర్తనాంశాలను జ్ఞప్తికి ఉంచుకోవటం ధారణ. నిశితంగా పరిశీలించిన అంశాలను దృశ్యరూపంలోగాని, శాబ్దిక రూపంలోగాని గుర్తుంచుకొని, అవసరమైనప్పుడు వాటిని అనుకరించడం / అనుసరించడం. ఉదాహరణకు సైకిల్ తోక్మేటప్పుడు సైకిల్, హ్యాండిల్ బ్యాలన్స్ చేయటాలను గుర్తుంచుకొని, తగిన రీతిలో వినియోగించుట.

3) **చాలక పునరుత్పత్తి (Motor reproduction) లేదా నిష్పాదన (Performance)**: నిశిత పరిశీలన ద్వారా నేర్చిన ప్రవర్తనాంశాలను స్మృతిపథం నుంచి జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొని నమూనా ప్రవర్తన లాగా ప్రదర్శించడమే - చాలక పునరుత్పత్తి / నిష్పాదన. వ్యక్తి తనకు నచ్చిన ప్రవర్తనాంశాలను నమూనా (model) నుంచి గ్రహించి, ధారణలో దిండుకొని అవసరం వచ్చినప్పుడు దానిని ప్రదర్శించడం.

4) **ప్రేరణ (Motivation) లేదా పునర్బలనం (Reinforcement)**: అనుకరణ అభ్యసనం ద్వారా ప్రదర్శించిన ప్రవర్తన (శారీరక కదలికలు / భంగిమలు, ఆలోచనలు, వైఖరులు, ఇష్టాయిష్టాలు, అభిప్రాయాల) తీరు, నమూనా (model) ప్రవర్తన లాగా ఉన్నదా? లేదా? అనే దానిపై ప్రదర్శన / పునరుత్పత్తి తర్వాత అతనికి అందే ప్రేరణలు / పునర్బలనాల వల్ల అభ్యాసకుడు నమూనా ప్రవర్తనను కొనసాగించడమా? వద్దా? అనేది ఆధారపడి ఉంటుంది.

“పరిశీలనాభ్యసనం” వ్యక్తి నమూనా ప్రవర్తనలను అవధానంతో అర్థించి ధారణలో ఉంచుకొని దానిని ప్రదర్శించినప్పుడు, అతడు పొందే పునర్బలనంపై ఆధారపడి ఉంటుందని బండూర అభిప్రాయపడ్డాడు.

వ్యక్తులు దూకుడు / దౌర్జన్యంను ఎలా నేర్చుకుంటారో అర్థంచేసుకోవటానికి బండూర నిర్వహించిన ముఖ్యమైన ప్రయోగాలలో బోబో డాల్ ప్రయోగం ఒకటి. ప్రి స్కూల్ పిల్లలపై ఈ ప్రయోగం జరిగింది.

పిల్లలను మూడు గ్రూపులుగా విభజించారు. మొదటి సమూహంలోని పిల్లలు బోబో డాల్ (మీరు క్రింది చిత్రంలో చూడగలరు) పై పెద్దలు దూకుడుగా (కొట్టడం, గుద్దడం, శబ్ద దూకుడు మొదలైనవి) ప్రవర్తించడాలకు లోనైనారు. రెండవ సమూహం పిల్లలు బోబో డాల్ పై దూకుడుగా ప్రవర్తించని పెద్దల ప్రవర్తనకు లోనైనారు. మూడవ సమూహం పిల్లలు ఎటువంటి పెద్దల నమూనాలకు గురి/లోను కాలేదు. ఈ ప్రక్రియ అంతా పది నిమిషాల వ్యవధిలో జరిగింది. ఆ తర్వాత మూడు గ్రూపుల పిల్లలను ఆటవస్తువులున్న ఆటల గదికి పంపి, ఆ గదిలో రెండు నిమిషాలు మాత్రమే ఆడాలని సూచించారు. వారిని ఒకవిధమైన నిరాశ, నిస్పృహలకు (frustration) లోను చేశాడు. కొంతసేపు అయిన తర్వాత పిల్లలందరిని బోబో బొమ్మలున్న (బోబో బొమ్మలు, దూకుడు పదార్థాలు, క్రేయాన్లు, బొమ్మలు, జంతువుల బొమ్మలు, ట్రక్కులు మొదలైనవి) మరొక ఆటగదిలోకి పంపాడు. ఆ గదిలో ఇరవై (20) నిమిషాలపాటు ఆడుకోవాలని అవకాశమచ్చి, వారిని పరిశీలించాడు.



పటం 6.3 : బోబో డాల్ ప్రయోగం

చాలా మంది పిల్లలు, వారు ఎటువంటి ప్రదర్శనలకు లోనైనారో అటువంటి ప్రదర్శననే బహిర్గతం చేయటం జరిగింది. ఈ పరిశోధనలో తేలివది ఏమిటంటే పిల్లలు తాము చూసిన వీడియో క్లాప్పింగ్ లోని విద్యార్థిలాగా దౌర్జన్యంగా, దూకుడుగా బోబో బొమ్మను కొట్టడాన్ని అనుకరణతో నేర్చుకున్నవి బండూర అభిప్రాయపడ్డాడు. దూకుడు ప్రవర్తనకు వ్యక్తులు రివార్డులు పొందినట్లైతే అది పునరావృతం అయ్యే అవకాశం ఉందని, అలా కాకుండా దూకుడు ప్రవర్తనకు పాల్పడినందుకు శిక్షించబడినట్లయితే అది పునరావృతం కాకుండా ఉండవచ్చని కూడా ఈ ప్రయోగం సూచిస్తుంది.

6.6 అభ్యసన బదలాయింపు శిక్షణ బదలాయింపు (Transfer of learning)

అభ్యసన బదలాయింపు అనేది కొత్తగా నేర్చుకొనే దానిపై గతంలో నేర్చుకున్న దానియొక్క ప్రభావం. గతంలో నేర్చుకున్నది ప్రస్తుతం నేర్చుకుంటున్న దానిని ప్రభావితం చేస్తుంది. 'అభ్యసన బదలాయింపు అంటే ఒక స్థితిలో జరిగిన అభ్యసనం, పూర్తిగాగానీ, పాక్షికంగా గానీ ఇతర పరిస్థితులకు అనుప్రయుక్తం కావడం'. మూడు రకాలు కలవు. అవి:

- 1) **అనుకూల అభ్యసన బదలాయింపు**: గత అభ్యసనం ప్రస్తుత లేదా భవిష్యత్ అభ్యసనాన్ని సులభతరం / తోడ్పడటం చేసినప్పుడు దానిని అనుకూల బదలాయింపు అంటారు. అనగా ఇంతకుముందు నేర్చుకున్నది కొత్తది నేర్చుకోవడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ఉదాహరణకు, తెలుగు నేర్చుకోవడం కన్నడ నేర్చుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.
- 2) **ప్రతికూల అభ్యసన బదలాయింపు**: గత, అభ్యసనం ప్రస్తుత లేదా కొత్త అభ్యసనానికి ఆటంకం కలిగిస్తే దానిని ప్రతికూల అభ్యసన బదలాయింపు అంటారు. అంటే మన గత జ్ఞానం, కొత్తదాన్ని నేర్చుకోవడాన్ని కష్టతరం చేస్తుంది. ఉదా: కుడిచేతివైపు కూర్చుని కారు నడపడానికి అలవాటు పడిన వారికి ఎడమచేయివైపు కూర్చుని కారు నడపడంలో ముందు అవరోధం ఏర్పడుతుంది. తర్వాత దానికి ప్రత్యేక శిక్షణ పొందాలి.
- 3) **శూన్య అభ్యసన బదలాయింపు**: గత అభ్యసనం ప్రస్తుత లేదా కొత్త అభ్యసనంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపనప్పుడు దానిని శూన్య బదలాయింపు అంటారు. అంటే మన గత జ్ఞానం, కొత్తదాన్ని నేర్చుకోవడంలో సహాయం చేయదు లేదా కష్టతరం చేయదు. ఉదాహరణకు సంగీతం నేర్చుకోవడం, గణితాన్ని నేర్చుకోవడానికి అనుసంధానించబడలేదు.
- 4) **ద్వి పార్శ్వ అభ్యసన బదలాయింపు (Bilateral Transfer)**: దీని యందు ఒక చేతితో నేర్చుకున్న విషయం మరొక చేతితో నేర్చుకునేందుకు లేదా చేయడానికి దోహదపడటం. ఉదాహరణకు ఒక చేతితో బాణాలు వేయడం వస్తే రెండో చేత్తో కూడా బాణాలు వేయడం సులభతరమవుతుంది. ఈ బదలాయింపును అనుకూల బదలాయింపు అని కూడా అనవచ్చు.

6.7 అభ్యసన శైలులు (Learning Styles)

ప్రతి వ్యక్తి తనదైన శైలిలో విభిన్నంగా ఉంటాడు. అభ్యసన శైలులు కూడ వ్యక్తి, వ్యక్తికి వేర్వేరుగా ఉంటాయి. ఒక అభ్యసన ప్రక్రియలో సమాచారాన్ని గ్రహించుట / స్వీకరించుట, నిల్వచేయుట / ధారణ, వ్యవస్థీకరించుట మరియు పరిస్థితిని / సన్నివేశాన్ని బట్టి వాటిని ఉపయోగించటం వంటి దశలు అంటాయి. అభ్యసన లక్ష్యాన్ని సాధించే ప్రక్రియ అభ్యసన శైలిలో ఇమిడి ఉంటుంది. నీల్ ఫ్లెమింగ్, విద్యార్థులకోసం VARK మోడల్ ప్రకారం నాలుగు అభ్యసన శైలులను గుర్తించాడు. అవి ఈ కింది విధంగా ఉన్నాయి.

అభ్యసన శైలి	అర్థం	అభ్యసన ఉపకరణాలు / మీడియా	అభ్యసన వ్యూహాలు
దృశ్య మాన అభ్యసన శైలి	దృశ్యమాన అభ్యాసకులు దృశ్యాలను చూడటం ద్వారా నేర్చుకుంటారు. సమాచారాన్ని సృజనాత్మకంగా దృశ్యరూపంలో అందించినట్లయితే వారు ఉత్తమంగా నేర్చుకోగలరు.	చిత్రాలు, ఇన్ఫోగ్రాఫిక్స్ ఫ్లో చార్టులు, రేఖాచిత్రాలు, ఫ్లో చార్టులు, రేఖాచిత్రాలు, మ్యాపులు, పి.పి.టి.లు, రీడియోలు మొదలైనవి.	వివిధ రంగుల పెన్నులతో అండర్లైన్ చేయడం, ప్రవాహ మార్పులు (ఫ్లో చార్టులు), రేఖాచిత్రాలు గీయడం, మైండ్ మ్యాపులను ఉపయోగించడం, ఫ్లాష్ కార్డులను ఉపయోగించడం.
శ్రవణ అభ్యసన శైలి	శ్రవణ అభ్యాసకులు వినడం మాట్లాడటం, లేదా చర్యలలో పాల్గొనడం ద్వారా ఎక్కువగా నేర్చుకుంటారు. వీరు సమాచారాన్ని వినడానికి మరియు గ్రహించడానికి ఇష్టపడతారు.	ఆడియో రికార్డింగ్లు, పాడ్ క్యాస్ట్లు, ఉపాధ్యాయులు లేదా స్నేహితుల నుండి వివరణలు చర్యలు, శబ్దాలు, కథలు వినడం, మౌఖిక సూచనలు, సంభాషణలు మొదలైనవి.	క్రమం తప్పకుండా తరగతులకు హాజరగుట, స్నేహితులు / ఉపాధ్యాయులను వివరించమని అడిగి పలుమార్లు వినుటకు అనువుగా రికార్డుచేయుట, సమాచారాన్ని బిగ్గరగా చదువుట, కీలక పదాలను గట్టిగా పునరావృతం చేయుట, ఇతర పనులు చేసేప్పుడు ఆడియో క్లిప్పులను వినుట.
చలన అభ్యసన శైలి (Kinesthetic Learning Style)	చలన అభ్యాసకులు అన్వేషించడం కృత్యాలు చేయడంలాంటి భౌతిక అనుభూతుల ద్వారా నేర్చుకుంటారు. ఎక్కువ సమయం ఒకే దగ్గర కూర్చోవడానికి ఇష్టపడరు. వీరు వస్తువులను తాకడం, అనుభూతి చెందడం, అనుభవించడం ద్వారా ఉత్తమంగా నేర్చుకుంటారు.	ప్రత్యక్ష ప్రదర్శనలు, ప్రాక్టికల్ సెషన్లు, పాత్రపోషణలు, హ్యూండ్ ఆన్ కృత్యాలు, కృత్యాధార అభ్యసనం, ప్రయోగాలు వంటివి.	నేర్చుకోవడానికి నమూనాలను ఉపయోగించడం, సాధనాలను ఉపయోగించటం, ప్లే డౌ ఉపయోగించడం, విషయాన్ని నిత్యజీవితంతో అనుసంధానం చేసి అనుభవించడం.
చదవటం, వ్రాయటం ద్వారా అభ్యసించే శైలి.	ఈ రకమైన అభ్యాసకులు సమాచారాన్ని చదవటం మరియు వ్రాయటం ద్వారా ఉత్తమంగా నేర్చుకుంటారు.	నోట్స్ తయారుచేయటం, నిఘంటువులను ఉపయోగించడం, పుస్తకాలు, నవలలు వంటి వాటిని చదివి మధింపు చేయటం.	ముఖ్యమైన పాయింట్లను తిరిగి వ్రాయడం, రన్నింగ్ నోట్స్ తీసుకోవటం మరియు టాపిక్ గురించిన అదనపు సమాచారాన్ని చదవటం.

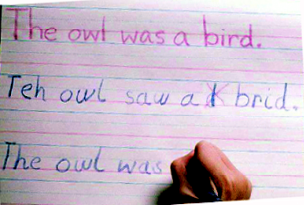
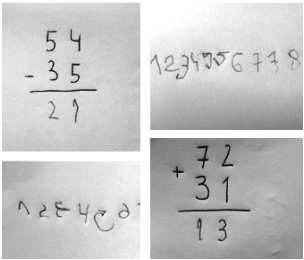
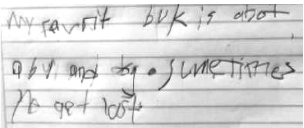
అభ్యసనమునకు ఉత్తమమైన శైలి అంటూ ఏదీ లేదు. ఏ వ్యక్తి కూడా ఒకే శైలిపై ఆధారపడి పూర్తిగా అభ్యసించలేడు. చాలామంది వ్యక్తులు అవసరమైనప్పుడు రెండు లేదా ఎక్కువ పద్ధతులు మరియు ఇతర పద్ధతులను ఉపయోగించి నేర్చుకోవడానికి ఇష్టపడతారు. వ్యక్తి తన సహజశైలిని లేదా ఒకరి సహజ అభ్యసనశైలిని అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా వారు సమర్థవంతంగా నేర్చుకోగలరు.

కృత్యం - నేను ఉత్తమంగా ఎలా నేర్చుకోగలరు?

మీకు నచ్చిన నాలుగు విభిన్న అంశాలను తీసుకొని, ప్రతి అంశాన్ని ఒక అభ్యసన శైలి ద్వారా ప్రయత్నించండి. తద్వారా మీ ఉత్తమ అభ్యసనశైలిని మీరే నిర్ణయించుకోగలరు.

6.8 అభ్యసన - వైకల్యాలు

అభ్యసన వైకల్యం అనేది చదవటం, రాయటం, అవగాహనచేసుకోవడం, తార్కికత, విశ్లేషించడం, గుర్తుంచుకోవటం, మాట్లాడటం, గణిత ప్రక్రియలు చేయటం వంటి అభ్యసన సంబంధిత సమస్యలు సమాహారాన్ని వివరించడానికి ఉపయోగించే గొడుగులాంటి పదం. ఈ అభ్యసన వైకల్యం గల పిల్లలు సోమరులు గాని తెలివితేటలు లేనివారు అని కాదు, కాని వారి మెదడు ఇతర వ్యక్తులతో పోలిస్తే భిన్నంగా పనిచేస్తుంది. ఈ వైకల్యాలకు (1) గ్రహణ సమస్యలు (2) మెదడు పనిచేయకపోవటం (3) మెదడుకు గాయం వంటివి కారణాలు అయివుంటాయి. ఒక పిల్లవాని విద్యావిషయక నిష్పాదన, పనితీరు అతని వయస్సు, తరగతి మరియు తెలివితేటలు ఆశించిన పనితీరు కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు, ఆ పిల్లవాడు అభ్యసన వైకల్యాన్ని కలిగి ఉంటాడు. అభ్యసన వైకల్యాలలో అనేక రకాలున్నాయి. కాని ఇచ్చట మూడు ముఖ్యమైన రకాల గురించి చర్చిద్దాం.

అభ్యసన వైకల్యం రకం	అర్థం	ఉదాహరణలు
డిస్లెక్సియా	చదవటంలో ఇబ్బంది. ఈ పదాలు మరియు స్పెల్లింగ్లను గుర్తించడంలో, పదాల శబ్దాలను గ్రహించడంలో మరియు అక్షరాలను శబ్దాలతో అనుసంధానించడంలో ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. పిల్లలు పదాలను తప్పుగా ఉచ్చరిస్తారు. ప్రాథమిక పదాలను గుర్తించడంలో గందరగోళానికి గురవుతారు. చాలా తక్కువ పఠన నైపుణ్యాలు, సూచనలను అనుసరించడంలో ఇబ్బంది, స్పెల్లింగ్ గందరగోళాలు, పదాన్ని చదవడంలో, నిర్దిష్ట శబ్దాలను ఉత్పత్తి చేయడంలో ఇబ్బందిపడతారు.	
డిస్కాల్క్యులియా	గణిత గణనలతో ఇబ్బంది, సంఖ్యలు మరియు గణిత భావనలను గ్రహించడంలో వీరికి సమస్యలుంటాయి. రీజనింగ్ మరియు సంఖ్యాప్రక్రియలతో సమస్యలు డిస్కాల్క్యులియాకు ఉదాహరణలు - అంశాలను లెక్కించడంలో ఇబ్బంది, సంఖ్యలను ఆరోహణ, అవరోహణ క్రమాలలో అమర్చటంలో ఇబ్బంది, గణిత చిహ్నాలను అర్థం చేసుకోవటంలో ఇబ్బంది.	
డిస్గ్రాఫియా	రాయడంలో ఇబ్బంది. సరైన సంఖ్యలు, అక్షరాలను గుర్తుంచుకోవడంలో ఇబ్బంది పడతారు. ప్రణాళిక, నిర్వహణలో ఇబ్బంది. వ్రాయటం, సరియైన వరుసలో వ్రాయలేకపోవటం, పెద్ద అక్షరాలు, చిన్న అక్షరాలు వ్రాయుటలో గందరగోళానికి గురి అగుట.	

6.9 నిత్యజీవితంలో అభ్యసన సూత్రాల అనుప్రయుక్తం / వినియోగం

అభ్యసన సూత్రాలు చాలా ఆచరణాత్మకమైనవి. మన దైనందిన / నిత్యజీవితంలో ఈ అభ్యసన భావనలను విస్తృతంగా ఆచరించుటను గమనించవచ్చు. నిత్యజీవితంలో అనుప్రయుక్తం చేసే అభ్యసన సూత్రాలను కొన్ని ఉదాహరణలను, అభ్యసనానికి దోహదపడే కొన్ని అధ్యయన నైపుణ్యాల గురించి తెలసుకుందాం.

- మన భయాలు, భ్రాంతుల గురించి అవగాహన చేసుకోవడంలో శాస్త్రీయ నిబంధనం ఉపయోగపడుతుంది. కుక్కల చిత్రాన్ని చూడాలంటే భయం. ఎందుకంటే కుక్కలంటే భయం, నిబంధనం (కండిషనింగ్) వల్ల వస్తుంది.
- ప్రవర్తనా సమస్యలను చికిత్స చేయడానికి సిస్టమాటిక్ డీసెన్సిటైజేషన్, ఫ్లడింగ్ (flooding), రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్ వంటి ప్రవర్తనా చికిత్సలు శాస్త్రీయ నిబంధన సూత్రాల ఆధారంగా రూపొందించబడ్డాయి.
- ప్రకటనదారులు, డిజిటల్ మార్కెటింగ్ నిపుణులు ఉత్పత్తి మరియు కొనుగోలు అనుభవం మధ్య అనుబంధాన్ని సృష్టించడానికి శాస్త్రీయ / సాంప్రదాయ నిబంధన సూత్రాలను ఉపయోగిస్తారు.
- ఆల్మహాల్ / మధ్యపాన / ధూమపాన వ్యసనపరులకు చికిత్స చేయడానికి శాస్త్రీయ నిబంధన సూత్రాలు ఉపయోగపడతాయి.
- ఆకృతీకరణ (shaping) వరుస ఉజ్జాయింపు (Successive approximation), టోకెన్ ఎకానమి వంటి ప్రవర్తనా చికిత్స పద్ధతులు కార్యసాధక నిబంధన యొక్క పునర్బలన (reinforcement) వ్యూహాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి.
- టీ.వి.లు మీడతీయాలలో మాటల పరిమితులపై ఆంక్షలు విధించటం (అధిక హింస ఉన్న సినిమాలను A రేటింగ్) వంటివి పరిశీలనాత్మక అభ్యసనం ఆధారంగా విధించబడతాయి.
- విద్యార్థుల అభ్యసన శైలులను అవగాహన చేసుకొని, వాని ఆధారంగా ఉపాధ్యాయులు మంచి ఫలితాలను పొందడానికి తగిన బోధనా వ్యూహాలను రూపొందించడంలో సహాయపడతాయి.
- ఉద్యోగుల పనితీరును మెరుగుపరచడానికి, కంపెనీలలో యజమానులు ప్రోత్సాహకాలు, బోనస్లు, సౌకర్యవంతమైన పనివేళలు, కార్పొరేటు సెలవు వంటి అనుకూల పునర్బలనాలను ఉపయోగిస్తారు.

6.10 అధ్యయన నైపుణ్యాలు (Study Skills)

- మనం / మీరు ఏమి చదవాలనుకుంటున్నారో ముందుగానే ప్రణాళిక (plan) చేసుకోవటం (చేయవలసిన పనుల జాబితా, కాలనిర్ణయ పట్టిక (time table) తయారుచేయటం మరియు నేర్చుకోవలసిన విషయాన్ని (subject), నేర్చుకొనుటకు అనువుగా / వీలుగా చిన్న చిన్న భాగాలుగా విడగొట్టడం వలన చదువుపై ఎక్కువ భారం కాకుండా ఉంటుంది. చివరి నిమిషంలో ప్రయత్నించడం వలన మీరు ఆందోళన, ఒత్తిడిలకు గురి అవుతారు.
- మీ యొక్క అభ్యసన శైలిని గుర్తించి, దానికనుగుణంగా అభ్యసన సామాగ్రిని సిద్ధంచేయాలి.
- చదుకోవటం ప్రారంభించినప్పుడు, పరధ్యానాన్ని వదలాలి. (ఫోన్ని స్విచ్చాఫ్ చేసి, అనువైన నిశ్శబ్ద స్థలాన్ని ఎంచుకోండి). మిగిలిన వాటికంటే అధ్యయనానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.
- 7-8 గంటల నిద్ర, పౌష్టికాహారం, 30-40 నిమిషాల వ్యాయామం వంటివి చదువు / అధ్యయనంపై దృష్టిని మెరుగుపరచుటకు దోహదం చేస్తాయి. వీటిని పాటించడం ద్వారా సమర్థవంతంగా నేర్చుకోగలుగుతారు.

- రోజులో ఏ సమయంలో మీరు మంచిగా / ఉపయుక్తంగా చదవగలరో గుర్తించి, దాని ప్రకారం అధ్యయనం చేయాలి. వీలునుబట్టి అధ్యయన కాలంలో రెండు, మూడు చిన్న విరామాలను తీసుకోండి.
- మెరుగైన అధ్యయనానికి విషయాన్ని ఒకటి కంటే ఎక్కువసార్లు చదవటం, అండర్లైన్ చేయటం, కీలకాంశాలను నేర్చుకోవటం, మెమోరీ యుక్తులను / జ్ఞాపకశక్తి యుక్తులను ఉపయోగించటం, నేర్చుకున్న విషయాన్ని ఇతరులు / స్నేహితులకు వివరించటం వంటి యుక్తులు ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.
- ఫ్లాష్ కార్డులు, రేఖాచిత్రాలు, మైండ్ మ్యాపులు, ప్రవాహచార్టులు, వీడియోలు చూడటం వంటి సృజనాత్మక పద్ధతులను ఉపయోగించి అభ్యసనాన్ని ఆసక్తికరంగా మార్చుకునే ప్రయత్నాలు చేయాలి.
- చదవటానికి ముందు, చదివిన తరువాత విషయాన్ని రివైజ్ చేయడం వంటివి అభ్యసనంతోపాటే ఏకకాలంలో చేయాలి.
- అభ్యసన వైకల్యమనేది చదవటం, వ్రాయటం, అర్థంచేసుకోవటం, తార్కికం, విశ్లేషించటం, గుర్తుంచుకోవటం, మాట్లాడటం వంటి అభ్యసన సంబంధిత సమస్యల సమాహారాన్ని వివరిస్తుంది.
- డిస్లెక్సియా, డిస్కాల్క్యులియా, డిస్గ్రాఫియా అనేవి మూడు రకాల అభ్యసన వైకల్యాలు.

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు - పార్ట్ - B

1. ఒక జీవిలో రిఫ్లెక్సివ్ లేదా సహజ ప్రతిస్పందనను రాబట్టే ఉద్దీపనను _____ అంటారు.
2. నిబంధిత ఉద్దీపనకు సమానమైన ఉద్దీపనను అందించిన తర్వాత నిబంధన ప్రతిస్పందనను రాబట్టడాన్ని / పొందటాన్ని _____ అని అంటారు.
3. ఒక టీనేజి అమ్మాయి తన తల్లి చీర కట్టుకోవటం చూసి తను నేర్చుకుంటుంది. ఇది _____ అభ్యసనానికి ఒక ఉదాహరణ.
4. ఒక విద్యార్థి తరగతికి ఆలస్యంగా వచ్చినప్పుడు, అతనిని అడనపు అసైన్మెంట్ను సమర్పించమని అడగటం _____ రకమైన శిక్షకు ఉదాహరణ.
5. పరిశీలనాత్మక అభ్యసనం నాలుగు దశలను కలిగి ఉంటుంది. అవి ఏమిటనగా, అవధానం, _____ చాలక పునరుత్పత్తి మరియు _____

క్రింది వాటిని జతపరచండి.

- | | |
|---------------------------|--|
| A. దృశ్య అభ్యసన శైలి | 1. పాత్రపోషణలు, ప్రయోగం |
| B. శ్రవణ అభ్యసన శైలి | 2. నోట్స్ తయారుచేయటం |
| C. చలన (Kinesthetic) శైలి | 3. ప్రవాహ (flow) చార్టులు, డయాగ్రామ్లు |
| D. పఠనం / వ్రాయడం శైలి | 4. బిగ్గరగా / గట్టిగా చదవటం |

మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారు?

- ఆచరణ, శిక్షణ లేదా అనుభవం ఫలితంగా ప్రవర్తనలో సాపేక్షంగా కలిగే శాశ్వత పరివర్తనే అభ్యసనం.
- అభ్యసనం, ఒక వ్యక్తి జీవితాంతం వరకు జరిగే నిరంతర ప్రక్రియ.
- భావన, నైపుణ్య, సంజ్ఞానాత్మక మరియు శాబ్దిక అభ్యసనాలనేవి అభ్యసన రూపాలు.
- అభ్యాసకుడు, పరిసరాలు, పరిస్థితి, పరిపక్వతకి సంబంధించిన వివిధ కారకాలచే అభ్యసనం ప్రభావితమవుతుంది. పునర్బలనం, ప్రేరణ, సామాజిక - సాంస్కృతిక అంశాలు, పరిపూర్ణి, అభ్యాస విభజన, అర్థవంతం వంటి ఇతర అంశాలు కూడా అభ్యసనాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి.
- ఇవాన్ పావ్లోవ్ శాస్త్రీయ నిబంధనం, బి.ఎఫ్. స్కిన్నర్ కార్యసాధక నిబంధనం మరియు అల్బర్ట్ బండూర యొక్క పరిశీలనాత్మక అభ్యసన సిద్ధాంతాలు అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన అభ్యసన రంగానికి చెందిన సిద్ధాంతాలు.
- ఒక సహజ ఉద్దీపనను పదే పదే మరియు బలంగా అసహజ ఉద్దీపనతో జతచేయబడినపుడు, అది నిబంధన ప్రతిస్పందనను పొందగల నిబంధిత ఉద్దీపనగా మారుతుంది. ఈ ప్రక్రియనే శాస్త్రీయ / సాంప్రదాయక నిబంధనం అంటారు.
- సముపార్జన / ఆర్జన / పునర్బలనం, విలువీకరణ / విరమణ, ఆయత్నసిద్ధ స్వాస్థ్యం, ఉద్దీపన సాధారణీకరణం, ఉద్దీపన విచక్షణ అనేవి శాస్త్రీయ నిబంధన యొక్క సూత్రాలు.
- ఇతరులను పరిశీలించి / గమనించి నేర్చుకోవడమే పరిశీలనాభ్యసనం. దీనిలో అవధానం, ధారణ, పునరుత్పాదన మరియు ప్రేరణ అనే దశలు కలవు.
- అల్బర్ట్ బండూర నిర్వహించిన ప్రయోగాలలో బోబో డాల్ ప్రయోగం అతి ముఖ్యమైనది. దీనిద్వారా వ్యక్తులు దూకుడును ఎలా నేర్చుకుంటారో అర్థంచేసుకోవచ్చు.
- నీల్ ఫ్లెమింగ్ యొక్క VARK మోడల్ ప్రకారం విద్యార్థులు దృశ్య, శ్రవణ, చలన (Kinesthetic) మరియు పఠనం / లేఖనం అనే నాలుగు అభ్యసన శైలులలో నేర్చుకుంటారు / అభ్యసిస్తారు.
- ప్రస్తుత / కొత్త అభ్యసనం పైన, గత / పూర్వపు అభ్యసనం యొక్క సానుకూల లేదా ప్రతికూల ప్రభావంనే అభ్యసన బదలాయింపు అంటారు.
- అభ్యసన సూత్రాలు చాలా ఆచరణాత్మకమైనవి, మరియు మన నిత్యజీవితంలో వీటి యొక్క అనుప్రయక్తతను విస్తృతంగా గమనించవచ్చు.

పాఠంలోని ప్రశ్నలు

1. అభ్యసనాన్ని నిర్వచించి, అభ్యసనాన్ని ప్రభావితం చేసే కారకాల గురించి వివరించండి.
2. అభ్యసనంపై నిర్వహించిన ఏవేని రెండు ప్రయోగాల గురించి చర్చించండి.
3. అభ్యసన బదలాయింపు అంటే ఏమిటో తెలిపి, దాని రకాల గురించి వ్రాయండి.
4. విభిన్న అభ్యసన శైలులు గురించి ఉదాహరణలతో వివరించండి.
5. అభ్యసన చైకల్యాల గురించి వివరించండి.

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు

పార్ట్ - A

1. తప్పు
2. సంజ్ఞానాత్మక (Cognitive)
3. స్వేచ్ఛా వునఃస్మరణ (free recall)
4. తప్పు
5. ప్రేరణ

పార్ట్ - B

1. సహజ ఉద్దీపన
2. ఉద్దీపన సాధారణీకరణ
3. పరిశీలనాత్మక అభ్యసనం
4. అనుకూల శిక్ష
5. ధారణ, ప్రేరణ

జతపర్చండి

- 1. C
- 2. D
- 3. A
- 4. B

సంప్రదించిన పుస్తకాలు References Books

- Morgan, C. T., King, R. A., Weisz, J. R., & Schopler, J. (1993). *Introduction to Psychology*. McGraw-Hill u.a.
- E.G Parameswaran, & C, B. (2002). *An Invitation to Psychology*. Neelkamal Pvt. Ltd.
- <https://bau.edu/blog/types-of-learning-styles/#:~:text=According%20to%20the%20VARK%20system,kinsthetic%2C%20and%20reading%2Fwriting>
- <https://ldaamerica.org/types-of-learning-disabilities/>
- <https://www.valamis.com/hub/learning-curve>

7. జ్ఞాపకశక్తి మరియు మరచిపోవడం

7.0 పరిచయం

మీరు మీ స్నేహితుల పేర్లు చెప్పగలరా?

పాఠశాలలో మీ మొదటి రోజు గుర్తుందా?

జ్ఞాపకశక్తి నేర్చుకున్నది గుర్తుంచుకోవడంతోనే అభ్యాసానికి శాశ్వత విలువ ఉంటుంది. జ్ఞాపక శక్తి లేకపోతే మన్నికైన అభ్యాసం ఉండదు. జ్ఞాపక శక్తి సామర్థ్యంతో మనం విభిన్న సంఘటనలు, అనుభవాలు, పరిస్థితులు, వ్యక్తులు మరియు వస్తువులను గుర్తుంచుకోగలము. అర్థం తెలుసుకోవడం వలన సమర్థవంతమైన అభ్యాసం జరుగుతుంది.

మానసిక ప్రపంచంలో మీ ధారణ మరియు పునరావృత సామర్థ్యాన్ని "జ్ఞాపకశక్తి" అంటారు. మనం కొన్ని విషయాలను బాగా నేర్చుకుంటాము మరియు గుర్తుంచుకుంటాము మరియు ఇతర విషయాలను సులభంగా మర్చిపోతాము. జ్ఞాపకశక్తి అనేది ఎంచుకున్న విషయ స్వభావం ప్రాముఖ్యత మరియు అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది మనస్తత్వవేత్తలు జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన వివిధ విషయాలను అధ్యయనం చేశారు.

ఈ పాఠంలో మనం జ్ఞాపక శక్తి ఎలా పనిచేస్తుంది వివిధ రకాల జ్ఞాపకాలు మన జ్ఞాపక శక్తిని పెంచే తగ్గించే వివిధ కారకాలు జ్ఞాపక శక్తిని మెరుగుపరిచే విధానాలను తెలుసుకుంటాము.

లక్ష్యాలు: ఈ పాఠాన్ని చదవటం ద్వారా

- జ్ఞాపక శక్తి స్వభావమును వివరిస్తుంది.
- షార్ట్ టర్మ్ మెమోరీ మరియు లాంగ్ టర్మ్ మెమోరీని వివరించుము.
- మరచిపోవడానికి గల కారణాలను వివరించును.
- జ్ఞాపక శక్తిని పెంపొందించే మార్గాలను వివరించును.

7.1 జ్ఞాపకశక్తి మరియు దాని అంశాలు

జ్ఞాపకశక్తి అనేది గ్రహణపరంగా చురుకైన మానసిక వ్యవస్థ ఇది సమాచారాన్ని స్వీకరిస్తుంది ఎన్ కోడ్ చేస్తుంది సవరించబడుతుంది నిలుపుకుంటుంది మరియు తిరిగి పొందుతుంది మెమోరీ గురించి మాట్లాడేటప్పుడు సముపార్జన ప్రక్రియను ఎన్కోడింగ్ అంటారు.

ఎన్కోడింగ్ - సముపార్జన ప్రక్రియను ఎన్కోడింగ్ అంటారు. సమాచారాన్ని ఎలా నిర్వహిస్తాము.

నిల్వ - ఎన్కోడ్ చేయబడిన మెటీరియల్ నిల్వ ఉండే ప్రదేశం.

తిరిగి పొందడం - అవసరమైనప్పుడు నిల్వ చేయబడిన పదార్థాన్ని ఉపయోగించడం.

ఎన్ కోడింగ్	నిల్వ	తిరిగి పొందడం
మెమోరీలోకి పంపడం	నిల్వ ఉంచడం	అవసరమైనప్పుడు తిరిగి పొందడం

సమాచారం మెమోరీలో నిలువ చేయబడినప్పుడు మనం దానిని లభ్యత అని పిలుస్తాము. సౌలభ్యత అంటే మనకు ఇప్పటికే ఉన్నవి అవసరమైనప్పుడు తిరిగి పొందడం మర్చిపోవడం అనేది తిరిగి పొందడంలో వైఫల్యం ఎన్కోడింగ్ నిల్వ మరియు తిరిగి పొందడం అనే ప్రతి మూడు మెమోరీ సిస్టంలలో ఉపయోగించబడతాయి.

పాఠ్యంశంలోని ప్రశ్నలు

సరైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఎంచుకోండి

1. జ్ఞాపక శక్తిదశలతో రూపొందించబడింది.

- ఎ) ఒకటి
- బి) రెండు
- సి) మూడు
- డి) నాలుగు

2. కాలక్రమేణా ఎన్కోడ్ చేయబడిన విషయ నిలుపుదలను అంటారు

- ఎ) ఎన్కోడింగ్
- బి) నిల్వ
- సి) తిరిగి పొందడం
- డి) పునరావృతం

3. మెమోరీ సిస్టం లోకి సమాచారాన్ని ప్రాసెస్ చేయడం

- ఎ) నిల్వ
- బి) ఎన్కోడింగ్
- సి) తిరిగి పొందడం
- డి) పునరావృతం

7.2 జ్ఞాపకశక్తి రకాలు

ప్రతి మూడు మెమోరీ సిస్టంలలో ఎన్కోడింగ్ నిలువ తిరిగిపొందే ప్రక్రియలు ఉపయోగించబడతాయి

- ఇంద్రియ సమాచార నిల్వ
- స్వల్పకాలిక జ్ఞాపకశక్తి
- దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకశక్తి

7.2.1. ఇంద్రియ జ్ఞాపకశక్తి

జ్ఞాపకశక్తి పర్యావరణం నుండి వచ్చే ఇంద్రియ ఇన్పుట్లతో ప్రారంభమవుతుంది. ఈ సమాచారం ఇంద్రియ ఛానల్ దృష్టి వినికడి స్పర్శ మొదలైన వాటితో అనుబంధించబడిన ఇంద్రియ రిజిస్టర్లో ఉంచబడుతుంది.

ఇంద్రియ జ్ఞాపకశక్తి చాలా స్వల్పకాలికమైనది. ఇంద్రియ జ్ఞాపకశక్తి అనేది ఇంద్రియ అవయవాల ద్వారా ప్రాసెస్ చేయబడిన సమాచారం సమాచారాన్ని నిలువ చేయడానికి ఇంద్రియ మెమరీ చాలా పరిమిత వ్యవధిని కలిగి ఉంటుంది సాధారణంగా సెకను కంటే తక్కువ. ఇది తరచుగా జ్ఞాపక శక్తి యొక్క మొదటి దశగా భావించబడుతుంది. మీ ఇంద్రియ జ్ఞాపకశక్తి మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం యొక్క శీఘ్ర స్పాప్ షాట్స్ ని సృష్టిస్తుంది ఇంద్రియ చిత్రాలు త్వరగా అదృశ్యం అవుతాయి వాటి వివరణలు మెమొరీ సిస్టంలో ఎక్కువసేపు ఉంచబడతాయి టెలివిజన్లో చలనచిత్రాలను వీక్షించడం వంటి ఉద్దీపన చాలా క్లుప్తంగా బహిర్గతమయ్యే సందర్భాల్లో కంటే రెప్పపాటు కోసం తీసుకున్న సమయంలో కొనసాగింపును కొనసాగించడం ఈ నిల్వ ఉపయోగపడుతుంది కొంతమంది మనస్తత్వవేత్తలు దీనినే జ్ఞాపకశక్తి కంటే అవగాహనగా వర్ణిస్తారు

7.2.2 స్వల్పకాలిక జ్ఞాపకశక్తి

ఇంద్రియ రిజిస్టర్ నుండి సమాచారం 20 నుండి 30 సెకండ్ల పాటు ఉంచబడిన తర్వాత స్వల్పకాలిక నిలువకు పంపబడుతుంది స్వల్పకాలిక జ్ఞాపకశక్తి వ్యవధి చాలా పరిమితం దీనిని ప్రైమరీ లేదా యాక్టివ్ మెమొరీ అని కూడా అంటారు స్వల్పకాలిక జ్ఞాపకశక్తి సెవెన్ ప్లస్ ఆర్ మైనస్ టు మాత్రమే కలిగి ఉంటుంది స్వల్పకాలిక మెమరీలో ఉన్న సమాచారం జోక్యానికి చాలా అవకాశం ఉంది.

ఏదైనా కొత్త సమాచారం త్వరితంగా పాత సమాచారాన్ని స్థానభ్రంశం చేసి స్వల్పకాలిక జ్ఞాపకశక్తి లోకి చేర్చబడుతుంది సమాచారం లోని అంశాలను అనేక సమూహాలుగా లేదా భాగాలుగా వర్గీకరించడం ద్వారా ఈ స్వల్పకాలిక జ్ఞాపకశక్తి సామర్థ్యాన్ని పెంచవచ్చు.

సమూహాలుగా చేయడం ద్వారా 40 వరకు వస్తువులను సిమ్ లో నిలువ చేయవచ్చు. సిమ్ నుండి కొంత సమాచారం దీర్ఘకాలిక మెమొరీకి బదిలీ చేయబడుతుంది. సిమ్ నుండి దీర్ఘకాలిక మెమరీ లోకి బదిలీ చేయడానికి అంశాలను అనేకసార్లు పునరావృతం చేయాలి. దీనిని రిహార్సల్ అంటారు.

ఉదాహరణకు స్వల్పకాలిక జ్ఞాపకశక్తిలో ఇప్పుడే చెప్పబడిన ఏదో నెంబర్ ఉంటుంది

7.2.3 దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకశక్తి

దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకశక్తి (ఎల్ టి ఎమ్) అనేది మెదడులోని మెమొరీ ప్రక్రియను సూచిస్తుంది ఇది స్వల్పకాలిక జ్ఞాపకశక్తి స్టిమ్ నుండి సమాచారాన్ని తీసుకుంటుంది నిలువ చేస్తుంది మరియు దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపక శక్తిని సృష్టిస్తుంది.

దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకశక్తి నిరవధిక వ్యవధిలో అపరిమితం మొత్తంలో సమాచారాన్ని కలిగి ఉంటుంది దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకశక్తి మన జీవితంలోని ప్రధాన సంఘటనలను గుర్తుకు తెచ్చుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.

పట్టిక స్టిమ్ మరియు ఎల్ టి ఎమ్ మధ్య వ్యత్యాసం

	స్టిమ్	ఎల్ టి ఎమ్
కెపాసిటీ	7 అంశాల వరకు పరిమితం	అపరిమితం
వ్యవధి	20 నుండి 30 సెకండ్లు	జీవిత కాలం

సమాచార రకం దృశ్య చిత్రాలు శబ్దాలు, పదాలు. అర్థవంతమైన భౌతిక జీవిత సంఘటనలు.

7.2.4 ప్రత్యక్ష సాక్షుల జ్ఞాపకం

ప్రత్యక్ష సాక్షుల జ్ఞాపకం అనేది నేరం లేదా ఇతర సాక్షుంగా ఉన్న నాటకీయ సంఘటన కోసం ఒక వ్యక్తి యొక్క ఎపిసోడ్ మెమోరీ అనేక నేర విచారణలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది ప్రత్యక్ష సాక్షుల జ్ఞాపకాలు అనేక రకాల లోపాలు మరియు పక్షపాతాలకు లోను అవుతాయి వాటి సంక్లిష్ట వివరాలను గుర్తించుకోవడంలో తప్పులు చేయగలరు మరియు వాస్తవానికి జరగని మొత్తం సంఘటనలను కూడా గుర్తుంచుకోగలరు.

7.2.5 ఆత్మకథా జ్ఞాపకశక్తి

ఆత్మకథా జ్ఞాపకాలు ఆటోబయోగ్రాఫిక్ మెమోరీ అనేది ఒకరి వ్యక్తిగత చరిత్ర కోసం జ్ఞాపకశక్తిని సూచిస్తుంది ఉదాహరణకు బాల్యంలో సంభవించిన అనుభవాలు జ్ఞాపకాలు మొదటిసారి కారు నడపడం నేర్చుకోవడం మనం జన్మించిన ప్రదేశం ఆత్మకథా జ్ఞాపకాలు మూడు స్థాయిలలో ఉంటాయి.

జీవితకాల వ్యవధి: వ్యక్తి జీవితంలోని కొన్ని అంశాలు

సాధారణ సంఘటనలు: అనేక రోజులు లేదా నెలపాటు జరిగే ప్రధాన సంఘటనలు

నిర్దిష్ట జ్ఞానం: ఇది ఒక నిర్దిష్ట సంఘటన లేదా ఒకరి జీవితంలో జరిగే వివరాలను కలిగి ఉంటుంది

పాఠ్యాంశంలోని ప్రశ్నలు

1. స్వల్పకాలిక మెమోరీపాటు సమాచారాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

ఎ) సెకనులో భిన్నం

బి) 15 నుంచి 30 సెకండ్లు

సి) 45 నుంచి 50 సెకండ్లు

4) సంవత్సరాలు లేదా దశాబ్దాలు

2. శాశ్వతంగా నిలువ నిర్వహణ మరియు తదుపరి ఉపయోగం కోసం సమాచారాన్ని తిరిగి పొందడం కోసం ఉన్న మెమోరీస్ సిస్టం

ఎ) తాత్కాలిక జ్ఞాపకశక్తి

బి) దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకశక్తి

సి) స్పష్టమైన జ్ఞాపకశక్తి

డి) అవ్యక్త జ్ఞాపకశక్తి

3. స్వల్పకాలిక జ్ఞాపకశక్తిలో సమాచారాన్ని సులభంగా నిర్వహించడానికి మరలా మరలా పునరావృతం చేయు ప్రక్రియ

ఎ) చంకింగ్

బి) రియాక్షన్

సి) పునర్విమర్శ

డి) రి కాల్

4. బైకు నడపడం ల్యాండ్రీని మడత పెట్టడం మరియు ఏడు సంవత్సరాల వయస్సులో చెట్టు ఎక్కిన అనుభవం వంటి వాటికి సంబంధించిన సమాచారం..... లో నిల్వ చేయబ డుతుంది.

ఎ) స్వల్పకాలిక జ్ఞాపకశక్తి

బి) దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకశక్తి

సి) ఇంద్రియ మెమోరీ

డి) వర్కింగ్ మెమోరీ

ఇ) మరిచిపోవడం

జ్ఞాపకశక్తి అనేది నిల్వ ప్రాసెసింగ్ తిరిగి పొందాడం పరంగా చాలా క్లిష్టమైన మానసిక ప్రక్రియ. మతిమరుపు అనేది మెదడు దెబ్బతినడం వల్ల మనం తరచుగా గుర్తుంచుకోవడంలో విఫలమవుతాయి గుర్తుంచుకోవడం మరియు మర్చిపోవడం అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో అనేక కారకాలకు లోబడే సహజ ప్రక్రియ మర్చిపోవడం లేదా గుర్తుంచుకోవడం అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క స్వల్ప లేదా ఎన్కోడ్ చేయబడిన మరియు దీర్ఘకాలిక మెమోరీలో ఇప్పటికే ఎన్కోడ్ చేయబడిన మరియు నిలువ చేయబడిన సమాచారం యొక్క స్పష్టమైన నష్టం లేదా మార్పు

7.3.1 మర్చిపోవడానికి గల కారణాలు

1. క్షయం

కాలం గడిచే కొద్ది నేర్చుకున్నది మర్చిపోతుంటాం మెదడులో ఏర్పడిన జ్ఞాపకశక్తి ఎక్కువ కాలం ఉపయోగించకపోతే క్షీణిస్తుంది దీనిని లిక్వి బకెట్ సిద్ధాంతం అని కూడా అంటారు

2. జోక్యం

జోక్యం కారణంగా అనేక అంశాలను మరిచిపోతాం ఒక రకమైన అభ్యాసం మరొక రకమైన అభ్యాసానికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది.

జోక్యం రెండు రకాలు

ఈ రకమైన జోక్యంలో గతంలో నేర్చుకున్న మెటీరియల్ ప్రస్తుతం నేర్చుకున్న విషయాలను గుర్తుకు తెచ్చుకోవడంలో జోక్యం చేసుకుంటుంది

క్రియాశీలక జోక్యం - ఈ రకమైన జోక్యంలో గతంలో నేర్చుకున్న మెటీరియల్ ప్రస్తుతం నేర్చుకున్న విషయాలను గుర్తుకు తెచ్చుకోవడంతో జోక్యం చేసుకుంటుంది.

ఉదాహరణకు మీరు కొత్త ఇంటికి మారినట్లయితే ఫారంలను పూరించేటప్పుడు అనుకోకుండా మీ పాత అడ్రస్ ను రాసే అవకాశం ఉంది

క్రియాశీలకం కాని రెట్రో యాక్టివ్

ఈ రకమైన జోక్యంలో ప్రస్తుతం నేర్చుకున్న మెటీరియల్ గతంలో నేర్చుకున్న విషయాలను గుర్తుకు తెచ్చుకోవడంలో జోక్యం చేసుకుంటుంది రెట్రో యాక్టివ్ విషయంలో కొత్త విషయాలు నేర్చుకునే జోక్యం మనకు ఇప్పటికే తెలిసిన విషయాలను గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం కష్టతరం చేస్తుంది.

3. విశ్రాంతి మరియు నిద్ర లేకపోవడం

విశ్రాంతి మరియు నిద్ర లేకుండా నిరంతరం వాడడం వలన సమర్థమైన ఏకీకరణ కారణంగా ఎక్కువ మర్చిపోవడానికి దారి తీయవచ్చు నిద్రలో మర్చిపోవడం నెమ్మదిగా ఉంటుంది.

4. నేర్చుకున్న పదార్థం యొక్క స్వభావం

నేర్చుకున్న విషయాల స్వభావంతో మర్చిపోవడం కూడా మారుతుంది అర్థవంతమైన వాటికంటే మెరుగైన వాటిని గుర్తుంచుకుంటారనే వాస్తవాన్ని ధృవీకరించారు.

5. ప్రేరేపిత మతిమరుపు

ఫ్రాయిడ్ ప్రకారం ప్రేరేపితంగా మర్చిపోవడం జరుగుతుంది అసహ్యకరమైన ఈవెంట్లను మర్చిపోవడం జరుగుతుంది. మనం గుర్తుంచుకోవాలని అనుకోని విషయాలను మనం మర్చిపోతాము. మనం నచ్చని విషయాలను మన స్పృహ నుండి బయటకు నెట్టివేస్తాము ఫ్రాయిడ్ ఈ ప్రక్రియను అణిచివేత అని పిలిచారు పూర్తి చేసిన పనుల కంటే అసంపూర్ణమైన పనులను గుర్తుంచుకోవడానికి మనము బలమైన ధోరణిని కూడా కనుగొంటాము దీనిని జీగార్నిక్ ప్రభావం అని పిలుస్తారు అని పిలుస్తారు.

6. నిలువ చేయడంలో వైఫల్యం

ఆ సమయంలో వ్యక్తి భావోద్వేగానికి ఒత్తిడికి లోనైనప్పుడు మెటీరియల్ సరికాని నిలువ యొక్క ఎన్కోడింగ్ సరిపోకపోవడం వల్ల కూడా మర్చిపోవడానికి కారణం అవుతుంది.

పార్టీ అంతర్గత ప్రశ్నలు

సరైన ప్రత్యామ్నాయాలను ఎంచుకోండి.

1. కొత్త అభ్యాసం గతాన్ని గుర్తుచేసుకుని సామర్థ్యానికి అంతరాయం కలిగించినప్పుడు నిలువ చేయబడిన సమాచారం సంభవిస్తుందని చెప్పబడింది

ఎ) రిట్రో యాక్టివ్

బి) క్రియాశీలకంగా

సి) నిరోధం

డి) అణచివేత

2. జ్ఞాపకశక్తి పరిశోధనలు మర్చిపోవడాన్ని కింది విధంగా నిర్వచించాయి.

ఎ) సమాచారాన్ని ఉపయోగించుకునే అంతకాలం వర్కింగ్ మెమోరీలో ఉంచుకోలేకపోవడం.

బి) తలగాయం ఆ తర్వాత సమాచారం యొక్క ఆకస్మిక నష్టం.

సి) దీర్ఘకాలిక మెమోరీ నుండి సమాచారాన్ని తిరిగి పొందలేకపోవడం

డి) స్వల్పకాలిక మెమోరీ నుండి దీర్ఘకాలిక మెమోరీకి ట్రాన్సిట్ చేయడంలో సమాచారాన్ని కోల్పోయే ప్రక్రియ

3. ఫ్రాయిడ్ ప్రకారం ప్రేరేపిత మర్చిపోవడం

ఎ) అణచివేత

బి) తిరోగమనం

సి) స్థానభ్రంశం

డి) ప్రొజెక్షన్

4. క్షయం సిద్ధాంతమునుఅని కూడా అంటారు.

ఎ) ట్రేస్ థియరీ

బి) జోక్యం సిద్ధాంతం

సి) లీకీ బకెట్ సిద్ధాంతం

డి) పైవేవీ కాదు.

7.4. జ్ఞాపకశక్తిని ఎలా మెరుగుపరచాలి

జ్ఞాపకశక్తి నాలుగు అంశాలను కలిగి ఉంటుంది నేర్చుకోవడం నిలుపుదాల గుర్తింపు మరియు రీకాల్

ఏదైనా ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మెరుగుదల మొత్తం మెమోరీని మెరుగుపరుస్తుంది, సాధారణంగా మర్చిపోవడం ఒక వ్యక్తికి ఇబ్బందికి మూలం ఫలితంగా మనలో చాలామందికి జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడంలో ఆసక్తి ఉంటుంది జ్ఞాపకశక్తి సాధనాలు మరియు సంబంధిత టెక్నికల్ అధ్యయనాన్ని మెమోనిక్స్ అంటారు. జ్ఞాపక శక్తిని మెరుగుపరిచే కొన్ని పద్ధతులు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి.

1. నేర్చుకోవాలనే సంకల్పం

నేర్చుకోవడంలో ఆశించిన విజయాన్ని సాధించడానికి నేర్చుకోవాలనే దృఢ సంకల్పం ఉండాలి సంకల్పం

ఉన్నచోట మార్గం ఉంటుంది ఉద్దేశం లేదా మానసిక స్థితి లేకుండా చదివినా లేదా చూసిన మెటీరియల్స్ తర్వాత సమయాల్లో గుర్తుంచుకోవడం కష్టం.

2. శ్రద్ధ

జ్ఞాపక శక్తి యొక్క ప్రధాన భాగాలలో శ్రద్ధ ఒకటి సమాచారం స్వల్పకాలిక జ్ఞాపక శక్తి నుండి దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకశక్తి లోకి మారాలంటే మీరు ఈ అభ్యసనానికి చేరువగా హాజరు కావాలి, టెలివిజన్, సంగీతం మరియు ఇతర మల్టీంపులు వంటి పరధ్యానం లేని ప్రదేశంలో అభ్యసనం ఉండాలి

3. సమూహం మరియు లయ

సమూహం మరియు లయ కూడా నేర్చుకోవడాన్ని సులభతరం చేస్తుంది మరియు గుర్తుంచుకోవడంలో సహాయపడుతుంది ఉదాహరణకు ఒక టెలిఫోన్ నెంబర్ 567345234 ను 567345234 సమూహ పఠనానికి ప్రయత్నిస్తే సులభంగా గుర్తుపెట్టుకోవచ్చు అదే విధంగా లయబద్ధంగా ఉన్న విషయాలను ఎక్కువ కాలం గుర్తుపెట్టుకోగలము

4. పునరావృతం మరియు అభ్యాసం

పునరావృతం మరియు నిరంతర అభ్యాసం సమర్థవంతమైన జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. పూర్తి అవగాహనతో కూడిన తెలివైన పునరావృతం ఎల్లప్పుడూ అభ్యాసాన్ని ప్రభావంతంగా మరియు శాశ్వతంగా చేయడంలో సహాయపడుతుంది పదే పదే చేసేవి ఆచరించేవి చాలా కాలం పాటు గుర్తుండిపోతాయి.

5. నిద్ర - జ్ఞాపకశక్తి మరియు అభ్యాసానికి నిద్ర ముఖ్యమని పరిశోధకులు చాలా కాలంగా చెబుతున్నారు మీరు కొత్త అంశం నేర్చుకున్న తర్వాత నిద్రపోవడం వల్ల మీరు వేగంగా నేర్చుకునేదాకు మరియు మెరుగ్గా గుర్తుంచుకోవడానికి సహాయపడుతుందని పరిశోధనలో తేలింది.

6. అనుసంధానం - కొత్త అభ్యసనాన్ని మునుపటి అభ్యసనంతో అనుసంధానించడానికి ప్రయత్నించాలి కొన్నిసార్లు అనుబంధం నేర్చుకున్న విషయాలను గుర్తు తెచ్చుకోవడంలో సహాయపడుతుంది రంగులను గుర్తించుకోవడానికి సమర్థవంతంగా సహాయపడుతుంది.

7. భావనలను దృశ్యమానం చేయడం - ఇంద్రియాలు జ్ఞానం యొక్క గేటు వాలుగా చెప్పబడ్డాయి మరియు ఒకటి కంటే ఎక్కువ ఇంద్రియాల ద్వారా నేర్చుకున్న విషయాల బాగా గుర్తుంటాయి మీ పాఠ్యపుస్తకాలలోని ఛాయాచిత్రాలు చార్టులు మరియు ఇతర గ్రాఫిక్లపై శ్రద్ధ వహించండి మీకు దృశ్య మానస సూచనలు లేకుంటే మీ సొంతంగా సృష్టించుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

8. మెరుగైన అభ్యాస పద్ధతి ఏర్పాటు చేయడం - పర్యావరణ కారకాలు కూడా అభ్యాస ప్రక్రియను ప్రభావితం చేస్తాయి మెరుగైన అభ్యాసన పరిస్థితి మరియు వాతావరణాన్ని ఏర్పాటు చేయడానికి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

9. జ్ఞాపికా పరికరాలు ఇవి సమాచారాన్ని ఎన్కోడింగ్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. పెద్ద సమాచారాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోవాల్సినపుడు ఇవి ఉపయోగపడతాయి ఉదాహరణకు మిస్టర్ ఎం.వి.ఇ.ఎం.జె.ఎస్.యు తో గ్రహాలు

క్రమాన్ని సులభంగా గుర్తు తెచ్చుకోగలడు బుధుడు, శుక్రుడు, భూమి మార్స్ బృహస్పతి శని యూరైన నెప్ట్యూన్.

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు - 4

1. పునర్విమర్శకు మంచి పద్ధతి ఏది?

ఎ) తీవ్రమైన సెషన్లు

బి) ఖాళీ లెర్నింగ్

సి) గంట ఆన్ / గంట ఆఫ్

డి) అర్ధరాత్రి సెషన్లు

2.కోడింగ్ కోసం సమాచారాన్ని నిర్వహించే పరికరాలు.

ఎ) సంక్షిప్తాలు

బి) జ్ఞాపకాలు

సి) ఉపకరణాలు

డి) పైవేవీ కావు

3. నేర్చుకోవలసిన సమాచారంగా ఉన్నప్పుడు జ్ఞాపక శక్తిని మెరుగుపరచవచ్చు.

ఎ) నిర్వహించడం

బి) వ్రాసిన

సి) మాట్లాడిన

డి) విషయాకరించిన

4. క్రింది వాటిలో ఏది జ్ఞాపక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.

ఎ) సామూహిక అభ్యాసం

బి) చదువుకున్న తర్వాత వీలైనంత సేపు మెలుకువగా ఉండడం

సి) బట్టి విధానం

డి) సాధన

సారాంశం

మానవ జ్ఞాపకశక్తి అనేది డైనమిక్ వ్యవస్థ ఇది సమాచారాన్ని నిలుపుకోవడంలో మరియు భవిష్యత్తు ఉపయోగం కోసం అందుబాటులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

మనం ఇంద్రియాల ద్వారా సమాచారాన్ని అందుకుంటాము ఎంపిక చేసిన శ్రద్ధ ద్వారా సమాచారం ఇంద్రియ మెమోరీలో నమోదు చేయబడిన సమాచారం ఇది స్వల్పకాలిక మెమోరీ లోకి వెళ్తుంది అప్పుడు అది దీర్ఘకాలిక మెమోరీ లోకి ప్రవేశిస్తుంది.

ఎస్టియం పరిమిత సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది కొన్ని సెకన్లు లేదా నిమిషాల పాటు మాత్రమే ఉంటుంది

ఎల్ఐఎం అపరిమిత సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉండి గంటలు మరియు నెలలు లేదా మొత్తం జీవితకాలం పాటు కొనసాగుతుంది.

జ్ఞాపకశక్తి పద్ధతులు ఏకాగ్రత సమాచారాన్ని సరియైన పద్ధతిలో అమర్చడం సరైన నిద్ర ద్వారా మనం జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవచ్చు

క్రింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలు రాయండి

1. మెమోరీలోని వివిధ రకాలను వివరించండి?
2. మరిచిపోవడం అంటే ఏమిటి మరిచిపోవడానికి గల వివిధ కారణాలను వివరించండి?
3. జ్ఞాపక శక్తి పరికరాలతో మీ అనుభవాన్ని రాయండి
4. ఫ్రో యాక్టివ్ మెట్రో యాక్టివ్ జోక్యంపై చిన్న వివరణ ఇవ్వండి

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు ప్రశ్నల సమాధానాలు

పాఠ్య ప్రశ్నలు 1. 1. సి 2. బి 3. బి

పాఠ్య ప్రశ్నలు 2. 1. బి 2. బి 3. బి 4. బి

పాఠ్య ప్రశ్నలు 3. 1. ఎ 2. సి 3. ఎ 4. సి

పాఠ్య ప్రశ్నలు 4. 1. బి 2. బి 3. ఎ 4. డి

8. ఆలోచించటం, తార్కికత

మన రోజువారీ జీవితంలో వచ్చే సాధారణ సమస్యలకు ఆలోచనా విధానం అవసరం. 'మానవులు ఆలోచిస్తూనే ఉంటారు' దాదాపు 24 గంటలూ ఈ ప్రక్రియ కొనసాగుతుంది. డెకార్ట్ 'నేను ఆలోచిస్తున్నాను కాబట్టి నేను ఉనికిలో ఉన్నాను' అని చెప్పాడు. ఆలోచన మనల్ని జంతువుల నుండి వేరు చేస్తుంది. పర్యావరణం మరియు గత అనుభవాల నుండి మనకు అందుబాటులో ఉన్న సమాచారాన్ని విశ్లేషించిన తరువాత సమస్యకు పరిష్కారం ఉద్భవిస్తుంది. ఆలోచన అనేది ఒక సంక్లిష్టమైన ప్రక్రియ. ఇందులో అనేక రకాల కార్యకలాపాలు ఉంటాయి.

ఈ పాఠంలో మీరు ఆలోచన మరియు తార్కికం యొక్క ముఖ్యమైన అంశాల గురించి నేర్చుకోబోతున్నారు.

లక్ష్యాలు

- ఆలోచన యొక్క భావనను మీరు క్రిందివి చేయగలరు.
- ఆలోచన ప్రక్రియను వివరించగలరు.
- సమస్య పరిష్కారణ దశలను వివరించగలరు.
- వివిధ రకాల తార్కికాలను వివరించగలరు.
- ఆలోచన ప్రక్రియలో భాష యొక్క ఉపయోగాన్ని వివరించగలరు.

8.1 ఆలోచన అంటే ఏమిటి?

ఆలోచన అనేది ఒక సంక్లిష్టమైన మానసిక ప్రక్రియ, ఇందులో అనేక రకాల కార్యకలాపాలు ఉంటాయి.

ఆలోచించడంలో చిత్రాలను ఏర్పరచడం, తదుపరి అనుబంధాలను కలిగి ఉంటుంది.

మానవ ఆలోచన అనేది సంకేత ప్రక్రియ. ఈ ప్రక్రియలో చిహ్నాలు, చిత్రాలు, భావనలు ఉపయోగించబడతాయి.

ఆలోచన అనేది కొత్త అంతర్దృష్టాలను పొందడం.

ఆలోచనలో ఊహ మరియు తార్కికం కలిపి ఉంటాయి.

సంక్షిప్తంగా ఆలోచించడం అనేది భావనలు లేదా ఆలోచనల సంస్థగా నిర్వచించబడింది.

ఆలోచన అనేది (1) భావనలు (2) పథకాలు (3) మానసిక చిత్రాలు వంటి వివిధ రకాల మానసిక నిర్మాణాలపై ఆధారపడుతుంది.

ఈ మానసిక నిర్మాణాలను పరిశీలిద్దాం.

1. భావనలు - భావన అనేది సాధారణ తరగతిని సూచించే సాధారణ ఆలోచన మరియు వస్తువుల ఉమ్మడి ఆస్తిని

సూచిస్తుంది.

భావనలు ఉన్నత మానసిక ప్రక్రియకు ముఖ్యమైన చిహ్నాలు.

భావనలు ఆలోచనకు మానసిక నిర్మాణాలు.

జ్ఞానాన్ని ఒక క్రమపద్ధతిలో నిర్వహించడానికి ఇవి మనకు ఉపయోగపడతాయి.

భావనలు ఏకాగ్రత (ఉదా. కుక్క, టేబుల్, చెట్టు మొదలైనవి)

వియుక్త (ఉదా. నిజాయితీ, ప్రజాస్వామ్యం, న్యాయం మొదలైనవి)

పిల్లవాడి జీవితంలో మొదటగా నైరూప్య భావనలు అవసరం. పియాజే ప్రకారం మొదటగా వస్తు భావనలను నేర్చుకుంటారు. పెద్దయ్యాక మాత్రమే మరింత నైరూప్య భావనలను అభివృద్ధి చేసుకుంటాడు.

8.1.2 భావ నిర్మాణ ప్రక్రియ

భావనల నిర్మాణంలో క్రింది రెండు ప్రక్రియలు ఉంటాయి.

సంగ్రహణ - వస్తువుల మధ్య సారూప్యతలు మరియు వ్యత్యాసాలను సంగ్రహించడం ద్వారా భావన నిర్మాణం జరుగుతుంది. ముఖ్యమైన లక్షణాలు గుర్తించబడతాయి. అవసరమైన లక్షణాలు విసర్జించబడతాయి.

సాధారణీకరణ - ఇది సారూప్య వస్తువులపై నైరూప్య నాణ్యతను ప్రయత్నించే ప్రక్రియ.

2. స్కీమాలు - స్కీమాలు భావనల కంటే చాలా క్లిష్టంగా ఉంటాయి. ప్రతి స్కీమా అనేక విభిన్న భావనలను కలిగి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు మనలో ప్రతి ఒక్కరూ స్వీయ స్కీమాను కలిగి ఉంటారు. స్కీమా అనేది మన గురించి చాలా సమాచారాన్ని కలిగి ఉన్న మానసిక ఫ్రేమ్వర్క్. ఈ స్వీయ స్కీమా అనేక విభిన్న భావనలను కలిగి ఉంటుంది.

చాలా పదాలు భావనలను సూచిస్తాయి. ఎందుకంటే అవి ఒకే వస్తువు లేదా సంఘటనను కాకుండా మొత్తం తరగతిని సూచిస్తాయి. ఉదా. ఇల్లు అనే పదం సాధారణ లక్షణాలతో కూడిన భవనాల తరగతిని సూచిస్తుంది. ఇందులో గదులు, వంటగది, టాయిలెట్ స్టోర్ మొదలైనవి ఉన్నాయి. భవనం అనే పదం ఇల్లు కంటే సాధారణమైనది. భవనం అనే పదం ఇల్లు, కార్యాలయాలు, మార్కెట్ మొదలైన వాటిని కలిగి ఉంటే పెద్ద భావన. భావనలు లక్షణాలను తెలుపుతాయి. (ఆకువచ్చ లేదా పెద్దవి). సారాంశాలు (ఉదా. నిజాయితీ, ప్రేమ) మరియు సంబంధాలు (ఉదా. పెద్దవి, చిన్నవి)

భావనల అభ్యాసం సాధారణీకరణ మరియు వివక్ష యొక్క మానసిక ప్రక్రియలను ఉపయోగించుకుంటుంది. ఉదా. పిల్లవాడు కుక్క అనే భావనను నేర్చుకున్నప్పుడు అతను / ఆమె ఈ పదాన్ని మొదట్లో అన్ని చిన్న జంతువులను (ఉదా. పిల్లి, కుక్క) సాధారణీకరిస్తాడు. కానీ తల్లితండ్రుల దిద్దుబాట్లు మరియు నేర్చుకునే ప్రక్రియ నుండి పిల్లవాడు భావన సరిగ్గా ఏర్పడే వరకు చక్కటి వివక్షను నేర్చుకుంటాడు. ఈ సమయంలో ఇది కుటుంబ కుక్క మాత్రమే.

అయినప్పటికీ పిల్లవాడు విభిన్న జాతులు మరియు పరిమాణాల ఇతర కుక్కలను చేర్చడానికి భావనను సాధారణీకరించవచ్చు. పిల్లవాడు భావనను మరింత మెరుగపరచవద్దు మరియు పెంపుడు కుక్క మరియు వీధి కుక్క, స్నేహపూర్వక కుక్క లేదా దూకుడు కుక్క మొదలైన వాటి మధ్య తేడాను గుర్తించవచ్చు.

ఉదా. మీరు మిమ్మల్ని మేధావిగా, ఆకర్షణీయంగా ఆరోగ్యవంతులుగా, కష్టపడి పనిచేసేవారు మరియు ఆహ్లాదకరంగా భావించవచ్చు. ప్రపంచానికి సంబంధించిన జ్ఞానాన్ని నిర్వహించడానికి కొత్త విషయాలను అర్థం చేసుకోవడానికి స్కీమాలు ప్రజలకు సహాయపడతాయి.

మానసిక చిత్రాలు

ఆలోచన అనేది దృశ్య, శ్రవణ లేదా ఇతర చిత్రాలను కలిగి ఉంటుంది. మనం ఏదైనా వస్తువు, వ్యక్తి లేదా పరిస్థితి యొక్క మానసిక చిత్రాన్ని రూపొందించిన తర్వాత మనం దానిని గ్రహిస్తాము. మరియు అది నిజంగా ఉన్నట్లయితే మనం దానిని గ్రహిస్తాము. మరియు అది నిజంగా ఉన్నట్లయితే మనం దాని గురించి ఆలోచిస్తాము. కొన్నిసార్లు మనం మన మనస్సులోని విషయాలను చూసేటప్పుడు దానిని సూచిస్తాము.

చిత్రం అనేది మన గత అనుభవాన్ని స్థూలంగా తిరిగి పొందడం. ఆలోచనలో చిత్రాలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. చిత్రాల నాణ్యత ఒకరి నుండి మరొకరికి భిన్నంగా ఉంటుంది. సంబంధిత వస్తువులు లేనప్పుడు ఇంద్రియ అనుభవాలను చిత్రాలు అంటారు.

మనం సాధారణంగా పదాలలో ఆలోచిస్తామని కనుగొనబడింది. (భావనలు ఉదా. పట్టిక)

1. ఆలోచన అనేది..... రకమైన వస్తువులు, సంఘటనలు మరియు ఆలోచనలను మానసికంగా సమూహపరచడం.

ఎ) భావనలు

బి) చిహ్నాలు

సి) ఆల్ఫారిథమ్

డి) క్రమబద్ధమైన శోధన

2. ఆలోచన అనేది తప్పనిసరిగా

ఎ) ఒక భౌతిక దృగ్విషయం

బి) ఒక అభిజ్ఞా చర్య

సి) సైకోమోటర్ ప్రక్రియ

డి) సమర్థవంతమైన ప్రవర్తన

3. క్రింది వాటిలో ఏది ఆలోచనా సాధనాలు

1. మైండ్ మ్యాప్స్

2. కాగ్నిటివ్ రిసెర్చ్ ట్రస్ట్

3. భావనలు

ఎ) 1 మరియు 2

బి) 1 మరియు 3

సి) 2 మరియు 3

డి) 1, 2, 3

8.2 తార్కికత మరియు నిర్ణయం తీసుకోవడం

తార్కికత అనేది ఒక మానసిక ప్రక్రియ. తార్కిక ఆలోచన ఇబ్బంది లేదా సమస్య ఉన్నప్పుడు జరుగుతుంది. సమస్య పరిష్కారం, నిర్ణయం తీసుకోవడంలో తార్కికత ఉంటుంది.

వ్యక్తి తార్కికం మరియు నిర్ణయం తీసుకోవడంలో కొన్ని నియమాలను అనుసరిస్తాడు.

తార్కిక ఆలోచనను రెండు రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు.

ఆగమన తార్కికం

నిగమాన తార్కికం

8.2.1 ఆగమన తార్కికం

ఈ రకమైన తార్కికంలో మేము నిర్దిష్ట వాస్తవాల నుండి సాధారణ ముగింపుకు వెళ్తాము.

ఇలాంటి పరిస్థితులలో గమనించిన మరియు అనుభవించిన వాస్తవాల ఆధారంగా సార్వత్రిక సంబంధాలు లేదా సాధారణీకరణలను కనుగొనడానికి ప్రయత్నిస్తాము.

ఆగమన తార్కికం కొత్త జ్ఞానాన్ని జోడించడానికి దారి తీస్తుంది. శాస్త్రీయ చట్టాలు ఆగమన తార్కికం ద్వారా ఊహించబడ్డాయి.

ఉదా. నాకు ఆకలిగా అనిపిస్తుంది.

అతనికి ఆకలిగా అనిపిస్తుంది.

ఆమెకు ఆకలిగా అనిపిస్తుంది.

వారికి ఆకలిగా అనిపిస్తుంది.

అందువల్ల అందరూ ఆకలితో ఉన్నారు.

8.2.3 నిగమాన తార్కికం

వివిధ సందర్భాలలో గతంలో పొందిన జ్ఞానం యొక్క బిట్స్‌ను కలపడం వలన వివిధ తీర్మానాలను రూపొందించడం జరుగుతుంది. ఇది నిర్దిష్ట సమస్యకు ఇప్పటికే తెలిసిన చట్టాలు లేదా సూత్రాలను వర్తింపజేసే ప్రక్రియ. ఇది సాధారణ చట్టాలను అనువర్తింపజేయడం.

ఉదా. పురుషులందరూ మర్చులు - ప్రధాన సూత్రం సోక్రటీస్ ఒక మనిషి - చిన్న ఆవరణ.

ముగింపు - సోక్రటీస్ మర్చుడు

8.2.3 నిర్ణయం తీసుకోవడం

దైనందిక జీవితంలో మనము తరచుగా వ్యక్తిగత, ఆర్థిక, సామాజిక మరియు రాజకీయ నిర్ణయాలు తీసుకుంటాము. ఇది చాలా దూరపు పరిణామాలను కలిగి ఉంటుంది.

నిర్ణయం తీసుకోవడం అనేది ఒక రకమైన సమస్య పరిష్కారం, దీనిలో చాలా కొన్ని ప్రత్యామ్నాయాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అందులో నుండి ఒకటి ఎంపిక చేసుకోవాలి.

ఉదా. కెరీర్ ఎంపికలో మీకు వేర్వేరు ప్రత్యామ్నాయాలు ఉంటాయి. మీరు వేర్వేరు కెరీర్ల గురించి విభిన్నమైన మంచి మరియు చెడు అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు. మరియు మీరు నిర్ణయం తీసుకుంటారు.

పాఠ్య అంతర్గత ప్రశ్నలు

1. ఒక బారెల్ 100 ఆపిల్స్ కలిగి ఉంటుంది. యాదృచ్ఛికంగా ఎంపిక చేసిన మూడు యాపిల్స్ పండినవిగా గుర్తించబడ్డాయి. అందువల్ల బహుశా మొత్తం 100 ఆపిల్స్ పండినవి. ఇది ఏరకమైన భావన?

- ఎ) ఆగమన తార్కికత
- బి) నిగమన తార్కికత
- సి) ఊహాత్మక సిలోజిజం
- డి) మోడ్స్ పోనెన్స్

2. రెండు వరుస పూర్ణాంకాల ఉత్పత్తి 2 చే భాగించబడుతుంది. కాబట్టి 4 5 - 20, 2 చే భాగించబడుతుంది. ఇది ఏరకమైన తార్కికానికి ఉదాహరణ.

- ఎ) అపహరణ
- బి) అనధికారిక
- సి) ఆగమన
- డి) నిగమన

3. నిగమన తర్కాన్ని క్రింది వాటిలో ఏది వివరిస్తుంది.

- ఎ) సిద్ధాంతం - డేటా - పరికల్పన
- బి) డేటా - సిద్ధాంతం - పరికల్పన
- సి) సిద్ధాంతం - పరికల్పన - డేటా
- డి) నమూనా - పరికల్పన - సిద్ధాంతం

8.3 సమస్య పరిష్కారం

జీవితమంటే అంతులేని సమస్యల వలయం. జీవితంలోని వివిధ కోణాల్లో అతను ఆశించడానికి మరియు వాస్తవానికి అతను ఆశించిన వాటికి మధ్య వ్యత్యాసం ఉందని కనుగొన్నప్పుడు మనిషి సమస్యలను ఎదుర్కొంటాడు. మన లక్ష్యాన్ని చేరుకున్నప్పుడు సమస్య పరిష్కారమవుతుంది.

సమస్య పరిష్కాక పరిస్థితులు అంటే సమస్యకు పరిష్కారం తక్షణమే స్పష్టంగా కనిపించదు. ఇది మన జీవితంలో ప్రతిరోజూ కూడా తరచుగా జరుగుతుంది. ప్రజలు సాధారణ సమస్యలతోపాటు మరింత క్లిష్టమైన సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు.

మనం ఒక సమస్యను ఎదుర్కొన్నప్పుడు మనం గతంలో ఇలాంటి పరిస్థితులను ఎలా ఎదుర్కున్నాము అనే విషయాన్ని గుర్తుచేసుకుంటాము.

సమస్య పరిష్కారంలో తార్కికం ఉంటుంది. తార్కికత అనేత ప్రతీకాత్మక కార్యకలాపాల క్రమాన్ని కలిగి ఉంటుంది. సమస్య పరిష్కారం కొన్ని నియమాలను కలిగి ఉంటుంది.

మనస్తత్వవేత్తలు తన సాధారణ మరియు సంక్లిష్టమైన సమస్యలను పరిష్కరించడంలో మనిషి అవలంబించే ఆలోచనలో వివిధ నియమాలు / దశలను అధ్యయనం చేశారు.

8.3.1 సమస్య పరిష్కారంలో దశలు

1. సమస్య యొక్క గుర్తింపు - మీరు సమస్యను గుర్తించే వరకు ఆ సమస్య పరిష్కార ఆలోచన రాదు.
2. డేటాను సేకరించడం - ఈ దశలో సమస్య యొక్క స్వభావం మరియు సాధ్యమైన పరిష్కారాలపై మరింత సమాచారాన్ని సేకరించడం ఉంటుంది. ఇందులో వివిధ సందర్భాలలో సాధించిన సమస్య సాధనలు ఉంటాయి.
3. పరికల్పన సూత్రీకరణ - పరికల్పన ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో సాధ్యమయ్యే పరిష్కారంపై రూపొందించబడినది.
4. పరికల్పన యొక్క ధృవీకరణ - ఈ దశలో పరిష్కారం యొక్క ఖచ్చితత్వం లేదా ఇతరత్రా నిర్ధారించడానికి ప్రయత్నాలు జరుగుతాయి.
5. ముగింపు సూత్రీకరణ - మునుపటి దశ యొక్క అన్వేషణ ఆధారంగా పరిష్కారం చివరకు అంగీకరించబడుతుంది. లేదా సందర్భానుసారంగా తిరస్కరించబడుతుంది.

పాఠ్య అంతర్గత ప్రశ్నలు

1. సమస్య యొక్క తాత్కాలిక పరిష్కారాన్ని..... అంటారు.
2. సమస్య పరిష్కారంలో మొదటి దశ.....

8.4 భాష మరియు ఆలోచన ప్రక్రియ

భాష లేకుండా మన భావాలను వ్యక్తీకరించడం మరియు ఇతరులతో సంభాషించడం సాధ్యం కాదు. నిజానికి భాష మనల్ని జంతువుల నుండి వేరు చేస్తుంది. 6 నెలల వయస్సులోపు పిల్లవాడు మొదట “మా... మా... మా.. అని చెప్పడం ప్రారంభిస్తాడు మరియు ఇది పిల్లలతో పాటు తల్లితండ్రులు మరియు ఇతరులకు ఆనందించే ధ్వని.

ప్రారంభంలో పిల్లవాడు మాతృభాష అని పిలువబడే ఇంట్లో ఉపయోగించే భాషలో కమ్యూనికేట్ చేయడం నేర్చుకుంటాడు. తరువాత పిల్లవాడు పాఠశాలలో అధికారిక భాష నేర్చుకుంటాడు.

అప్పుడు పిల్లవాడు రెండు భాషలు నేర్చుకోవచ్చు. భాష అనేది అన్ని రకాల సామాజిక పరస్పర చర్యలకు ఒక సాధనం.

భాష ఉద్దేశాలు, భావాలు, ఉద్దేశ్యాలు, వైఖరులు మరియు నమ్మకం మొదలైనవాటిని తెలియజేస్తుంది.

భాష మరియు ఆలోచన

ఆలోచనకూ భాషకూ దగ్గరి సంబంధం ఉంది.

భాష అనేది పదాలు అనే చిహ్నాల నిధి.

ఆలోచనలో భాష ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది.

ఆలోచనలలో మనం తరచుగా నిశ్శబ్ద భాష యొక్క రూపాన్ని ఉపయోగిస్తాము.

వాట్సన్ ఆలోచనను ‘అంతర్గత ప్రసంగం’ అని పిలిచాడు. ఆలోచనలకు భాష తప్పనిసరి అయితే, భాష లేని వారికి లేదా భాష బాగా అభివృద్ధి చెందని వ్యక్తులకు ఏమి జరుగుతుంది అనేది తలెత్తే స్పష్టమైన ప్రశ్న. అలాంటి వారు సైన్స్‌ను ఉపయోగించవచ్చనే వాదన ఉంది.

సారాంశం

- థింకింగ్ అనేది ఒక మానసిక లేదా అభిజ్ఞా ప్రక్రియ. ఇది తరచుగా సమస్యతో కూడిన పరిస్థితిలో ప్రారంభమవుతుంది.
- ఆలోచన అనేది భావనలు, స్కీమాలు, మరియు మెంటల్ ఇమేజింగ్ వంటి అనేక రకాల మానసిక నిర్మాణాలను కలిగి ఉంటుంది.
- భావనల నిర్మాణంలో సాధారణీకరణ మరియు వివక్ష ఉంటుంది.
- స్కీమా అనేది అనేక భావనలతో కూడిన మానసిక నిర్మాణాన్ని సూచిస్తుంది.
- సమస్య పరిష్కారం అనేది ఆలోచనలో ముఖ్యమైన అంశం. ఇది సమస్యతో మొదలై నిర్దిష్ట మానసిక ఆపరేషన్‌తో కదులుతుంది. మరియు చివరకు సమస్యను పరిష్కరిస్తుంది.

- భాష ఆలోచనలో సహాయపడుతుంది. అదే సమయంలో భాష ఆలోచన యొక్క వాహనంగా పనిచేస్తుంది.
- తార్కికత అనేది సాధారణీకరణాలను చేయడానికి ఉపయోగపడే మానసిక ప్రక్రియ. తార్కికంలో రెండు ప్రధాన రకాలు ఉన్నాయి. (1) ఆగమన తార్కికత (2) నిగమన తార్కికత.
- ఆగమన తార్కికత సాధారణ ప్రాంగణాల నుండి నిర్దిష్ట ముగింపుకు వెళుతుంది. నిగమన తార్కికత నిర్దిష్టమైన వాటి నుండి సాధారణీకరణకు వెళుతుంది.

టర్మినల్ వ్యాయామం

1. ఆలోచన అనే పదం నుండి మీరు ఏమి అర్థం చేసుకున్నారు? దాని ప్రధాన లక్షణాలను వివరించండి?
2. తార్కికత అంటే ఏమిటి? దాని వివిధ రకాలు ఏమిటి?
3. సమస్యను పరిష్కరించే పద్ధతిపై చిన్న గమనికను వ్రాయండి?
4. ఆలోచించడం, తార్కికత మధ్య తేడాను గుర్తించండి?

పాఠ్య అంతర్గత ప్రశ్నల సమాధానాలు

- పాఠ్య అంతర్గత ప్రశ్నల సమాధానాలు 1. 1) ఎ 2) బి 3) ఎ
- పాఠ్య అంతర్గత ప్రశ్నలు 2. 1) ఎ 2) డి 3) సి
- పాఠ్య అంతర్గత ప్రశ్నలు 3. 1) పరికల్పన
2. సమస్యను గుర్తించడం

లి. ప్రేరణ

చాలా కాలం తర్వాత మన చిన్ననాటి స్నేహితులతో గడిపినప్పుడు మనం సంతోషంగా ఉంటాము: మన ఇష్టమైనవారు ప్రమాదానికి/గాయానికి గురైనప్పుడు మనకు బాధగా ఉంటుంది. మనం మంచి ఉద్యోగం సంపాదించినప్పుడు లేదా ఇంటర్వ్యూలో ఎంపికైనప్పుడు మన గురించి మనం గర్వపడతాము. మనం పరీక్ష బాగా రాయనప్పుడు నిరాశ చెందుతాము. మనం ఒక సమావేశంలో ప్రసంగించవలసి వచ్చినప్పుడు భయపడతాము. అదేవిధంగా ప్రేమ, భయం, కోపం, విచారం, ఆనందం, ఆశ్చర్యం, అసహ్యం, అవమానం మరియు మరెన్నో భావోద్వేగాలు మన రోజువారీ జీవితంలో మనం అనుభవిస్తాము.

ఈ పాఠంలో, మీరు భావోద్వేగ భావన, ప్రాథమిక భావోద్వేగాలు, భావోద్వేగాల యొక్క సాధారణ లక్షణాలు మరియు అవి మన ప్రవర్తనను ఎలా నిర్దేశిస్తాయో అధ్యయనం చేస్తారు.

పరిచయం

‘ప్రేరణ’ అనేది మానవ చర్యల వెనుక ఒక చోదక శక్తి ఇది ఒక లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి వ్యక్తిని నిర్దేశిస్తుంది మరియు శక్తినిస్తుంది. ఇది పని చేయాలనే కోరిక మరియు మన. లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవడంలో మరియు సాధించడంలో కీలకమైన అంశం. ఆలోచనలు, భావాలు, స్వీయ-భావన, ప్రవర్తన, సంబంధాలు మరియు భావోద్వేగాలలో మార్పును కోరుకోవడం అని దీని అర్థం. ఇది మీ లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది మానవ ప్రవర్తనను సక్రియం చేసే సామాజిక, భావోద్వేగ, జీవ మరియు అభిజ్ఞా శక్తులను కలిగి ఉంటుంది.

ఇది వారి ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేసే మానసిక నిర్మాణం. ఇది కోరికలు మరియు నమ్మకాలు మరియు గుర్తింపు మరియు బహుమతులు వంటి బాహ్య కారకాలు వంటి అంతర్గత కారకాల నుండి వుడుతుంది. ప్రేరణ అనే పదం లాటిన్ పదం మూవర్ నుండి ఉద్భవించింది. దీని అర్థం “కదలడం”. ఇది ప్రేరణ మరియు చర్య యొక్క కలయిక. ఇది ఒక జీవితో కదలిక యొక్క ఉద్రేకం అని సూచించవచ్చు. మనం ప్రేరేపించబడినప్పుడు, మనం కదిలి చర్య తీసుకుంటాము.

ప్రేరణ అనేది పని, విద్య, వ్యక్తిగత మరియు వృత్తిపరమైన వివిధ కార్యకలాపాలలో వ్యక్తి యొక్క పనితీరు స్థాయిని నిర్ణయిస్తుంది. వ్యక్తులను ఏది నడిపిస్తుందో అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా, సానుకూల ప్రవర్తనా మార్పును ప్రోత్సహించడానికి మరియు ఆశించిన ఫలితాలను

సాధించడానికి మనం సమర్థవంతమైన వ్యూహాలను రూపొందించవచ్చు. ప్రేరణ యొక్క సారాంశం నిరంతర మరియు శక్తినిచ్చే లక్ష్యం- నిర్దేశిత ప్రవర్తన.

లక్ష్యాలు

- ఈ పాఠాన్ని పూర్తి చేసిన తర్వాత మీరు వీటిని చేయగలరు:
- భావోద్వేగం అంటే ఏమిటో వివరించండి?
- భావోద్వేగాల సాధారణ లక్షణాలను వివరించండి....
- భావోద్వేగాల రకాలను అర్థం చేసుకోండి.
- సానుకూల మరియు ప్రతికూల భావోద్వేగాలు
- భావోద్వేగాలు మరియు శరీరధర్మ శాస్త్రాన్ని విశ్లేషించండి
- భావోద్వేగ నిర్వహణను అర్థం చేసుకోండి

9.1 పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

1. సరైన ప్రత్యామ్నాయంతో ఖాళీలను పూరించండి:

ఎ) ప్రేరణ అనేది లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి మానవ చర్యల వెనుక ఉన్న..... శక్తి.

బి) ప్రేరణ అనే పదం లాటిన్ పదంఅంటేనుండి ఉద్భవించింది.

సి) ప్రేరణ యొక్క సారాంశం.ప్రవర్తనను శక్తివంతం చేస్తుంది.

2. ప్రేరణను నిర్వచించండి

9.2 ప్రేరణ స్వభావం

ఇది మూడు భాగాలను కలిగి ఉంది: క్రియాశీలత, నిలకడ మరియు తీవ్రత, క్రియాశీలతఅనేది ప్రవర్తనను ప్రారంభించడానికి నిర్ణయం తీసుకోవడం, క్రియాశీలతకు ఉదాహరణగా 10 కిలోల బరువు తగ్గాలని కోరుకోవడం, బరువు తగ్గాలని కోరుకుంటే సరిపోదని తెలుసుకోవడం.

అన్ని అడ్డంకులను అధిగమిస్తూ నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించే దిశగా సాగే నిరంతర ప్రయత్నమే పట్టుదల. మీరు అలసిపోయినప్పటికీ బరువు తగ్గించుకోవడానికి కపపడి పనిచేయడం, కఠినమైన వ్యాయామాలు చేయడం, కొవ్వును కాల్చడం మొదలైనవి. పట్టుదలకు ఉదాహరణ.

తీవ్రత అనేది లక్ష్యంగా ఉన్న లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి వెళ్ళే బలం మరియు ఏకాగ్రత..” బరువు తగ్గడానికి ఆహారాన్ని శుద్ధి చేయడం మరియు లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి దానిని తీవ్రంగా అమలు చేయడం తీవ్రతగా పరిగణించబడుతుంది.

ప్రేరణ యొక్క పై మూడు భాగాలు మీరు మీ లక్ష్యాన్ని సాధించగలరా లేదా అనేదానిపై ప్రభావం చూపుతాయి.

బలంగా ఉంటే క్రియాశీలత అంటే మీరు లక్ష్యాన్ని సాధించే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పట్టుదల మరియు తీవ్రత మీరు లక్ష్యం కోసం పని చేస్తున్నారా మరియు దానిని సాధించడానికి మీరు అంకితం చేసే నిజాయితీ ప్రయత్నాలను నిర్ణయిస్తాయి.

సామాజిక, మానసిక, పర్యావరణ మరియు జీవసంబంధమైన కారకాలతో సహా వివిధ కారకాలచే ప్రేరణ ప్రభావితమవుతుంది. అందువల్ల ప్రేరణ యొక్క స్వభావం ఎల్లప్పుడూ బహుముఖంగా మరియు సంక్లిష్టంగా ఉంటుంది.

9.2 పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

తగిన పదాలతో ఖాళీలను పూరించండి..

- 1) ప్రేరణ యొక్క మూడు భాగాలు..... మరియు.....
- 2)అనేది లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి నిరంతర ప్రయత్నం.
- 3) తీవ్రతమరియులక్ష్యాన్ని సాధించడానికి దోహదపడుతుంది.

9.3 ప్రేరణ రకాలు

1. అంతర్గత ప్రేరణ: ఈ రకమైన ప్రేరణ ఒక వ్యక్తి లోపల నుండి వస్తుంది మరియు ఉత్సుకత మరియు వ్యక్తిగత ఆసక్తుల వంటి అంతర్గత కారకాలచే నడపబడుతుంది. ఇది స్వాభావికమైన సంతృప్తి మరియు ఆనందాన్ని తెస్తుంది మరియు బాహ్య గుర్తింపు లేదా బహుమతితో సంబంధం లేకుండా ఒక కార్యకలాపంలో పాల్గొనడానికి వ్యక్తి అంతర్గతంగా ప్రేరేపించబడతాడు.

2. బాహ్య ప్రేరణ: ఈ రకమైన ప్రేరణ బాహ్య మూలాల నుండి వస్తుంది మరియు ఒక వ్యక్తి బహుమతులు, గుర్తింపు లేదా మదింపు పొందడానికి ఒక కార్యాచరణలో పాల్గొంటాడు. ఉదాహరణ: ఉద్యోగి కెరీర్లో అభివృద్ధి చెందడానికి శ్రద్ధగా పనిచేస్తాడు.

3. సామాజిక ప్రేరణ: ఈ రకమైన ప్రేరణ గుర్తింపు మరియు అంగీకారం వంటి సామాజిక కారకాలచే ప్రభావితమవుతుంది. ఇది సామాజిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం మరియు స్నేహాన్ని కోరుకోవడం వంటి ప్రవర్తనలను నడిపించవచ్చు.

4. జీవసంబంధ ప్రేరణ: ఈ రకమైన ప్రేరణ దాహం, ఆకలి, నిద్ర మరియు లైంగిక ప్రేరణ వంటి జీవ కారకాలచే నడపబడుతుంది. ఈ ప్రవృత్తులు మన మనుగడకు చాలా అవసరం.

5. సాధనా ప్రేరణ: ఈ రకమైన ప్రేరణ ఒక లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి మరియు జీవితంలో విజయవంతం కావడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మగౌరవం, కొన్ని వ్యక్తిగత విలువలు మరియు గుర్తింపు కోరిక ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది.

6. అభిజ్ఞాతృక ప్రేరణ: ఈ రకమైన ప్రేరణలో మేధోపరమైన సవాళ్లు మరియు జ్ఞాన సాధన ఉంటుంది. ఇది సమస్య పరిష్కారం, ఉత్సృకత మరియు అర్థం చేసుకోవాలనే కోరికకు సంబంధించినది. ఇది కొత్త ఆలోచనలను అన్వేషించడంలో మరియు మేధో కార్యకలాపాలలో నిమగ్నమవ్వడంలో సహాయపడుతుంది.

9.3 పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

- 1) వివిధ రకాల ప్రేరణలు ఏమిటి?
- 2) అంతర్గత ప్రేరణను నిర్వచించండి.
- 3) ఒక ఉదాహరణతో బాహ్య ప్రేరణను వివరించండి.

9.4 ప్రేరణ వలయం

ప్రేరణ వలయం అనేది ఒక ప్రక్రియ, దీనిలో ప్రేరణ వుడుతుంది, నిలబెట్టుకుంటుంది. మరియు లక్ష్య-నిర్దేశిత ప్రవర్తనకు దారితీస్తుంది. ఇది వ్యక్తిని బట్టి వ్యవధి, సంక్లిష్టత మరియు తీవ్రతలో మారవచ్చు.

ఇది సాధారణంగా క్రింది వివిధ దశలను కలిగి ఉంటుంది.

అవసరం/డ్రైవ్: మొదట్లో ప్రేరణ చక్రం ఒక వ్యక్తి గుర్తించిన డ్రైవ్/అవసరంతో ప్రారంభమవుతుంది. అవసరాలు స్నేహపూర్వకంగా ఉండటం వంటి మానసిక సంబంధమైనవి కావచ్చు లేదా ఆకలి వంటి శారీరకమైనవి కావచ్చు. ఉదాహరణకు, ఆకలిగా అనిపించడం (అవసరం) ఆకలిని (ఫలితం) తీర్చడానికి ఆహారాన్ని (చర్య) సేకరించడానికి డ్రైవు సృష్టిస్తుంది.

లక్ష్య నిర్దేశం: అవసరం లేదా డ్రైవు గుర్తించిన తర్వాత, వ్యక్తులు ఆ అవసరం లేదా డ్రైవు సంతృప్తి పరచడానికి లక్ష్యాలను నిర్దేశిస్తారు. లక్ష్యాలు నిర్దేశించబడినవి స్వల్పకాలిక లేదా దీర్ఘకాలికమైనవి మరియు నిర్దిష్టమైనవి (specific), కొలవదగినవి (Mcurable), సాధించగలవి (achievable), లక్ష్య సంబంధితమైనవి (Relevant) మరియు (Time-bound) (SMART).

ప్రేరణ మరియు చర్య: లక్ష్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని, వ్యక్తులు ప్రేరణ పొంది లక్ష్యం వైపు పని చేస్తారు. ఇది ప్రణాళిక, నిర్ణయం తీసుకోవడం మరియు నిరంతర ప్రయత్నం వంటి భావోద్వేగ, అభిజ్ఞా మరియు ప్రవర్తనా ప్రక్రియలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ ప్రక్రియలో ప్రేరణ కొన్ని అంతర్గత మరియు బాహ్య కారకాలచే ఆజ్యం పోస్తుంది.

-ఫలితం/అభిప్రాయం: చేసిన చర్యల యొక్క అభిప్రాయం వ్యక్తులు వారి పురోగతిని అంచనా వేయడానికి మరియు వారి లక్ష్యాలు/లక్ష్యాలను సాధించడానికి వారి ప్రణాళికలు మరియు ప్రయత్నాలను సవరించడంలో సహాయపడుతుంది. సానుకూలత ప్రేరణను బలపరుస్తుంది మరియు మెరుగుపరుస్తుంది అయితే వైఫల్యం వంటి ప్రతికూల ఫలితం ప్రేరణను తగ్గిస్తుంది.

-మూల్యాంకనం/పునరాలోచన: వ్యక్తులు తమ పురోగతిని మూల్యాంకనం చేసుకుంటారు మరియు విజయవంతం కావడానికి తదనుగుణంగా వారి వ్యూహాలను సవరించుకుంటారు.

-పునరుద్ధరణ /పునఃప్రారంభం: కొన్నిసార్లు వ్యక్తులు కొత్త లక్ష్యాలను సాధించడానికి ప్రేరణ చక్రాన్ని పునఃప్రారంభించవచ్చు లేదా పునరుద్ధరించవచ్చు లేదా వారి లక్ష్యాలను సాధించకుంట్ వారి ప్రేరణను పునఃప్రారంభించడానికి వారి వ్యూహాలను పునఃపరిశీలించవచ్చు.

ప్రేరణ చక్రాన్ని సరైన మార్గంలో అర్థం చేసుకోవడం వ్యక్తులు తమ లక్ష్యాలను లక్ష్యంగా చేసుకోవడానికి ఖచ్చితంగా సహాయపడుతుంది.

9.4 పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

తగిన పదాలతో ఖాళీలను పూరించండి.

- 1) ఆకలిగా అనిపించడం అవసరం.
- 2) స్నేహపూర్వకంగా ఉండటం. అవసరం.
- 3) SMART అంటే,..... మరియు

9.5 ఉద్దేశ్యాల రకాలు:

ఉద్దేశాలు మానవ ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేసే అంతర్లీన చోదక శక్తులు లేదా కారణాలు. వారు ఒక నిర్దిష్ట ఫలితం వైపు ప్రవర్తనను ప్రారంభిస్తారు. నిర్దేశిస్తారు మరియు కొనసాగిస్తారు.. ఉద్దేశ్యాలు విభిన్నంగా ఉండవచ్చు మరియు అవి వ్యక్తులు మరియు విభిన్న సందర్భాలలో మారవచ్చు.

కొన్ని సాధారణ రకాల ఉద్దేశ్యాలు:

- జీవసంబంధమైన ఉద్దేశ్యాలు: ఇవి తరచుగా వ్యక్తుల ప్రాథమిక మనుగడకు అవసరమైన ప్రాథమిక ఉద్దేశ్యాలుగా పరిగణించబడతాయి. ఇవి శారీరక అవసరాలలో పాతుకుపోయాయి మరియు ఉదాహరణలలో దాహం, ఆకలి, నిద్ర మరియు లైంగిక కోరిక ఉన్నాయి.
- సామాజిక ఉద్దేశ్యాలు: భావోద్వేగ, సామాజిక అవసరాలను నెరవేర్చడానికి మరియు మంచి సామాజిక సంబంధాలను నెలకొల్పడానికి ఇవి ముఖ్యమైనవి. ఉదాహరణలలో అంగీకారం, గుర్తింపు, సాన్నిహిత్యం మరియు అనుబంధం ఉన్నాయి.
- సాధన ఉద్దేశ్యాలు: ఇవి లక్ష్యాలను లక్ష్యంగా చేసుకోవడం మరియు సాధించడం మరియు విజయాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకోవడంతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఉదాహరణలలో ఒకరి నైపుణ్యాలు, సామర్థ్యాలు మరియు సాధించవలసిన అవసరాన్ని గుర్తించడం వంటివి ఉన్నాయి.

- అభిజ్ఞా ఉద్దేశ్యాలు: ఇవి జ్ఞానాన్ని కోరుకునే ప్రక్రియలు, అభ్యాసం మరియు అవగాహనకు సంబంధించినవి. ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ఇవి చాలా ముఖ్యమైనవి. ఉదాహరణలలో అన్వేషణ మరియు మేధో ప్రేరణ అవసరం.
- భావోద్వేగ ఉద్దేశ్యాలు: ఇవి భావోద్వేగ అనుభవాలకు సంబంధించినవి మరియు భావోద్వేగ శ్రేయస్సు కోసం భావోద్వేగాలను నిర్వహించడానికి ముఖ్యమైనవి. ఉదాహరణలు సరైన భావోద్వేగ వ్యక్తీకరణ మరియు నిర్వహణ అవసరం.
- పవర్ మోటివ్స్: సామాజిక సందర్భాలలో నియంత్రణ మరియు ప్రభావాన్ని పొందేందుకు మరియు నాయకత్వ స్థానాలను సాధించడానికి ఇవి కీలకమైనవి. ఇవి ఇతరులపై అధికారం మరియు నియంత్రణ కోరికకు సంబంధించినవి. ఉదాహరణలలో అధికారం, ఆధిపత్యం మరియు అధికారం అవసరం.
- సౌందర్య ఉద్దేశ్యాలు: సృజనాత్మక కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడానికి మరియు కళాత్మక మార్గంలో సౌందర్య అనుభవాలను పొందేందుకు ఇవి ముఖ్యమైనవి. ఈ ఉద్దేశ్యాలు కళ, అందం మరియు సౌందర్యం యొక్క ప్రశంసలకు సంబంధించినవి. ఉదాహరణలు స్వీయ వ్యక్తీకరణ, సృజనాత్మకత మరియు సౌందర్య అనుభవాల అవసరం,
- వివిధ అంతర్గత మరియు బాహ్య కారకాలకు ప్రతిస్పందనగా కాలానుగుణంగా ఉద్దేశ్యాలు మారవచ్చు. వారు ప్రాధాన్యత మరియు బలం పరంగా కూడా మారతారు. అంతర్గత ఉద్దేశాలను గుర్తించడం మరియు అర్థం చేసుకోవడం వ్యక్తులు వారి స్వంత ప్రేరణ మరియు ఇతరుల మెరుగైన నిర్వహణ కోసం వారి మానవ ప్రవర్తనను ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

9.5 పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

తగిన పదాలతో ఖాళీలను పూరించండి.

- 1) సంబంధించినవి. ఉద్దేశ్యాలు జ్ఞానం, నేర్చుకోవడం మరియు అర్థం చేసుకునే ప్రక్రియలకు
- 2) నిర్వహించడానికి భావోద్వేగ ఉద్దేశ్యాలు ముఖ్యమైనవి.
- 3) శక్తి ఉద్దేశాలకు ఉదాహరణలు. మరియు

9.6 ప్రేరణను ప్రభావితం చేసే అంశాలు

అనేక అంశాలు ప్రేరణను ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు మానవ ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తాయి. వాటిని అంతర్గత మరియు బాహ్య కారకాలుగా విస్తృతంగా వర్గీకరించవచ్చు.

అంతర్గత కారకాలు:

- అవసరాలు మరియు కోరికలు: అవసరాలు మరియు కోరికలు నెరవేరనప్పుడు, వ్యక్తులు ప్రేరేపించబడతారు

మరియు వాటిని తీర్చడానికి తదనుగుణంగా వ్యవహరిస్తారు. అటువంటి అవసరాలకు ఉదాహరణలు శారీరక అవసరాలు (ఉదా., దాహం, ఆకలి), అభిజ్ఞా అవసరాలు (ఉదా.. నేర్చుకోవడం, ఉత్సుకత), సామాజిక అవసరాలు (ఉదా., స్వంతం), భావోద్వేగ అవసరాలు (ఉదా., ఆనందాన్ని కోరుకోవడం) మరియు ఇతర వ్యక్తిగత ఆకాంక్షలు.

- వ్యక్తిత్వం మరియు వ్యక్తిగత వ్యత్యాసాలు: విభిన్న వ్యక్తిత్వాలు వేర్వేరు లక్షణాలు మరియు లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి కాబట్టి, ఈ వ్యక్తిగత వ్యత్యాసాలు ప్రేరణపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఉదాహరణకు, సాధన కోసం అధిక అవసరం ఉన్న వ్యక్తి మరింత సవాలుగా ఉన్న లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుంటాడు మరియు అధిక ప్రేరణ పొందుతాడు.
- మరోవైపు అధిక శక్తి అవసరం ఉన్న వ్యక్తి నియంత్రణ మరియు శక్తిని పొందేందుకు తీవ్రంగా కృషి చేస్తాడు. ఆశావాద ఆలోచన, అధిక స్వీయ-గౌరవం మరియు స్వీయ-సమర్థత వంటి కొన్ని వ్యక్తిత్వ అంశాలు కూడా ప్రేరణను ప్రభావితం చేస్తాయి.
- విలువలు, నమ్మకాలు మరియు వైఖరులు: వైఖరులు, నమ్మకాలు మరియు విలువలు ప్రేరణను ప్రోత్సహించవచ్చు లేదా అడ్డుకోవచ్చు. సానుకూల దృక్పథం మరియు దృఢమైన నమ్మకం ఉన్న వ్యక్తి విజయాన్ని సాధించడానికి ఎక్కువగా ప్రేరేపించబడవచ్చు. ప్రతికూల వైఖరితో ఉన్న వ్యక్తి తన లక్ష్యం వైపు మళ్లించబడవచ్చు.

బాహ్య కారకాలు:

- పర్యావరణం: సానుకూల మరియు సహాయక పని వాతావరణం ప్రేరణను పెంచుతుంది, అయితే ఒత్తిడితో కూడిన మరియు ప్రతికూల వాతావరణం వ్యక్తి లేదా ఉద్యోగిని నిరుత్సాహపరుస్తుంది.
- ప్రోత్సాహకాలు మరియు రివార్డు: ప్రోత్సాహకాలు, ఆర్థిక బహుమతులు, అంచనా మరియు గుర్తింపు ప్రేరణను ప్రభావితం చేస్తాయి.
- సామాజిక అంశాలు: పోటీ, సామాజిక సంబంధాలు, సామాజిక మద్దతు మరియు తోటివారి ఒత్తిడి వంటి అంశాలు ప్రేరణను ప్రభావితం చేస్తాయి.
- అభిప్రాయం: పనితీరుపై అభిప్రాయం వ్యక్తులు తమను తాము ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవడానికి మరియు వారి పురోగతిని పర్యవేక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది ఖచ్చితంగా వ్యక్తి యొక్క ప్రేరణ స్థాయిని ప్రభావితం చేస్తుంది.
- స్వీయ-సమర్థత: స్వీయ-సమర్థత అని పిలువబడే లక్ష్యాన్ని సాధించడంలో ఒకరి స్వంత సామర్థ్యంపై నమ్మకం మరియు విశ్వాసం ప్రేరణను ప్రభావితం చేస్తాయి. మరోవైపు తక్కువ స్వీయ-సమర్థత వ్యక్తిని నిరుత్సాహపరుస్తుంది.

గడువు: గడువు లు ప్రేరణను పెంచుతాయి మరియు వ్యక్తులు వాయిదా వేయకుండా ఆవశ్యకతతో పని చేస్తారు.

ప్రేరణ అంతర్గత మరియు బాహ్య కారకాలచే ప్రభావితమవుతుంది మరియు పరిస్థితులు మరియు వ్యక్తులపై ఆధారపడి మారుతుంది.

ప్రేరణ అనేది క్రియాశీలక మరియు సంక్లిష్టమైన ప్రక్రియ మరియు కావలసిన లక్ష్యాలను సాధించడానికి మరియు వ్యక్తి యొక్క పనితీరును మెరుగుపరచడానికి ప్రేరణను ప్రభావితం చేసే కారకాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా కీలకం.

9.6 పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

- 1) ప్రేరణను ప్రభావితం చేసే అంతర్గత కారకాలు ఏమిటి?
- 2) పర్యావరణం ప్రేరణను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది?
- 3) స్వీయ-సమర్థత అంటే ఏమిటి?

9.7 ప్రేరణ అవసరం

మానవులు తమ లక్ష్యాలను సాధించడంలో వివిధ అడ్డంకులు మరియు సవాళ్లను ఎదుర్కొంటారు. ఈ ప్రక్రియలో వారు ప్రేరేపించబడాలి మరియు ప్రేరణ ఒక స్పార్క్ లేదా చోదక శక్తిగా పనిచేస్తుంది మరియు ఇది మానవ ప్రవర్తనను ప్రారంభిస్తుంది, నిర్దేశిస్తుంది. మరియు వారికి కావలసిన ఫలితాలను సాధించడంలో సహాయపడుతుంది.

ప్రేరణ అవసరానికి కొన్ని కారణాలు:

- లక్ష్య-నిర్దేశిత ప్రవర్తన: ప్రేరణ అనేది శక్తిని అందిస్తుంది. అర్థవంతమైన లక్ష్యాలను నిర్దేశించడానికి మరియు సాధించడానికి వ్యక్తులకు సహాయపడుతుంది మరియు నిర్దేశిస్తుంది, ఇది స్వల్పకాలిక లేదా దీర్ఘకాలికంగా ఉండవచ్చు. ప్రేరణ లేకుండా వారు దృష్టి కేంద్రీకరించలేరు మరియు పరధ్యానంలో ఉండవచ్చు.
- మెరుగైన పనితీరు: వ్యక్తులు ప్రేరేపించబడితే, వారి నైపుణ్యాలు, సామర్థ్యాలు మరియు సామర్థ్యాలన్నింటినీ ఉత్తమంగా ఉపయోగించుకుంటారు మరియు వారి పనితీరును మెరుగుపరుస్తారు. ఇది విద్య, క్రీడలు, పని మరియు వ్యక్తిగత అభివృద్ధి వంటి వివిధ డొమైన్లలో గమనించవచ్చు.
- అడ్డంకులను అధిగమించడం: వ్యక్తులు తమ లక్ష్యాల సాధనలో ఎదురయ్యే అడ్డంకులు మరియు సవాళ్లను అధిగమించడానికి ప్రేరణ సహాయపడుతుంది. ఇది అవసరమైన నిర్ణయాన్ని ఇస్తుంది మరియు వ్యక్తులు ఇబ్బందులు, వైఫల్యాలు మరియు ఎదురుదెబ్బలను ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడుతుంది.

సంతృప్తి: వ్యక్తులు వారి పనులను సాధించడంలో ప్రేరణ సహాయం చేస్తుంది, వారి ఆత్మవిశ్వాసం మరియు ఆత్మగౌరవాన్ని పెంచుతుంది మరియు చివరకు వారి శ్రేయస్సు మరియు సంతృప్తికి దోహదం చేస్తుంది.

- ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధి: ప్రేరణ అనేది వ్యక్తులను కొత్త నైపుణ్యాలను, కొత్త అనుభవాలను పొందేలా ప్రోత్సహిస్తుంది, వారి సౌకర్యవంతమైన పరిస్థితులకు మించి విస్తరించి, నిరంతర అభివృద్ధి మరియు వృద్ధి కోసం కష్టపడి పనిచేసేలా వారిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది చివరకు వారి స్వీయ-వృద్ధికి మరియు స్వీయ-వాస్తవికతకు దారితీస్తుంది.
- ఇతరులపై సానుకూల ప్రభావం: ప్రేరేపిత వ్యక్తులు వారి కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు మరియు సహోద్యోగులకు ప్రేరణగా పనిచేస్తారు. వారు ఆదర్శంగా ఉంటారు మరియు ఇతరుల పై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతారు. వారు ఆదర్శనీయునిగా పనిచేస్తారు. మరియు వారి లక్ష్యాలను సాధించడానికి ఇతరులకు సహాయం చేస్తారు.

అందువల్ల, వ్యక్తులకు ప్రేరణ ఎల్లప్పుడూ చాలా అవసరం మరియు లక్ష్యాలను నిర్దేశించడానికి మరియు సాధించడానికి వారిని నడిపించేలా మానవ ప్రవర్తనలో ఇది కీలక పాత్రను కలిగి ఉంటుంది. వ్యక్తిగత మరియు వృత్తిపరమైన విజయానికి ఇది చాలా అవసరం.

9.7 పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

- 1) ప్రేరణ అవసరానికి గల కారణాలను జాబితా చేయండి.
- 2) ఇతరులపై ప్రేరణ పొందిన వ్యక్తుల యొక్క సానుకూల ప్రభావాన్ని వివరించండి.

9.8 అభ్యాసంపై ప్రేరణ యొక్క ప్రభావం

ప్రేరణ నేర్చుకోవడంపై గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది అభ్యాస కార్యకలాపాలలో పాల్గొనే వ్యక్తి యొక్క ప్రయత్నం మరియు పట్టుదలను ప్రభావితం చేస్తుంది.

కృషి పెంపుదల : ప్రేరేపిత అభ్యాసకులు ఉత్సాహంగా సమయం, శక్తిని పెట్టుబడి పెట్టడం, కృషి చేయడం మరియు అభ్యాస కార్యకలాపాల్లో పట్టుదలతో ఉంటారు. వారు అన్ని సవాళ్లు మరియు ఎదురుదెబ్బలను అధిగమిస్తారు మరియు అభ్యాస ప్రక్రియలో కొనసాగుతారు.

- మెరుగైన భాగస్వామ్యం: ప్రేరణ పొందిన అభ్యాసకులు వివిధ అభ్యాస కార్యకలాపాలలో చురుకుగా పాల్గొంటారు మరియు క్రియాశీలకంగా మారతారు.
- మెరుగైన దృష్టి మరియు శ్రద్ధ: ప్రేరణ అభ్యాస ప్రక్రియలో అభ్యాసకుల దృష్టి మరియు శ్రద్ధను మెరుగుపరుస్తుంది. పని చేస్తున్నప్పుడు లేదా నేర్చుకునేటప్పుడు వారు అప్రమత్తంగా, శ్రద్ధగా మరియు ఏకాగ్రతతో ఉంటారు. ఇది పొందిన సమాచారాన్ని
- నిలుపుకోవడంలో కూడా సహాయపడుతుంది మరియు వారు ఎల్లప్పుడూ మానసికంగా నిమగ్నమై ఉండి తమ అభ్యాస లక్ష్యాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తారు.

- మెరుగైన జ్ఞాపకశక్తి ప్రేరణ జ్ఞాపకశక్తిపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది ఎక్కువ కాలం సమాచారాన్ని నిలుపుకునే వారి మెదడు సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది.
- సానుకూల దృక్పథం: ప్రేరణ పొందిన అభ్యాసకులు నేర్చుకోవడం పట్ల ఆశావాద లేదా సానుకూల మనస్తత్వం కలిగి ఉంటారు. వారు పెరిగిన ఉత్సాహంతో, ఉత్సాహంతో మరియు ఆనందంతో నేర్చుకుంటారు.
- అధిక పనితీరు: ప్రేరణ పొందిన అభ్యాసకులు శ్రద్ధతో పని చేస్తారు మరియు మెరుగైన అభ్యాస ఫలితాలను సాధిస్తారు. ప్రేరణ వారికి శక్తిని అందిస్తుంది మరియు ఎక్కువ పనితీరు వైపు మళ్లిస్తుంది.
- జీవితకాల అభ్యాసం: అభ్యాసకులు ప్రేరేపించబడితే నేర్చుకోవడం పట్ల ప్రేమను పెంపొందించుకుంటారు మరియు కొత్త నైపుణ్యాలు మరియు జ్ఞానాన్ని అన్వేషించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇది అంతటా నేర్చుకోవడంలో నిరంతర ఆసక్తికి దారి తీస్తుంది మరియు వారి పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తుంది.

అందువల్ల, అభ్యాసానికి సంబంధించిన వివిధ అంశాలను ప్రభావితం చేయడంలో ప్రేరణ ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది నేర్చుకోవడం యొక్క ప్రభావాన్ని సానుకూల మార్గంలో ప్రభావితం చేస్తుంది. అభ్యాసకులు వారి అభ్యాస అనుభవాన్ని మెరుగుపరచడానికి ప్రేరణ శక్తి నుండి ఖచ్చితంగా ప్రయోజనం పొందవచ్చు.

ప్రశ్నలు 9.8...

తగిన పదాలతో ఖాళీలను పూరించండి..

- 1) ప్రేరణ అనేది అభ్యాస కార్యకలాపాలలో పాల్గొనే వ్యక్తి యొక్క ప్రభావితం చేస్తుంది. మరియు బిని
- 2) ప్రేరణ పొందిన అభ్యాసకులు నేర్చుకోవడం పట్ల మనస్తత్వం కలిగి ఉంటారు.

సమాధానాలు

9.1

1. ఎ) డ్రైవింగ్

బి) తరలింపు, “కదలడానికి”

సి) లక్ష్యం - దర్శకత్వం

2. ప్రేరణ అనేది మానవ చర్యల వెనుక ఒక చోదక శక్తి ఇది లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి వ్యక్తిని నిర్దేశిస్తుంది మరియు శక్తినిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి ఏదైనా ఎందుకు చేస్తాడో అది వివరిస్తుంది.

9.2

1. క్రియాశీలత, నిలకడ మరియు తీవ్రత.

2. పట్టుదల

3. బలం, ఏకాగ్రత

4. 9.3

1. అంతర్గత ప్రేరణ, బాహ్య ప్రేరణ, సామాజిక ప్రేరణ, జీవ ప్రేరణ, సాధన ప్రేరణ మరియు అభిజ్ఞా ప్రేరణ.
2. అంతర్గత ప్రేరణ అనేది ఒక వ్యక్తి లోపల నుండి పుడుతుంది మరియు ఉత్సాహకత మరియు వ్యక్తిగత ఆసక్తుల వంటి అంతర్గత కారకాలచే నడపబడుతుంది.
3. బాహ్య ప్రేరణ బాహ్య మూలాల నుండి వస్తుంది మరియు ఒక వ్యక్తి రివార్డులు లేదా గుర్తింపు కోసం ఒక కార్యాచరణలో పాల్గొంటాడు.

ఉదాహరణ: ఉద్యోగి పదోన్నతి కోసం కష్టపడతాడు.

9.4

1. శారీరక
2. మానసిక
3. నిర్దిష్ట, కొలవదగిన, సాధించదగిన, సంబంధిత మరియు కాలపరిమితి.

9.5

- 1.
2. భావోద్వేగాలు
3. అధికారం, ఆధిపత్యం మరియు అధికారం అవసరం.

9.6

1. ఎ) అవసరాలు మరియు కోరికలు
బి) వ్యక్తిత్వం మరియు వ్యక్తిగత వ్యత్యాసాలు:
సి) విలువలు, నమ్మకాలు మరియు వైఖరులు
2. సానుకూల మరియు సహాయక పని వాతావరణం ప్రేరణను పెంచుతుంది. అయితే ఒత్తిడితో కూడిన మరియు ప్రతికూల వాతావరణం వ్యక్తి లేదా ఉద్యోగిని/ నిరుత్సాహపరుస్తుంది.
3. ఒక లక్ష్యాన్ని సాధించడంలో ఒకరి స్వంత సామర్థ్యంపై నమ్మకం మరియు విశ్వాసాన్ని స్వీయ-సమర్థత అంటారు.

9.7

1. ఎ) లక్ష్య నిర్దేశిత ప్రవర్తన

బి) మెరుగైన పనితీరు

సి) అడ్డంకులను అధిగమించడం

డి) సంతృప్తి

ఇ) పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి

ఎఫ్) పెరిగిన ప్రమేయం

జి) ఇతరులపై సానుకూల ప్రభావం

2. ప్రేరేపిత వ్యక్తులు వారి స్నేహితులు, సహోద్యోగులు మరియు కుటుంబ సభ్యులకు ప్రేరణగా పనిచేస్తారు. వారు వారి లక్ష్యాలను సాధించడానికి ఆదర్శనీయునిగా సహాయం చేస్తారు.

9.8

1. ప్రయత్నం, పట్టుదల

2. ఆశావాద లేదా సానుకూల

3. మీరు ఏం నేర్చుకున్నారు.

- ప్రేరణ అనేది వారి ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేసే మానసిక నిర్మాణం. ఇది కోరికలు మరియు నమ్మకాలు మరియు గుర్తింపు మరియు బహుమతులు వంటి బాహ్య కారకాలు వంటి అంతర్గత కారకాల నుండి వుడుతుంది.
- ప్రేరణ యొక్క మూడు భాగాలు క్రియాశీలత, పట్టుదల, మరియు తీవ్రత
- ప్రేరణ చక్రం అనేది ఒక ప్రక్రియ, దీనిలో ప్రేరణ వుడుతుంది నిలబెట్టుకుంటుంది మరియు లక్ష్య నిర్దేశిత ప్రవర్తనకు దారితీస్తుంది.
- ఉద్దేశ్యాలు, మానవ ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేసే అంతర్లీన కారణాలు విభిన్నంగా ఉంటాయి మరియు వ్యక్తులు మరియు సందర్భాలలో మారుతూ ఉంటాయి.
- అవసరాలు, వ్యక్తిగత వ్యత్యాసాలు, విలువలు, వైఖరులు మొదలైన కొన్ని అంతర్గత కారకాలు మరియు

పర్యావరణం మరియు సామాజిక కారకాలు వంటి కొన్ని బాహ్య కారకాల ద్వారా ప్రేరణ ప్రభావితమవుతుంది. వ్యక్తిగత మరియు వృత్తిపరమైన విజయానికి ప్రేరణ చాలా అవసరం.

- ప్రేరణ పొందిన అభ్యాసకులు సమయం, శక్తి మరియు కృషిని పెట్టుబడిగా పెడతారు మరియు అభ్యాస ప్రక్రియలో కొనసాగుతారు.

అభ్యాసము

1. ప్రేరణను నిర్వచించండి మరియు ప్రేరణ యొక్క స్వభావాన్ని వివరించండి.
2. ప్రేరణ చక్రాన్ని వివరించండి.
3. వివిధ రకాల ఉద్దేశ్యాలు ఏమిటి?
4. ప్రేరణను ప్రభావితం చేసే కారకాలను వివరించండి.
5. అభ్యాసకులకు ప్రేరణ ఎందుకు అవసరం?
6. అభ్యాసంపై ప్రేరణ యొక్క ప్రభావాన్ని వివరించండి.

10. భావోద్వేగాలు

10.0 పరిచయం

చాలా కాలం తర్వాత మన చిన్ననాటి స్నేహితులతో గడిపినప్పుడు మనం సంతోషంగా ఉంటాము, మన ప్రియమైనవారు ప్రమాదంలో/గాయానికి గురైనప్పుడు మనకు బాధగా ఉంటుంది, మనం మంచి ఉద్యోగం సంపాదించినప్పుడు లేదా ఇంటర్వ్యూలో ఎంపికైనప్పుడు మన గురించి మనం గర్వపడతాము. మనం పరీక్ష బాగా రాయనప్పుడు, నిరాశ చెందుతాము, మేము ఒక సమావేశంలో ప్రసంగించవలసి వచ్చినప్పుడు, మేము భయపడతాము. అదేవిధంగా ప్రేమ, భయం, కోపం, విచారం, ఆనందం, ఆశ్చర్యం, అసహ్యం, అవమానం మరియు మరెన్నో భావోద్వేగాలు మన రోజువారీ జీవితంలో మనం అనుభవిస్తాము.

ఈ పాఠంలో, మీరు భావోద్వేగ భావన, ప్రాథమిక భావోద్వేగాలు, భావోద్వేగాల యొక్క సాధారణ లక్షణాలు మరియు అవి మన ప్రవర్తనను ఎలా నిర్దేశిస్తాయో అధ్యయనం చేస్తారు.

లక్ష్యాలు

ఈ పాఠాన్ని పూర్తి చేసిన తర్వాత మీరు వీటిని చేయగలరు:

- భావోద్వేగం అంటే ఏమిటో వివరించండి:
- భావోద్వేగాల సాధారణ లక్షణాలను వివరించండి
- భావోద్వేగాల రకాలను అర్థం చేసుకోండి - సానుకూల మరియు ప్రతికూల భావోద్వేగాలు:
- భావోద్వేగాలు మరియు శరీరధర్మ శాస్త్రాన్ని విశ్లేషించండి, మరియు
- భావోద్వేగ నిర్వహణను అర్థం చేసుకోండి

10.1 భావోద్వేగం అనగా ఏమిటి?

‘ఎమోషన్’ అనే ఆంగ్ల పదం ఫ్రెంచ్ పదం ‘ఎమూవోయిర్’ నుండి ఉద్భవించింది. ఇది లాటిన్ పదం ‘ఎమెవర్’ ఆధారంగా రూపొందించబడింది. దీని అర్థం కదిలించడం, ఉత్తేజపరచడం.

భావోద్వేగాలు ఒక నిర్దిష్ట ఉద్దేశ్యం లేదా పరిస్థితికి ప్రతిస్పందనగా అనుభవించే సంక్లిష్టమైన మానసిక మరియు శారీరక స్థితి. భావోద్వేగాలు మన జీవితాలకు మరియు అనుభవాలకు అర్థాన్ని ఇస్తాయి.

భావోద్వేగాలు ఆత్మాశ్రయ భావాలు. ఇవి ఆహ్లాదకరమైనవి నుండి అసహ్యకరమైనవి మరియు బాహ్య ప్రపంచానికి భావాలను బహిర్గతం చేసే నిర్దిష్ట ప్రవర్తనగా నిర్వచించవచ్చు.

మానవులు సాధారణంగా సంతోషం, విచారం, భయం, కోపం, అసహ్యం, ద్వేషం, వశ్యాత్వాపం మొదలైన

విభిన్న భావోద్వేగాలను అనుభవిస్తారు. ఈ భావోద్వేగాలు వ్యక్తిగత అనుభవాలు, సామాజిక పరస్పర చర్యలు మరియు సాంస్కృతిక నిబంధనలతో సహా అనేక రకాల అంశాల ద్వారా ప్రేరేపించబడతాయి. భావోద్వేగాలు మన ఆలోచనలు, ప్రవర్తనలు మరియు నిర్ణయాలను ప్రభావితం చేస్తాయి.

మీరు క్రింది స్థితులలో ఉన్నప్పుడు ఎలా స్పందిస్తారు.

సంతోషం	విచారం	భయం
1)
2)
3)

పాఠ్య ప్రశ్నలు 10.1

1. తగిన పదాలతో ఖాళీలను పూరించండి:

1) 'ఎమోషన్' అనే ఆంగ్ల పదం లాటిన్ పదంనుండి ఉద్భవించింది.

2) భావోద్వేగాలు సంక్లిష్టమైనవి..... మరియు స్థితులు ఉద్దీపనకు ప్రతిస్పందనగా అనుభవించబడతాయి.

3) భావోద్వేగాలు మన..... మరియుని ప్రభావితం చేస్తాయి.

10.2 భావోద్వేగాల యొక్క సాధారణ లక్షణాలు

భావోద్వేగాలు నిర్దిష్ట నిర్దిష్ట లక్షణాలు మరియు ప్రవర్తనా విధానాలను కలిగి ఉంటాయి. భావోద్వేగాల యొక్క కొన్ని

సాధారణ లక్షణాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:

1. ఆత్మాశ్రయ అనుభవం: భావోద్వేగాలు అనేది ఏదైనా అవసరం సవాలు చేయబడినప్పుడు లేదా సంతృప్తి చెందినప్పుడు ఎక్కువగా సంభవించే అంతర్గత అనుభవాలు. ఇది ప్రత్యక్షంగా గమనించలేని ప్రతిచర్య లేదా ప్రతిస్పందనగా సంభవిస్తుంది.

2. వ్యవధి మరియు తీవ్రత: భావోద్వేగాలు పరిస్థితి మరియు వ్యక్తిపై ఆధారపడి స్వల్పకాలం లేదా దీర్ఘకాలం ఉంటాయి మరియు తక్కువ నుండి అధిక తీవ్రత వరకు ఉంటాయి.

3. భావోద్వేగాలు మరియు వ్యక్తికరణలు: భావోద్వేగాలు నిర్దిష్ట కండరాల మరియు బహిరంగ ప్రవర్తనను కలిగి ఉంటాయి. కొన్ని బలమైన భావోద్వేగాలు ముఖ కవళికలు, శరీర కదలికల ద్వారా (బాడీ లాంగ్వేజ్) మరియు

కంఠ స్వరం ద్వారా వ్యక్తీకరించబడతాయి. చిరునవ్వు చిందించడం, నవ్వుడం, ఏడవడం, దాడి చేయడం, పోట్లాడటం కూడా భావోద్వేగాల వ్యక్తీకరణలే.

4. భావోద్వేగాలు మరియు తార్కికం: తార్కికం (logic) భావోద్వేగాలను నిరోధిస్తుంది. మరియు కొన్ని బలమైన భావోద్వేగాలు తార్కిక ఆలోచనను నిరోధించాయి. భావోద్వేగం అనేది తార్కికం కంటే ప్రతిచర్య రూపం, మరియు కొన్ని క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో భావోద్వేగాలు తార్కికం మరియు ఆలోచన ఎటువంటి అవకాశం లేకుండా వెంటనే ఉండవచ్చు.

5. భావోద్వేగాలు మరియు మానసిక స్థితి: భావోద్వేగాలు సాధారణంగా బలమైన తీవ్రతను కలిగి ఉంటాయి మరియు అవి నిలిచిపోయిన తర్వాత కూడా, మనం ఎక్కువ కాలం అదే మూడ్లో ఉంటాము. కోపం, భయం మొదలైనవి ఎక్కువ కాలం కొనసాగుతాయి.

6. భావోద్వేగాలు మరియు అంతర్గత ప్రతిస్పందన: భావోద్వేగాలు అనుభవించినప్పుడు, అవి స్వయంప్రతిపత్త నాడీ వ్యవస్థ, అంతర్గత అవయవాలు మరియు కొన్ని వినాశ గ్రంధులు అందోకన మరియు ఘర్షణకు గురౌతాయి

10:2 ప్రశ్నలు:

మీరు బలమైన భావోద్వేగాన్ని అనుభవించే రెండు సందర్భాలు ఇవ్వబడ్డాయి. ఇచ్చిన దానికి వ్యతిరేకంగా బాక్స్ లో మిమ్మల్ని మీరు వ్యక్తపరచండి.

పరిస్థితి మిమ్మల్ని మీరు ఎలా వ్యక్తపరుస్తారు.

1. మీ స్నేహితులు కొందరు వారు ఆహ్వానించబడిన పార్టీ గురించి మాట్లాడటం మీరు విన్నారు. మీరు వారి వద్దకు వెళ్లినప్పుడు మిమ్మల్ని చూసి వారు దాని గురించి మాట్లాడటం మానేశారు.

2. మీ టీచర్ మీకు ఒక ప్రాజెక్ట్ కేటాయించారు. మీరు నిజంగా ఇష్టపడని దాన్ని మీ క్లాస్మేట్స్ ముందు ప్రదర్శించాలి.

10.3 భావోద్వేగాల రకాలు:

సానుకూల మరియు ప్రతికూల భావోద్వేగాలు

భావోద్వేగాలు చలనంలో ఒక రకమైన శక్తి జీవితంలో తనను తాను వ్యక్తీకరించే మార్గం మరియు మన జీవితంలో ఒక నిర్దిష్ట పాత్రను కలిగి ఉంటాయి.

మానవులు వ్యక్తం చేసే భావోద్వేగాలను ప్రాథమిక లేదా ప్రాథమిక భావోద్వేగాలు మరియు ద్వితీయ లేదా సంక్లిష్ట భావోద్వేగాలుగా వర్గీకరించవచ్చు. అవి సానుకూల మరియు ప్రతికూల భావోద్వేగాలను కలిగి ఉంటాయి.

మానవులు వ్యక్తం చేసే భావోద్వేగాలను ప్రాథమిక లేదా ప్రాథమిక భావోద్వేగాలు మరియు ద్వితీయ లేదా సంక్లిష్ట భావోద్వేగాలుగా వర్గీకరించవచ్చు. అవి సానుకూల మరియు ప్రతికూల భావోద్వేగాలను కలిగి ఉంటాయి.

ప్రాథమిక భావోద్వేగాలు ఉన్నాయి.

- ఆనందం/ వినోదం / ఉల్లాసం / ఉపశమనం / సంతృప్తి/ ఆనందం / గర్వం / సంతృప్తి మొదలైనవి
- విచారం/నష్టం/దుఃఖం / శోకం / నిస్పృహ / దుఃఖం/ నిరాశ మొదలైనవి
- అసహ్యం / కోపం/ చిరాకు / ఆగ్రహం / చిరాకు మొదలైనవి
- భయము/ ఆందోళన/భద్రత మొదలైనవి
- ఆశ్చర్యం/అద్భుతం/ దిగ్రాంతి మొదలైనవి
- అసహ్యం / ధిక్కారం / వికర్షణ / విరక్తి మొదలైనవి

ద్వితీయ లేదా సంక్లిష్టమైన భావోద్వేగాలు సామాజికంగా మరియు సాంస్కృతికంగా ప్రభావితమవుతాయి మరియు నిర్వచించడం మరియు గుర్తించడం చాలా కష్టం. ద్వితీయ భావోద్వేగాలలో ఆందోళన, ఆశ, కృతజ్ఞత, గర్వం, కరుణ, తాదాత్మ్యం, ప్రేమ, అవమానం, అపరాధం, అసూయ, అసూయ మొదలైనవి ఉన్నాయి.

సానుకూల భావోద్వేగాలు దాచిన కోరిక ద్వారా ప్రేరేపించబడతాయి. మరియు ఒక వ్యక్తి కోరుకున్న దాని వైపు వెళ్ళడానికి ఉపయోగపడతాయి. ఉత్సాహం, ఆసక్తి ఉత్సుకత, చర్య మొదలైనవి సానుకూల భావోద్వేగాలకు కొన్ని ఉదాహరణలు.

ప్రతికూల భావోద్వేగాలు దాగి ఉన్న భయంతో ప్రేరేపించబడతాయి మరియు ఒకరు కోరుకోని వాటి నుండి దూరంగా ఉండటానికి ఉపయోగపడతాయి. దుఃఖం: ద్వేషం, పశ్చాత్తాపం, నిందలు, కోపం మొదలైనవి ప్రతికూల భావోద్వేగాలకు కొన్ని ఉదాహరణలు.

10.3 పాఠ్యాంశంలోని ప్రశ్నలు:

1. తగిన పదాలతో ఖాళీలను పూరించండి.

1) భావోద్వేగాలు విస్తృతంగామరియుగా వర్గీకరించబడ్డాయి

2) దుఃఖం, నింద, కోపం..... భావోద్వేగాలకు ఉదాహరణలు.

కార్యాచరణ

మీ స్నేహితురాలికి ఆమె దుస్తులు మరియు రూపురేఖల గురించి అభినందనలు తెలియజేయండి. ఆమె ముఖ కవచికలు, హావభావాలు మరియు శరీర కదలికలను (బాడీ లాంగ్వేజ్) గమనించండి.

కొంత సమయం తర్వాత, ఆమె ఆలోచనలను వ్యతిరేకిస్తూ చర్చలో ఆమెను చికాకు పెట్టండి. ఇప్పుడు మళ్ళీ ఆమె భావవ్యక్తీకరణలను గమనించండి.

మీరు ఈ రెండు పరిస్థితులలో ఏదైనా తేడా గమనించారా?

భావోద్వేగాలు మరియు శరీర ధర్మశాస్త్రం:

మనమందరం మన రోజువారీ జీవితంలో విభిన్న భావోద్వేగాలను అనుభవిస్తాము. అనుభవించిన భావోద్వేగాలు మన శరీరంలో కొన్ని శారీరక మార్పులకు కారణమవుతాయి. హృదయ స్పందన రేటు, శ్వాస మరియు జీర్ణక్రియ వంటి కొన్ని అసంకల్పిత శారీరక విధులను నియంత్రించే స్వయంప్రతిపత్త నాడీ వ్యవస్థ కారణంగా ఈ మార్పులు ఉత్పన్నమవుతాయి. కాబట్టి, భావోద్వేగాలు నాడీ వ్యవస్థ, మెదడు, హార్మోన్లు మరియు ప్రవర్తనా ప్రతిచర్యలు, సాధన మరియు వ్యక్తీకరణ రెండింటినీ కలిగి ఉంటాయి.

మనం సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు, ఎండార్లిన్ల విడుదల కారణంగా మనం విశ్రాంతి అనుభూతి చెందుతాము మరియు మన శ్వాస కూడా మందగిస్తుంది. కానీ, మనం భయాన్ని అనుభవించినప్పుడుబీ పోరాటం లేదా పలాయన ప్రతిస్పందనలను సులభతరం చేయడానికి రక్తం మన అస్థిపంజర వ్యవస్థకు వెళుతుంది.

శీఘ్ర, బలమైన మరియు ఊహించని ఉద్దీపన ఉన్నప్పుడు, మొత్తం కండరాల వ్యవస్థ సర్దుబాట్లకు లోనవుతుంది. ఈ శారీరక మార్పులలో ఆకస్మిక తల కదలికలు, కళ్ళు రెప్పవేయడం మొదలైనవి ఉంటాయి.

కొన్నిసార్లు స్వరం భావోద్వేగాలలో ప్రభావితమవుతుంది. ఉత్సాహంగా ఉన్నప్పుడు కంఠస్వరం బిగ్గరగా మరియు భయంతో తక్కువగా మారుతుంది. క్లిష్ట పరిస్థితులను ఎదుర్కోవటానికి ఇవన్నీ జరగవచ్చు: తద్వారా మన శ్రేయస్సును కాపాడుకోవడానికి మనకు సహాయపడతాయి.”

కాబట్టి, భావోద్వేగాలు మరియు శరీరధర్మ శాస్త్రం మధ్య పరస్పర చర్య సంక్లిష్టమైనది. భావోద్వేగాలను నియంత్రించడానికి, ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి మరియు మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి భావోద్వేగాలు మరియు శారీరక ప్రతిస్పందనల మధ్య సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

భావోద్వేగ అనుభవాలతో సంబంధం ఉన్న అవయవాల గురించి మరింత అధ్యయనం చేద్దాం. ఆ అవయవాలు శారీరక నాడీ వ్యవస్థ, వినాళ గ్రంథులు మరియు హైపోథాలమస్,

1) శారీరక నాడీ వ్యవస్థ:

మానవ శరీరంలో భావోద్వేగాలను నియంత్రించడంలో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. దీనికి రెండు శాఖలు ఉన్నాయి: సానుభూతి నాడీ వ్యవస్థ మరియు పారాసింపథెటిక్ నాడీ వ్యవస్థ. అవి హెర్మియోస్టాసిస్ లేదా శరీరం యొక్క సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి కలిసి పని చేస్తాయి. మనం భయం వంటి బలమైన భావోద్వేగాన్ని అనుభవించినప్పుడు, సానుభూతి నాడీ వ్యవస్థ (SNS) సక్రియం చేయబడి, “పోరాడు లేదా పారిపో” (“ఫైట్ లేదా ఫ్లైట్”) ప్రతిస్పందనను ప్రేరేపిస్తుంది. ఇది ప్రమాదాన్ని లేదా ముప్పును ఎదుర్కోవడానికి శరీరాన్ని సిద్ధం చేస్తుంది.

సానుభూతి నాడీ వ్యవస్థ మీ హృదయ స్పందన రేటును పెంచుతుంది. రక్తనాళాలను నిర్బంధిస్తుంది మరియు పోరాడటానికి లేదా పారిపోవడానికి శరీరాన్ని సిద్ధం చేస్తుంది.

మరోవైపు, పారాసింపథెటిక్ నాడీ వ్యవస్థ శరీరాన్ని శాంతపరుస్తుంది మరియు ప్రమాదం దాటిన తర్వాత హృదయ స్పందన రేటును తగ్గిస్తుంది.

2. అధివృక్క గ్రంథులు (అడ్రినల్ గ్రంథులు) : ఇవి మూత్రపిండాల పైన కనిపించే చిన్న గ్రంథులు. భావోద్వేగాలు మరియు ఒత్తిడికి శరీరం యొక్క ప్రతిస్పందనను నియంత్రించడంలో ఇవి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇవి అడ్రినలిన్ మరియు కార్టిసాల్ వంటి హోర్మోన్లను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఇవి ఒత్తిడితో కూడిన లేదా భావోద్వేగ పరిస్థితులను ఎదుర్కోవటానికి శరీరానికి సహాయపడతాయి.

అడ్రినలిన్ హృదయ స్పందన రేటు, రక్తపోటును పెంచుతుంది మరియు ప్రమాదానికి ప్రతిస్పందనగా పోరాడటానికి లేదా పారిపోవడానికి శరీరాన్ని సిద్ధం చేస్తుంది.

కార్టిసాల్, మరోవైపు రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మరియు భావోద్వేగాలను నియంత్రిస్తుంది.

3. హైపోథాలమస్: ఇది మెదడులోని ఒక చిన్న ప్రాంతం, ఇది భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనలను నియంత్రించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థ మరియు స్వయంప్రతిపత్త నాడీ వ్యవస్థ యొక్క నియంత్రణలో పాల్గొంటుంది. ఇది భావోద్వేగ నియంత్రణపై ప్రభావం చూపే నిద్ర మేల్కొనే చక్రంలో కూడా ఉంటుంది. ఈ చక్రంలో అంతరాయాలు ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి మానసిక రుగ్మతలకు లింక్లను కలిగి ఉంటాయి.



ప్రశ్నలు: 10.4

1. తగిన పదాలతో ఖాళీలను పూరించండి.

1) హృదయ స్పందన రేటు మరియు శ్వాస వంటి అసంకల్పిత శారీరక విధులు,..... వ్యవస్థ ద్వారా నియంత్రించబడతాయి.

2) మనం విశ్రాంతిగా లేదా సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు..... విడుదలవుతాయి.

భావోద్వేగాల నిర్వహణ:

భావోద్వేగాల నిర్వహణ (ఎమోషనల్ మేనేజ్ మెంట్) అనేది ఒకరి భావోద్వేగాలను ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో నిర్వహించే ప్రక్రియ. భావోద్వేగాలను నిర్వహించడంలో విఫలమైతే నిరాశ, ఆందోళన మరియు సంబంధ సమస్యలకు దారితీయవచ్చు కాబట్టి ఇది చాలా ముఖ్యం.

భావోద్వేగాలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి వ్యూహాలు:

1. వివిధ పరిస్థితులలో మీ భావోద్వేగాలను గుర్తించండి మరియు అది మిమ్మల్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో గమనించండి.

2. మీ భావాలను మరియు ఆలోచనలను గమనించే సమయంలో ఎల్లప్పుడూ జాగ్రత్తగా ఉండండి. ఇది మీ భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనలపై దృష్టి పెట్టడానికి మీకు సహాయం చేస్తుంది.

3. అసహ్యకరమైన పరిస్థితికి మీ ప్రతిస్పందనను మరింత సానుకూలంగా లేదా కనీసం తటస్థంగా మార్చడానికి సాధన చేయండి.

4. ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మరియు భావోద్వేగాలను నిర్వహించడానికి యోగా, ధ్యానం మొదలైన వివిధ సానుకూల సడలింపు పద్ధతుల్లో మిమ్మల్ని మీరు నిమగ్నం చేసుకోండి.

5. మీరు తీవ్రమైన భావోద్వేగాలను అనుభవిస్తున్నట్లయితే లేదా క్లిష్ట పరిస్థితితో పోరాడుతున్నప్పుడు మీ భావోద్వేగాలను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే సన్నిహిత కుటుంబ సభ్యుడు లేదా విశ్వసనీయ మరియు అభిరుచులు గల స్నేహితునితో మాట్లాడండి.

భావోద్వేగ నిర్వహణలో తగినంత సహనం మరియు మంచి అభ్యాసం ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అభివృద్ధి చేయండి మరియు ఆరోగ్యకరమైన మరియు శాంతియుత జీవనం కోసం మంచి వ్యూహాలను అమలు చేయండి.

10.5 పాఠ్యాంశంలోని ప్రశ్నలు:

1. తగిన పదాలతో ఖాళీలను పూరించండి.

1) భావోద్వేగాలను నిర్వహించడంలో విఫలమైతే,..... మరియుకి దారితీయవచ్చు.

2) సానుకూల సడలింపు పద్ధతులకు ఉదాహరణలుమరియు.....

మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారు.

భావోద్వేగాలు విభిన్న పరిస్థితులకు ప్రతిస్పందనగా అనుభవించే సంక్లిష్టమైన మానసిక మరియు శారీరక స్థితి.

మానవులు సానుకూల మరియు ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవిస్తారు. ఈ భావోద్వేగాలు మన ఆలోచనలు, ప్రవర్తనలు మరియు నిర్ణయాలను ప్రభావితం చేస్తాయి.

భావోద్వేగాలు స్వల్పకాలికంగా లేదా దీర్ఘకాలం ఉండవచ్చు మరియు తక్కువ తీవ్రత నుండి అధిక తీవ్రత వరకు ఉండవచ్చు.

కొన్ని భావోద్వేగాలు ముఖ కవళికలు, శరీర కదలికలు (బాడీ లాంగ్వేజ్) మరియు కంఠస్వరం ద్వారా వ్యక్తీకరించబడతాయి.

భావోద్వేగాలు స్వయంప్రతిపత్తి నాడీ వ్యవస్థ/విసెరల్ అవయవాలు మరియు నాళాలు లేని గ్రంధులలో కొన్ని ఆటంకాలను కలిగిస్తాయి.

ఎమోషన్ మేనేజ్ మెంట్ అనేది ఆరోగ్యకరమైన జీవనం కోసం భావోద్వేగాలను నిర్వహించడం.

భావోద్వేగాలను నిర్వహించడంలో వైఫల్యం ఆందోళన, ఒత్తిడి మరియు నిరాశకు కారణమవుతుంది.

పాఠంలోని ప్రశ్నలు

1. భావోద్వేగం అంటే ఏమిటి? కొన్ని ప్రాథమిక మరియు ద్వితీయ భావోద్వేగాలకు ఉదాహరణలు ఇవ్వండి.
2. భావోద్వేగాల సాధారణ లక్షణాలను వివరించండి.

సానుకూల మరియు ప్రతికూల భావోద్వేగాలకు కొన్ని ఉదాహరణలు రాయండి.

3. వివిధ భావోద్వేగాలను వ్యక్తపరిచేటప్పుడు శరీరంలో ఉత్పన్నమయ్యే శారీరక మార్పులను వివరించండి.
4. ఎమోషనల్ మేనేజ్ మెంట్ అంటే ఏమిటి?

పాఠ్య ప్రశ్నలకు సమాధానాలు

10.1

1.1) ఎమోషన్

2) మానసిక, శారీరక

3) ఆలోచనలు, ప్రవర్తనలు, నిర్ణయాలు.

10.2

1) నేను నిరుత్సాహంగా మరియు విచారంగా ఉన్నాను.

నేను నా భావోద్వేగాలను నియంత్రించడానికి మరియు వాటి నుండి దూరంగా నడవడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

2) నేను ఒత్తిడిలో మరియు భయంతో ఉన్నాను.. కానీ దాన్ని అధిగమించి ప్రదర్శన ఇవ్వడానికి నన్ను నేను సిద్ధం చేసుకున్నాను.

10.3

1) 1) ప్రాథమిక లేదా ప్రాథమిక భావోద్వేగాలు, ద్వితీయ లేదా సంక్లిష్ట భావోద్వేగాలు.

2) ప్రతికూల

10.4

1) 1) శారీరక నాడీ

2) ఎండార్ఫిన్లు

10.5

1) 1) నిరాశ, ఆందోళన, సంబంధాల సమస్యలు.

2) యోగా, ధ్యానం.

11. వికాసం - దానిస్వభావం

11.0 పరిచయం

10 సంవత్సరాల క్రితం మీరు ఎలా ఉన్నారు మరియు ఇప్పుడు మీరు ఎలా ఉన్నారు? మీ శరీరంలో ఏదైనా గుర్తించదగిన మార్పులను మీరు కనుగొన్నారా? మీ ప్రవర్తనలో ఏవైనా మార్పులు కనిపిస్తున్నాయా? పుట్టినప్పటి నుండి ఒకవ్యక్తి జీవితంలో వివిధ రకాల మార్పులు జరుగుతున్నాయని మీరు గమనించవచ్చు, అవి వృద్ధాప్యంలో కూడా కొనసాగుతాయి. అవి మారే విధానం వ్యక్తికి వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉంటుంది. ఏదేమైనా, పెరుగుదల యొక్క ప్రాథమిక అంతర్లీన నమూనాలు దాదాపు ఒకేలా ఉంటాయి మరియు ఒక క్రమపద్ధతిలో జరుగుతాయి. పుట్టిన తర్వాత శిశువు నుండి వృద్ధాప్యం వరకు చాలా మార్పులకు లోనవుతుంది. ఈ మార్పులు మానవులందరిలో సంభవిస్తాయి మరియు దీనిని మానవ అభివృద్ధి అంటారు. మానవ అభివృద్ధి కేవలం పెరుగుదల యొక్క జీవ మరియు శారీరక అంశాలను మాత్రమే కాకుండా, అభివృద్ధితో సంబంధం ఉన్న అభిజ్ఞా మరియు సామాజిక అంశాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. మనిషి ఎదుగుదల ఎప్పుడూ నిలకడగా ఉండదు. గర్భం దాల్చినప్పటి నుంచి మరణం వరకు మార్పులకు లోనవుతారు. పర్యావరణ పరిస్థితులకు ప్రతిస్పందనగా ప్రగతిశీల మార్పులు ఉన్నాయి. మానవ వికాసం యొక్క స్వభావం జీవితంలోని వివిధ దశలలో సంభవించే అభివృద్ధి యొక్క వివిధ అంశాలతో ఉంటుంది. ఈ అభివృద్ధి దశలు నిర్దిష్ట మైలురాళ్ళు మరియు సవాళ్లతో వర్గీకరించబడతాయి, ఇవి వ్యక్తులు వారి శ్రేయస్సు కోసం అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ యూనిట్లో, మీరు మానవ అభివృద్ధి యొక్క స్వభావాన్ని మరియు అభివృద్ధిని అధ్యయనం చేయడానికి ప్రధాన విధానాలను అర్థం చేసుకుంటారు.

లక్ష్యాలు

ఈ పాఠాన్ని చదవడం ద్వారా

- మానవ వికాసం మరియు దాని స్వభావం గురించి తెలుసుకుంటారు.
- మానవ వికాసాన్ని ప్రభావితం చేసే కారకాలను అర్థం చేసుకుంటారు.

జీవితకాలం అంతటా పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేసే జీవ, మానసిక మరియు సామాజిక కారకాల సంక్లిష్ట పరస్పర చర్యను అర్థం చేసుకోవడానికి మాకు సహాయ పడుతుంది.

11.1 వికాసం స్వభావం:

మీ బాల్యంలో, ముఖ్యంగా మీ రెండవ లేదా మూడవ సంవత్సరంలో జరిగిన సంఘటనల గురించి మీకు ఏమైనా గుర్తుందా? బహుశా, మీకు మీ బాల్యం గురించి అస్పష్టమైన జ్ఞాపకాలు ఉండవచ్చు. గర్భధారణ నుండి వృద్ధాప్యం వరకు వ్యక్తులు కాలక్రమేణా పెరుగుతారు మరియు మారతారు. అభివృద్ధి అనేది సంక్లిష్టమైన మరియు బహుముఖ ప్రక్రియ, ఇది జన్మశాస్త్రం, పర్యావరణం మరియు వ్యక్తిగత అనుభవాలతో సహా వివిధ

కారకాలచే ప్రభావితమవుతుంది.

అభివృద్ధి అనేది రేఖీయ ప్రక్రియకాదు, మరియు అభివృద్ధి యొక్క వివిధ అంశాలు జీవితంలోని వివిధ దశలలో సంభవిస్తాయి. ఉదాహరణకు, శారీరక అభివృద్ధి బాల్యం మరియు బాల్యంలో చాలా వేగంగా ఉంటుంది, అయితే అభిజ్ఞా అభివృద్ధి కౌమారదశ అంతటా మరియు యుక్తవయస్సులో కొనసాగుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించడానికి మరియు జీవితంలోని ప్రతిదశలో తలెత్తే సవాళ్లు మరియు అవకాశాలను పరిష్కరించడానికి అభివృద్ధి యొక్క స్వభావాన్ని అర్థంచేసుకోవడం చాలా అవసరం. ఇది వ్యక్తుల జీవితకాలంలో మద్దతు ఇవ్వడానికి ఉద్దేశించిన జోక్యాలు మరియు విధానాల అభివృద్ధిని కూడా తెలియజేయగలదు.

11.1.1 వికాసం అంటే ఏమిటి?

వికాసం అనేదికాల క్రమేణా వ్యక్తులలో సంభవించే పెరుగుదల మరియు మార్పు ప్రక్రియను సూచిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియను శారీరక, అభిజ్ఞా మరియు సామాజిక- భావోద్వేగ అభివృద్ధితో సహాబహుళ డౌమైన్లలో గమనించవచ్చు. వికాసం అనేది సంక్లిష్టమైన మరియు డైనమిక్ ప్రక్రియ, ఇది జన్మశాస్త్రం, పర్యావరణం మరియు వ్యక్తిగత అనుభవాలతో సహా వివిధ కారకాలచే ప్రభావితమవుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించడానికి మరియు జీవితంలోని ప్రతిదశలో తలెత్తే సవాళ్లు మరియు అవకాశాలను పరిష్కరించడానికి అభివృద్ధి యొక్క స్వభావాన్ని అర్థంచేసుకోవడం చాలా అవసరం.

వికాసం యొక్క బహుళ రంగాలు

శారీరక అభిజ్ఞా సామాజిక- భావోద్వేగ అభివృద్ధి శారీరక వికాసంలో శరీర పరిమాణం, ఆకారం మరియు చలన నైపుణ్యాలు మరియు ఇంద్రియ సామర్థ్యాలు వంటి శారీరక సామర్థ్యాలలో మార్పులు ఉంటాయి. ఉదా : ఒకశిశువు తిరగడం నేర్చుకోవడం, ఎత్తుగా మరియు బలంగా పెరుగుతున్న పిల్లవాడు లేదా దృష్టి లేదా వినికిడిలో మార్పులను ఎదుర్కొంటున్న వృద్ధవయోజనుడు.

అభిజ్ఞా వికాసం అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆలోచించే, తర్కించే మరియు నేర్చుకునే సామర్థ్యంలో పెరుగుదల మరియు మార్పును సూచిస్తుంది. ఉదా: కారణం మరియు ప్రభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడం నేర్చుకునే పిల్లవాడు, నైరూప్య ఆలోచనా నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసే టీనేజర్లు లేదా జ్ఞాపకశక్తి మరియు అభిజ్ఞా పనితీరులో మార్పులను అనుభవించే వృద్ధ వయోజనుడు.

సామాజిక-భావోద్వేగ అభివృద్ధిలో సంబంధాలను ఏర్పరచడం, భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం మరియు ఇతరుల దృక్పథాలను అర్థంచేసుకోవడం వంటి వ్యక్తి యొక్క సామాజిక మరియు భావోద్వేగనైపుణ్యాలలో మార్పులు ఉంటాయి. ఉదా: గుర్తింపు భావాన్ని పెంపొందించుకునే టీనేజర్, లేదా వయోవృద్ధుడు వారి భావోద్వేగ శ్రేయస్సులో మార్పులను అనుభవిస్తారు.

ఇవ్వబడ్డ ఎ,బి,సి, మరియు డి నుంచి సరైన ఆప్షన్ ఎంచుకోండి.

1. క్రింది వాటిలో మానవ వికాస స్వభావాన్ని ఉత్తమంగా వివరించేది ఏది?
 - ఎ. పెరుగుదల మరియు పరిపక్వత యొక్క సరళమైన, రేఖీయ ప్రక్రియ.
 - బి. ఎదుగుదల మరియు మార్పు యొక్క సంక్లిష్టమైన, బహుముఖ ప్రక్రియ.
 - సి. పూర్తిగా జన్యశాస్త్రం ద్వారా నియంత్రించబడే ముందస్తుగా నిర్ణయించిన ప్రక్రియ.
 - డి. పర్యావరణ కారకాలచే ఎక్కువగా ప్రభావితమయ్యే నిష్ప్రియాత్మక ప్రక్రియ.

2. కిందివాటిలో మానవవికాసాన్ని ప్రభావితంచేసేకారకాలు ఏవి?

- ఎ. జన్యశాస్త్రం
- బి. పర్యావరణ కారకాలు
- సి. సామాజిక మరియు సాంస్కృతిక కారకాలు
- డి. పైవన్నీ

తగిన పదంతో ఖాళీని నింపండి.

3. మానవ వికాసంఅనేది ఎదుగుదల మరియు మార్పు యొక్క సంక్లిష్టమైన ప్రక్రియ.

4. కింది వాటిలో ఏది శారీరక, అభిజ్ఞా లేదా సామాజిక- భావోద్వేగ వికాసమో గుర్తించి దానికి ఏది సరిపోతుందో రాయండి.

అభివృద్ధి యొక్క లక్షణ లక్షణం

ప్రాబ్లమ్సాల్వింగ్, రీజనింగ్స్కెల్స్

అనుబంధం మరియుబంధం

ఎత్తు, బరువు మరియు శరీరకూర్పులో పెరుగుదల

11.2 వికాసం ఎలా జరుగుతుంది?

మానవ వికాసం పరిపక్వత, అభ్యాసం అనే రెండు ప్రక్రియల ద్వారా జరుగుతుంది. పరిపక్వత అనేది ఒకవ్యక్తి పెరిగే కొద్దీ మరియు అభివృద్ధి చెందుతున్నప్పుడు సంభవించే సహజ, జీవమార్పులను సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకు, శిశువులు వారి మనుగడకు అవసరమైన చప్పరించడం, రూటింగ్మరియు పట్టుకోవడంవంటి ప్రతిచర్యలతో జన్మిస్తారు. వారు పెరుగుతున్నప్పుడు మరియు అభివృద్ధి చెందుతున్నప్పుడు, వారి శారీరక సామర్థ్యాలు మెరుగుపడతాయి, అవి కూర్చోవడానికి, పాకడానికి, నడవడానికి మరియు చివరికి పరిగెత్తడానికి వీలుకల్పిస్తాయి. నేర్చుకోవడం అనేది అనుభవం ద్వారా కొత్తనైపుణ్యాలు, జ్ఞానం మరియు ప్రవర్తనలను పొందడాన్ని సూచిస్తుంది. మరోవైపు, అభ్యాసం అనేది అనుభవం ద్వారా కొత్తనైపుణ్యాలు, జ్ఞానం మరియు ప్రవర్తనలను పొందడం.

ఉదాహరణకు, పిల్లలు తమచుట్టూ వినిపించే శబ్దాలను వినడం మరియు అనుకరించడం ద్వారా మాట్లాడటం నేర్చుకుంటారు.

ఇతరులతో సంభాషించడం మరియు వారి ప్రవర్తనను గమనించడం ద్వారా వారు సామాజిక నైపుణ్యాలను కూడా నేర్చుకుంటారు. వారు నేర్చుకోవడం మరియు పెరగడం కొనసాగిస్తున్నప్పుడు, వారు నైరూప్య ఆలోచన మరియు విమర్శనాత్మక తార్కికం వంటి మరింత సంక్లిష్ట సామర్థ్యాలను అభివృద్ధి చేస్తారు.

మొత్తం మీద, మానవ అభివృద్ధి పరిపక్వత మరియు అభ్యాసం రెండింటి యొక్క సంక్లిష్ట పరస్పరచర్య ద్వారా సంభవిస్తుంది. జీవపరిపక్వత అభివృద్ధికి వేదికను ఏర్పాటు చేసినప్పటికీ, ఒకవ్యక్తి యొక్క సామర్థ్యాలు, వ్యక్తిత్వం మరియు ప్రవర్తనను రూపొందించడంలో అభ్యాసం కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది.

వికాసంజన్య, పర్యావరణ మరియు వ్యక్తిగత కారకాల మధ్య సంక్లిష్టమైన మరియు దైనమిక్ పరస్పరచర్య ద్వారా కూడా సంభవిస్తుంది. ఈప్రక్రియ ఎల్లప్పుడూ ప్రకృతి వర్సెస్ పోషణ మధ్య చర్చ వంటిది, ఎందుకంటే ఇది సహజమైన జీవకారకాలు మరియు పర్యావరణ అనుభవాల మధ్య పరస్పర చర్యను కలిగి ఉంటుంది.

శారీరక మరియు అభిజ్ఞా లక్షణాలతో సహా అభివృద్ధి యొక్క అనేక అంశాలను నిర్ణయించడంలో జన్యపరమైన కారకాలు గణనీయమైన పాత్ర పోషిస్తాయి.

ఉదా: జన్యవులు ఒకవ్యక్తి కంటి రంగు, ఎత్తు మరియు కొన్ని వ్యాధుల సంభావ్యతను నిర్ణయిస్తాయి.

సామాజిక పరస్పర చర్యలు, సాంస్కృతిక పద్ధతులు మరియుటాక్సిన్నేడా ఒత్తిడికి గురికావడం వంటి పర్యావరణ అనుభవాలు కూడా అభివృద్ధిని రూపొందించడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి.

ఉదా: ఉత్తేజ పరిచే బొమ్మలు మరియు అనుభవాలతో సుసంపన్నమైన వాతావరణంలో పెరిగే పిల్లలు వెనుకబడిన వాతావరణంలో పెరిగే వారి కంటే మెరుగైన అభిజ్ఞా నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేస్తారు. అదేవిధంగా, ఒత్తిడి లేదా గాయానికి గురికావడం అభివృద్ధిపై ప్రతికూల ప్రభావాలను చూపుతుంది, ముఖ్యంగా సామాజిక-భావోద్వేగ మరియు అభిజ్ఞా అభివృద్ధిరంగాలలో. అభ్యాసన అవకాశాలు మరియు వ్యక్తిగత ఎంపికలు వంటి వ్యక్తిగత అనుభవాలు కూడా అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తాయి.

ఉదా: అభ్యాస కార్యకలాపాలలో చురుకుగా పాల్గొనే మరియు కొత్త అనుభవాలను కోరుకునే పిల్లవాడు నిష్క్రియాత్మకంగా మరియు సవాళ్లను నివారించే పిల్లలకంటే మెరుగైన అభిజ్ఞా నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది.

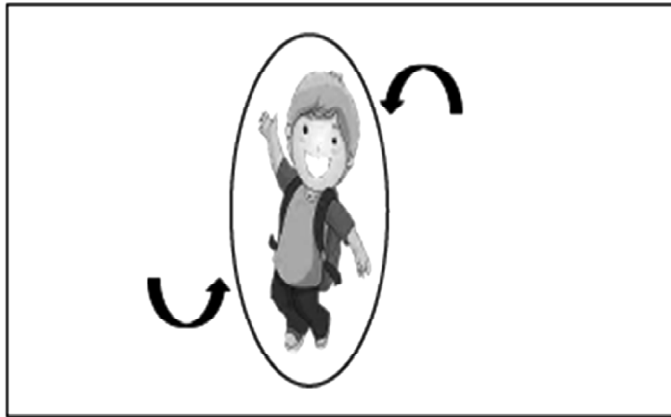
11.2.1 వికాసం యొక్క ప్రాముఖ్యత:

అభివృద్ధి జీవితకాలం అంతటా సంభవిస్తుంది మరియు వివిధ దశలు మరియు మైలురాళ్ల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఈదశలు ప్రత్యేకమైన సవాళ్లు మరియు వృద్ధి మరియు అభివృద్ధికి అవకాశాలతో గుర్తించబడతాయి. పిల్లల అభివృద్ధి మైలురాళ్లను అర్థం చేసుకోవడం పెద్దలు వారితో మరింత ప్రభావవంతంగా కమ్యూనికేట్ చేయడానికి

మరియు సంభాషించడానికి సహాయపడుతుంది. మానవ అభివృద్ధి మరియు దాని స్వభావాన్ని అధ్యయనం చేయడం వ్యక్తులు వారి స్వంత వ్యక్తిగత ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. జీవితకాలం అంతటా సంభవించే మార్పులు, జీవితంలో ని సవాళ్లు మరియు అవకాశాలతో మెరుగ్గా నావిగేట్ చేయడానికి మరియు వారి పూర్తి సామర్థ్యాన్ని సాధించడానికి వ్యక్తులకు సహాయపడతాయి.

11.3 పెరుగుదల రేఖ

గ్రోత్ వర్క్ అనేది కాలక్రమేణా ఒకవ్యక్తియొక్క పెరుగుదల యొక్క గ్రాఫికల్ ప్రాతినిధ్యం. ఇది సాధారణంగా ఒకవ్యక్తి యొక్క ఎత్తు, బరువు లేదా ఇతర శారీరక కొలతలను వారి వయస్సు లేదా పుట్టినప్పటి నుండి సమయానికి వ్యతిరేకంగా చార్టుస్తుంది.



వక్రత ఒక వ్యక్తికి ఆశించిన పెరుగుదల నమూనాను చూపుతుంది.

ఎగువవాలు కాలక్రమేణా పెరుగుతున్న ఎత్తు మరియు బరువును సూచిస్తుంది.

మొదటి అయిదేళ్లలో వృద్ధి చాలా వేగంగా ఉందని పైగ్రాఫ్ను బట్టి స్పష్టమవుతోంది.

ఆ తర్వాత ఐదేళ్ల నుంచి 12 ఏళ్ల వరకు వృద్ధిరేటు సాధారణంగా ఉంటుంది.

ఆ తర్వాత 12 ఏళ్ల నుంచి 18 ఏళ్ల వరకు మళ్లీ చాలా ఫాస్ట్గా ఉంటుంది.

మనిషి యొక్క పెరుగుదల వక్రత సాధారణంగా వివిధ అభివృద్ధి దశల నమూనాను అనుసరిస్తుంది.

ప్రతి ఒక్కటి ప్రత్యేకమైన శారీరక మరియు అభిజ్ఞా మార్పులతో వర్గీకరించబడుతుంది.

ఈ విభిన్న అభివృద్ధి దశల వివరణలు క్రిందివి:

దశవయస్సు వివరణ

శైశవ దశనుండి 2 సంవత్సరాల వరకు శిశువులు చాలావేగంగా పెరుగుతారు. ఈ దశలో, బరువు మరియు పొడవు పెరగడం, రోలింగ్, పాకడం మరియు నడవడం వంటి కొత్తమోటారు నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయండి

బాల్యం 2 నుండి 12 సంవత్సరాలు పిల్లలు 3 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు వేగంగా పెరుగుతారు మరియు 5 నుండి 12 సంవత్సరాల వరకు పెరుగుదల పీఠభూమి దశవంటిది. ఈ దశలో వారు పరుగు, దూకడం మరియు వినరడం చేస్తారు మరియు సమస్యలను పరిష్కరించే సామర్థ్యాలను మరియు సామాజిక నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేస్తారు.

కౌమారదశ 12 నుండి 18 సంవత్సరాలు పెరుగుదల చాలా వేగంగా ఉంటుంది. ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాల అభివృద్ధి, మరియు హార్మోన్ల మార్పులు, నైరూప్య ఆలోచనా నైపుణ్యాలు మరియు గుర్తింపు భావన ఏర్పడటం ఈ దశలో సంభవిస్తుంది.

యుక్తవయస్సు 18సంవత్సరాల నుండి వృద్ధాప్యం వరకు శరీరకూర్పు మరియు ఆరోగ్యంలో మార్పులతో క్రమంగా పెరుగుదల, కొత్తజ్ఞానం మరియు నైపుణ్యాలను పొందడం, అలాగే ఆలోచన మరియు జ్ఞాపకశక్తి సామర్థ్యాలలో మార్పులు.

ఈ అభివృద్ధి దశలు స్థిరమైనవి కావని మరియు సాంస్కృతిక మరియు వ్యక్తిగత కారకాలనుబట్టి మారవచ్చు అని గమనించడం ముఖ్యం. అదనంగా, ఈ దశల మధ్య సరిహద్దులు ద్రవంగా ఉండవచ్చు మరియు వ్యక్తులు వారి జీవితాంతం పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని అనుభవించడం కొనసాగించవచ్చు.

ఒకవ్యక్తి యొక్క పెరుగుదల నమూనాలను అంచనావేయడానికి మరియు జనాభా నిబంధనలతో పోల్చడానికి గ్రోత్ప్రకృతలను తరచుగా ఉపయోగిస్తారు. ఉదాహరణకు, పిల్లల ఎత్తు మరియు బరువు పెరుగుదల ప్రకృతలను వారి మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు అభివృద్ధిని అంచనా వేయడానికి మరియు ఏవైనా సంభావ్య సమస్యలు లేదా ఆందోళనలను గుర్తించడానికి ఉపయోగించవచ్చు.

ప్రతివ్యక్తి వారి స్వంత ప్రత్యేకమైన రీతిలో పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని అనుభవిస్తున్నప్పటికీ, వారి వ్యక్తిగత పరిస్థితులచే ప్రభావితమైనప్పటికీ, అభివృద్ధి ప్రక్రియలో అంతర్లీనంగా ఉన్న ప్రాథమికసూత్రాలు ఉన్నాయి మరియు మానవులందరిలోనూ గమనించవచ్చు. ఈసూత్రాలను అభివృద్ధి సూత్రాలుగా పేర్కొంటారు, వీటిని మనం ఇప్పుడు ప్రదర్శిస్తాము.

11.4 వికాసం సూత్రాలు

మానవ వికాసం సూత్రాలు ప్రజలు వారి జీవితాంతం ఎలా పెరుగుతారు మరియు మారతారు అనేదానిపై మన అవగాహనకు మార్గనిర్దేశం చేసే అంతర్లీన భావనలను సూచిస్తాయి.

మానవ అభివృద్ధి యొక్క కొన్ని ముఖ్యసూత్రాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

ఎ) వికాసం అనేది ఒక నిరంతర ప్రక్రియ:

ఇది గర్భధారణ నుండి మరణం వరకు జీవితకాలం అంతటా సంభవిస్తుంది.

బి) వికాసం బహుముఖమైనది:

అభివృద్ధి యొక్క వివిధ అంశాలు వేర్వేరు రేట్లలో మరియు వేర్వేరు దిశలలో మారవచ్చు. ఉదాహరణకు, ఒకవ్యక్తి వయస్సులో శారీరక అభివృద్ధి మందగించవచ్చు, అయితే అభిజ్ఞా అభివృద్ధి మెరుగుపడటం కొనసాగించవచ్చు.

సి) వికాసం ప్రకృతి (జన్యశాస్త్రం) మరియు పోషణ (పర్యావరణం) రెండింటి ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది. అలాగే రెండింటి మధ్య పరస్పరచర్య.

డి) వికాసం సాధారణంగా ముందుకు సాగడానికి నిర్దిష్టనైపుణ్యాలు లేదా సామర్థ్యాలను పొందాల్సిన క్లిష్టమైన కాలాలు లేదా అభివృద్ధిలో నిర్దిష్ట సమయాలను అభివృద్ధి అంటారు.

ఇ) వికాసం వ్యక్తిగత మరియు సాంస్కృతిక భేదాలచే ప్రభావితమవుతుంది: ఇవి అభివృద్ధి గమనంపై గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.

ఎఫ్) వికాసం స్థిరత్వం మరియు మార్పు రెండింటి ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది: అభివృద్ధియొక్క కొన్ని అంశాలు కాలక్రమేణా స్థిరంగా ఉంటాయి, మరికొన్ని గణనీయంగా మారవచ్చు.

జి) వికాసం అనేక పర్యావరణ కారకాలచే ప్రభావితమవుతుంది: వీటిలో కుటుంబం, తోటివారు, పాఠశాల, సమాజం మరియు సంస్కృతి ఉన్నాయి.

మానవ వికాసం యొక్క ఈసూత్రాలను అర్థం చేసుకోవడం మానవ పెరుగుదల మరియు మార్పు యొక్క సంక్లిష్టమైన మరియు డైనమిక్ క్రియను బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి మాకు సహాయపడుతుంది మరియు జీవితకాలం అంతటా ఆరోగ్యకరమైన అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించే వ్యూహాలను తెలియజేయగలదు.

అది మీకు తెలుసా

- పిల్లలు కనీసం ఒకనెల వయస్సు వచ్చేవరకు కన్నీళ్లుకార్చరు.
- చిన్నపిల్లల మెదడు ప్రాథమికంగా వయోజన మెదడు మాదిరిగానే నిర్మాణాలను కలిగి ఉంటుంది.
- మీచెవులు ఎప్పటికీ పెరగడం ఆపవు!
- మీరు 70 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు జీవిస్తే, మీగుండె 2.5 బిలియన్సార్లు కొట్టుకుంటుంది!

11.4.1 వికాసం సూత్రాల పరిజ్ఞానం ఎలా ముఖ్యమైనది?

మానవ వికాసం సూత్రాలు ముఖ్యమైనవి ఎందుకంటే అవి ప్రజలు వారి జీవితాంతం ఎలా పెరుగుతారో మరియు ఎలా మారుతాయో అర్థం చేసుకోవడానికి ఒక ఫ్రేమ్వర్కు అందిస్తాయి. ఈసూత్రాలను అధ్యయనం చేయడం మరియు వర్తింపజేయడం ద్వారా, మానవ అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేసే కారకాలు మరియు కాలక్రమేణా మన అభివృద్ధిని రూపొందించే ప్రక్రియల గురించి మనం అంతర్దృష్టిని పొందవచ్చు.

మానవ వికాసం సూత్రాలు ముఖ్యమైన కొన్ని మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

- వ్యక్తిగత భేదాలను అర్థం చేసుకోవడం:

- మానవ అభివృద్ధిసూత్రాలు అభివృద్ధిలో వ్యక్తిగతవ్యత్యాసాల ప్రాముఖ్యతను హైలెట్ చేస్తాయి.
- జోక్యాలు మరియు కార్యక్రమాలను తెలియజేయడం:
- మానవ అభివృద్ధి సూత్రాలు జీవితకాలం అంతటా ఆరోగ్యకరమైన అభివృద్ధికి మద్దతు ఇవ్వడానికి సమర్థవంతమైన జోక్యాలు మరియు కార్యక్రమాలను అభివృద్ధి చేయడానికి మార్గదర్శకత్వాన్ని అందిస్తాయి.

ఆరోగ్యకరమైన వికాసంకి మద్దతు ఇవ్వడం:

మానవ వికాసం యొక్క సూత్రాలు ప్రారంభ బాల్య విద్య, తల్లిదండ్రుల విద్య మరియు కమ్యూనిటీ-ఆధారిత కార్యక్రమాలువంటి ఆరోగ్యకరమైన అభివృద్ధికి మద్దతు ఇచ్చే విధానాలు మరియు కార్యక్రమాలను తెలియజేయగలవు.

శాస్త్రీయ అవగాహనను పెంపొందించడం: చివరగా, మానవ పెరుగుదల మరియు మార్పుపై మన శాస్త్రీయ అవగాహనను ముందుకు తీసుకెళ్లడానికి మానవ అభివృద్ధి సూత్రాలు ముఖ్యమైనవి.

ఈసూత్రాలను అధ్యయనం చేయడం మరియు మెరుగుపరచడం ద్వారా, మానవ అభివృద్ధి గురించి మనజ్ఞానాన్ని మరింత లోతుగా చేయవచ్చు మరియు ఈరంగంలో భవిష్యత్తు పరిశోధన మరియు ఆచరణను తెలియజేయవచ్చు.

ప్రశ్నలు.

ఇవ్వబడ్డ ఎ,బి,సి మరియు డి నుంచి సరైన ఆప్షన్ ఎంచుకోండి.

5. మానవ వికాసానికి సంబంధించి కిందివాటిలో సత్యం ఏది?

జ: యుక్తవయస్సులోనే అభివృద్ధి ఆగిపోతుంది...

బి. వికాసం అనేది ఒక సార్వత్రిక ప్రక్రియ, ఇది వ్యక్తులందరికీ ఒకే విధంగా జరుగుతుంది.

సి. వికాసం ప్రకృతి మరియు పోషణ రెండింటిచే ప్రభావితమవుతుంది.

డి. వికాసం పూర్తిగా జన్మశాస్త్రం ద్వారా నిర్ణయించబడుతుంది.

6. కిందివాటిలో మానవవికాసంలో కీలకమైనకాలంఏది?

ఎ. బాల్యం

బి. బాల్యం

సి. కౌమారదశ

డి. యుక్తవయస్సు

దిగువ పేర్కొన్న ప్రకటనలు సత్యమా/అసత్యమా పేర్కొనండి.

7. మానవ పెరుగుదల వక్రత అనేది మృదువైన, నిరంతర వక్రత, ఇది కాలక్రమేణా ఒకవ్యక్తి యొక్క పరిమాణం మరియు బరువులో క్రమంగా పెరుగుదలను సూచిస్తుంది.

8. మానవ ఎదుగుదల వక్రరేఖ యొక్క అన్ని దశలలో పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి ఒకేరేటుతో సంభవిస్తాయి.

9. మానవ ఎదుగుదల వక్రత బాల్యం మరియు కౌమారదశలో రేఖీయ నమూనాను అనుసరిస్తుంది.

11.5 వికాసం అధ్యయన పద్ధతులు

అభివృద్ధిని అధ్యయనం చేయడానికి అనేక విధానాలు ఉన్నాయి, ప్రతి ఒక్కటి దాని స్వంత ఊహలు, పద్ధతులు మరియు లక్ష్యాలను కలిగి ఉంటాయి. అభివృద్ధిని అధ్యయనం చేయడానికి కొన్ని ప్రధాన విధానాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

1) క్రాస్ సెక్షనల్ పద్ధతి

క్రాస్ సెక్షనల్ పద్ధతి అనేది అభివృద్ధిని అధ్యయనం చేయడానికి ఉపయోగించే ఒక పరిశోధనా పద్ధతి, ఇది ఒకే సమయంలో వివిధ వయస్సుల వ్యక్తులను పోల్చడం కలిగి ఉంటుంది.

ఈపద్ధతి యొక్క లక్షణాలు వివిధ వయస్సుల వ్యక్తుల నమూనాను (ఉదా.. 5సంవత్సరాల పిల్లలు, 10సంవత్సరాల పిల్లలు మరియు 15సంవత్సరాల పిల్లలు) ఎంచుకోవడం మరియు ఒకే సమయంలో ప్రతి సమూహం నుండి డేటాను సేకరించడం. సర్వేలు, ప్రశ్నపత్రాలు మరియు పరిశీలనలు వంటి వివిధ పద్ధతుల ద్వారా డేటాను సేకరించవచ్చు. వయస్సు సమూహాల మధ్య తేడాలను గుర్తించడానికి మరియు ఆయుర్దాయం అంతటా అభివృద్ధి నమూనాలను అన్వేషించడానికి పరిశోధకులు ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించవచ్చు. జనాభా సర్వేలు లేదా ఎపిడెమియాలజికల్ అధ్యయనాలు వంటి పెద్ద- స్థాయి అధ్యయనాలలో ఈ విధానంతరచుగా ఉపయోగించబడుతుంది.

ఈపద్ధతి యొక్క ప్రయోజనాలు సాపేక్షంగా త్వరగా మరియు సమర్థవంతంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే డేటాను ఒకే సమయంలో బహుళ వయస్సుల నుండి సేకరించవచ్చు. ఇది వివిధవయస్సుల సమూహాలలో అభివృద్ధి ధోరణులు మరియు తేడాలను గుర్తించడానికి పరిశోధకులను అనుమతిస్తుంది, అభివృద్ధి యొక్క విస్తృత చిత్రాన్ని అందిస్తుంది. ఒకేసమయంలో బహుళవేరియబుల్ కారకాలను పరిశోధించడానికి దీనిని ఉపయోగించవచ్చు.

ఈ పద్ధతి యొక్క పరిమితులు ఏమిటంటే, ఇది కాలక్రమేణా వ్యక్తిగత అభివృద్ధి పథం గురించి సమాచారాన్ని అందించదు, ఎందుకంటే డేటా ప్రతి వయస్సు సమూహానికి ఒకసారి మాత్రమే సేకరించబడుతుంది. ఇది వయస్సు సమూహాలలో సంభవించే వ్యక్తిగత తేడాలు లేదా మార్పులను పరిగణనలోకి తీసుకోదు. చారిత్రక సంఘటనలు, సాంస్కృతిక మార్పులు లేదా భావాలు వంటి కారకాల ద్వారా వయస్సు సమూహాల మధ్య తేడాలు గందరగోళానికి గురవుతాయి.

ఈ పద్ధతి కారణాత్మకత గురించి సమాచారాన్ని అందించదు, ఎందుకంటే ఇది సహ సంబంధ రూపకల్పన.

2) రేఖాంశ పద్ధతి

లాంగ్ ట్యూడినల్ పద్ధతి అనేది అభివృద్ధిని అధ్యయనం చేయడానికి ఉపయోగించే ఒకపరిశోధనా పద్ధతి, ఇది ఒకే వ్యక్తుల సమూహాన్ని దీర్ఘకాలికంగా అనుసరించడం మరియు బహుళసమయ పాయింట్లలో డేటాను సేకరించడం.

ఈ పద్ధతి యొక్క లక్షణాలు వ్యక్తుల నమూనాను ఎంచుకోవడం మరియు ప్రతినంవత్సరం లేదా కొన్ని సంవత్సరాలకు వంటి బహుళ సమయపాయింట్లలో వారి నుండి డేటాను సేకరించడం.

సర్వేలు, ప్రశ్నపత్రాలు, ఇంటర్వ్యూలు, పరిశీలనలు మరియు శారీరకచర్యలు వంటి వివిధ పద్ధతుల ద్వారా సమాచారాన్ని సేకరించవచ్చు.

కాలక్రమేణా అభివృద్ధి ప్రక్రియలలో మార్పులు మరియు స్థిరత్వాన్ని పరిశోధించడానికి మరియు అభివృద్ధి యొక్క వ్యక్తిగత మార్గాలను గుర్తించడానికి పరిశోధకులు ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించవచ్చు. ఈ విధానం తరచుగా అభివృద్ధి రుగ్మతలు లేదా కాలక్రమేణా మారే ఇతరపరిస్థితుల అధ్యయనాలలో ఉపయోగించబడుతుంది.

ఈ పద్ధతి యొక్క ప్రయోజనాలు కాలక్రమేణా వ్యక్తిగత అభివృద్ధిపథం గురించి సమాచారాన్ని అంస్తాయి,

అభివృద్ధి ప్రక్రియలలో మార్పు మరియు స్థిరత్వం యొక్క నమూనాలను గుర్తించడానికి పరిశోధనలను అనుమతిస్తాయి. ఇదివేరియబుల్స్ మధ్యకారణ దిశ గురించి సమాచారాన్ని అందించగలదు ఎందుకంటే ఒకవేరియబుల్లో మార్పులు కాలక్రమేణా మరొక వేరియబుల్లో మార్పుల ద్వారా సంభవించవచ్చు. ఇదిక్రాస్-సెక్షనల్ అధ్యయనాలకంటే మరింత ఖచ్చితమైన మరియు నమ్మదగిన డేటాను అందించగలదు ఎందుకంటే ఇది

వ్యక్తిగత తేడాలను నియంత్రిస్తుంది మరియు కోహోర్ట్ భావాలు లేదా చారిత్రక సంఘటనల ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది. కాలక్రమేణా జోక్యాలు లేదా చికిత్సల ప్రభావాలను పరిశోధించడానికి దీనిని ఉపయోగించవచ్చు.

ఈ పద్ధతి యొక్క పరిమితులు సమయం తీసుకునేవి మరియు ఖరీదైనవి, ఎందుకంటే దీనికి ఎక్కువ కాలం వ్యక్తులను అనుసరించడం అవసరం. ఇది అట్రిషన్లేదా డ్రాపవుట్సులోబడి ఉండవచ్చు,

ఎందుకంటే వ్యక్తులు కాలక్రమేణా అధ్యయనం నుండి కదలవచ్చు లేదా నిష్క్రమించవచ్చు. ఇది ఆచరణ ప్రభావాలకు లోబడి ఉండవచ్చు, ఎందుకంటే వ్యక్తులు కాలక్రమేణా అధ్యయన చర్యలతో మరింత సుపరిచితులు కావచ్చు. ఇది దీర్ఘకాలిక అధ్యయనాలను నిర్వహించడానికి వనరులు లేదా నిధుల లభ్యత ద్వారా పరిమితం కావచ్చు.

మానవ అభివృద్ధికి వివిధ విధానాలను అర్థంచేసుకోవడం నిర్దిష్ట పరిశోధన ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇవ్వడానికి తగిన పరిశోధన పద్ధతులు మరియు అధ్యయన నమూనాలను ఎంచుకోవడానికి పరిశోధకులకు సహాయపడుతుంది.

అత్యంత సముచితమైన విధానం లేదా విధానాల కలయికను ఎంచుకోవడం ద్వారా, పరిశోధకులు వారి

పరిశోధనల విశ్వసనీయత మరియు చెల్లుబాటును మెరుగుపరచవచ్చు.

మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారు

గర్భధారణ నుండి మరణం వరకు జీవితకాలం అంతటా మానవుల పెరుగుదలను అభివృద్ధి వివరిస్తుంది. ఇది అభివృద్ధిని కాలక్రమేణా మార్పు యొక్క నమూనాలుగా సూచిస్తుంది.

అభివృద్ధి అనేది సంక్లిష్టమైన మరియు దైనమిక్స్ క్రియ, ఇది జన్మశాస్త్రం, పర్యావరణం మరియు వ్యక్తిగత అనుభవాలతోసహా వివిధ కారకాలచే ప్రభావితమవుతుంది.

- అభివృద్ధి యొక్క సూత్రాలలో ఇది ఒక నమూనా లేదా క్రమాన్ని అనుసరిస్తుంది, ఇది ఒక నిరంతర ప్రక్రియ,
- పెరుగుదల యొక్క అంశాలు వేర్వేరు రేట్లలో అభివృద్ధి చెందుతాయి మరియు ఇది జీవి మరియు పర్యావరణం యొక్క పరస్పరచర్య యొక్క ఉత్పత్తి:
- మానవ ఎదుగుదల వక్రరేఖలో అభివృద్ధి దశలు మరియు ప్రతి దశ యొక్క లక్షణాలు.
- మానవ ఎదుగుదలకు దోహదపడే ప్రక్రియలు మరియు కారకాలపై సమగ్ర అవగాహన పొందడానికి మానవ అభివృద్ధికి సంబంధించిన విధానాలను అధ్యయనం చేయడం చాలా అవసరం.

పాఠంలోని ప్రశ్నలు

1. మానవ వికాసం అంటే ఏమిటి?
2. మానవ వికాసాన్ని ఏ అంశాలు ప్రభావితం చేస్తాయి?
3. నిర్దిష్ట వయస్సులో అభివృద్ధి ఆగిపోతుందా? ఎందువల్ల?
4. మానవ పెరుగుదల వక్రం యొక్క ఆకారం ఏమిటి మరియు ఇది సాధారణంగా కలిగి ఉన్న పెరుగుదల యొక్క వివిధ దశలు ఏమిటి?
5. అభివృద్ధి సూత్రాలు ఏమిటి, అవి ఎందుకు అవసరం?
6. అభివృద్ధిని అధ్యయనం చేయడానికి వివిధ విధానాల గురించి రాయండి.

ఇంటెక్ట్ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు

1. సమాధానం: బి. ఎదుగుదల మరియు మార్పు యొక్క సంక్లిష్టమైన, బహుముఖ ప్రక్రియ.
2. సమాధానం: డి. పైవన్నీ.
3. సమాధానం: బహుముఖం.

4) అభిజ్ఞా వికాసం 2) సామాజిక భావోద్వేగ వికాసం 3) శారీరక వికాసం

5. జవాబు: సి. అభివృద్ధి అనేది ప్రకృతి మరియు పోషణ రెండింటికీ ప్రభావితమవుతుంది.

6. జవాబు: శైశవదశ.

7. సమాధానం: నిజమే.

8. సమాధానం: తప్పు.

మానవ పెరుగుదల వక్రం యొక్క వివిధ దశలలో పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి వేర్వేరు రేట్లలో సంభవిస్తాయి.

9. అబద్ధం. మానవ పెరుగుదల వక్రత సిగ్మాయిడల్ (ఎస్-ఆకారం) నమూనాను అనుసరిస్తుంది, బాల్యంలో వేగవంతమైన పెరుగుదలరేటు, బాల్యంలో నెమ్మదిగా పెరుగుదలరేటు, కౌమారదశలో పెరుగుదల మరియు చివరికి యుక్తవయస్సులో పీఠభూమి.

టెర్మినల్స్ యామానికి సూచనలు

1. 11.1.1 చూడండి

2. 11.2 చూడండి

3. 11.3 చూడండి

4. 11.3 చూడండి

5. 11.4 చూడండి

6. 11.5 చూడండి

12. అభివృద్ధి రంగాలు

పిల్లవాడు చేసే పనులన్నీ ఒక ముసలివాడు చేయగలడా? పిల్లవాడు, యువకుడు మరియు వృద్ధుడిలో మీరు గమనించిన తేడాలు ఏమిటి? ఎదుగుదల యొక్క ఈ అన్ని దశలను గణనీయంగా వేరుచేసే కొన్ని లక్షణాలు ఉన్నాయి. మీరు మీ పరిసరాలను గమనించినప్పుడు, వ్యక్తులు పుట్టుక నుండి వృద్ధాప్యం వరకు వారి జీవితాంతం అనేక మార్పులకు లోనవుతారని స్పష్టమవుతుంది. వ్యక్తుల అనుభవంలో ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధి, భాష సంపాదించడం, సంఖ్యా జ్ఞానం మరియు అక్షరాస్యత, అలాగే నైతిక తార్కికత ఉన్నాయి. దారి పొడవునా స్నేహాలు ఏర్పరచుకోవడం, యుక్తవయస్సు అనుభవించడం, వైవాహిక జీవితంలోకి ప్రవేశించడం, పిల్లలను పెంచడం, వయసు పెరగడం. మనము అనేక విధాలుగా ప్రత్యేకమైనప్పటికీ, మొదటి సంవత్సరంలో నడవడం నేర్చుకోవడం మరియు రెండవ సంవత్సరం నాటికి మాట్లాడటం వంటి ప్రాథమిక అనుభవాలను పంచుకుంటాము. ప్రినేటల్, బాల్యం, బాల్యం, కౌమారదశ, యుక్తవయస్సు మరియు వృద్ధాప్యంతో సహా జీవితకాలం అంతటా వివిధ డౌమైన్లలో సంభవించే వివిధ అభివృద్ధి ప్రక్రియలు మరియు మార్పులను మీకు పరిచయం చేయడం ఈ యూనిట్ లక్ష్యం.

అభ్యసన ఫలితాలు

ఈ యూనిట్‌ను అధ్యయనం చేసిన తరువాత, మీరు వీటిని చేయగలుగుతారు

- అభివృద్ధి పనుల గురించి అర్థం చేసుకోండి
- మానవ ఆయుర్దాయం అభివృద్ధిలో వివిధ దశలను గుర్తించడం
- ప్రతి దశలో అభివృద్ధి యొక్క కీలక లక్షణాలను గుర్తించండి
- మానసిక లైంగిక అభివృద్ధిపై ప్రొయిడ్ సిద్ధాంతం గురించి వివరించండి.

12.1 అభివృద్ధి పనులు

శాస్త్రవేత్తలు మానవ పెరుగుదలను వర్గీకరించడానికి అభివృద్ధి రంగాలను వర్గాలుగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ డౌమైన్లు మానవ అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేసే శారీరక, అభిజ్ఞా మరియు సామాజిక అంశాలను కలిగి ఉంటాయి.

అభివృద్ధి యొక్క రంగాలు ఒక జీవితకాలంలో సంభవించే మానవ పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి యొక్క వివిధ అంశాలు లేదా ప్రాంతాలను సూచిస్తాయి. ఈ రంగాలు ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. మరియు ఒకదానినొకటి ప్రభావితం చేస్తాయి. అభివృద్ధి యొక్క ప్రతి రంగం ముఖ్యమైనది మరియు పరస్పరం ఆధారపడి ఉంటుంది మరియు ప్రతి ఒక్కటి ప్రత్యేకమైన లక్షణాలు మరియు మైలురాళ్లను కలిగి ఉండవచ్చు. ఈ రంగాలను అర్థం చేసుకోవడం వ్యక్తులు మరియు వారి పెద్దలకు ఆరోగ్యకరమైన అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించడానికి మరియు అవసరమైన విధంగా ఆందోళన కలిగించే ప్రాంతాలను పరిష్కరించడానికి సహాయపడుతుంది.

పుట్టుక నుండి కౌమారదశ వరకు వ్యక్తులు సాధారణంగా చేసే కొన్ని ముఖ్యమైన అభివృద్ధి పనులు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

1) కైశవదశ (0-2 సంవత్సరాలు): ఈ దశలో, శిశువులు తమ పెద్దలను విశ్వసించడం నేర్చుకుంటారు. మరియు స్వీయ భావనను అభివృద్ధి చేయడం ప్రారంభిస్తారు. వారు పాకడం, నడవడం మరియు మాట్లాడటం నేర్చుకోవడం వంటి ప్రాథమిక శారీరక మరియు అభిజ్ఞా నైపుణ్యాలను కూడా అభివృద్ధి చేయడం ప్రారంభిస్తారు.

2) బాల్యం (2-6 సంవత్సరాలు): పిల్లలు శారీరక నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవడం కొనసాగిస్తారు. మరియు వారి చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని అన్వేషించడం ప్రారంభిస్తారు. వారు స్వయంప్రతిపత్తి భావనను కూడా అభివృద్ధి చేసుకుంటారు మరియు వారి స్వాతంత్ర్యాన్ని నిరూపించడం ప్రారంభిస్తారు. ఈ దశలో, పిల్లలు భాషను కూడా నేర్చుకుంటారు మరియు ఇతరులతో పంచుకోవడం మరియు సహకరించడం వంటి సామాజిక నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడం ప్రారంభిస్తారు.

3) మధ్య బాల్యం (6-12 సంవత్సరాలు): ఈ దశలో, పిల్లలు శారీరకంగా, అభిజ్ఞాపరంగా మరియు సామాజికంగా అభివృద్ధి చెందుతారు. వారు సమస్యలను పరిష్కరించడంలో మరింత నైపుణ్యం పొందుతారు మరియు ఇతరుల పట్ల నైతికత మరియు సహానుభూతిని పెంపొందించడం ప్రారంభిస్తారు. వారు తోటివారితో బలమైన సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడం ప్రారంభిస్తారు మరియు గుర్తింపు భావనను అభివృద్ధి చేయడం ప్రారంభించవచ్చు.

4) కౌమారదశ (12-18 సంవత్సరాలు): కౌమారదశలో ఉన్నవారు యుక్తవయస్సులోకి ప్రవేశించినప్పుడు గణనీయమైన శారీరక మార్పులను అనుభవిస్తారు మరియు వారు వారి విలువలు మరియు నమ్మకాలను ప్రశ్నించడం కూడా ప్రారంభించవచ్చు. ఈ దశలో, వారు బలమైన గుర్తింపు భావాన్ని అభివృద్ధి చేయడం ప్రారంభిస్తారు మరియు ఆత్మగౌరవం మరియు స్వీయ- విలువ సమస్యలతో పోరాడవచ్చు. వారు శృంగార సంబంధాలపై మరింత ఆసక్తి చూపుతారు మరియు వారి లైంగికతను అన్వేషించడం ప్రారంభించవచ్చు. మొత్తంమీద, అభివృద్ధి యొక్క ప్రతి దశ తదుపరి దశకు బలమైన పునాదిని నిర్మించడానికి కీలకం, మరియు ప్రతి వ్యక్తి ఈ దశల ద్వారా వారి స్వంత వేగంతో పురోగమించవచ్చు.

మీరే ప్రయత్నించండి

మీ చుట్టూపక్కల ప్రాంతంలో నివసిస్తున్న విభిన్న పిల్లల వయస్సుల జాబితాను తయారు చేయండి.

ఇప్పుడు పై సమాచారాన్ని ఉపయోగించి అవి ఏ దశలో ఉన్నాయో గుర్తించండి.

12.2 అభివృద్ధి దశలు

మానవ అభివృద్ధి యొక్క వివిధ నమూనాలు వివిధ దశలు మరియు కాల క్రమములను వివరిస్తాయి, కానీ, ఇక్కడ ఒక సాధారణ అవలోకనం ఉంది:

వేదిక

పుట్టుక ముందు అభివృద్ధి
(జనన పూర్వ అభివృద్ధి)

పసితనం

బాల్యం

మధ్య బాల్యం

కౌమారము

ప్రారంభ యుక్తవయస్సు

మధ్య యుక్తవయస్సు

యుక్తవయస్సు చివరిలో

కాల సూచిక

ఈ దశ గర్భధారణ సమయంలో ప్రారంభమవుతుంది మరియు పుట్టుకతో ముగుస్తుంది, సాధారణంగా 38-42 వారాలు ఉంటుంది.

ఈ దశ పుట్టుకతోనే ప్రారంభమవుతుంది మరియు సుమారు 2 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు ఉంటుంది.

ఈ దశ సుమారు 2 సంవత్సరాల నుండి 6 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు ఉంటుంది.

ఈ దశ సుమారు 6 సంవత్సరాల నుండి 17 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు ఉంటుంది.

ఈ దశ సుమారు 12-14 సంవత్సరాల వయస్సులో ప్రారంభమవుతుంది మరియు సాంస్కృతిక మరియు సామాజిక నిబంధనలను బట్టి 18-21 సంవత్సరాల వరకు ఉంటుంది.

ఈ దశ సుమారు 18-21 సంవత్సరాల నుండి 40- 45 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు ఉంటుంది.

ఈ దశ సుమారు 40-45 సంవత్సరాల నుండి 65- 70 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు ఉంటుంది.

ఈ దశ సుమారు 65-70 సంవత్సరాల వయస్సులో ప్రారంభమవుతుంది మరియు జీవిత ముగింపు వరకు ఉంటుంది.

మీరే ప్రయత్నించండి

మీ కుటుంబ సభ్యుల యొక్క ఫ్యామిలీ చార్ట్ తయారు చేయండి మరియు జీవితంలోని వివిధ దశలను గుర్తించండి.

పాఠ్యాంశంలోని ప్రశ్నలు

సరైన సమాధానాలతో ఖాళీలను పూరించండి.

1. జనన పూర్వ అభివృద్ధి దశ సాధారణంగానుండివారాల వరకు ఉంటుంది.

2. శైశవదశ అనేది మానవ వికాస దశ. ఇది సంవత్సరాల వద్ద ప్రారంభమవుతుంది మరియు సుమారు వయస్సు వరకు ఉంటుంది.
3. బాల్యదశ సుమారు ఉంటుంది. సంవత్సరాల వయస్సు నుండి సంవత్సరాల వయస్సు వరకు ఉంటుంది.
4. మధ్య యుక్తవయస్సు సుమారు వరకు ఉంటుంది. సంవత్సరాల వయస్సు నుండి సంవత్సరాల వయస్సు వరకు ఉంటుంది.

దిగువ పేర్కొన్న ప్రకటనలు సత్యమా లేదా అసత్యమా అని గుర్తించండి.

పుట్టుకతోనే జననపూర్వ అభివృద్ధి మొదలవుతుంది.

కొమారదశ 18-21 సంవత్సరాల వయస్సులో ప్రారంభమవుతుంది.

12.3 అభివృద్ధి అంశాలు లేదా ప్రాంతాలు

వ్యక్తులు వారి జీవితాంతం అనుభవించగల అనేక విభిన్న అంశాలు లేదా అభివృద్ధి ప్రాంతాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:

- ఎ) శారీరక అభివృద్ధి: ఇది పెరుగుదల, మోటారు నైపుణ్యాలు మరియు ఇంద్రియ అవగాహనలో మార్పులతో సహా శరీరం మరియు దాని వ్యవస్థలలో మార్పులను సూచిస్తుంది.
- బి) అభిజ్ఞా వికాసం: ఇది ఆలోచన, జ్ఞాపకశక్తి, భాష మరియు సమస్య పరిష్కార సామర్థ్యాలలో మార్పులను సూచిస్తుంది. ఇది కొత్త జ్ఞానాన్ని సంపాదించడం మరియు ఆ జ్ఞానాన్ని వివిధ సందర్భాల్లో ఉపయోగించే సామర్థ్యం రెండింటినీ కలిగి ఉంటుంది.
- సి) భావోద్వేగ వికాసం: ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క భావోద్వేగ అనుభవాలు, వ్యక్తీకరణ మరియు నియంత్రణలో మార్పులను సూచిస్తుంది. ఇది ఒకరి స్వంత భావోద్వేగాలతో పాటు ఇతరుల భావోద్వేగాలను గుర్తించే మరియు అర్థం చేసుకునే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది.
- డి) సామాజిక అభివృద్ధి: ఇది స్నేహాలను ఏర్పరచడానికి మరియు నిర్వహించడానికి, సామాజిక శ్రేణులను దారి చూపడానికి మరియు సహకార కార్యకలాపాలలో పాల్గొనే సామర్థ్యంతో సహా ఇతరులతో ఒక వ్యక్తి యొక్క సంబంధాలలో మార్పులను సూచిస్తుంది.
- ఇ) నైతిక వికాసం: ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క మంచి మరియు తప్పుల అవగాహనలో మార్పులను సూచిస్తుంది మరియు నైతిక తీర్పులు మరియు నైతిక సూత్రాలకు అనుగుణంగా వ్యవహరించే సామర్థ్యాన్ని సూచిస్తుంది.

అభివృద్ధి యొక్క ఈ ప్రాంతాలు ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి మరియు ఒకదానినొకటి ప్రభావితం చేస్తాయి. ఉదాహరణకు, భావోద్వేగ అభివృద్ధి అభిజ్ఞా మరియు సామాజిక అభివృద్ధిని ప్రభావితం

చేస్తుంది మరియు అభిజ్ఞా అభివృద్ధి నైతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తుంది. అభివృద్ధి యొక్క ఈ విభిన్న ప్రాంతాలను అర్థం చేసుకోవడం వ్యక్తులు, కుటుంబాలు మరియు సమాజాలు జీవితకాలం అంతటా ఆరోగ్యకరమైన పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధికి మద్దతు ఇవ్వడానికి సహాయపడుతుంది.

12.3.1 భౌతిక అభివృద్ధి

శారీరక అభివృద్ధి అనేది పెరుగుదల, శరీర కూర్పులో మార్పులు మరియు శారీరక సామర్థ్యాలు మరియు సమన్వయం అభివృద్ధితో సహా శరీరంలో సంభవించే మార్పులను సూచిస్తుంది. శారీరక అభివృద్ధి యొక్క కొన్ని ప్రాంతాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

- ఎ) స్థూల మోటారు నైపుణ్యాలు: ఇవి పాకడం, నడవడం, పరిగెత్తడం, దూకడం మరియు వినరడం వంటి పెద్ద కండరాల కదలికలు. శారీరక శ్రమకు, క్రీడలకు ఇవి చాలా అవసరం.
- బి) చక్కటి మోటారు నైపుణ్యాలు: ఇవి వస్తువులను పట్టుకోవడం, పట్టుకోవడం మరియు మానిప్యులేట్ చేయడం వంటి చిన్న కండరాల కదలికలు, రాయడం, గీయడం మరియు సాధనాలను ఉపయోగించడం వంటి కార్యకలాపాలకు ఇవి ముఖ్యమైనవి.
- సి) ఇంద్రియ వికాసం: ఇందులో పంచేంద్రియాల అభివృద్ధి ఉంటుంది: దృష్టి, వినికిడి, స్పర్శ, రుచి మరియు వాసన. శిశువులు తమ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని అన్వేషించడానికి మరియు వారి పర్యావరణం గురించి తెలుసుకోవడానికి వారి ఇంద్రియాలను ఉపయోగిస్తారు.
- డి) శరీర పరిమాణం మరియు నిష్పత్తులు: ఇది ఎత్తు, బరువు మరియు శరీర నిష్పత్తిలో మార్పులను సూచిస్తుంది. పిల్లలు బాల్యంలో వేగంగా పెరుగుతారు మరియు వారి శరీర ఆకారం మరియు పరిమాణం వయస్సుతో మారుతాయి.
- ఇ) శరీర వ్యవస్థల అభివృద్ధి: ఇందులో హృదయ, శ్వాసకోశ, జీర్ణ, నాడీ వ్యవస్థల అభివృద్ధి ఉంటుంది. ఈ వ్యవస్థలు శరీర పనితీరుకు మరియు మొత్తం ఆరోగ్యానికి కీలకం,
- ఎఫ్) యుక్తవయస్సు మరియు లైంగిక పరిపక్వత: ఇది కౌమారదశలో సంభవించే శారీరక మార్పులను సూచిస్తుంది, వీటిలో రొమ్ములు మరియు ముఖ జుట్టు వంటి ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాల అభివృద్ధి మరియు రుతుస్రావం మరియు స్పెర్మ్ ఉత్పత్తి ప్రారంభం.

మొత్తంమీద, శారీరక అభివృద్ధి పిల్లల పెరుగుదల మరియు శ్రేయస్సు యొక్క ముఖ్యమైన అంశం, మరియు ఇది జన్మ మరియు పర్యావరణ కారకాల కలయిక ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది. శారీరక కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడానికి పిల్లలకు అవకాశాలను అందించడం మరియు సమతుల్య ఆహారం మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం వంటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను ప్రోత్సహించడం వారి శారీరక అభివృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తుంది.

12.3.2 మోటారు అభివృద్ధి

మోటారు అభివృద్ధి అనేది శారీరక సామర్థ్యాలు మరియు సమన్వయ నైపుణ్యాల అభివృద్ధిని సూచిస్తుంది. ఇది శరీరం యొక్క మోటారు నైపుణ్యాల పెరుగుదల మరియు వృద్ధి మరియు శరీర కదలికలను నియంత్రించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మోటారు అభివృద్ధి యొక్క కొన్ని ప్రాంతాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

- ఎ) స్థూల మోటారు నైపుణ్యాలు: ఇవి నడక, పరుగు, దూకడం, ఎక్కడం మరియు విసరడం వంటి పెద్ద కండరాల కదలికలు, శారీరక కార్యకలాపాలు మరియు క్రీడలకు ఇవి కీలకం మరియు మొత్తం ఆరోగ్యానికి అవసరం.
- బి) చక్కటి మోటారు నైపుణ్యాలు: ఇవి వస్తువులను పట్టుకోవడం, మార్చడానికి మరియు సాధనాలను ఉపయోగించడం వంటి చిన్న కండరాల కదలికలు, రాయడం, గీయడం మరియు ఘాల్సెన్ కట్టడం వంటి కార్యకలాపాలకు ఇవి ముఖ్యమైనవి.
- సి) చేతి-కంటి సమన్వయం: ఇది బంతిని పట్టుకోవడం, లక్ష్యాన్ని కొట్టడం లేదా సూదిలో ధారం ఎక్కించుట వంటి పనులను పూర్తి చేయడానికి కళ్ళు మరియు చేతులను కలిపి ఉపయోగించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది.
- డి) సమతుల్యత మరియు సమన్వయం: ఇది నిలబడినప్పుడు, నడుస్తున్నప్పుడు లేదా శారీరక కార్యకలాపాలలో పాల్గొనేటప్పుడు సమతుల్యత మరియు సమన్వయాన్ని నిర్వహించే సామర్థ్యాన్ని సూచిస్తుంది.
- ఇ) ఇంద్రియ సమగ్రత: ఇది సమన్వయ కదలికలను నిర్వహించడానికి శరీరంలోని వివిధ భాగాల నుండి ఇంద్రియ సమాచారాన్ని ఏకీకృతం చేసే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, ఒక పిల్లవాడు బంతిని పట్టుకోవడానికి దృశ్య, శ్రవణ మరియు స్పర్శ సమాచారాన్ని ఉపయోగించగలగాలి.
- ఎఫ్) గ్రహణశక్తి మోటారు నైపుణ్యాలు: ఇవి నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి మరియు కదలికలను అమలు చేయడానికి ఇంద్రియ సమాచారం యొక్క వివరణ మరియు ఆచరణలో కలిగి ఉన్న సామర్థ్యాలు. ఉదాహరణకు, ఒక పిల్లవాడు బంతిని పట్టుకోవడానికి దాని దూరం మరియు గమనాన్ని అంచనా వేయగలగాలి.
- జి) ప్రతిచర్యలు: ఇవి శిశువులలో రూటింగ్ మరియు ప్రతిచర్యలు వంటి ఉద్దీపనలకు స్వయంచాలక ప్రతిస్పందనలు.

మొత్తంమీద, మోటారు అభివృద్ధి పిల్లల పెరుగుదల మరియు శ్రేయస్సు యొక్క ముఖ్యమైన అంశం. మరియు ఇది జన్మ మరియు పర్యావరణ కారకాల కలయిక ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది. శారీరక కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడానికి మరియు నిర్దిష్ట మోటారు నైపుణ్యాలను అభ్యసించడానికి పిల్లలకు అవకాశాలను అందించడం వారి మోటారు అభివృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తుంది.

12.3.3 అభిజ్ఞా (మానసిక అభివృద్ధి)

జీన్ పియాజెట్ అనే స్విస్ మనస్తత్వవేత్త అభిజ్ఞా వికాస సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించాడు, ఇది పుట్టుక నుండి యుక్తవయస్సు వరకు వ్యక్తులు ఎదుర్కొనే మానసిక అభివృద్ధి యొక్క నాలుగు దశలను గుర్తించింది.

నాలుగు దశలు:

- 1) ఇంద్రియచాలక దశ (జననం నుండి 2 సంవత్సరాలు): ఈ దశలో, శిశువులు మరియు పసిబిడ్డలు వారి ఇంద్రియాలు మరియు మోటారు కార్యకలాపాల ద్వారా ప్రపంచాన్ని అనుభవిస్తారు. వారు వస్తు శాశ్వతత్వాన్ని అభివృద్ధి చేస్తారు, వస్తువులు కనిపించనప్పుడు కూడా అవి ఉనికిలో ఉంటాయనే అవగాహనను అభివృద్ధి చేస్తారు మరియు కారణాన్ని మరియు ప్రభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడం ప్రారంభిస్తారు.
- 2) పూర్వ ప్రచాలక దశ (2 నుంచి 7 సంవత్సరాలు): ఈ దశలో పిల్లలు వస్తువులు మరియు ఆలోచనలకు ప్రాతినిధ్యం వహించడానికి చిహ్నాలను ఉపయోగిస్తారు. వారు భాషను అభివృద్ధి చేస్తారు మరియు ఇతరులతో కమ్యూనికేట్ చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. అయినప్పటికీ, వారి ఆలోచన ఇప్పటికీ అహంకారపూరితంగా ఉంటుంది, అంటే వారు విషయాలను ఇతరుల దృక్పథాల నుండి చూడటంలో ఇబ్బంది పడతారు.
- 3) మూర్త ప్రచాలక దశ (7 నుండి 12 సంవత్సరాలు): ఈ దశలో, పిల్లలు తార్కికంగా ఆలోచించడం మరియు కారణ మరియు ప్రభావ సంబంధాలను అర్థం చేసుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. వారు వస్తువులను వర్గాలుగా వర్గీకరించే సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేస్తారు మరియు సంరక్షణ భావనను అర్థం చేసుకుంటారు, అంటే ఒక వస్తువు యొక్క లక్షణాలు దాని రూపాన్ని బట్టి మారవు.
- 4) అమూర్త ప్రచాలక దశ (12 సంవత్సరాలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ): ఈ దశలో, కౌమారదశలో ఉన్నవారు మరియు పెద్దలు నైరూపంగా మరియు ఊహాత్మకంగా ఆలోచించే సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేస్తారు. వారు సంక్లిష్టమైన ఆలోచనలను అర్థం చేసుకోగలరు మరియు తార్కిక అంచనాలను చేయగలరు. స్వబుద్ధి అని పిలువబడి వారి స్వంత ఆలోచన గురించి కూడా వారు ఆలోచించవచ్చు.

వ్యక్తులు ఈ దశల ద్వారా ఒక నిర్ణీత క్రమంలో పురోగతి సాధిస్తారని మరియు ప్రతి దశను పూర్తి చేయడం తదుపరి దశకు పునాది వేస్తుందని పియాజెట్ నమ్మాడు. ఏదేమైనా, అభివృద్ధి యొక్క సమయం మరియు వేగం వ్యక్తికి వ్యక్తికి మారుతుందని కూడా అతను గుర్తించాడు.

12.3.4 నైతిక అభివృద్ధి

నైతిక వికాసం అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క మంచి మరియు తప్పుల అవగాహన మరియు నైతికంగా తర్కించే వారి సామర్థ్యంలో సంభవించే మార్పులను సూచిస్తుంది. నైతిక అభివృద్ధి యొక్క కొన్ని ప్రాంతాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

- ఎ) సంప్రదాయ పూర్వ నైతికత: ఈ దశ విధేయత మరియు శిక్షను నివారించడంపై దృష్టి పెట్టడం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఈ దశలో ఉన్న పిల్లలు శిక్షను నివారించడానికి నియమాలను అనుసరించవచ్చు

మరియు కేవలం పర్యవసానాల ఆధారంగా ఏదైనా సరైనది లేదా తప్పు అని వారు నమ్మవచ్చు..

- బి) సంప్రదాయ నైతికత: ఈ దశలో సామాజిక నియమాలు, ఆకాంక్షలపై దృష్టి కేంద్రీకరిస్తారు. ఈ దశలో ఉన్న వ్యక్తులు నియమాలను పాటించడం మరియు అధికార వ్యక్తుల ఆకాంక్షలను చేరుకోవడంపై ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించవచ్చు మరియు వారు ఇతరులను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందనే దాని ఆధారంగా ఒక చర్య యొక్క నైతికతను నిర్ణయించవచ్చు.
- సి) సంప్రదాయానంతర నైతికత: ఈ దశలో సామాజిక నియమాలు, ఆకాంక్షలకు అతీతమైన నైతిక సూత్రాలు, విలువలపై దృష్టి కేంద్రీకరిస్తారు. ఈ దశలో ఉన్న వ్యక్తులు నియమాలను అనుసరించడం కంటే వ్యక్తిగత విలువలు మరియు నమ్మకాల గురించి ఎక్కువ ఆందోళన చెందుతాడు మరియు వారు తమ స్వంత నైతిక సూత్రాలకు విరుద్ధంగా ఉంటే సామాజిక నిబంధనలను సవాలు చేయడానికి సిద్ధంగా ఉండవచ్చు.
- డి) సహానుభూతి మరియు దృక్పథం తీసుకోవడం: ఇవి నైతిక అభివృద్ధికి ముఖ్యమైన నైపుణ్యాలు, ఎందుకంటే అవి ఇతరుల భావాలు మరియు దృక్పథాలను అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు ఇతరులపై వారి చర్యల ప్రభావాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవడానికి వ్యక్తులను అనుమతిస్తాయి.
- ఇ) నైతిక తార్కికం: ఇది నైతిక సందిగ్ధతల గురించి తర్కించే మరియు నైతిక సూత్రాల ఆధారంగా నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇది పరస్పర విరుద్ధమైన విలువలను గుర్తించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది మరియు వివిధ చర్యల యొక్క పర్యవసానాలను అంచనా వేస్తుంది.

మొత్తంమీద, నైతిక అభివృద్ధి జన్మ మరియు పర్యావరణ కారకాల కలయిక ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది. వీటిలో సంతాన పద్ధతులు, సాంస్కృతిక విలువలు మరియు నైతిక ఆదర్శాలున్నాయి. పిల్లలకు నైతిక తార్కికత మరియు నైతిక నిర్ణయం తీసుకోవడంలో నిమగ్నమయ్యే అవకాశాలను అందించడం మరియు నైతిక ప్రవర్తనను నమూనా చేయడం వారి నైతిక వికాసాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.

12.3.5 భాషా వికాసం

పిల్లలలో భాషా వికాసం అనేది పుట్టుకతోనే ప్రారంభమై బాల్యం అంతటా కొనసాగే ఒక ప్రక్రియ. పిల్లలలో భాషా వికాసం యొక్క కొన్ని ముఖ్యమైన మైలురాళ్ళు మరియు దశలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

- 1) భాషాభివృద్ధి దశ - (జననం నుండి 12 నెలలు): శిశువులు ప్రధానంగా ఏడుపు, చల్లదనం మరియు గొణగడం ద్వారా భావవ్యక్తీకరణ చేస్తారు. వారు తెలిసిన స్వరాలు మరియు శబ్దాలను గుర్తించడం ప్రారంభిస్తారు మరియు పదాలతో అర్థాన్ని అనుబంధించడం ప్రారంభిస్తారు.
- 2) హెలో ప్రాస్టిక్ లేదా సింగిల్ వర్డ్ స్టేజ్ (12 నుండి 18 నెలలు): పసిబిడ్డలు తమ అవసరాలు మరియు కోరికలను వ్యక్తం చేయడానికి మరియు వ్యక్తీకరించడానికి ఒకే పదాలను ఉపయోగించడం ప్రారంభిస్తారు. వారు సరళమైన ఆదేశాలను అర్థం చేసుకోవడం ప్రారంభిస్తారు మరియు సరళమైన సూచనలను అనుసరించవచ్చు.

- 3) రెండు-పదాల దశ (18 నుండి 24 నెలలు): పసిబిడ్డలు “అమ్మ రా..” వంటి సాధారణ వాక్యాలను రూపొందించడానికి పదాలను కలపడం ప్రారంభిస్తారు. సబ్జెక్ట్-క్రియ ఒప్పందం వంటి ప్రాథమిక వ్యాకరణ నియమాలను కూడా వారు అర్థం చేసుకోవడం ప్రారంభిస్తారు.
- 4) చిన్న వాక్య దశ (24 నుండి 30 నెలలు) విసిబిడ్డలు “నాకు కుకీ కావాలి” లేదా “డాడీ గో వర్క్” వంటి మరింత క్లిష్టమైన వ్యాకరణంతో చిన్న వాక్యాలను ఉపయోగించడం ప్రారంభిస్తారు.
- 5) పూర్వప్రాథమిక దశ (3 నుండి 5 సంవత్సరాలు): పిల్లల పదజాలం వేగంగా విస్తరిస్తుంది మరియు వారు మరింత క్లిష్టమైన వాక్యాలను ఉపయోగించడం ప్రారంభిస్తారు మరియు మరింత అధునాతన వ్యాకరణ - నియమాలను అర్థం చేసుకుంటారు. వారు ఎక్కువ సంభాషణలు చేయగలరు మరియు గతం మరియు భవిష్యత్తు వంటి భావనలను అర్థం చేసుకోగలరు.
- 6) పాఠశాల వయస్సు దశ (5 నుండి 12 సంవత్సరాలు): పిల్లలు తమ భాషా నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచడం, మరింత క్లిష్టమైన వ్యాకరణాన్ని నేర్చుకోవడం మరియు వారి పదజాలాన్ని మరింత విస్తరించడం కొనసాగిస్తారు. వారు రూపకాలు మరియు ఉపమానాలు వంటి అలంకారిక భాషను అర్థం చేసుకోగలరు మరియు ఉపయోగించగలరు.

ఈ దశలలో, పిల్లలు చదవడం మరియు రాయడం సామర్థ్యంతో సహా అక్షరాస్యత నైపుణ్యాలను కూడా అభివృద్ధి చేస్తారు. వారు అక్షరాలను గుర్తించడం, పదాలను ధ్వనించడం మరియు చివరికి లిఖిత గ్రంథాలను చదవడం మరియు అర్థం చేసుకోవడం నేర్చుకుంటారు. భాషా అభివృద్ధి పిల్లల వాతావరణం, సామాజిక పరస్పర చర్యలు మరియు భాషకు గురికావడం ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది మరియు వ్యక్తుల మధ్య గణనీయంగా మారవచ్చు.

12.3.6 వ్యక్తిత్వ వికాసం

పిల్లల వ్యక్తిత్వ వికాసం అనేది జన్మ, పర్యావరణ మరియు సామాజిక కారకాల కలయికతో కూడిన సంక్లిష్ట ప్రక్రియ. పిల్లలలో వ్యక్తిత్వ వికాసానికి దోహదపడే కొన్ని ముఖ్య అంశాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

- ఎ) స్వభావం: జన్మశాస్త్రం ద్వారా ఎక్కువగా ప్రభావితమయ్యే పిల్లల స్వభావం వారి వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఉదాహరణకు, సహజంగా సిగ్గుపడే మరియు అంతర్ముఖుడైన పిల్లవాడు జాగ్రత్తగా మరియు రిజర్వ్ వ్యక్తిత్వాన్ని అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది.
- బి) సంతానోత్పత్తి: సంతాన శైలి మరియు తల్లిదండ్రులు-పిల్లల సంబంధం యొక్క నాణ్యత వ్యక్తిత్వ వికాసంపై గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. తల్లిదండ్రుల నుండి ఆప్యాయత, మద్దతు మరియు స్థిరమైన క్రమశిక్షణను అనుభవించే పిల్లలు ఆత్మగౌరవం, సహానుభూతి మరియు స్థితిస్థాపకత వంటి సానుకూల వ్యక్తిత్వ లక్షణాలను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది.

- సి) సాంఘికీకరణ: పిల్లలు ప్రపంచం గురించి నేర్చుకుంటారు మరియు తోటివారు, ఉపాధ్యాయులు మరియు కుటుంబ సభ్యులతో సహా ఇతరులతో పరస్పర చర్యల ద్వారా వారి వ్యక్తిత్వాలను అభివృద్ధి చేస్తారు. సానుకూల సాంఘికీకరణ అనుభవాలు, మంచి ప్రవర్తన కోసం ప్రశంసించబడటం లేదా ఇతరులతో కలిసి పనిచేసే అవకాశాలను కలిగి ఉండటం వంటివి సానుకూల వ్యక్తిత్వ లక్షణాలను పెంపొందిస్తాయి.
- డి) సంస్కృతి: సాంస్కృతిక నియమాలు, విలువలు పిల్లల్లో వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఉదాహరణకు, సహకారం మరియు సమిష్టివాదానికి ప్రాధాన్యత ఇచ్చే సంస్కృతులు మరింత సహకారాత్మక మరియు సహకారాత్మక వ్యక్తిత్వాలను పెంపొందించవచ్చు, అయితే వ్యక్తివాదాన్ని నొక్కిచెప్పే సంస్కృతులు మరింత స్వతంత్ర మరియు స్వావలంబన కలిగిన వ్యక్తిత్వాలను పెంపొందిస్తాయి.
- ఇ) అనుభవాలు: జీవితానుభవాలు, సానుకూల మరియు ప్రతికూల రెండూ పిల్లల వ్యక్తిత్వాన్ని రూపొందిస్తాయి. దుర్వినియోగం లేదా నిర్లక్ష్యం వంటి బాధాకరమైన అనుభవాలు ఆందోళన లేదా దూకవంటి ప్రతికూల వ్యక్తిత్వ లక్షణాలకు దారితీస్తాయి, అయితే విద్యా విజయం లేదా, సమాజ ప్రమేయం వంటి సానుకూల అనుభవాలు సానుకూల వ్యక్తిత్వ లక్షణాలను పెంపొందిస్తాయి.

వ్యక్తిత్వ వికాసం అనేది జీవితకాల ప్రక్రియ అని, పిల్లల వ్యక్తిత్వాలు రాతిలో చెక్కబడవని గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం. సానుకూల అనుభవాలు, సహాయక సంబంధాలు మరియు ఇతర అంశాలు పిల్లలు సానుకూల వ్యక్తిత్వ లక్షణాలను అభివృద్ధి చేయడానికి మరియు ప్రతికూల వాటిని అధిగమించడానికి సహాయపడతాయి.

12.3.7 భావోద్వేగ వికాసం

భావోద్వేగ అభివృద్ధి అనేది ఒక వ్యక్తి వారి భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు నిర్వహించడం నేర్చుకునే ప్రక్రియ. ఇది తనలో మరియు ఇతరులలో భావోద్వేగాలను గుర్తించే, వ్యక్తీకరించే మరియు నియంత్రించే సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేయడం. భావోద్వేగ అభివృద్ధి యొక్క కొన్ని ముఖ్య అంశాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

- ఎ) స్వీయ-అవగాహన: భావోద్వేగ వికాసం స్వీయ-అవగాహనతో ప్రారంభమవుతుంది, ఇది ఒకరి స్వంత భావోద్వేగాలను గుర్తించే మరియు అర్థం చేసుకునే సామర్థ్యం. వివిధ భావోద్వేగాలను గుర్తించడం మరియు లేబుల్ చేయడం, అవి ఎలా ప్రేరేపించబడుతున్నాయో అర్థం చేసుకోవడం మరియు అవి ఒకరి ప్రవర్తనను ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయో గుర్తించడం ఇందులో ఉన్నాయి.
- బి) సహానుభూతి: ఇతరుల భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకుని పంచుకునే సామర్థ్యాన్ని సహానుభూతి అంటారు. ముఖ కవళికలు మరియు స్వరం వంటి ఇతరుల భావోద్వేగ సూచనలను గుర్తించడం మరియు ప్రతిస్పందించడం మరియు వారి దృక్పథాన్ని తీసుకోగలగడం ఇందులో ఉంటుంది.
- సి) నియంత్రణ: భావోద్వేగ నియంత్రణ అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క స్వంత భావోద్వేగాలను ఆరోగ్యకరమైన మరియు తగిన రీతిలో నిర్వహించే సామర్థ్యం. కలత చెందినప్పుడు తనను తాను శాంతపరచుకోవడం, భావోద్వేగాలను

నిర్మాణాత్మక మార్గంలో వ్యక్తీకరించడం మరియు ఒత్తిడి మరియు ప్రతికూలతను ఎదుర్కోవడం ఇందులో ఉన్నాయి.

డి) సామాజిక నైపుణ్యాలు: భావోద్వేగ వికాసంలో సమర్థవంతంగా వ్యక్తం చేయగల సామర్థ్యం, సంఘర్షణలను పరిష్కరించడం మరియు సానుకూల సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడం వంటి సామాజిక నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడం కూడా ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన భావోద్వేగ అభివృద్ధికి ఈ నైపుణ్యాలు చాలా అవసరం, ఎందుకంటే అవి వ్యక్తులు ఇతరులతో సానుకూల మరియు సహాయక మార్గంలో సంభాషించడానికి వీలు కల్పిస్తాయి.

భావోద్వేగ అభివృద్ధి అనేది జీవితకాల ప్రక్రియ, మరియు వ్యక్తులు వారి జీవితాంతం వారి భావోద్వేగ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేస్తూనే ఉంటారు. సానుకూల అనుభవాలు, సహాయక సంబంధాలు మరియు ఇతర అంశాలు వ్యక్తులు ఆరోగ్యకరమైన భావోద్వేగ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడానికి మరియు వారు ఎదుర్కొనే ఏదైనా భావోద్వేగ సవాళ్లను అధిగమించడానికి సహాయపడతాయి.

సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ యొక్క సైకోసెక్సువల్ డెవలప్మెంట్ సిద్ధాంతం

సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ యొక్క మానసికలైంగిక అభివృద్ధి సిద్ధాంతం పిల్లల వ్యక్తిత్వం అనేక దశల ద్వారా ఎలా అభివృద్ధి చెందుతుందో వివరిస్తుంది. ప్రతి ఒక్కటి పిల్లవాడు పరిష్కరించాల్సిన నిర్దిష్ట సంఘర్షణ లేదా సవాలుతో వర్గీకరించబడుతుంది. ఫ్రాయిడ్ ప్రకారం, ఈ దశలు జీవితంలో మొదటి ఆరు సంవత్సరాలలో సంభవిస్తాయి మరియు ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తిత్వ వికాసానికి వాటి విజయవంతమైన పరిష్కారం కీలకం. ఫ్రాయిడ్ ప్రకారం దశలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: 1) నోటి దశ (0-1 సంవత్సరం): ఈ దశలో, శిశువు యొక్క ప్రాథమిక దృష్టి పీల్చడం మరియు కొరకడం వంటి నోటి ఉద్దీపనపై ఉంటుంది. రొమ్ము లేదా సీసా నుండి తల్లి పాలివ్వడం యొక్క సంఘర్షణను ఎక్కువ ఆందోళనను అనుభవించకుండా పరిష్కరించడం ప్రధాన సవాలు.

- 1) ఆసన దశ (1-3 సంవత్సరాలు): ఈ దశలో, దృష్టి ఆసన ప్రాంతంపైకి మారుతుంది మరియు ప్రధాన సవాలు టాయిలెట్ శిక్షణ, పిల్లవాడు అతిగా నియంత్రించబడితే లేదా కఠినంగా శిక్షించబడితే, వారు ఆసన-పునరావృత వ్యక్తిత్వాన్ని అభివృద్ధి చేయవచ్చు, అయితే నియంత్రణ లేదా శిక్ష లేకపోవడం ఆసన-బహిష్కరణ వ్యక్తిత్వానికి దారితీస్తుంది.
- 2) ఫాలిక్ దశ (3-6 సంవత్సరాలు): ఈ దశలో, దృష్టి జననేంద్రియాలపైకి మారుతుంది మరియు పిల్లలు వారి లింగ గుర్తింపు గురించి మరింత అవగాహన పొందుతారు. ఈడిపస్ లేదా ఎలెక్ట్రా కాంప్లెక్సు. పరిష్కరించడం ప్రధాన సవాలు. ఇది వ్యతిరేక-లింగ తల్లిదండ్రుల పట్ల పిల్లల అపస్మారక కోరిక మరియు స్వలింగ తల్లిదండ్రుల పట్ల అసూయను కలిగి ఉంటుంది.
- 3) లేటెన్సీ దశ (6-యుక్తవయస్సు): ఈ దశలో, సామాజిక మరియు మేథో నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడంపై దృష్టి పెడతారు మరియు లైంగిక కోరికలు ఎక్కువగా అణచివేయబడతాయి.

- 4) జననేంద్రియ దశ (యుక్తవయస్సు-యుక్తవయస్సు): ఈ దశలో, దృష్టి జననేంద్రియాలపైకి తిరిగి వస్తుంది మరియు వ్యక్తి పరిపక్వ లైంగిక సంబంధాలను అభివృద్ధి చేస్తాడు. మునుపటి సంఘర్షణలను విజయవంతంగా పరిష్కరించడం ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలకు మరియు బాగా సర్దుబాటు చేయబడిన వ్యక్తిత్వానికి దారితీస్తుంది. మానసిక లైంగిక అభివృద్ధి గురించి ప్రాయిడ్ యొక్క సిద్ధాంతం దాని అనుభవపూర్వక ఆధారాలు లేకపోవడం మరియు ప్రారంభ బాల్య అనుభవాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇచ్చినందుకు విమర్శించబడటం గమనించదగినది. ఏదేమైనా, ఇది మనస్తత్వ శాస్త్ర రంగానికి గణనీయమైన సహకారంగా ఉంది మరియు ఆధునిక మానసిక విశ్లేషణ సిద్ధాంతం మరియు చికిత్స యొక్క అనేక అంశాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంది.

ఇంటెక్స్ ప్రశ్నలు

7. ఈ క్రిందివాటిలో భౌతిక వికాసానికి సంబంధించిన ప్రాంతం కానిది ఏది?

- ఎ) చక్కటి మోటారు నైపుణ్యాలు
- బి) స్థూల మోటారు నైపుణ్యాలు
- సి) చేతి-కంటి సమన్వయం
- డి) ఇంద్రియ సమగ్రత

8. కిందివాటిలో అభిజ్ఞా వికాసంలో భాగం కానిది ఏది?

- ఎ) అవగాహన
- బి) జ్ఞాపకశక్తి
- సి) శ్రద్ధ
- డి) ప్రతిచర్యలు

9. కిందివాటిలో భాషా వికాసంలో భాగం కానిది ఏది?

- ఎ) చదవడం
- బి) రచన
- సి) మాట్లాడటం
- డి) సమస్యా పరిష్కారం

మేము ఏమి నేర్చుకున్నాము

- జీవితంలోని వివిధ దశల ద్వారా పురోగమిస్తున్నప్పుడు వ్యక్తులు సాధించవలసిన కీలకమైన మైలురాళ్ళు

అభివృద్ధి పనులు అని మేము తెలుసుకున్నాము. ఇవి వివిధ కారకాలచే రూపొందించబడతాయి మరియు సాధించడానికి నిర్దిష్ట నైపుణ్యాలు మరియు సామర్థ్యాలు అవసరం.

- అభివృద్ధి రంగాలలో, శారీరక అభివృద్ధి, అభిజ్ఞా వికాసం, నైతిక వికాసం మరియు భాషా వికాసంతో సహా మానవ అభివృద్ధి యొక్క వివిధ రంగాల గురించి మేము తెలుసుకున్నాము.

టెర్మినల్ వ్యాయామం

1. అభివృద్ధి పనులు అంటే ఏమిటి, మరియు అవి మానవ జీవితకాలం యొక్క వివిధ దశలలో ఎలా మారుతూ ఉంటాయి?
2. కౌమారదశలో వ్యక్తులు ఎదుర్కొనే కొన్ని సాధారణ అభివృద్ధి పనులు ఏమిటి?
3. మానవులలో శారీరక, అభిజ్ఞా, భావోద్వేగ మరియు సామాజిక మార్పులతో అభివృద్ధి పనులు ఎలా సంబంధం కలిగి ఉంటాయి?
4. మానవులలో వ్యక్తిత్వాన్ని, అస్తిత్వ వికాసాన్ని రూపొందించడంలో అభివృద్ధి పనుల పాత్ర ఏమిటి?

ఇంటెక్స్ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు

1. 38-42
2. పుట్టుక, 2
3. 2,6
4. 40-45, 65-70
5. అబద్ధం. జనన పూర్వ అభివృద్ధి గర్భధారణ సమయంలో ప్రారంభమవుతుంది మరియు పుట్టుకతో ముగుస్తుంది.
6. అబద్ధం. కౌమారదశ సాధారణంగా 12-14 సంవత్సరాల వయస్సులో ప్రారంభమవుతుంది మరియు 18 21 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు ఉంటుంది.
7. డి) ఇంద్రియ ఏకీకరణ
8. డి) ప్రతిచర్య
- 9) సమస్యా పరిష్కారం

టెర్మినల్ వ్యాయామాలకు సూచనలు

1. 12.1 చూడండి
2. 12.1 చూడండి
3. 12.3 చూడండి
4. 12.3.6 చూడండి

13. కౌమారదశ: పరివర్తన వయస్సు

13.0 పరిచయం

14 నుండి 17 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల బాలుడు మరియు బాలికలలో ఏదైనా మార్పులను మీరు గమనించారా? ఎలాంటి మార్పులను మీరు గమనించారు? వారి మునుపటి వయస్సు నుండి ప్రస్తుత వయస్సుకు స్పష్టమైన వ్యత్యాసం ఉందా? అబ్బాయిలు, అమ్మాయిల ఎత్తు అమాంతం పెరగడం, ముఖంపై మొటిమలు, గొంతులో మార్పులు రావడం మీలో చాలా మంది గమనించి ఉంటారు. ఈ వయస్సును కౌమారదశ లేదా పరివర్తన వయస్సు అంటారు. పరివర్తన అంటే ఇప్పటికే జరిగిన దాని నుండి విరామం లేదా మార్పు కాదు, కానీ ఇది ఒక దశ నుండి మరొక దశకు వెళ్లడం. ఈ వయస్సులో వ్యక్తి యొక్క స్థానం అస్పష్టంగా ఉంటుంది మరియు వ్యక్తి పోషించాలని ఆశించే పాత్ర గురించి గందరగోళం ఉంటుంది. పెద్దలలా ప్రవర్తించాలో, పిల్లలా ప్రవర్తించాలో తెలియడం లేదు. ఈ దశకు ముందు, పిల్లలు ఎక్కువగా వారి తల్లిదండ్రులపై ఆధారపడతారు, కానీ ఈ వయస్సు వచ్చిన తర్వాత వారు స్వతంత్రంగా ఆలోచించడం ప్రారంభిస్తారు. కౌమారదశ అనేది బాల్యం మరియు యుక్తవయస్సు మధ్య అభివృద్ధి యొక్క ముఖ్యమైన కాలం, ఇది శారీరక, మానసిక మరియు సామాజిక మార్పులతో గుర్తించబడుతుంది. ఈ అధ్యాయంలో, కౌమారదశలో ఉన్నవారి ప్రత్యేక అవసరాలు మరియు ఆందోళనలను మీరు అర్థం చేసుకుంటారు మరియు వారి జీవితంలోని ఈ క్లిష్టమైన దశను విజయవంతంగా నావిగేట్ చేయడానికి వారికి అవసరమైన మద్దతును అందిస్తారు.

లక్ష్యాలు

ఈ అధ్యాయాన్ని అధ్యయనం చేసిన తరువాత మీరు

- కౌమారదశ యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించండి
- కౌమారదశలో సంభవించే శారీరక, అభిజ్ఞా, భావోద్వేగ మార్పులను అర్థం చేసుకోవడం.
- కౌమారదశ అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేసి సామాజిక, సాంస్కృతిక మరియు పర్యావరణ కారకాలను అన్వేషించడం.
- కౌమారదశలో సర్దుబాటు మరియు కోపింగ్ సమస్యలను అర్థం చేసుకోవడం
- మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు మరియు ప్రమాదకరమైన ప్రవర్తనలతో సహా కౌమార ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేసే ప్రమాదం మరియు రక్షణ కారకాలను గుర్తించడం
- జీవితంలోని ఈ దశ యొక్క సవాళ్లు మరియు అవకాశాలను నావిగేట్ చేసేటప్పుడు కౌమారదశలో

ఉన్నవారికి ఎలా మద్దతు ఇవ్వాలో మరియు మార్గనిర్దేశం చేయాలో నేర్చుకోవడం.

13.1 కౌమారదశ అంటే ఏమిటి?

కౌమారదశ అనేది అభివృద్ధి దశ, ఇది సాధారణంగా 10 మరియు 19 సంవత్సరాల మధ్య సంభవిస్తుంది. యువత బాల్యం నుండి యుక్తవయస్సుకు మారుతున్నప్పుడు ఇది గణనీయమైన శారీరక, అభిజ్ఞా, భావోద్వేగ మరియు సామాజిక మార్పుల కాలం. కౌమారదశలో ఉన్నవారు వేగవంతమైన పెరుగుదల మరియు యుక్తవయస్సు వంటి శారీరక మార్పులను అనుభవించవచ్చు, అలాగే పెరిగిన అభిజ్ఞా సామర్థ్యాలు మరియు నైరూప్య ఆలోచన. వారు పెరుగుతున్న సవాళ్లను నావిగేట్ చేస్తున్నప్పుడు ఉత్సాహం, ఆందోళన మరియు అనిశ్చితితో సహా అనేక రకాల భావోద్వేగాలను కూడా అనుభవించవచ్చు. ఈ కాలం స్వాతంత్ర్యం మరియు స్వీయ-అన్వేషణ కోసం పెరుగుతున్న కోరికతో గుర్తించ బడుతుంది, అలాగే వారు పెరుగుతున్న సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు ఉత్సాహం, ఆందోళన మరియు అనిశ్చితితో సహా అనేక రకాల భావోద్వేగాలను అనుభవిస్తారు. ఇది అన్వేషణ, స్వీయ-అన్వేషణ మరియు స్వాతంత్ర్యం, అలాగే అధిక ప్రమాదకర ప్రవర్తనలు మరియు మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల కాలం. కౌమారదశలో, యువకులు సాధారణంగా గందరగోళం, సంకోచం మరియు స్వీయ-అన్వేషణ భావనను ఎదుర్కొంటారు. వారి శారీరక రూపం పెద్దవారి రూపాన్ని పోలి ఉన్నప్పటికీ, వారు మానసికంగా మరియు లావోద్వేగంగా ఇంకా పరిపక్వత చెందడం దీనికి కారణం కావచ్చు, తల్లిదండ్రులు మరియు పెద్దలు వారి పట్ల భిన్నమైన ప్రవర్తనను చూపించవచ్చు, కొన్నిసార్లు వారిని పిల్లలుగా మరియు ఇతర సమయాల్లో పెద్దలుగా భావిస్తారు, ఇది వారి పాత్ర మరియు స్వీయ భావన గురించి అనిశ్చిత భావనలకు దోహదం చేస్తుంది. ఇటువంటి పరస్పర విరుద్ధమైన అంచనాలు మరియు చికిత్స స్వీయ గుర్తింపుకు సంబంధించిన ఇబ్బందులకు దారితీస్తుంది, ఎందుకంటే కౌమారదశలో ఉన్నవారు వారి నిజమైన గుర్తింపు మరియు ఉద్దేశ్యం గురించి ప్రశ్నలతో పోరాడతారు.

మీరే ప్రయత్నించండి

తండ్రి/తల్లి, అన్నయ్య/అక్క, మామయ్య/అత్త లేదా తాత/నానమ్మ వంటి మీ కుటుంబ సభ్యులతో సంభాషించండి మరియు వారిని ఈ క్రింది ప్రశ్న అడగండి.

కౌమారదశలో వారు ఎదుర్కొన్న సవాలుతో కూడిన పరిస్థితి గురించి ఆలోచించండి. వారు పరిస్థితిని ఎలా ఎదుర్కొన్నారు మరియు దాని నుండి వారు ఏమి నేర్చుకున్నారు రాయండి.

13.2 కౌమారదశలో అభివృద్ధి పనులు

అభివృద్ధి పనులు అభివృద్ధి యొక్క ఒక నిర్దిష్ట దశలో వ్యక్తులు తదుపరి దశకు విజయవంతంగా వెళ్ళడానికి సాధించాల్సిన ముఖ్యమైన మైలురాళ్ళు. కౌమారదశలో కొన్ని ప్రధాన అభివృద్ధి పనులు:

1) **గుర్తింపు** భావాన్ని పెంపొందించుకోవడం: కౌమారదశలో ఉన్నవారు తాము ఎవరు, ఎవరు కావాలనుకుంటున్నారో అన్వేషిస్తున్నారు. వారు తమ నమ్మకాలు, విలువలు మరియు ఆసక్తులను అన్వేషించడం

ద్వారా గుర్తింపు భావనను అభివృద్ధి చేస్తున్నారు.

2) స్వయంప్రతిపత్తిని నెలకొల్పడం: కౌమారదశలో ఉన్నవారు తమ జీవితాలపై మరింత స్వేచ్ఛను మరియు నియంత్రణను కోరుకుంటున్నారు, నిర్ణయాలు తీసుకునే, తమ చర్యలకు బాధ్యత వహించే నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకుంటున్నారు.

3) సాన్నిహిత్యాన్ని పెంపొందించడం: కౌమారదశలో ఉన్నవారు తోటివారు, శృంగార భాగస్వాములు మరియు కుటుంబ సభ్యులతో సహా ఇతరులతో సంబంధాలను అభివృద్ధి చేసుకుంటున్నారు. వారు కమ్యూనికేట్ చేయడం, నమ్మకాన్ని పెంపొందించడం మరియు ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలను ఎలా నిర్వహించాలో నేర్చుకుంటున్నారు.

భావోద్వేగ నియంత్రణను సాధించడం: కౌమారదశలో ఉన్నవారు కోపం, ఆందోళన మరియు ఒత్తిడితో సహా వారి భావోద్వేగాలను ఎలా నియంత్రించాలో నేర్చుకుంటున్నారు. సవాళ్లు, ఎదురుదెబ్బలను ఎదుర్కొనేందుకు వ్యూహాలు రచిస్తున్నారు.

4) యుక్తవయస్సుకు సిద్ధం చేయడం: కౌమారదశలో ఉన్నవారు అకడమిక్ మరియు కెరీర్ లక్ష్యాలను అభివృద్ధి చేయడం, బడ్జెట్ మరియు సమయ నిర్వహణ వంటి ఆచరణాత్మక నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడం మరియు సమాజంలో వారి పాత్రలను అన్వేషించడం ద్వారా యుక్తవయస్సుకు పరివర్తనకు సిద్ధమవుతున్నారు.

పై అభివృద్ధి పనులు కౌమారదశలో నావిగేట్ చేయడం సవాలుగా ఉంటుంది, కానీ అవి వారి మొత్తం పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధికి కీలకం. తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు సంరక్షకులు కౌమారదశలో ఉన్నవారికి మద్దతు మరియు మార్గదర్శకత్వం అందించడం చాలా ముఖ్యం, ఎందుకంటే వారు ఈ పనులను సాధించడానికి మరియు యుక్తవయస్సు యొక్క సవాళ్లు మరియు అవకాశాలకు సిద్ధం అవుతారు.

13.3 కౌమార దశలోని భౌతిక /శారీరక మార్పులు

కౌమారదశ అనేది గణనీయమైన శారీరక మార్పుల కాలం, ఎందుకంటే శరీరం వేగవంతమైన పెరుగుదలకు లోనవుతుంది. ఇది సాధారణంగా బాలికలకు 8 మరియు 13 సంవత్సరాల మధ్య మరియు అబ్బాయిలకు 10 మరియు 14 సంవత్సరాల మధ్య ప్రారంభమవుతుంది. కౌమారదశలో సంభవించే కొన్ని ప్రధాన శారీరక మార్పులు:

శారీరక మార్పు	గుణగణాలు
యుక్తవయస్సు	యుక్తవయస్సు బాలికలలో రొమ్ము అభివృద్ధి మరియు అబ్బాయిలలో ముఖ జుట్టు పెరుగుదల వంటి ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాల అభివృద్ధి ద్వారా గుర్తించబడుతుంది. ఇది హార్మోన్ల విడుదల ద్వారా ప్రేరేపించబడుతుంది. ఇది పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది.

వేగవంతమైన వికాసం

కౌమారదశలో, యువకులు వేగవంతమైన పెరుగుదలను అనుభవిస్తారు, దీని ఫలితంగా ఎత్తు మరియు బరువు పెరుగుతుంది. ఈ పెరుగుదల సాధారణంగా అబ్బాయిల కంటే బాలికలలో ముందుగా సంభవిస్తుంది మరియు ఇది చాలా సంవత్సరాలు ఉంటుంది.

శరీర కూర్పులో మార్పులు

యువకులు ఎత్తుగా మరియు బరువు పెరిగే కొద్దీ, వారి శరీర కూర్పు కూడా మారుతుంది. యుక్తవయస్సులో అమ్మాయిలు ఎక్కువ శరీర కొవ్వును పోగుచేస్తారు, అబ్బాయిలు ఎక్కువ కండర ద్రవ్యరాశిని పొందుతారు.

గొంతు మాటలో మార్పులు

యుక్తవయస్సులో, అబ్బాయిల స్వరాలు వారి స్వర తంతువులు గట్టిపడటంతో లోతుగా ఉంటాయి, అయితే బాలికల స్వరాలు సాపేక్షంగా మారవు.

చర్మంలో మార్పులు

కౌమారదశలో ఉన్నవారు పెరిగిన నూనె ఉత్పత్తి మరియు మొటిమలు వంటి వారి చర్మంలో మార్పులను అనుభవించవచ్చు, ఇది హార్మోన్ల మార్పులకు కారణం కావచ్చు.

ఈ శారీరక మార్పులు యువకులకు సవాలుగా ఉంటాయి, కానీ అవి కౌమార అనుభవంలో సాధారణ భాగం. తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులు కౌమారదశలో ఉన్నవారికి మద్దతు మరియు మార్గదర్శకత్వం అందించడం చాలా ముఖ్యం, ఎందుకంటే వారు ఈ మార్పులకు సర్దుబాటు చేస్తారు మరియు వారి శారీరక మరియు భావోద్వేగ శ్రేయస్సుకు మద్దతు ఇవ్వడానికి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అభివృద్ధి చేస్తారు.

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

ఇవ్వబడ్డ ఎ,బి,సి మరియు డి నుంచి సరైన ఆప్షన్ ఎంచుకోండి.

1. కౌమారదశ అంటే ఏమిటి?

- ఎ) 5 మరియు 10 సంవత్సరాల మధ్య సంభవించే అభివృద్ధి దశ
- బి) 10 మరియు 19 సంవత్సరాల మధ్య సంభవించే అభివృద్ధి దశ
- సి) 20 మరియు 30 సంవత్సరాల మధ్య సంభవించే అభివృద్ధి దశ
- డి) 40 మరియు 50 సంవత్సరాల మధ్య సంభవించే అభివృద్ధి దశ

2. కిందివాటిలో కౌమారదశలో సంభవించే శారీరక మార్పు ఏది?

ఎ) ముడతలు ఏర్పడటం

బి) అమ్మాయిల్లో ముఖ వెంట్రుకల పెరుగుదల

సి) ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాల అభివృద్ధి

డి) ఎత్తు తగ్గడం

3. కౌమారదశలో అభివృద్ధి చేసే పని ఏమిటి?

ఎ) నడక నేర్చుకోవడం

బి) చదవడం నేర్చుకోవడం

సి) గుర్తింపు భావనను పెంపొందించుకోవడం

డి) డ్రైవింగ్ నేర్చుకోవడం

13.4 కౌమారుల మానసిక లక్షణాలు

కౌమారదశలో శారీరక మార్పులతో పాటు మానసిక మార్పులు కనిపిస్తాయి.

13.4.1 కౌమారదశలో ఉన్నవారి భావోద్వేగ వికాసం

కౌమారదశలో, భావోద్వేగ అభివృద్ధి సామాజిక, అభిజ్ఞా మరియు జీవ కారకాల సంక్లిష్ట కలయికను కలిగి ఉంటుంది. కౌమారదశలో ఉన్నవారు అనేక రకాల భావోద్వేగాలను అనుభవిస్తారు మరియు ఈ భావోద్వేగాలను సమర్థవంతంగా నియంత్రించడానికి వారు తరచుగా కష్టపడతారు. కౌమారదశలో భావోద్వేగ అభివృద్ధి యొక్క కొన్ని ముఖ్యమైన అంశాలు:

ఎ) పెరిగిన భావోద్వేగ తీవ్రత: పిల్లలు లేదా పెద్దల కంటే కౌమారదశలో ఉన్నవారు భావోద్వేగాలను మరింత తీవ్రంగా అనుభవిస్తారు. వారు భావోద్వేగాలను మరింత బలంగా అనుభవించవచ్చు మరియు వారి భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనలను నియంత్రించడంలో ఎక్కువ ఇబ్బంది ఉండవచ్చు.

బి) అధిక స్వీయ-స్పృహ: కౌమారదశలో ఉన్నవారు తమ స్వంత ఆలోచనలు మరియు భావాల గురించి మరింత అవగాహన కలిగి ఉంటారు మరియు వారు ఇతరులకు ఎలా కనిపిస్తారనే దాని గురించి మరింత స్వీయ స్పృహ పొందుతారు. ఇది ఆందోళన మరియు స్వీయ సందేహానికి దారితీస్తుంది.

సి) స్వాతంత్ర్యం యొక్క ఎక్కువ అవసరం: కౌమారదశలో ఉన్నవారు తమ స్వేచ్ఛను మరియు స్వయంప్రతిపత్తిని నిరూపించుకోవాలనే బలమైన కోరికను కలిగి ఉంటారు. వారు అధికార వ్యక్తులను ప్రతిఘటించవచ్చు మరియు సామాజిక నియమాలు మరియు సంప్రదాయాలను సవాలు చేయవచ్చు.

డి) ప్రమాదకర ప్రవర్తన: కౌమారదశలో ఉన్నవారు తమ స్వంత సరిహద్దులను అన్వేషిస్తున్నప్పుడు మరియు వారి పరిమితులను పరీక్షిస్తున్నప్పుడు ప్రమాదకరమైన ప్రవర్తనలో పాల్గొనవచ్చు: మాదకద్రవ్యాలు మరియు ఆల్కహాల్లో ప్రయోగాలు చేయడం, తైంగిక చర్యలో పాల్గొనడం లేదా ప్రమాదకరమైన క్రీడలు లేదా కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం ఇందులో ఉండవచ్చు.

ఇ) సహానుభూతి మరియు సామాజిక నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడం: కౌమారదశలో ఉన్నవారు మరింత సంక్లిష్టమైన సామాజిక నైపుణ్యాలను మరియు ఇతరులతో సహానుభూతి చెందే సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేయడం ప్రారంభిస్తారు. వారు సామాజిక నియమాలకు మరింత సున్నితంగా ఉంటారు.

13.4.2 కౌమారదశలో ఉన్నవారి అభిజ్ఞా వికాసం

కౌమారదశలో అభిజ్ఞా వికాసం వ్యక్తులు ఆలోచించే, తర్కించే మరియు సమాచారాన్ని ప్రాసెస్ చేసే విధానంలో గణనీయమైన మార్పులతో వర్గీకరించబడుతుంది. ఈ సమయంలో, యువకులు వారి మేధో సామర్థ్యాలలో గణనీయమైన మార్పులను అనుభవిస్తారు, వీటిలో:

1) నైరూప్య ఆలోచన యొక్క అభివృద్ధి: కౌమారదశలో ఉన్నవారు నైరూప్యంగా మరియు ఊహాత్మకంగా ఆలోచించే సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేస్తారు. ఇది బహుళ అవకాశాలను మరియు సంభావ్య ఫలితాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. ఇది మరింత అధునాతన సమస్య పరిష్కారం మరియు నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో నిమగ్నం కావడానికి వారిని అనుమతిస్తుంది.

2) పెరిగిన మెటాకాగ్నిటివ్ సామర్థ్యాలు: కౌమారదశలో 'ఉన్నవారు తమ స్వంత ఆలోచనా ప్రక్రియల గురించి మరింత అవగాహన కలిగి ఉంటారు మరియు వారి స్వంత ఆలోచనలు మరియు ప్రవర్తనలను ప్రతిబింబించే సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేస్తారు. ఇది స్వీయ-అవగాహన మరియు స్వీయ నియంత్రణకు దారితీస్తుంది.

3) మెరుగైన తార్కిక మరియు తర్కం: కౌమారదశలో ఉన్నవారు తార్కికంగా మరియు క్రమబద్ధంగా తర్కించే సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేస్తారు, ఇది సంక్లిష్టమైన సమాచారాన్ని విశ్లేషించడానికి మరియు తార్కిక తీర్మానాలను పొందడానికి వారిని అనుమతిస్తుంది.

4) నైతిక తార్కిక అభివృద్ధి: కౌమారదశలో ఉన్నవారు నైతిక మరియు నైతిక సమస్యల గురించి మరింత లోతుగా ఆలోచించడం ప్రారంభిస్తారు మరియు వారు వ్యక్తిగత విలువలు మరియు సమ్యకాల ఆధారంగా వారి స్వంత నైతిక తర్కాన్ని అభివృద్ధి చేస్తారు.

5) మెరుగైన జ్ఞాపకశక్తి మరియు శ్రద్ధ: కౌమారదశలో ఉన్నవారు మరింత అధునాతన జ్ఞాపకశక్తి మరియు శ్రద్ధ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేస్తారు. ఇది సమాచారాన్ని మరింత సమర్థవంతంగా నేర్చుకోవడానికి మరియు నిలుపుకోవడానికి వీలు కల్పిస్తుంది.

13.4.3 కౌమారదశలో ఉన్నవారి నైతిక వికాసం

నైతిక వికాసం అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క సరైన మరియు తప్పు గురించి అవగాహనలో మార్పులు మరియు పెరుగుదలను సూచిస్తుంది. అలాగే నైతిక నిర్ణయాలు తీసుకునే వారి సామర్థ్యాన్ని సూచిస్తుంది. కౌమారదశ అనేది గణనీయమైన నైతిక అభివృద్ధి యొక్క కాలం, ఎందుకంటే యువకులు తమ స్వంత విలువలు, నమ్మకాలు మరియు నైతిక తార్కికతను స్థాపించడం ప్రారంభిస్తారు.

యుక్తవయస్సులో, యువకులు తమ తల్లిదండ్రులు, ఇతర అధికార వ్యక్తులు తమకు నేర్పిన నైతిక విలువలను, నమ్మకాలను ప్రశ్నించడం ప్రారంభిస్తారు. వారు తమ స్వంత సరైన మరియు తప్పుల భావాన్ని అభివృద్ధి చేయడం ప్రారంభిస్తారు మరియు నైతిక ప్రవర్తనను రూపొందించే సామాజిక మరియు సాంస్కృతిక కారకాల గురించి కూడా వారు మరింత అవగాహన పొందవచ్చు.

నైతిక వికాసం యొక్క అత్యంత ప్రభావవంతమైన సిద్ధాంతాలలో ఒకటి కోహ్ల బర్గ్ యొక్క నైతిక తార్కిక సిద్ధాంతం, ఇది వ్యక్తులు నైతిక అభివృద్ధి యొక్క ఆరు దశల ద్వారా పురోగమించాలని ప్రతిపాదిస్తుంది. విధేయత మరియు శిక్షపై దృష్టి పెట్టడంతో ప్రారంభించి, చివరికి సార్వత్రిక నైతిక సూత్రాల కోసం ఆందోళనకు పురోగమిస్తుంది. కౌమారదశలో ఉన్నవారు నైతిక అభివృద్ధి దశల ద్వారా పురోగమిస్తున్నప్పుడు, వారు సామాజిక మరియు రాజకీయ సమస్యల గురించి మరింత విమర్శనాత్మకంగా ఆలోచించడం ప్రారంభించవచ్చు మరియు సామాజిక న్యాయం మరియు మానవ హక్కులపై మరింత ఆసక్తిని పెంచుకోవచ్చు. వారు వ్యక్తిగత విలువలు మరియు నైతికత యొక్క బలమైన భావాన్ని కూడా అభివృద్ధి చేయవచ్చు మరియు నైతిక నిర్ణయాలు తీసుకునే వారి సామర్థ్యంపై మరింత విశ్వాసం కలిగి ఉండవచ్చు.

మొత్తంమీద, కౌమారదశ వారి మొత్తం అభివృద్ధిలో ఒక ముఖ్యమైన అంశం, మరియు ఇది సామాజిక, సాంస్కృతిక మరియు పర్యావరణ కారకాలతో సహా అనేక రకాల కారకాలచే ప్రభావితమవుతుంది, అలాగే స్వభావం మరియు వ్యక్తిత్వం వంటి వ్యక్తిగత లక్షణాలు,

13.4.4 కౌమారదశలో ఉన్నవారి వ్యక్తిత్వ వికాసం

వ్యక్తిత్వ వికాసం అనేది కాలక్రమేణా ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆలోచనలు, భావాలు మరియు ప్రవర్తనల నమూనాలో మార్పులు మరియు పెరుగుదలను సూచిస్తుంది. కౌమారదశ అనేది గణనీయమైన వ్యక్తిత్వ వికాసం యొక్క కాలం, ఎందుకంటే యువకులు బాల్యం నుండి యుక్తవయస్సుకు పరివర్తన చెందుతారు. కౌమారదశలో, యువకులు స్వీయ యొక్క స్పష్టమైన భావాన్ని అభివృద్ధి చేయడం ప్రారంభిస్తారు మరియు వారు వారి బలాలు, బలహీనతలు మరియు ప్రత్యేక లక్షణాల గురించి మరింత తెలుసుకోవచ్చు.

వారు తమ గుర్తింపును అన్వేషించడంలో మరియు వారు ఎవరు మరియు వారు దేని కోసం నిలబడుతున్నారో వారి స్వంత అవగాహనను స్థాపించడంలో మరింత ఆసక్తి కలిగి ఉండవచ్చు.

కౌమారదశలో ఉన్నవారు వారు ఎవరు మరియు వారు ప్రపంచంలో ఎక్కడ సరిపోతారో తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు విభిన్న పాత్రలు, విలువలు మరియు నమ్మకాలతో ప్రయోగాలు చేయవచ్చు.

కౌమారదశలో వ్యక్తిత్వ వికాసం యొక్క మరొక ముఖ్యమైన అంశం భావోద్వేగ నియంత్రణ నైపుణ్యాల అభివృద్ధి. కౌమారదశలో ఉన్నవారు కోపం, ఆందోళన మరియు విదారం వంటి తీవ్రమైన భావోద్వేగాలను అనుభవించవచ్చు మరియు ఈ భావోద్వేగాలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించడంలో వారు కష్టపడవచ్చు. తల్లిదండ్రులు, తోటివారు మరియు ఇతర పెద్దల నుండి అనుభవాలు మరియు మార్గదర్శకత్వం ద్వారా, కౌమారదశలో ఉన్నవారు వారి భావోద్వేగాలను ఎలా నియంత్రించాలో మరియు పరిస్థితులకు మరింత అనుకూలమైన రీతిలో ఎలా ప్రతిస్పందించాలో నేర్చుకుంటారు.

మొత్తంమీద, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు ఇతర పెద్దలు సానుకూల రోల్ మోడల్స్, అన్వేషణ మరియు పెరుగుదలకు అవకాశాలు మరియు సహాయక మరియు పోషణ వాతావరణాన్ని అందించడం ద్వారా కౌమారుల వ్యక్తిత్వ వికాసానికి మద్దతు ఇవ్వడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తారు.

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

ఇవ్వబడ్డ ఎ,బి,సి మరియు డి నుంచి సరైన ఆప్షన్ ఎంచుకోండి.

4. కౌమారదశలో ఉన్నవారు వారి సమస్యలను నిర్వహించడానికి సహాయపడే కొన్ని సానుకూల కోపింగ్ నైపుణ్యాలు ఏమిటి?

ఎ. సమస్యలను నివారించడం

బి. మాదకద్రవ్యాలు లేదా ఆల్కహాల్ ఉపయోగించడం

సి. రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్, ప్రాబ్లమ్ సాల్వింగ్ మరియు మైండ్ ఫుల్ నెస్

డి. సమస్యను విస్మరించడం

5. కౌమారదశలో ఉన్నవారు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నిర్వహించడం ఎందుకు ముఖ్యం?

ఎ. ఇతరులకు మంచిగా కనిపించాలంటే..

బి. సామాజిక ఆకాంక్షలను అందుకోవడానికి..

సి. సమాజానికి సానుకూలంగా సహకరించడం

డి. వారి శారీరక మరియు మానసిక శ్రేయస్సు కోసం

6. కౌమారదశలో ఉన్నవారు ఒత్తిడిని నిర్వహించగల ఒక మార్గం ఏమిటి?

ఎ. ఒత్తిడిని పూర్తిగా నివారించడం ద్వారా

బి. వారి ఫీలింగ్స్ని బాటిల్లో ఉంచడం ద్వారా..

సి. వెంటనే ప్రొఫెషనల్ సహాయం పొందడం ద్వారా

డి. లోతైన శ్వాస, ధ్యానం మరియు వ్యాయామం వంటి పద్ధతులను ఉపయోగించడం ద్వారా

7. కౌమారదశలో ఉన్న వారు మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలకు వృత్తిపరమైన సహాయం ఎప్పుడు తీసుకోవాలి?

ఎ. వారి సమస్యలు తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే..

బి. వారికి అలా అనిపించినప్పుడు మాత్రమే..

సి. వారు అన్ని ఇతర ఆప్షన్ లను పూర్తి చేసిన తర్వాత మాత్రమే

డి. వారికి అవసరమైనప్పుడల్లా

13.5 కౌమార సమస్యలను సర్దుబాటు చేయడం మరియు ఎదుర్కోవడం

కౌమారదశ చాలా మంది యువకులకు సవాలుతో కూడిన సమయం, ఎందుకంటే వారు గణనీయమైన శారీరక, అభిజ్ఞా మరియు భావోద్వేగ మార్పులకు లోనవుతారు. కౌమారదశలో ఉన్నవారు చదువుపరమైన ఒత్తిడి, తోటివారి ఒత్తిడి, సంబంధాల సమస్యలు మరియు మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు వంటి అనేక సమస్యలు మరియు ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు.

వారి శరీరం మరియు ఆత్మకు సంబంధించిన సమస్యలు	శరీర చిత్రం సమస్యలు యుక్తవయస్సు సంబంధిత మార్పులు తినే రుగ్మతలు అపరాధం, సిగ్గు వంటి ఆత్మగౌరవ సమస్యలు మరియు న్యూనతాభావం
కుటుంబానికి సంబంధించిన సమస్యలు..	కుటుంబంలో కలహాలు సామాజిక, ఆర్థిక నేపథ్యం తక్కువ సహాయక వాతావరణం జీవన పరిస్థితులు (మార్పు)
పాఠశాలకు సంబంధించిన సమస్యలు (మార్పు)	(మార్పు) విద్యాపరమైన ఒత్తిడి తోటివారితో విభేదాలు.. వేధింపులు (మార్పు) పేలవమైన మార్పులు

అయినప్పటికీ, కౌమారదశలో ఉన్నవారు ఈ సమస్యలను ఎదుర్కోవటానికి మరియు సర్దుబాటు చేయడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి:

1) సానుకూల కోపింగ్ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడం: సడలింపు పద్ధతులు, సమస్య పరిష్కారం మరియు మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ వంటి సానుకూల కోపింగ్ నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి మరియు ఉపయోగించడానికి కౌమారదశను ప్రోత్సహించండి.

2) మద్దతు కోరడం: నమ్మకమైన స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులు లేదా మానసిక ఆరోగ్య నిపుణుల నుండి మద్దతు పొందడానికి కౌమారదశను ప్రోత్సహించాలి.

3) ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నిర్వహించడం: ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, క్రమమైన వ్యాయామం మరియు తగినంత నిద్ర ఇవన్నీ శారీరక మరియు భావోద్వేగ శ్రేయస్సుకు దోహదం చేస్తాయి. కౌమారదశలో ఉన్నవారిని వారి శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు వారి మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇచ్చేలా ప్రోత్సహించండి.

4) మంచి భావవ్యక్తీకరించడం నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవడం: కౌమారదశలో ఉన్నవారికి వారి ఆలోచనలు మరియు భావాలను స్పష్టంగా మరియు గౌరవంగా వ్యక్తీకరించడంతో సహా ఇతరులతో సమర్థవంతంగా ఎలా కమ్యూనికేట్ చేయాలో నేర్పించాలి.

5) ఒత్తిడిని నిర్వహించడం నేర్చుకోవడం: కౌమారదశలో ఉన్నవారికి లోతైన శ్వాస, ధ్యానం మరియు వ్యాయామం వంటి ఒత్తిడిని నిర్వహించే పద్ధతులను నేర్పాలి.

మొత్తంమీద, కౌమారదశలోని సవాళ్లను ఎదుర్కోవటానికి మరియు సర్దుబాటు చేయడానికి అవసరమైన నైపుణ్యాలు మరియు వ్యూహాలను అభివృద్ధి చేయడంలో వారికి సహాయపడే సహాయక మరియు అవగాహన వాతావరణాన్ని అందించడం చాలా ముఖ్యం.

13.6 కౌమారదశలో ఉన్నవారు ఎదుర్కొనే కొన్ని సమకాలీన సమస్యలు

కౌమారదశ అభివృద్ధి యొక్క సవాలుతో కూడిన కాలం, మరియు ఈ సమయంలో యువకులు ఎదుర్కొనే అనేక సమకాలీన సమస్యలు ఉన్నాయి. కౌమారదశలో ఉన్నవారు ఎదుర్కొనే కొన్ని ప్రధాన సమకాలీన సమస్యలు:

మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు: కౌమారదశలో ఆందోళన, నిరాశ మరియు మాదకద్రవ్యాల దుర్వినియోగం వంటి అనేక మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలను అనుభవించవచ్చు. ఈ సమస్యలు హార్మోన్ల మార్పులు, తోటివారి ఒత్తిడి మరియు విద్యా ఒత్తిడితో సహా వివిధ కారకాల వల్ల సంభవించవచ్చు.

1) సైబర్ బెదిరింపు మరియు ఆన్ లైన్ వేధింపులు: సోషల్ మీడియా మరియు ఆన్ లైన్ కమ్యూనికేషన్ పెరగడంతో, సైబర్ బుల్లీయింగ్ మరియు ఆన్ లైన్ వేధింపులు కౌమారదశలో ప్రధాన సమస్యలుగా మారాయి.

ఇవి ఆందోళన, నిరాశ మరియు ఇతర మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తాయి.

2) మాదకద్రవ్యాల దుర్వినియోగం: కౌమారదశలో ఉన్నవారు మాదకద్రవ్యాలు మరియు ఆల్కహాల్లో ప్రయోగాలు చేయవచ్చు, ఇది వారి శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యానికి తీవ్రమైన దీర్ఘకాలిక పరిణామాలను కలిగిస్తుంది.

3) లైంగిక ఆరోగ్యం: అవాంఛిత గర్భం, లైంగిక సంక్రమణ అంటువ్యాధులు మరియు లైంగిక హింస వంటి లైంగిక ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన సవాళ్లను కౌమారదశలో ఎదుర్కోవచ్చు.

4) విద్యాసంబంధ ఒత్తిడి: కౌమారదశలో ఉన్నవారు పాఠశాలలో విజయం సాధించడానికి, తల్లిదండ్రుల ఆకాంక్షలను తీర్చడానికి మరియు కళాశాల లేదా విశ్వవిద్యాలయానికి సిద్ధం కావడానికి ఒత్తిడితో సహా గణనీయమైన విద్యా ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవచ్చు.

సోషల్ మీడియా వ్యసనం: కౌమారదశలో ఉన్నవారు సోషల్ మీడియాకు బానిస కావచ్చు, ఇది వారి మానసిక ఆరోగ్యం, నిద్ర విధానాలు మరియు మొత్తం శ్రేయస్సును ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.

తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు ఇతర పెద్దలు ఈ సమకాలీన సమస్యల గురించి తెలుసుకోవడం మరియు ఈ సవాళ్లను విజయవంతంగా నావిగేట్ చేయడానికి కౌమారదశలో ఉన్నవారికి అవసరమైన మద్దతు మరియు మార్గదర్శకత్వాన్ని అందించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ సమస్యలను పరిష్కరించడం ద్వారా మరియు ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను ప్రోత్సహించడం ద్వారా, పెద్దలు కౌమారదశలో ఉన్నవారు స్థితిస్థాపక మరియు సమర్థులైన పెద్దలుగా అభివృద్ధి చెందడానికి సహాయపడతారు.

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

ఈ క్రిందివాటిలో కౌమారదశలో ఉన్నవారు ఎదుర్కొనే సమకాలీన సమస్య ఏది?

- ఎ) రిటైర్మెంట్ ప్లానింగ్
- బి) దీర్ఘకాలిక నొప్పి
- సి) మాదకద్రవ్యాల దుర్వినియోగం
- డి) జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం

జవాబు: సి) మాదకద్రవ్యాల దుర్వినియోగం.

కౌమారదశలో ఉన్నవారికి మద్దతు ఇవ్వడంలో తల్లిదండ్రులు, విద్యావేత్తలు మరియు సంరక్షకుల పాత్ర ఏమిటి?

- ఎ) వారి సమస్యలను విస్మరించడం మరియు వాటిని స్వయంగా గుర్తించడానికి అనుమతించడం
- బి) ఎదుగుతున్న సవాళ్లను నావిగేట్ చేస్తున్నప్పుడు మద్దతు మరియు మార్గదర్శకత్వం అందించడం
- సి) వారు చేసిన తప్పులను విమర్శించడం మరియు చిన్నచూపు చూడటం

డి) తప్పులను నివారించడానికి వారి జీవితంలోని అన్ని అంశాలను నియంత్రించడం

జవాబు: బి) ఎదిగే సవాళ్లను ఎదుర్కొనేటప్పుడు మద్దతు మరియు మార్గదర్శకత్వం అందించడం,

మీరు ఏమి నేర్చుకున్నాము

కౌమారదశ అనేది మానవ పెరుగుదలలో ఒక ముఖ్యమైన దశ, ఇది బాల్యం నుండి యుక్తవయస్సుకు మారడాన్ని సూచిస్తుంది.

ఈ దశ అంతటా, వ్యక్తులు వారి శారీరక, భావోద్వేగ మరియు అభిజ్ఞా అంశాలలో గణనీయమైన మార్పులను అనుభవిస్తారు. ఇది వారి స్వీయ మరియు వ్యక్తిత్వ భావాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

కౌమారదశలో ఉన్నవారు సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడం, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవడం మరియు జీవితంలో వారి మార్గాన్ని ఎంచుకోవడం వంటి వివిధ అవకాశాలు మరియు అడ్డంకులను ఎదుర్కొంటారు.

పాఠ్య ప్రశ్నలు

1. కౌమారదశకు వయోపరిమితి ఎంత?
2. కౌమారదశను పరివర్తన మార్పు అని ఎందుకు పిలుస్తారు?..
3. కౌమారదశలో బాలబాలికల్లో ఎలాంటి మార్పులను గమనించారు? ఆ మార్పుల జాబితాను తయారు చేయండి.
4. కౌమారదశలో కొన్ని అభివృద్ధి పనుల గురించి రాయండి?
5. కౌమారదశలో ఉన్నవారు ఎదుర్కొంటున్న సమకాలీన సమస్యలను తెలపండి?
6. కౌమారదశలో ఉన్నవారికి మద్దతు ఇవ్వడంలో తల్లిదండ్రులు, విద్యావేత్తలు మరియు సంరక్షకుల పాత్ర ఏమిటి?

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు

1. బి) 10 మరియు 19 సంవత్సరాల మధ్య సంభవించే అభివృద్ధి దశ.
2. సి) ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాల అభివృద్ధి.
3. సి) గుర్తింపు భావనను పెంపొందించుకోవడం.
4. సి) రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్, ప్రాబ్లమ్ సాల్వింగ్, మైండ్ ఫుల్ నెస్
5. డి) వారి శారీరక మరియు భావోద్వేగ శ్రేయస్సు కోసం

6. డి) లోతైన శ్వాస, ధ్యానం మరియు వ్యాయామం వంటి పద్ధతులను ఉపయోగించడం ద్వారా
7. డి) తమకు అవసరమైనప్పుడల్లా

పాఠ్య ప్రశ్నలు

- 1.13.1 చూడండి
- 2.13.1 చూడండి
- 3.13.2 చూడండి
- 4.13.2 చూడండి
5. 13.6 చూడండి
- 6.13.6 చూడండి

14. వయోజన మరియు వృద్ధాప్యం

- మీరు పెరిగిన తరువాత ఏం చేస్తారు?
- మీ జీవితంలో ఏమి అవ్వాలనుకుంటున్నారు?
- మీ వృద్ధాప్యం గురించి మీరేమైన ప్రణాళికను రూపొందించుకున్నారా?

ఒక వృద్ధుడిని చూసిన వెంటనే మనస్సులో ఉత్పన్నమయ్యే ప్రశ్నలు ఇవి. రోజు రోజుకు మానవ జీవితాలు సంక్లిష్టంగా మారుతున్నాయి. ఇప్పుడు మనముందు అనేక అవకాశాలు ఉన్నాయి. వాటి ద్వారా జీవితమును సుగమంచేసుకోవచ్చు. ప్రజల యొక్క జీవిత చక్రంలోని ప్రతి దశలో చాలా రకాల మార్పులు సంభవిస్తుంటాయి. జీవితంలో వయోజన దశ అనేది చాలా స్థిరంగా ఉండే దశ. వయోజన దశలో అనేక రకాలుగా సర్దుబాటు చేసుకుంటే ముందుకు సాగిపోయే దశగా చెప్పవచ్చు. ఉదా: ఒక వ్యక్తి తన ఉద్యోగం పోయినపుడు, నిరాశపడక మరో ఉద్యోగానికై ప్రయత్నించి నూతన ఉద్యోగంలో చేరి అక్కడి పరిస్థితులకు అనుకూలంగా మరియు తనకు తానుగా సర్దుబాటు చేసుకొనును.

ఈ పాఠం మొదట్లో వయోజనా దశలోని కొన్ని ముఖ్యమైన మార్పులు గురించి వివరించబడి ఉన్నది. తదుపరి భాగంలో ఈ దశలో - సర్దుబాటు సమస్యలు గురించి చెప్పటం జరిగింది. వృద్ధులకు సంబంధించి కాని మానసికపరమైన మార్పుల గురించి వివరించడం జరిగింది.

లక్ష్యాలు

ఈ పాఠం చదివిన తరువాత మీరు

- వయోజన దశలో ఏర్పడే కొన్ని ముఖ్యమైన వికాస దృక్పథాలు చెప్పగలరు.
- వయోజన దశలో కలుగు ముఖ్యమైన మార్పులను గూర్చి వివరించగలరు.
- వృద్ధాప్యంలో కలుగు / సంభవించు సమస్యల సర్దుబాటు గురించి తెలుసుకుంటారు.

14.1 వయోజనదశ - మనోవైజ్ఞానిక ప్రభావం / విధానం

కౌమారదశ వరకే చాలా వరకు వికాసం అంతమవుతుంది. మనందరి అభిప్రాయము దశలో ఒక్క తెలివితేటలు మాత్రమే పెరిగి ముందుకు కొన్ని వికాస కృత్యాలు/సమస్యలు చోటుచేసుకొంటాయి మరియు లెవిసన్న మనోవైజ్ఞానిక విధానం గురించి ఈ క్రింది విధంగా ఇవ్వడం జరిగింది.

పేటిక 14.1 హావింగ్ హాస్ట్ వికాస దృక్పథాలు

పూర్వవయోజన దశ

ఈ దశలో ఒకరిని ఎంపిక చేసుకొని వివాహము చేసుకుని జీవితభాగస్వాములుగా కొనసాగుతారు. ఈ

దశలో వ్యక్తులు అన్యోన్యమైన అతినన్నిహితమైన వివాహ సంబంధాలను ఏర్పరచుకుంటారు. కుటుంబాన్ని ప్రారంభించడం, పిల్లలను కనడం, కుటుంబాన్ని నిర్వహించడం, ఒక హెరీదాను / వృత్తిని ప్రారంభించడం, సామాజిక బాధ్యతను స్వీకరించడం మరియు ఇరుగు పొరుగు వారితో సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడం మొదలగునవి సంభవిస్తాయి.

వయోజనదశ - మధ్య వయస్సు

మధ్య వయస్సులో వ్యక్తిలో సామర్థ్యాలను కలిగి పరిణతి చెంది బాధ్యతలను నిర్వహిస్తూ, స్థిరత్వం కలిగి ఉంటారు. ఆర్థికంగా స్వతంత్రతను పొంది కుటుంబాన్ని పోషిస్తారు. కౌమార పిల్లలకు చేయూతనిస్తూ వారిని ఉత్తమ వయోజనులుగా మారే విధంగా కృషిచేస్తారు. వయోజన కాల కార్యక్రమాలను పెంచుకుంటారు. ఒక వ్యక్తికి భర్తగా / భార్యగా సంబంధాన్ని ఏర్పర్చుకోవడం, మధ్యవయస్సులో ఏర్పడే శారీరక మార్పులను అంగీకరిస్తూ వాటితో సర్దుబాటు కావడం మరియు వృద్ధ తల్లిదండ్రులతో సర్దుబాటు చేసుకోవడం.

వృద్ధాప్యం

తగ్గుతున్న ఆదాయం మరియు ఆరోగ్యంతో సర్దుబడకోవడం, పదవుల నుండి విరమణ మరియు తగ్గిపోతున్న సామర్థ్యం. భార్య/భర్త కోల్పోయి ఒంటరితనమును వృద్ధాప్యంలో తను వయసు వారితో సాంఘిక సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడం మరియు భౌతిక జీవన విధానాన్ని సమర్థవంతంగా చేసుకొనేటట్లు ప్రణాళికలను సిద్ధం చేసుకొనుట.

హవింగ్ హాస్ట్ యొక్క వికాస సమస్యలు జీవిత సన్నివేశాలపై ఆధారపడి సంభవిస్తాయి. డానియలో లెనిన్సో మాత్రం, మనుషులు చికిత్సాధ్యాయనంపై ఆధారపడి తన ప్రతిపాదనలను వెలువరిచినాడు. లెవింగ్స్ ప్రతిపాదించిన దశల గురించి 14.2 పేజీకలో వర్ణించబడినది.

పేజీక 14.2 : లెవింగ్స్ దశలు

కుటుంబాన్ని వదిలేదశ (20-24 సంవత్సరాలు)

ఇది కౌమారదశ నుంచి పూర్వవయోజన దశకు మారుతున్న కాలము. ఈ దశలో కుటుంబం నుంచి వేరుపడి మానసికంగా కుటుంబానికి దూరంగా ఉంటూ, ఎరిక్సన్ పేర్కొన్న గుర్తింపు దశ వి.ఎస్. పాత్ర విలంభనను పోలివుంటారు.

వయోజన దశను పొందడం (పూర్వ 20 సం. నుంచి 27-29 సంవత్సరాల వరకు)

ఈ దశలో స్వయం ప్రతి - కల్గిన స్వతంత్రమైన వ్యక్తిగా మారుతారు. వ్యక్తి క్రమంగా ఆర్థిక స్వతంత్రతను పొంది, కుటుంబంపై ఆర్థికంగా ఆధారపడటం తగ్గుతుంది. ఈ దశలోనే అభివృద్ధి కార్యక్రమాలలో ముఖ్యమైన ఉపాధిని ఎంచుకోవడం జరుగుతుంది. జీవిత నిర్మాణం జరిగి అంతర సంబంధాలు చోటుచేసుకునే రంగాలు మరియు నూతనపోకడలను అనుసరిస్తారు.

స్థిరపడడం (పూర్వ - 30 నుంచి పూర్వ 40 సంవత్సరాలు)

ఈ దశలో పూర్తిస్థాయిలో అంకితభావంను కలిగియుంటారు. కొన్ని సమయాలలో జంగ్, కోప్లిన్ పేర్కొన్నట్లు జీవితంలో విస్తృతత్వం చోటుచేసుకుంటుంది.

స్వంత వ్యక్తిత్వం పొందడం (35-39 సంవత్సరాలు)

ఇది పూర్వ వయోజన దశ యొక్క శిఖరాగ్రమని చెప్పవచ్చు.

మధ్యవయసు వయోజన దశ (పూర్వ 40 సంవత్సరాలు)

ఈ దశలో శరీరక పటుత్వంను కోల్పోతూ ఇతరులనుండి నైతికతను గుర్తించేదిగా ఉంటారు. వయసులో లింగ మార్పులుకూడా సంభవిస్తాయని (జంగ్) స్పష్టం చేశాడు.

పునఃస్థిరత్వం మరియు మధ్య వయోజన దశ (40 సంవత్సరాలు)

ఈ దశలో కొందరు సృజనాత్మకతను కలిగి వుంటారు. కానీ మిగతా వాటిని కోల్పోతారు.

లెవిన్స్ సిద్ధాంత విశ్లేషణలోని వివిధ వయోజనదశలలో సంభవించు వయోజన వికాసమును గమనించినట్లయితే జీవితంలోని వివిధ వికాస మార్పులన్నియి అతడు వివిధ దశలలో పొందిన సామాజిక వికాసంపై ఆధారపడి జరుగుతాయని గమనించవచ్చు. ఒక బాధ్యతాయుతమైన హెరీదా లేదా వివాహ సంబంధాలను పూర్వవయోజన దశగా చెప్పవచ్చును. ఉదా: వికాస సమస్యలను అధిగమించడం. ఉపాధి విజయవంతంకావడం కానీ జీవిత భాగస్వామిని ఎంచుకోవడం గమనించవచ్చు. జీవిత వివిధ దశలలో భాద్యతలు, కోరికల వలన అభివృద్ధి / వికాస ప్రక్రియలు కూడా సామాజిక మరియు సాంస్కృతిక వికాసంపై ఆధారపడి వుంటాయి. భారతీయ సమాజంలో వివాహ ప్రక్రియ మరియు సహభాగస్వామిని ఎంపిక..... అనే వాటిలో తారతమ్యం కనిపిస్తుంది. అదే విధంగా లెవిన్స్ మరియు హవింగ్ హస్ట్ పరిశీలన... సభ్యులు కూడా తారతమ్యాలు కనిపిస్తాయి. అందువల్ల పాశ్చాత్య సంస్కృతిలో మరియు పారిశ్రామిక పట్టణాలలో ఆర్థిక స్వతంత్రం రాగానే కుటుంబానికి దూరంగా వెళ్ళిపోతారు. కాబట్టి వయోజన మరియు వయోజన దశలలో సంభవించే వికాసాత్మక సమస్యలు సామాజిక వ్యవస్థానుసారంగా చోటుచేసుకుంటాయి.

14.2 వయోజన దశ కాలం

పూర్వ వయోజన దశ

ఈ దశ వ్యక్తి 20వ ఏట నుండి ప్రారంభమవుతుంది. ఈ దశలో అతను / ఆమె స్వయం స్వతంత్రమైన వ్యక్తిగా మారుతారు. వ్యక్తి క్రమంగా ఆర్థిక స్వతంత్రతను పొంది, కుటుంబంపై ఆర్థికంగా... రూపొందించుకుంటారు, సామాజిక వ్యవస్థలో ఒక బాధ్యతాయుతమైన, స్వతంత్రతను పెంపొందించుట.

మధ్య వయస్సు

ఈ దశ వ్యక్తి 40-50 సంవత్సరాల గల మధ్య ఉంటుంది, మధ్య వయసులో వ్యక్తిలో కలిగి పరణతి చెంది, బాధ్యతలను నిర్వర్తిస్తూ, స్థిరత్వం కలిగి ఉంటారు. ఈ వయస్సులోనే వ్యక్తి ఉద్యోగం.. పెంపొందించుకొని ఉద్యోగాలలో విజయాన్ని కుటుంబ, సాంఘిక జీవితంలో సంతృప్తిని పొందుతాడు. పిల్లల అభివృద్ధికి వారి విజయానికి సహకరిస్తారు. వ్యక్తిగత ఆరోగ్యంపై పిల్లల భవిష్యత్తుపై, వయసు పైబడుతున్న తల్లిదండ్రులపై ఖాళీ సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం. వృద్ధాప్యానికి ప్రణాళిక తయారు చేసుకోవడం లాంటి కార్యక్రమాలలో నిమగ్నమై ఉంటారు. ఆడవారిలో ఋతుక్రమం ఆగిపోవడం 45 నుండి 50 సంవత్సరాల మధ్యలో జరుగుతుంటాయి. దీనివల్ల వీరిలో శారీరక, మానసిక వత్తుడులు ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. మగవారు ఈ వయస్సులో వారి ఆరోగ్యం, బలం, శక్తి, లైంగిక సామర్థ్యంపై ఎక్కువ ఏకాగ్రత చూపిస్తారు.

వృద్ధాప్యం

వృద్ధాప్యం 60 సంవత్సరాలకు మొదలవుతుంది. ఈ వయస్సులో చాలా మంది తమ పదవుల నుండి విరమణ పొందుతారు. వారి వారి శారీరకారోగ్యం మరియు మానసికారోగ్యం విషయాలలో దిగులు పడుతుంటారు. మన సమాజంలో వృద్ధులు అంటే చురుగ్గా ఉండలేనివారు. మత సంబంధ చాధస్త భావాలుగలిగినవారు. ఒకే పద్ధతిలో ఆలోచనకలిగినవారుగా, తెలివితేటు క్రమంగా తగ్గుతూ ఉండేవారు. అనే భావన ఉండి చాలా మంది ఈ వయసులో భార్యతను కోల్పోయి ఒంటరి తనంలోని ఉద్వేగ అభద్రతను కలిగి ఉంటారు.

‘వృద్ధాప్యంతో ఎవరు కూడా చనిపోరు’ అనే ఈ వాక్యం వాస్తవికమైనది. అందరి విషయములో ఇది నిజం కాకపోవచ్చు. వాస్తవంగా చావు అనేది వ్యాధి, కాలుష్యం, ఒత్తిడి మరియు యితర కారకాలు శరీరం మీద చూపే వాటివల్ల సంభవిస్తుంది. జీవశాస్త్రపరంగా, కొన్ని జీవులు మరియు పద్ధతుల వల్ల శరీరం కూడా కృషిస్తుంది. అదే విధంగా మనోవైజ్ఞానిక పరంగా సంజ్ఞానాత్మకంగా, ప్రత్యక్ష సామర్థ్యాలు అనేవి రోజురోజుకు సన్నగిల్లుతాయి. ఇవేకాక వ్యక్తి తనంతట తానుగా ఆలోచించటంలో కూడా చాలా మార్పులు వస్తాయి.

ఇక్కడ మనం గమనించాల్సింది ఒకటుంది. వయస్సులో వృద్ధులు ఆరోగ్యంగా, చురుగ్గా ఉంటారు. మంచి ఆహారం, వ్యాయామం, నిరంతర ఆరోగ్య పరీక్షలతో ఆరోగ్యంగా, చురుగ్గా, ఆనందంగా, అర్థవంతంగా దాదాపు 80 సంవత్సరాల వరకు జీవించవచ్చు. ఈ వయస్సులో కూడా మంచి ఉత్పాదక శక్తిని కలిగి చురుకైన జీవితాన్ని కలిగి ఉంటారు. కాబట్టి వృద్ధాప్యం కూడా ఆనందంగా సుఖంగా జీవించడానికి, అనుకూలమైనదని ప్రతి ఒక్కరిలో మానసిక శారీరక శక్తులు సన్నగిల్లుతాయనే సిద్ధాంతం లేదు. వ్యక్తులు 80 90 సంవత్సరాలలో కూడా మంచి శారీరక దారుణ్యంతో, చురుగ్గా, హుందాగా జీవించగలుగుతారు. నిరంతర వ్యక్తిగత శ్రద్ధతో ఆరోగ్యాన్ని మధ్యవయస్సు నుండి కాపాడుకునే వ్యక్తులకిది సాధ్యమవుతుంది. వృద్ధులు జ్ఞాన నిధులు వారు అనుభవాలకు, బుద్ధికి ఆలోచనలు. సమాజం వీటిని ఉపయోగించుకొని ఉత్పాదకత పెంపొందించకోవచ్చు.

14.3 వయోజన దశలో మరియు వృద్ధాప్యంలో వచ్చే భౌతిక మరియు సంజ్ఞానాత్మక మార్పులు

సాధారణంగా చాలామంది వయస్సు పెరుగుతూ ఉండంటే శారీరక మానసిక ఆరోగ్యాలు సన్నగిల్లుతాయి అనే అభిప్రాయంతో ఉంటారు. ఈ భాగం వృద్ధాప్యంలో సంభవించే భౌతిక మరియు మానసిక విషయాలు గూర్చి చర్చిస్తుంది. కానీ వయస్సుతోపాటు వచ్చే మార్పులతో ఎక్కువశాతం శారీరకమైనవి. సంజ్ఞానాత్మకతకు సంబంధించినవి. ప్రతి ఒక్కరు శారీరకంగాను, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నారు. అయినప్పటికీ వయస్సు పెరుగుతూ ఉంటే కొన్ని తప్పనిసరి. సార్వజనీనమైన మార్పులు జరుగుతుంటాయి. ఉదా: కణాలలో వచ్చే రసాయనిక మార్పులు, క్రమంగా తగ్గిపోయే శక్తి నిల్వలు, మధ్య వయస్సు నుండి వృద్ధి సంజ్ఞానాత్మకలో కూడా మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. ఇవన్నీ మెల్లగా క్రమక్రమంగా చోటుచేసుకునే మార్పులు. ఇప్పుడు మనం వాటిని అర్థం చేసుకుందాం.

భౌతిక మార్పులు

చాలా మందిలో 30 సంవత్సరాల తర్వాత శరీరవయాల విధి నిర్వహణ సామర్థ్యం ప్రతి సంవత్సరానికి 0.8 నుండి 1% కు తగ్గుతూ ఉంటుంది. ఈ విధంగా తగ్గిపోవడం సాధారణం. దీనికి కొంత వరకు వ్యాధులు కారణం కాగా మరికొంతవరకు ఒత్తిడి వృత్తికి సంబంధించిన హెరీడా, ఆహారం ఇంకా కొన్ని పరిసరాలు కారణాలు. వయస్సుతో వచ్చే ముఖ్యమైన శారీరక మార్పులలో కొన్ని పైకి కన్పించేవికాని అంతర్గతమైనవి. వీటితో పాటు జ్ఞానేంద్రియ సామర్థ్యం కూడా సన్నగిల్లుతుంది.

ఇప్పుడు మనం శారీరక మార్పులను అర్థం చేసుకుందాం.

- (1) ఉపరితల / బాహ్య మార్పులు
- (2) అంతర్గత మార్పులు మరియు
- (3) జ్ఞానేంద్రియ సామర్థ్యాలలో వచ్చే మార్పులు

1. ఉపరితల / బాహ్య మార్పులు

వయస్సు పెరుగుతూ ఉంటే వృద్ధిలో కన్పించే లక్షణాలనే ఉపరితల మార్పులు అంటారు. చాలా మందిలో సాధారణంగా కన్పించే లక్షణాలు జుట్టు తెల్లబడటం, చర్మం ముడతలుపడడం, శరీరాకృతిలో మార్పు, మొహంలో ఇతర భాగాలలో ముడతలు 55 సంవత్సరాలు వచ్చేనాటికి 65% మంది మగవారిలో జుట్టు నెరచిపోయి బట్టతల కలగడం గమనించే ఉంటారు. 65 సంవత్సరాల వయసులో 50% మంది వ్యక్తులలో దంతాలు ఊడిపోతాయి. పెదాలవేటు సొల్లు/లాలాజలం కారుతూ ఉంటుంది. దంతక్షయానికి సంబంధించిన వ్యాధులు పెరుగుతాయి.

30 సంవత్సరాల నుండి 80 మరియు ఆపైన ఉన్న వ్యక్తులలో శారీరక సామర్థ్యాలు క్రమంగా తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. వెన్నునొప్పి, కాళ్ళనరాలలో తీవ్రమైన నొప్పులు సంభవిస్తాయి మరియు చేతి కండరాలలో కొంత తక్కువ ఉంటుంది. శక్తి ఉత్పత్తికారకాల ప్రభావం తగ్గుతుండడం జరుగుతుంది. ఎముకలు అన్ని పెలుసులుగా మారిపోవడం వలన దెబ్బతగిలితే త్వరగా విరిగిపోవడానికి అస్కారమంటుంది. శరీర కండరాలలో కాల్షియం సైకాలజీ

నిల్వలు తగ్గిపోతూ కీళ్ళలో నొప్పులు సంభవిస్తాయి. మన సమాజంలో సాధారణంగా వయోజన దశలో ఉండే వ్యక్తులలో కండరాలు క్షీణత సంభవించి సామర్థ్యం మరియు ఆకారం కూడా క్షీణిస్తాయి. కానీ నిరంతర వ్యాయామం ద్వారా శారీరక పటిష్టతను కాపాడుకోవచ్చును.

ఈ విధంగా దంతాలు ఊడిపోవడం, జుట్టురాలిపోవడం, తెల్లబడడం, చర్మం ముడతలు పడడం, శరీరాకృతిలో మార్పు, మొ: అన్నియు కూడా బహిర్గతంగా సంభవించు భౌతిక మార్పులు వయోజన దశలలో కలుగుతాయి.

2. అంతర్గత మార్పులు

వయస్సుతో పాటు శరీర అంతరావయవాలలో వచ్చే మార్పులు, ఇవి కంటికి కన్పించవు. ఉదా: శ్వాసవ్యవస్థలో వచ్చే మార్పులు, జీర్ణవ్యవస్థలో వచ్చే మార్పులు గుండె, రక్తప్రసరణ వ్యవస్థలో వచ్చే మార్పులు నాడీవ్యవస్థలో వచ్చే మార్పులు.

శ్వాస వ్యవస్థ: వయసు పెరుగుకొలది, శ్వాసిం చే సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. వృద్ధాప్యంలో ఊపిరితిత్తులు ... పోవునంత స్థాయిలో సంకోచ, వ్యాకోచాలను సలపలేవు. తద్వారా ఆక్సిజన్ తగినంత అందక, శక్తివంతంగా .. శనిగా లేకపోవడం, అంత ఎక్కువ ఉత్సాహంగా కనబడరు. ఇది ప్రతి మనిషిలో సంభవించే సాధారణ అంతర్గత మార్పులు,

జీర్ణవ్యవస్థ : వయసు పెరుగుతున్న వారిలో క్రమంగా దంతాలు ఊడిపోవడం వల్ల కొరుకు సామర్థ్యం మరియు నమిలే సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. జీర్ణవ్యవస్థలో ఉండే ఎంజైములు తగ్గిపోవడం జీర్ణసంబంధ సమస్యలు ఉబ్బరం సంబంధమైన ప్రేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులు ఉత్పన్నమవుతాయి.

కార్డియోవెస్యులర్ వ్యవస్థ: వయసు పెరుగుతున్న వారిలో గుండెకు సంబంధించిన మరియు రక్తనాళాలకు సంబంధించిన సమస్యలు ఎదురవుతాయి. రక్తనాళాల వ్యాకోచం తగ్గిపోవడం వల్ల గుండెకు రక్తం సరఫరా సరిగా జరగకపోవడంవల్ల గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఈ దశలో నెలకొని వుంది. అదేవిధంగా వయసు మళ్ళిన వ్యక్తులలో రక్తపోటు కూడా సంభవిస్తాయి.

కేంద్రనాడీ వ్యవస్థ : ప్రతి వ్యక్తి వివిధ దశలలో నాడీవ్యవస్థలో విశ్వజనీనమైన మార్పులు సంభవిస్తాయి. దమనుల మరియు సిరలలో రక్తప్రసారం తగ్గడం. 60 సంవత్సరాలు పైబడిన వ్యక్తులలో మెదడు రక్త ప్రసరణ జరిగేనాళాలు మందగించిపోవడం వల్ల మతిమరుపు సంభవించే ప్రమాదం వాటిల్లుతుంది. ఆక్సిజన్ మరియు గ్లూకోజ్ ఉపయోగం కూడ తగ్గిపోతుంది. కణాలు మరియు కణజాలాలు తగ్గుదలను గమనించవచ్చు. కొంతవరకు ఇతరుల మాటలకు ప్రతిస్పందించడం కూడా తగ్గుతుంది.

3. జ్ఞానేంద్రియ సామర్థ్యాలలో వచ్చే మార్పులు

వయస్సుతోపాటు జ్ఞానేంద్రియ సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. మనం జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా పరిసరాలతో

ప్రతిస్పందిస్తూ ఉంటాం. ఏ జ్ఞానేంద్రియ సామర్థ్యం తగిన, వ్యక్తిలో చెప్పుకోరానీ, మానసిక, సాంఘిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

చూపు / దృష్టి : పెరుగుతున్న వయసుతోపాటు చూపు మందగిస్తుంది. చిన్నదిగా మారడం, సరైన పరిమాణంలో లేకపోవడం మరియు స్థితిస్థాపకత తగ్గడం జరుగుతుంది. వర్ణాందత సంభవిస్తుంది. క్యాటరాక్టు లోపం ... పాక్షిక దృష్టిలోపం ఏర్పడుతుంది.

వినికెడి : 20 సంవత్సరాల వయస్సులో వినికెడి చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇక అప్పటి నుంచి క్రమంగా క్షీణిస్తూ ఉంటుంది. మొత్తం వినికెడి శక్తిపోదు కాని ఒకవేళ పూర్తిస్థాయిలో వినికెడి సమస్య ఎదురైతే పరికరాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

ఇతర జ్ఞానేంద్రియాలు : వృద్ధాప్యంలో రుచిసామర్థ్యం, శ్వాస సామర్థ్యంలు క్షీణించడం ప్రారంభమవుతుంది. దీనివల్ల హెపటైట్ మరియు పాస్టికాహారలోపాలు కలుగుతాయి. ఇక్కడ మీరు గమనించాల్సింది ఒకటి ఉంది, అది ప్రతి మనిషి తన వృద్ధాప్యంలో తీపి పదార్థాలు లేదా ఘాటు పదార్థాలను ఎక్కువ ఇష్టపడతాడు. ఎందుకనగా ప్రాథమిక రుచులైన తీపి, వగరు, పులుపు మరియు ఉప్పు మొదలైన స్పర్శజ్ఞానాన్ని తగ్గిస్తాయి. స్పర్శజ్ఞానం పుట్టుక నుంచి 40 సంవత్సరాల వరకు ఉండి తర్వాత త్వరితస్థాయిలో తగ్గిపోతుంది.

14.4 వయోజన దశలో మరియు వృద్ధాప్యంలో వచ్చే సంజ్ఞానాత్మక మార్పులు

‘సంజ్ఞానాత్మకం’ అనే పదం సమాచారంను సముపార్జించి నిలువ చేసుకొని, ఉపయోగించుకొనే విధానం, ఈ పాఠాలలో నాలుగు రకాల సంజ్ఞానాత్మక అంశాలు- స్మృతి, అభ్యసనం మరియు ప్రజ్ఞలను వయోజన మరియు వృద్ధాప్య సంబంధిత విషయాలలో చర్చించబడినవి.

ఎ) స్మృతి

స్మృతి సంజ్ఞానాత్మకంలో చాలా ముఖ్యమైన అంశం. ‘స్మృతి అనగా ఒకసారి సమాచారంను గ్రహించి అవసరమైన సమయంలో ఉపయోగించుకోవడానికి దోహదపడే మానసిక ప్రక్రియ’.

ఏ వయస్సులో ఉన్నవారైన కూడా కొన్నింటికి సంబంధించి స్వల్పకాలిక స్మృతిని కలిగి ఉంటారు. ఉదాహరణకు సంఖ్యలు మరియు పదాలను గుర్తించకపోవడం తరుచు మరచిపోతుంటారు. అదే వృద్ధులయితే సంఖ్యలను అవరోహణ క్రమంలో చెప్పడం చాలాకష్టంగా వుంటుంది. కాని, అదే దీర్ఘకాలిక స్మృతి విషయంలో వృద్ధుల వయోజనులకంటే తక్కువగా వుండి వారికి కావలసిన సమాచారాన్ని వస్తు సమీకరణలో కొంత విఫలమవుతుంటారు.

బి) వయోజనులలో స్మృతి

వయసు పెరుగుదలతోపాటు స్మృతిని కూడా ప్రభావితం చేయుటకు చాలా రకాల కారకాలు తోడ్పడతాయి. వాటికి సంబంధించి కొన్ని ముఖ్యమైన కారకాలను ఈ కింద ఇవ్వబడినవి.

1) **స్మృతి సంబంధ నమ్మకాలు:** వయసు మళ్ళీన వారిలోని స్మృతిని కొన్ని నమ్మకాలు మరియు వైఖరులు ప్రభావితం చేస్తాయి. కొన్ని పరిశోధన ఫలితాలను గమనించిన దానినిబట్టి నమ్మకాలు, ప్రత్యక్షాలు, వైఖరులు మరియు జ్ఞానం మొదలైన స్మృతి సామర్థ్యాలు. ప్రయోజ్యులను కొన్ని క్లిష్టమైన ప్రశ్నలు అడుగడం వారు తరుచుగా పేర్లను మరియు సంఘటనలను ఏ విధంగా విస్మృతి చెందుతున్నారో, విస్మృతి వట్ల ఏవిధమైన ఆందోళన చెందుతున్నారో, అదేవిధంగా స్మృతిని పెంచుకోవడానికి ఏవైనా దృక్పథాలు ఉన్నాయా అని తెలుసుకోవడాన్ని ప్రయత్నిస్తారు. 'నేను ముసలి వాణ్ణి అయిపోతున్నాను' అనే సామాన్య అనుభూతిని తెలియజేస్తారు. దీని ద్వారా వారు తమయొక్క మతిమరుపు / విస్మృతిని తెలియజేస్తారు.

2) **స్మృతి దృక్పథాలను / విధానాలను ఉపయోగించుట:** స్మృతిని మెరుగుపరచుటకు కొన్ని దృక్పథాలు / పద్ధతులు అవసరం. స్మృతిని ఉన్నతంగా ఉపయోగించుకోవడానికి కొన్ని ప్రత్యేక పద్ధతులు దోహదపడుతుంది. ఉదా మీర్లు కొన్నింటిని పదే పదే వల్లెవేయడం ద్వారా స్మృతిని పెంచుకోగలుగుతారు. మీరు ఎవరి పేరునైనా దేని పేరైనా గుర్తుంచుకోవాలంటే వాటిని కొన్ని ప్రత్యేకమైన వాటితో సంసర్గం చేసి ఉపయోగించినదో ఎప్పటికైనా గుర్తుండిపోతాయి. మనము కూడా కొన్ని స్మృతి మాపనలు అనగా డైరీని రాయడం లేదా ఏదేని కొట్టులో సరుకులు తీసుకొని సరుకుల పట్టికను వ్రాసుకోవడం చేయడం. మన కుటుంబంలోని పెద్దలు ఎప్పటికప్పుడు చేపట్టబోయే కార్యక్రమాలకు సంబంధించిన అంశాలను మరచిపోకుండా ఉండడానికి తమయొక్క డైరీలో వ్రాసుకొని భద్రపరచుకొని అవసరమైనప్పుడు వాటిని డైరీలో చూసుకొని తమ యొక్క కార్యాలను నిర్వర్తిస్తారు.

3) **వయోజన జీవన విధానాలు:** వయోజనులు తమ నిత్యజీవిత కార్యక్రమాలలో వారియొక్క నిష్పాదనలో స్మృతిని ఉపయోగిస్తారు. కొంతమంది వృద్ధులు చిన్న చిన్న క్రీడలైన చదరంగం లేదా బ్రిడ్జ్ (పేకాట) లలో స్మృతిని ప్రదర్శిస్తారు. వీరు ఇతర వృద్ధులకంటే చురుకుగా వుంటారు. రోజువారి నిద్రసమయం, వ్యాయామం, రోజువారి కృత్యాలకై సమయపాలన మొదలైనవన్నియు కూడా దినచర్యలో ప్రస్ఫుటం చేసే సంజ్ఞానాత్మక విధానం అని చెప్పవచ్చు.

సి) అభ్యసనం

అభ్యసనం నూతన సంసర్గంను ఏర్పరుస్తుంది. దీనర్థం సాధారణ నియమాలను మరియు ప్రపంచజ్ఞానం సముపార్జించదని, పూర్వ వయోజన దశలో ఉన్న అభ్యసన నిష్పాదనం ఉత్తర వయోజన దశలో ఉండదు. మధ్యవయస్సులో వున్నవారు నూతన సమాచారం నైపుణ్యాలను సముపార్జించగలరా? నూతన జీవితంకై ప్రయత్నిస్తారా? ఈ విధమైన ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇవ్వడం చాలా కష్టం. ఇక్కడ మనం గ్రహించాల్సింది ఒకటుంది. అది వృద్ధులలో కూడా అభ్యసన సామర్థ్యం మారదని చెప్పవచ్చు. ప్రేరణలేకపోవడం, ఆత్మస్థైర్యం లేకపోవడం, పరీక్ష భయం / ఆందోళన, మొదలైన కారకాలు తక్కువ నిష్పాదనకు కారణం కావచ్చు.

పూర్వ నియోజన దశలో ఉన్న వారికంటే వృద్ధులు 'అభ్యసనా నిష్పాదన'లో వెనుకబడి ఉంటారు. ఎక్కువగా సొంత జీవిత పరీక్షలను ఎదుర్కోవడానికి ఎక్కువ సమయంను కేటాయిస్తారు. వృద్ధాప్యంలో ఉన్నవారికి సామాగ్రిని ఇచ్చి, సాధారణ విధానాలను కల్పించినట్లైతే వారు కూడా ఏ ఒత్తిడి లేకుండా చాలా చక్కగా ప్రదర్శిస్తారు.

డి) అవధానం

‘అవధానం’ అనే అంశం మనం చేసే కృత్యంపై మనయొక్క దృష్టిని కేంద్రీకరణనే సూచిస్తుంది. అవధానం ప్రస్తుతం చేయుటలో వ్యక్తులు మధ్య తేడాలుంటాయి, ఒకవేళ అవధాన వరిధి సంకుచితంగా ఉంటే, అతడు/ఆమె సమాచారమును గ్రహించుటలో వెనుకబడి ఉంటారు. పూర్వ వయోజనులతో పోల్చిచూసినప్పుడు వృద్ధాప్యంలో ఉన్నవారు ఏవిధమైన తారతమ్యం కలనిపించదని చెప్పవచ్చును. ఏది ఏమైనప్పటికిని వృద్ధాప్యంలో ఉన్నవారు తరుచుగా తమ అవధానంను త్వరితంగా కోల్పోతుంటారు. శిక్షణతో అవధానంను పెంపొందించుకొనవచ్చును.

ఇ) ప్రజ్ఞ

ఇంతకు ముందు అనుకున్నట్లు తప్పుడు భావనలు మరియు అజ్ఞానంలు అనేవి వృద్ధాప్యంలో ఎక్కువగా ప్రభావం చూపిస్తాయనేది అవాస్తవం అని చెప్పవచ్చు. వయోజనులు ఏ విధంగా ప్రజ్ఞ పరీక్షలను ఎదుర్కోగలరు? చాలా వరకు ప్రజ్ఞా పరీక్షలకు కావల్సినది నిష్పాధనవేగం. వయోజన దశలో ఉన్నవారు ప్రజ్ఞా పరీక్షలలో చాలా నెమ్మదిగా ప్రతిచర్యలను వ్యక్తపరుస్తారని మనం ఇంతకు ముందే చదివి ఉన్నాము. వయస్సుతో పాటు జనరల్ నాలెడ్జ్ తరిగిపోదు, వయోజనులలో మనం తరచు గుర్తించేది. తగ్గిపోయిన సామర్థ్యాలు, నిర్ణయ సేకరణలో సంక్లిష్టత మరియు నిష్పాధనలలో వెనుకబడుట మొదలగునవి శాబ్దిక అవగాహన, సామాజిక చైతన్యం మరియు వియోగానుభవం మొదలైనవి వయోజనులలో అతికష్టం మీద తరగిపోతాయని చెప్పవచ్చు.

వయోజనులు మరియు వృద్ధులు వారి వారి నిత్యకృత్యములలో రోజువారి సమస్యలు మరియు విశేషాలలో తలమునకలయినట్లయితే అది వారిలో ప్రజ్ఞను పెంచుతుంది.

రోజువారి కృత్యాలు మరియు సంఘటనల ద్వారా వ్యక్తి తమ యొక్క ప్రజ్ఞను పెంపొందించుకొనుటలో కృతార్థులవుతారు. రోడ్డుమ్యాపు చదివే సామర్థ్యం, లెబుల్ను అవగాహన చేసుకోవడం, ఫామ్స్ నింపుట ద్వారా చార్జ్స్ ని అవగాహన చేసుకోవడం, టెలివిజన్లో ప్రసార కార్యక్రమాలు, షాపింగ్ చేయడం, గంటల కొలది డ్రైవ్ చేయడం మరియు నిత్య ఉద్యోగాలు చేయడం మొదలైన వాటితో వయోజనులు తమ ప్రజ్ఞను పెంపొందించుకోవచ్చు.

మీరు గుర్తుంచుకోవలసిన వాటిని గురించి మనం ఇదివరకే చర్చించడం జరిగింది. అది వయోజనులు చాలా చక్కగా పనిచేస్తూ వారికెదురయ్యే ఒత్తిడిని తమ స్వంత దృక్పథంతో అధిగమిస్తారు. చాలా వరకు, సామన్య ఆరోగ్యం అనేది చాలా ముఖ్యమైనది. ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తులు దేనినైనా చాలా శుభంగా దాన్ని అధిగమిస్తారు. వృద్ధాప్య దశలో కొంతమేరకు వివేచన సామర్థ్యాలను కోల్పోతారు.

పాఠ్యాంశములోని ప్రశ్నలు 14.1

1. వయోజనులలో ఉండు ప్రజ్ఞ ప్రదర్శనపై ప్రభావం చూపు కారకాలను తెలుపుము
2. వయోజనులు తమ రోజువారి కార్యక్రమాలలో ఏ విధంగా తమ ప్రజ్ఞను న్యాయం చేకూర్చుకుంటున్నారు?

14.5 వృద్ధాప్యంలో ఎదురయ్యే సమస్యలను సర్దుబాటు చేసుకొనుట

పెరుగుతున్న వయస్సుకు అనుకూలంగా ఏ విధమైన సర్దుబాటు చేసుకుంటారు? వివిధ వృక్తులు వివిధ రకాల పద్ధతులతో వారి జీవన విధానాలను సర్దుబాటు చేసుకుంటున్నారు. కొంతమంది వృద్ధులు వారికి తగినంత ఉత్సాహంగా వుంటూ వారు ఖాళీగా లేకుండా ఏదో సాంఘికపనులు, సహచరులతో సంబంధాలను కొనసాగిస్తూ మరియు ఉపాధికృత్యంలో చాలా చురుకుగా తీరిక లేకుండా వుండడం ఇతరులు ఇవి ఏమియు లేక ఏకాకిగా మరియు నిర్మలంగా వుండడం గమనిస్తుంటాం. ప్రతి ఒక్కరు తమ వయస్సును ఆమోదించి దానికి తగినట్లుగా ఆశావాదంతో జీవించాలి. ఒక్కొక్క వ్యక్తి ఒక్కోరకమైన తంత్రాన్ని ఉపయోగించి జీవితంలో సవాళ్ళను ఎదుర్కొంటారు.

ఎ) వృద్ధులు ఎదుర్కొను చిన్న చూపు సమస్యలు

యువతతో పోల్చుకుంటే వృద్ధులు సాధారణంగా తమను తాము తక్కువ అంచనా వేసుకుంటారు. వృద్ధ మహిళలు, వృద్ధ పురుషులకంటే ఎక్కువ స్థాయిలో ఆత్మగౌరవంను కలిగివుంటారు. ఎందుకనగా పురుషులు తమ ఉద్యోగ విరమణ తర్వాత ఇంటివద్ద ఉండాల్సి వుంటుంది. కాని అదే మహిళలైతే ఎప్పటికైనా కుటుంబ సంబంధ కార్యక్రమాలలో చొరవచూపిస్తూ తమ ఆత్మగౌరవాన్ని కొనసాగిస్తుంటారు. కాబట్టి పురుషులు తమ ఉద్యోగహేరీదా నుంచి విడివడడంతో ఆత్మగౌరవం తగ్గిపోతుంది.

బి) సంతోషం

మీ జీవితం హుందాగా ఉందా? అని ఎప్పుడైనా అడిగితే, చాలామంది పెద్ద వయస్కులు - పురుషులు మరియు స్త్రీలిద్దరు కూడా చాలా కష్టంగా తమ జీవితాంతం సంబంధించిన అనుభూతులు చాలా నిరుత్సాహంతో నిండుకొని ఉన్నాయనే సమాధానంను సాధారణంగా మనం వింటుంటాం. ఏది ఏమైనప్పటికీ జీవిత చరమాంకంలో ఉన్నవారు ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉన్నట్లు ఎక్కడ దాఖలాలు కనపడవని చెప్పవచ్చును.

సి) ఆర్థిక సంబంధపరమైన సమస్యలు

స్వయం ఉపాధి కలిగి వయోజనులు / వృద్ధులు తమ వ్యాపారంను మరణించువరకు / వైకల్యం సంభవించు వరకు కొనసాగిస్తారు. ఎవరైతే ఇతరులకోసం పనిచేస్తారో వారు ఒక ప్రత్యేక వయస్సులో పదవీ విరమణ అనంతరం జీవితవిధానం కొన్ని కారకాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అవి వారియొక్క ఆదాయం, విద్యాస్థాయి, హెరీదాస్థాయి మొదలైనవి.

పదవీ విరమణ తరువాత సర్దుబాటు చేసుకొనుటలో తరుచూ కొన్ని సమస్యలను ప్రతివ్యక్తి కూడా ఎదుర్కొంటాడు. పదవీ విరమణ అనంతరం ప్రతి ఒక్కరు కూడా నూతన జీవన విధానానికి సర్దుబాటు చేసుకొనే విధానం, లక్షణాలైన తగ్గిన ఆదాయం / జీతం, తక్కువ కార్యస్థాయి మరియు ఎక్కువ విరామ సమయాలు ప్రభావితం చేస్తాయి. పదవీ విరమణ పురుషులలో ఎక్కువ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. ఎందుకనగా మన సమాజంలో పురుషుల గుర్తింపు వారు చేసిన ఉద్యోగ హెదాపై ప్రధానంగా ఆధారపడి ఉంటుంది. పదవీ విరమణ పొందిన

వ్యక్తులు ఎక్కువ వ్యాకులత చెందుతారు. ఎందుకనగా ఆర్థిక సమస్యలు, అనారోగ్యం మరియు ఒంటరితనం మొదలైనవి. ఇందువల్ల పదవినుండి విరమణ పొందినవారు అనేక రకాలుగా సర్దుబాటును తమ జీవితంలో చేసుకోవాలి. పదవీ విరమణ పొందిన తరువాత సామాజిక సంఘాలలో చేరి వివిధ కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటూ, తమ అభిరుచులకు అనుకూలమైన కార్యక్రమాలను రూపొందించుకుని వాటిని నెరవేర్చుటలో కృతకృత్యులైనచో ఏవిధమైన సర్దుబాటు సమస్యలు లేకుండా సుఖమయమైన జీవితంను గడుపుతారు.

డి) మరణం

వృద్ధులు చావుకు భయపడరు. కాని వారు ఆచావు ఎలా సంభవిస్తోందని మధనపడుతూ ఉంటారు. మరణం ఎలా సంభవిస్తుందని, నిత్యం ఒంటరితనం, సంఘర్షణలను వారిని వేదిస్తుంటాము. గృహం నుంచి ఆసుపత్రికి వెళ్ళాల్సివస్తుందేమోనని, ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుందేమోనని, వారి భర్త / భార్య గతించిపోవడం వల్ల మొదలైనవి వీరిని భయపెడుతుంటాయి. వీరి యొక్క ప్రస్తుత పరిస్థితులలోను, తమ స్వంత విలువలు పద్ధతి, మరణం సంభవిస్తే బాగుంటుందనే అభిప్రాయంను కలిగియుంటారు.

ఇ) నిరుత్సాహం / నిరాశ

వృద్ధులు రెండు ప్రధానమైన నిరుత్సాహాలను కలిగి ఉంటారు. నిరుత్సాహం / నిరాశ చిత్తవృత్తులు (బాధలు, బిడియం, అపనమ్మకం, అసహాయత) మరియు తగ్గిన ప్రవర్తనా ప్రాముఖ్యత (ఇచ్చే దోరణి, అగౌరవం), .. వృద్ధుడు / వృద్ధురాలు శారీరక స్థితిలైన సమస్యలతో (ఆపై లోపించడం, నిద్రాభంగాలు) బాధపడతారు. సామాజిక మరియు జీవశాస్త్ర సంబంధ కారకాలైన రసాయనిక చర్యలు, సాంస్కృతిక ఆలోచనలు (వయస్సు మళ్ళినతనం, ఒంటరితనం, పదవీ విరమణ, గృహానికే పరిమితమవడం) మొదలైనవన్నియు కూడా కారకాలు పనిచేస్తాయి. ఇంకా లైంగికత్వం లోపించడం, భౌతిక మార్పులు మరియు విఫలతలు కూడా ప్రభావం చూపుతాయి.

14.6 జీవితంలోని సమస్యలను సర్దుబాటు చేసుకోవటం

ఒక వ్యక్తి తన వయసు పెరుగుతుందని ఏ విధంగా సర్దుబాటు చేసుకొనును? వివిధ వ్యక్తులు తమ జీవన గమ్యాలను సాధించడానికి వివిధ రకాల సర్దుబాటు అంశాలను అనుసరిస్తారు. కొన్ని సమర్థవంతమైన సర్దుబాటు తంత్రాలు కింద పేర్కొనడం జరిగింది.

1. సర్దుబాటు వైఖరి కలిగిన వ్యక్తులు జీవితంలో ఎదురయ్యే ఒత్తిడులను, సమస్యలను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొంటారు.
2. జీవితంలో ఎదురయ్యే సంఘటనలను ఎదుర్కొనుటకు నూతన పద్ధతులను కనిపెట్టవలెను.
3. సమాచార సేకరణ, సమస్య పరిష్కారాలను ఎంచుకోవాలి. అంతేకాని సమస్యల నుంచి వైదొలగిపోవడం లేదా తప్పించుకోవడం చేయకూడదు.

4. ఆత్మగౌరవాన్ని పెంపొందించుకొని తనపై తాను నమ్మకం కలిగి, తన సామర్థ్యాలు, బలహీనతలపట్ల ఆరోగ్యకరమైన వైఖరులను కలిగి ఉండాలి.

5. సమర్థవంతమైన సర్దుబాటు నైపుణ్యాలను అభ్యసించి అనుసరించాలి. పరిసరాలతో చురుగ్గా ప్రతిస్పందించాలి. వివిధ రకాల బృంద కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటూ, క్లబ్బులో (సంఘాలు) చేరుతూ కొన్ని సామాజిక సేవా సంస్థలలో పనిచేస్తూ సర్దుబాటు చేసుకోవాలి. తమతోటి వయస్సు వారితో సామాజిక సమాచార అనుసంధానం చేసుకొని వివిధ పరిస్థితులను, సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలి.

6. కురువృద్ధులు తదుపరి తరాల వారికి ఒక నమూనాగా నిలుస్తారు. వారి మనవలకొరకు / మనవరాళ్ళకొరకు వారి స్వీయ సలహాలను, స్వీయ కర్తవ్యాలను త్యాగం కూడా చేస్తారు.

14.7 వృద్ధాప్యంలో కలిగే మానసిక / మనోవైజ్ఞానికపరమైన మార్పులు

మనం ఎప్పుడైనా అధిక ఒత్తిడి ఎదుర్కొన్నప్పుడు మన తోటి (స్నేహితులు, బంధువులు, వృత్తి నిపుణులు) వారితో పంచుకొని సమస్య పరిష్కారానికై ప్రయత్నిస్తుంటాం. ఈ పాఠంలో మనం మనోవైజ్ఞానికపరమైన మార్పులను గురించి తెలుసుకుందాం.

వృద్ధాప్యంలో ఉన్నవారికి నాణ్యతాయుతమైన జీవితాన్ని మనం అందించాలి. వారికి కావలసిన నిర్దేశాలను అందిస్తూ, అనుకూల ప్రవర్తనను పెంపొందించుకునే విధంగా దిశానిర్దేశం చేయాలి. ఇక్కడ చాలా ముఖ్యమైన మనోవైజ్ఞానిక దృక్పథాల ధ్యేయాల గురించి చూద్దాం.

1. ఒకరిలోని అంతఃప్రవర్తనను చూడాలి.
2. ఆందోళన రహిత లేదా నిరాశరహిత ఊరటను కల్పించుట.
3. ప్రస్తుత సన్నివేశానికి అనుకూలంగా ఉండుట.
4. స్వీయ రక్షణ నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకొనుట.
5. కృత్యాలలో ప్రోత్సహించుట.
6. స్వతంత్ర సౌకర్యాలను కల్పించుట.
7. ఒకరి కష్టాలను మరియు బలహీనతలను ఒప్పుకొనుట / బలపరుచుట.
8. అంతర సంబంధాలను పెంపొందించుట.

వృద్ధాప్యంలో ఉన్నవారికి అవసరమైన ఎన్నో మనోవైజ్ఞానిక దృక్పథాలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు వాటిలో కొన్ని ముఖ్యమైన వాటిని కింద వర్గీకరించబడినవి.

ఎ) మానసిక ఆరోగ్య సంబంధ సేవల సహాయం పొందుట

వృద్ధాప్యంలో ఉన్న వారియొక్క సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడానికి వృత్తి సంబంధ నిపుణులు, కుటుంబ సభ్యులు, మిత్రులు, ఇరుగుపొరుగు వారు మొదలైన వారినుండి సహాయమును పొందవచ్చు. వారికున్న అనేక సమస్యలను వారియొక్క ఉమ్మడి కుటుంబ సభ్యులే తీర్చగలరు / పరిష్కరిస్తారు. వారికి అందుబాటులో ఉన్న వనరులలో వారికి అత్యంత సన్నిహితులైన వృత్తిసంబంధ నిపుణులతో వారి వ్యక్తిగత మరియు కుటుంబ సంబంధ విషయాలను చర్చించుతారు. ఆర్థికంగా అభద్రత, భర్త / భార్య చనిపోయినపుడు, పదవి విరమణ పొందినపుడు, ఏర్పడు ఒత్తిడిని తొలగించుకోవడానికి మనోవిజ్ఞాన చికిత్సకుని సంప్రదించి తగిన మంత్రణం ద్వారా స్వాంతనంను పొందవచ్చును. వీరు ప్రేరణపొంది స్వీయ అభివృద్ధిని పొందిస్తూ, ప్రాపంచిక జ్ఞానాన్ని కూడా ఐచ్ఛికంగా పొందుతారు.

బి) సృజనాత్మక ప్రవర్తనా ధోరణులు

వృద్ధాప్యంలో ఉన్నవారు వాస్తవిక పునఃపుష్టిపై అవగాహనలేక ఇతరులతో పోల్చుకోలేక తప్పుడు ఆలోచనలను కలిగియుంటారు. అసమగ్రమైన అనుభూతులతో భయం, కోపం, కుంతనం మరియు నిరాశలను పొందుతారు. సృజనాత్మక చికిత్స ద్వారా అసమగ్ర / అవివేచన కలిగిన ఆలోచనలను సమగ్రమైన / వివేచనయుత ఆలోచనలుగా మలచుకోవచ్చును. సడలింపు / విశ్రాంతి శిక్షణతో వ్యాకులతలను, ఆందోళనలను తగ్గించుకోవచ్చు, సృజనాత్మక ప్రవర్తనా చికిత్స ధోరణులు ద్వారా నిరాశను తగ్గించుట, ఆందోళనను, విస్మృతిని మరియు బాధ్యత వేగంలను తగ్గించుకొనుటకు దోహదపడును.

సి) ప్రవర్తనా ధోరణులు

ఇవి అనుకూల మరియు ప్రతికూల పునర్బలన ఉద్దీపనలపై ఆధారపడి ఉంటాయి. వృద్ధాప్యంలో ఉన్నవారు అనుకూల ప్రవర్తనను అనుకూల శాబ్దిక / భౌతిక పునర్బలనం ద్వారా చూపుతారు. అదేవిధంగా అనుకూల పునర్బలనం బహుమత విలుప్తికరణతో ప్రతికూల ప్రవర్తనను / దౌర్జన్యపూరిత ప్రవర్తనను కలిగిస్తుంది. ఇది సంక్షిప్తంగా ఉండి ఖర్చుతో కూడుకొని ఉంటుంది. ఏది ఏమైనప్పటికీ దీనిని ఒక గొప్ప సంఘటనను ఎదుర్కొనునప్పుడు గొప్ప అనుభవంను కలిగిస్తుంది.

డి) కుటుంబ చికిత్స

ఇది వివిధ సమస్యల నుండి బయట పడటానికి ఒక సాధనంగా ఉపయోగపడుతుంది. అవి పదవీ విరమణ, కుటుంబ జాగ్రత్తలోపాత్ర, తాత, బామ్మల పాత్ర, వయోజనులు మరియు వృద్ధులకు మధ్య సంఘర్షణలు, అనారోగ్యంతో పెద్దవారికి చేయుతనిచ్చుట, కుటుంబంలో పెద్దవారు ఉన్నప్పుడు నిర్ణాయసేకరణ బాధ్యతలను అప్పగించుట / భాగస్తులను చేయుట మొదలైనవి. కుటుంబ సంబంధ చికిత్స చాలావరకు పెద్దవారిలో ప్రేమపరమైన అనుభూతులను పెంపొందిస్తూ, చాలా దగ్గరి సంబంధాలు మరియు ఒకరిపై ఒకరు ఆధారపడేవిధంగా తోడ్పడుతుంది.

ఇ) సామాజికపరమైన ధోరణులు

ఒకరిలో మనం మార్పును ఆశిస్తే, ఆ వ్యక్తికి అవసరమైన వాతావరణం లేదా విధానాలను కల్పించాలి. ప్రతి ఒక్కరు తమ యొక్క అవధానాన్ని కుటుంబ వాతావరణంయందు, వివిధ కార్యక్రమాలయందు ఇరుగు పొరుగుయందు మరియు సమాజంలోని సమూహంయందు చూపవలసిన గురతర బాధ్యత వారిపై ఉంది. ఈ రకమైన సామాజిక బాధ్యత పోషించినచో సముదాయం, కుటుంబం, మరియు స్నేహితుల మొదలగువారు చేయూతను ఇస్తారు.

పాఠ్యాంశములోని ప్రశ్నలు 14.2

1. వృద్ధాప్య దశలో ఉన్న వారిలో నిరుత్సాహం కలిగించే కారకాలు ఏవి?
2. మూడు మనోవైజ్ఞానిక దృక్పథాల పేర్లను తెలుపండి.

మీరేం నేర్చుకున్నారు

- మానవులను వారి వారి వయస్సులనుబట్టి వర్గీకరిస్తారు. ప్రతి వయోజన దశలో ఉప దశలు అన్నియు కూడా కొన్ని ప్రత్యేకమైన ఆసక్తి కలిగించేవిగా ఉండి జీవితంలో సర్దుబాటు చేసుకొనుటకు దోహదపడతాయి. పూర్వ వయోజన దశలో ఉద్యోగం మరియు కుటుంబ భద్రతలు చాలా ముఖ్యమైనవి. మధ్యవయస్సు పొందిన వారు ఉద్యోగంను నిర్వహించుకుంటూ కుటుంబాన్ని నిత్యం సంతోషంగా ఉండేందుకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. ఇక వృద్ధాప్యంలో ఉన్నవారు తమ శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలు, ఉద్యోగ మరియు ఆర్థిక భద్రతలను గురించి ఆలోచించి తగిన జాగ్రత్తలను తీసుకుంటారు.

- శరీర ధర్మశాస్త్రపరంగా దశలు మరియు వాటి విధానం ప్రకారం మనిషియొక్క మెదడు మరియు ఆకారాల మధ్య తారతమ్యాలు ఉన్నాయని చెప్పవచ్చు. ఒత్తిడి, తాగుడుకు బానిసగుట, పొగత్రాగుట, ఉపవాసాలు ఉండడం మొదలైన కారకాలన్ని కూడా మానవుని ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావంను చూపిస్తాయి. మన సమాజంలో నెలకొని ఉన్న సంప్రదాయాలు తెలియజేయునదేమంటే వయస్సును తెలియజేయడంలో కొన్ని కారకాలు తప్పుడు సమాచారం లేదా అహంకారాలు ప్రభావం చూపుతాయి. దీనివల్ల వ్యక్తులలో సంభవించు శారీరక మరియు మానసిక మార్పులను ఖచ్చితంగా అంచనా వేయటం సాధ్యపడదు. అదేవిధంగా కొన్ని పరిశోధనల ఫలితాలు కూడా వయసు పైబడిన వారు కూడా చాలా హుందాగా ఉంటూ ఆరోగ్యకరమైన జీవితంను గడుపుతున్నారు. వయోజన దశలో చక్కటి సామర్థ్యాలు కలిగియుండి తమ రోజువారి కార్యక్రమాలను నిర్వహించడంలో ఆనందం పొందుతున్నారు. ఇది వారి యొక్క అనుకూల వైఖరులను తెలుపుతుంది.

వయస్సుతో పాటుగా జ్ఞానేంద్రియ సామర్థ్యాలు తగ్గిపోతాయి. మనం జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా పరిసరాలతో ప్రతిస్పందిస్తుంటాం. ఏ జ్ఞానేంద్రియ సామర్థ్యం తగిన, వ్యక్తిలో చెప్పుకోరాని, మానసిక, సాంఘిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. తత్ఫలితంగా వ్యక్తిలోని స్వీయ అలవాట్లు కోల్పోయి ఏకాకిగా వుండేటట్లు అనుభవాన్ని పొందలేరు.

- వయస్సు మీదపడుతున్న కొద్ది మనిషి యొక్క మానసిక విధానం క్షీణిస్తుంది. అవి ప్రతిస్పందన సమయం, నిర్ణయ సేకరణలో సంక్లిష్టత మరియు వ్యక్తిగత భౌతికత మొదలగునవి ఏర్పడతాయి. ప్రజ్ఞ అనేది స్థిరంగా అగుపిస్తుంది. వీరికి ఎక్కువ సమయం మరియు స్వీయ వేగవంతమైన పనులు చేయడం ద్వారా వృద్ధులు ఇది వరకు కంటే కొంత ఉత్సాహంగా వుంటారు.
- స్వీయ గౌరవం, ఒకరు ఇంకొకరిని ఎంత స్థాయిలో యిష్టపడుటను, ఒకరు యిష్టపడే భావనపై ఏ స్థాయిలో ఇష్టంను కలిగియుండుట మొదలగునవి తెలుసుకున్నాము.
- మహిళలు ఎలాంటి సమస్యలు ఎదురైన కూడా తమ కుటుంబపర పనులలో నిమగ్నమై సమస్యలను అధిగమిస్తారు.
- సంతోషం లేదా ఉద్వేగం వయస్సుతోపాటు తగ్గుదలను సూచిస్తుంది. ఉదా: ఆరోగ్యం, సొంతవైఖరి, జీవిత పరిధులు చాలావరకు ఉత్సాహానికి చిహ్నంగా మారుతాయి.
- చాలా మందిలో, పదవీ విరమణ అనేది క్లిష్టంగా మరియు ఒత్తిడితో కూడుకున్నది. పదవీ విరమణను ఇష్టంగా భావిస్తే, వారు వారి అలవాట్లను మరియు విశ్రాంతి కార్యకలాపాలను నిర్విఘ్నంగా నిర్వహించగలరు.
- మధ్య వయస్కులు ఉద్వేగానికి లోనుకావడం, సాంఘిక అనుకూలత లేకపోవడం మరియు భౌతిక సమస్యలు కలగడం, ప్రవర్తనాదారులందరికీ ఒంటరితనం అనేది అతి ముఖ్య సమస్య.
- జీవరసాయన ఆటుపోట్లు ద్వారా వృద్ధులు చాలా వరకు సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. అలాగే స్వీయసామర్థ్యాలు మరియు సాంఘిక / సాంస్కృతిక ఒత్తిడికి గురవుతారు. వారి ఒత్తిడిని శారీరకంగా ప్రతిబింబింప చేస్తారు.
- వయస్సు పెరిగేకొలది, కొంత సర్దుబాటు నైపుణ్యాలు అనుగణించుకొని వృద్ధాప్యంలో జీవన శక్తిని పొందలేరు. వృద్ధులు యువకుల కంటే ఎక్కువ ఒత్తిడిని కలిగి ఉంటారు.
- మనోవైజ్ఞానిక ధోరణులు సంభవించే వివిధ స్థాయిలు- వ్యక్తిగత, కుటుంబ, సామాజికపరంగా సర్దుబాటు చేసుకుంటారు. పెద్దలు తమ పిల్లల ఎదుగుదలకు కృషిచేస్తారు. వయోజనులు తమకు ఎదురయ్యే ఒత్తిడులను, సంఘర్షణలను, వ్యాకులతను, నిరాశను మరియు ఆరోగ్య సంబంధ సమస్యలను పరిష్కరించుకుంటూ తమ కుటుంబ సభ్యుల శ్రేయస్సుకై నిరంతరం తోడ్పడతారు.

పాఠ్యాంశ అభ్యాసము

1. మధ్య వయస్సులోని వ్యక్తులలో సంభవించే ముఖ్యమైన వికాస సమస్యలు ఏవి?
2. వయస్సు పెరుగుతున్న వారిలో కలిగే రెండు బహిర్గత మార్పులను వర్ణించుము.
3. వృద్ధాప్యంలో కార్డియోవెస్యులార్ వ్యవస్థకు జరుగు సమస్యలు ఏవి?
4. వృద్ధాప్యంలో ఏర్పడు ఆర్థికపరమైన సమస్యలేవి?

5. మనోవైజ్ఞానిక ధోరణుల ముఖ్య ధ్యేయాలు ఏమిటి?

6. కింది వాటికి లఘుసమాధానం వ్రాయుము.

ఎ) ప్రవర్తన ధోరణులు

బి) వృద్ధులలో సంభవించే సామాజిక దృక్పథాలు/ ధోరణులు

సి) వృద్ధాప్యంలో కలిగే నిరుత్సాహం / నిరాశ

డి) పెరుగుతున్న వయస్సుతో సంభవించే కేద్రనాడీ వ్యవస్థ

ఇ) కుటుంబ చికిత్స

పాఠ్యాంశములోని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు

14.1

1. ఎ) స్మృతిని గురించి నమ్మకం

బి) స్మృతి దృక్పథాల యొక్క ఉపయోగం

సి) వయోజనుల యొక్క జీవన విధానాలు

2. రోజువారీ విధులు నిర్వహణ, స్నేహం పెంచుకోవడం, అన్వయింపు అవగాహన, ధరఖాస్తులు నింపడం, లేబుల్స్ అర్థం చేసుకోవడం, రోడ్డు మ్యాపులను చదవడం మొదలగు వాటిని సామర్థ్యాలతో దానికి న్యాయం చేయవచ్చు.

14.2

1. జీవశాస్త్ర సంబంధ కారకాలు- జీవరసాయనాల మధ్య గందరగోళం మరియు సాంస్కృతి కారకాలు (పదవీ విరమణ, ఒంటరితనం మొదలగునవి). వృద్ధాప్యంలో సంభవించే నిరాశ నిస్పృహలకు కారణం.

2. 1) మానసిక ఆరోగ్య సేవలు అందించుట ద్వారా

2) కుటుంబ చికిత్స

3) సామాజిక దృక్పథాలు

15. వైయక్తిక బేధాలను అవగాహన చేసుకోవడం : ప్రజ్ఞ

15.0 పరిచయం

మీరు మీ స్నేహితులు, క్లాస్ మేట్స్ లేదా బంధువులను గమనిస్తే, వారు గ్రహించే, నేర్చుకునే మరియు ఆలోచించే విధానంలో మరియు వివిధ పనులలో వారి పనితీరులో వారు ఒకరికొకరు ఎలా భిన్నంగా ఉన్నారో మీరు గమనించుకుంటారు. జీవితంలోని ప్రతి దశలోనూ ఇటువంటి వ్యక్తిగత వ్యత్యాసాలను గమనించవచ్చు. ప్రజలు ఒకరికొకరు భిన్నంగా ఉంటారనేది స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.. ప్రజలు ఎలా భిన్నంగా ఉంటారు, ఈ తేడాలకు కారణమేమిటి మరియు అటువంటి తేడాలను ఎలా అంచనా వేయవచ్చో కూడా మనం తెలుసుకోవాలి. ఆధునిక మనస్తత్వ శాస్త్రం యొక్క ప్రధాన ఆందోళనలలో ఒకటి గాల్ట్స్ కాలం నుండి వ్యక్తిగత వ్యత్యాసాల అధ్యయనం అని మీరు గుర్తు చేసుకుంటారు. ఈ అధ్యయనం వ్యక్తిగత బేధాల యొక్క కొన్ని ప్రాథమికాంశాలను మీకు పరిచయం చేస్తుంది. మనస్తత్వవేత్తలకు ఆసక్తి కలిగించే అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందిన మానసిక లక్షణాలలో ఒకటి తెలివితేటలు. సంక్లిష్టమైన ఆలోచనలను అర్థం చేసుకోవడం, వాతావరణానికి అనుగుణంగా మారడం, అనుభవం నుండి నేర్చుకోవడం, వివిధ రకాల తార్కికతలో పాల్గొనడం మరియు అడ్డంకులను అధిగమించడంలో ప్రజలు ఒకరికొకరు భిన్నంగా ఉంటారు. ఈ అధ్యయనంలో, మీరు తెలివితేటల స్వభావం, మేధస్సు యొక్క మారుతున్న నిర్వచనాలు, మేధస్సులో సాంస్కృతిక వ్యత్యాసాలు, వ్యక్తుల మేధో సామర్థ్యాలలో పరిధి మరియు వైవిధ్యాలు మరియు ప్రత్యేక సామర్థ్యాలు లేదా అభిరుచుల స్వభావాన్ని అధ్యయనం చేస్తారు.

లక్ష్యాలు

ఈ అధ్యాయాన్ని చదివిన తరువాత, మీరు వీటిని చేయగలరు:

- వ్యక్తులు ఒకరికొకరు భిన్నంగా ఉండే మానసిక లక్షణాలను అర్థం చేసుకోవడం,
- మానసిక లక్షణాలను అంచనా వేయడానికి ఉపయోగించే వివిధ పద్ధతుల గురించి తెలుసుకోండి,
- తెలివైన ప్రవర్తన అంటే ఏమిటో వివరించండి,
- మానసిక వికలాంగులు మరియు ప్రతిభావంతులైన వ్యక్తులను గుర్తించడానికి మనస్తత్వవేత్తలు తెలివితేటలను ఎలా అంచనా వేస్తారో తెలుసుకోండి,
- విభిన్న సంస్కృతులలో మేధస్సుకు విభిన్న అర్థాలు ఎలా ఉన్నాయో అర్థం చేసుకోవడం, మరియు
- తెలివితేటలు మరియు ఆప్టిమిజ్డ్ మధ్య వ్యత్యాసాన్ని అర్థం చేసుకోండి.

15.1 మానవ పనితీరులో వైయక్తిక బేధాలు

వ్యక్తిగత వైవిధ్యాలు అన్ని జాతుల లోపల మరియు అంతటా సాధారణం. వైవిధ్యాలు ప్రకృతికి రంగును, అందాన్ని చేకూరుస్తాయి. ఒక క్షణం, మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం గురించి ఆలోచించండి, ఇక్కడ ప్రతి వస్తువు ఒకే

రంగులో ఉంటుంది, అంటే ఎరువు లేదా నీలం లేదా ఆకుపచ్చ. ప్రపంచం మీకు ఎలా కనిపిస్తుంది? ఖచ్చితంగా అందమైనది కాదు! మీరు అలాంటి ప్రపంచంలో జీవించడానికి ఇష్టపడతారా? అన్ని సందర్భాల్లో, మీ సమాధానం 'లేదు' అని ఉంటుంది. వస్తువుల మాదిరిగానే, వ్యక్తులు కూడా విభిన్న లక్షణాల కలయికలను కలిగి ఉంటారు.

వైవిధ్యం అనేది ప్రకృతి యొక్క వాస్తవం, మరియు వ్యక్తులు దీనికి మినహాయింపు కాదు. ఎత్తు, బరువు, బలం, జుట్టు రంగు వంటి శారీరక లక్షణాల పరంగా అవి మారుతూ ఉంటాయి. అవి మానసిక కోణాలతో పాటు మారుతూ ఉంటాయి. వారు తెలివైనవారు లేదా నీరసమైనవారు, ఆధిపత్యం లేదా విధేయులు, సృజనాత్మకులు లేదా అంత సృజనాత్మకంగా ఉండకపోవచ్చు, బయటకు వెళ్ళేవారు లేదా ఉపసంహరించుకునేవారు మొదలైనవి కావచ్చు. వైవిధ్యాల జాబితా అంతలేనిది కావచ్చు. ఒక వ్యక్తిలో వేర్వేరు లక్షణాలు వివిధ స్థాయిలలో ఉంటాయి. ఈ అర్థంలో, మనలో ప్రతి ఒక్కరూ ప్రత్యేకమైనవారు, ఎందుకంటే అతను / అతను వివిధ లక్షణాల విలక్షణ కలయికకు ఉదాహరణగా ఉంటారు. ప్రజలు ఎలా మరియు ఎందుకు భిన్నంగా ఉంటారు అనేది మీరు లేవనెత్తాలనుకుంటున్న ప్రశ్న. నిజానికి ఇది వ్యక్తిగత భేదాల అధ్యయనానికి సంబంధించిన అంశం. మనస్తత్వవేత్తలకు, వ్యక్తిగత తేడాలు వ్యక్తుల లక్షణాలు మరియు ప్రవర్తనా విధానాల మధ్య విలక్షణత మరియు వైవిధ్యాలను సూచిస్తాయి.

చాలా మంది మనస్తత్వవేత్తలు మన ప్రవర్తనలు మన వ్యక్తిగత లక్షణాలచే ప్రభావితమవుతాయని నమ్ముతారు, మరికొందరు మన ప్రవర్తనలు సందర్భానికే కారకాలచే ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతాయని అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ రెండవ దృక్పథాన్ని సిట్టువేషనిజం అని పిలుస్తారు, ఇది ఒక వ్యక్తిని ఉంచిన పరిస్థితులు మరియు పరిస్థితులు ఒకరి ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తాయని పేర్కొంది. సాధారణంగా దూకుడుగా ఉండే వ్యక్తి, ఆమె/అతని టాప్ బాస్ సమక్షంలో లొంగిపోయే రీతిలో ప్రవర్తించవచ్చు. కొన్నిసార్లు, సందర్భానికే ప్రభావాలు చాలా శక్తివంతమైనవి, భిన్నమైన వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు ఉన్న వ్యక్తులు వాటికి దాదాపు ఒకే విధంగా స్పందిస్తారు. సందర్భానికే దృక్పథం బాహ్య కారకాల ప్రభావం ఫలితంగా మానవ ప్రవర్తనను సాపేక్షంగా ఎక్కువగా చూస్తుంది.

15.2 మానసిక లక్షణాల మదింపు

మానసిక లక్షణాలు ఒక ఉద్దేశనకు ప్రతిస్పందించడానికి పట్టే సమయం, అంటే ప్రతిస్పందన సమయం వంటి చాలా సాధారణ దృగ్విషయాలలో మరియు ఆనందం వంటి అత్యంత ప్రపంచ భావనలలో పాల్గొంటాయి. అంచనా వేయగల మానసిక లక్షణాల సంఖ్యను లెక్కించడం మరియు పేర్కొనడం కష్టం. మూల్యాంకనం అనేది మానసిక లక్షణాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో మొదటి దశ. మదింపు అనేది వ్యక్తుల యొక్క మానసిక లక్షణాల కొలత మరియు వారి మూల్యాంకనాన్ని సూచిస్తుంది, తరచుగా పోలిక యొక్క నిర్దిష్ట ప్రమాణాల పరంగా బహుళ పద్ధతులను ఉపయోగిస్తుంది. శాస్త్రీయ పద్ధతులను ఉపయోగించి కొలవగలిగినప్పుడే ఒక వ్యక్తిలో ఏదైనా లక్షణం ఉందని చెప్పవచ్చు. ఉదాహరణకు 'హరీష్ ఆధిపత్యం' అని చెప్పేటప్పుడు హరీష్ లో 'ఆధిపత్యం' ఏ స్థాయిలో ఉందో ప్రస్తావిస్తున్నాం. ఈ ప్రకటన అతనిలోని 'ఆధిపత్యం' గురించి మన సొంత అంచనాపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మా మదింపు అనధికారికంగా లేదా లాంఛనంగా ఉండవచ్చు. అధికారిక మూల్యాంకనం లక్ష్యాత్మక, ప్రామాణిక మరియు వ్యవస్థీకృత. మరోవైపు, అనధికారిక మూల్యాంకనం కేసు నుండి కేసుకు మరియు ఒక మదింపుదారు నుండి

మరొకరికి మారుతుంది మరియు అందువల్ల, ఆత్మాశ్రయ వివరణలకు తెరిచి ఉంటుంది. మానసిక లక్షణాలను అధికారికంగా అంచనా వేయడంలో మనస్తత్వవేత్తలకు శిక్షణ ఇస్తారు.

15.2.1 మానసిక మూల్యాంకనం యొక్క స్వభావం

మానసిక మూల్యాంకనం అనేది వ్యక్తుల వ్యక్తిగత లక్షణాలు, ప్రవర్తనలు మరియు సామర్థ్యాలను అంచనా వేయడంలో ఉపయోగించే నిర్దిష్ట విధానాలను సూచిస్తుంది. ఈ విధానాలు ఇతర వ్యక్తుల నుండి ఎలా భిన్నంగా లేదా సమానంగా ఉన్నాయో పేర్కొనడం ద్వారా ప్రజలను వివరిస్తాయి. 'మంచి' 'మంచి' 'చెడు' 'ఆకర్షణీయం', 'వికృతం', 'మేధావి', 'మూర్ఖుడు' వంటి తీర్పులు ఇచ్చినప్పుడు మనలో చాలా మంది ఇలాంటి అంచనాలు తరచుగా చేస్తుంటారు. ఇలాంటి తీర్పులు చాలా సందర్భాల్లో తప్పుగా కనిపిస్తాయని వేరే చెప్పనవసరం లేదు. శాస్త్రీయ మనస్తత్వశాస్త్రం ఈ విధానాలను క్రమబద్ధీకరించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది, తద్వారా కనీస దోషం మరియు గరిష్ట ఖచ్చితత్వంతో మూల్యాంకనం చేయవచ్చు. మనస్తత్వవేత్తలు తరచుగా ఈ విధానాలను 'పరీక్షలు' అని పిలుస్తారు. మానసిక పరీక్ష అనేది ప్రవర్తన యొక్క జాగ్రత్తగా ఎంచుకున్న నమూనాను సృష్టించడానికి ఉపయోగించే నిర్మాణాత్మక సాంకేతికత. పరీక్షించబడుతున్న లేదా పరీక్షించబడుతున్న వ్యక్తి గురించి నిర్ధారణలను గీయడానికి ఉపయోగకరంగా ఉండటానికి పరీక్ష నమ్మదగినది, చెల్లుబాటు అయ్యేది మరియు ప్రామాణికమైనదిగా ఉండాలి. ఈ పదాల అర్థం తెలుసుకుందాం. ఏదైనా స్థిరంగా కొలుస్తే పరీక్ష నమ్మదగినది. ఉదాహరణకు మీరు దేనినైనా అంచనా వేస్తే వేర్వేరు సందర్భాల్లో వచ్చిన స్కోర్లు ఒకేలా ఉండాలి. ఒకే వస్తువును రెండు సందర్భాల్లో మదింపు చేసేటప్పుడు ఒక స్కేలు రెండు వేర్వేరు విలువలను చెబితే, దానిని విశ్వసనీయత లేనిదిగా పేర్కొంటారు. ఒక వ్యక్తి రెండు సందర్భాల్లో ఎక్కువ స్కోరు చేసినప్పుడు మాత్రమే తెలివితేటల పరీక్షను నమ్మదగినదిగా చెప్పవచ్చు. ఒక పరీక్ష యొక్క చెల్లుబాటు అనేది అది కొలవదలుచుకున్నదాన్ని ఏ మేరకు కొలుస్తుంది. వ్యక్తిత్వం యొక్క చెల్లుబాటు అయ్యే పరీక్ష ఒక వ్యక్తి యొక్క వ్యక్తిత్వం యొక్క కొలతను ఇస్తుంది మరియు వ్యక్తిత్వం యొక్క ఆ అంశం ముఖ్యమైనదిగా భావించే పరిస్థితులలో ప్రవర్తనను అంచనా వేస్తుంది. ఉపయోగకరంగా ఉండటానికి మదింపు సాధనం ప్రామాణికంగా ఉండాలి. ప్రామాణీకరణ అనేది ఒకే పరిస్థితిలో వ్యక్తులందరికీ ఒకే విధంగా పరీక్ష నిర్వహించే విధానాన్ని స్థాపించడం. ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క స్కోరును అర్థం చేసుకోవడానికి నిబంధనలను ఏర్పాటు చేయడం కూడా కలిగి ఉంటుంది. నిబంధనలలో ఒక వ్యక్తి యొక్క స్కోరును ఒక నిర్దిష్ట సమాహంలోని ఇతరుల స్కోరుతో పోల్చడం జరుగుతుంది. ప్రామాణీకీకరణ పరిపాలన యొక్క ప్రక్రియ మరియు పరిస్థితులలో ఏకరూపత మరియు ఆబ్బేక్టివిటీని నిర్ధారిస్తుంది. ఇది ఒక పరీక్ష యొక్క ఫలితాలను వివరణాత్మకంగా చేస్తుంది. మనస్తత్వవేత్తలు వివిధ మానవ లక్షణాలను కొలవడానికి వివిధ రకాల పరీక్షలను అభివృద్ధి చేశారు. పాఠశాలల్లో విద్యార్థులు ఏం నేర్చుకున్నారో కొలిచే అచీవ్ మెంట్ టెస్ట్ లను ఉపయోగిస్తారు. మనస్తత్వవేత్తలు తరచుగా సామర్థ్యం మరియు వ్యక్తిత్వ పరీక్షలను ఉపయోగిస్తారు. ఒక వ్యక్తి తన అత్యుత్తమ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు ఏమి చేయగలడో చెప్పే సామర్థ్యానికి పరీక్షలు. ఈ పరీక్షలు సామర్థ్యాన్ని సాధించడం కంటే సామర్థ్యాన్ని కొలుస్తాయి. తెలివితేటలు, ఆస్టిట్యూడ్ పరీక్షలు ఈ కోవలోకి వస్తాయి. ఆస్టిట్యూడ్ అనేది ఒక నిర్దిష్ట పరిస్థితిలో అవసరమైన ఒక నిర్దిష్ట రకమైన నైపుణ్యాన్ని నేర్చుకునే వ్యక్తి యొక్క సామర్థ్యాన్ని

సూచిస్తుంది. ప్రవేశ పరీక్షలు ఐఐటీ లేదా పీఎంటీ ఆస్టిట్యూట్ టెస్ట్. వ్యక్తిత్వ పరీక్షలు ఆలోచన, అనుభూతి మరియు ప్రవర్తన యొక్క లరిడుతుంది.

5. విలువలు ఆదర్శవంతమైన ప్రవర్తనా విధానం గురించి స్థిరమైన నమ్మకాలు. విలువ కలిగిన వ్యక్తి జీవితంలో తన చర్యలకు మార్గనిర్దేశం చేయడానికి మరియు ఇతరులను జడ్జ్ చేయడానికి ఒక ప్రమాణాన్ని ఏర్పరుస్తాడు. విలువ మదింపులో, మేము ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆధిపత్య విలువలను నిర్ణయించడానికి ప్రయత్నిస్తాము (ఉదా. రాజకీయ, మత, సామాజిక లేదా ఆర్థిక)

15.2.2 మదింపు పద్ధతులు

మానసిక మూల్యాంకనం కోసం అనేక పద్ధతులను ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో కొన్ని పద్ధతుల గురించి మీరు పదకొండో తరగతిలో నేర్చుకున్నారు. వాటి ముఖ్య లక్షణాలను గుర్తు చేసుకుందాం.

సైకలాజికల్ టెస్ట్ అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క మానసిక మరియు/లేదా ప్రవర్తనా లక్షణాల యొక్క ఆబ్జెక్టివ్ మరియు ప్రామాణిక కొలత. పైన వివరించిన మానసిక లక్షణాల యొక్క అన్ని కోణాలను (ఉదా. తెలివితేటలు, ఆస్టిట్యూడ్ మొదలైనవి) కొలవడానికి ఆబ్జెక్టివ్ పరీక్షలు అభివృద్ధి చేయబడ్డాయి. క్లినికల్ రోగ నిర్ధారణ, మార్గదర్శకత్వం, సిబ్బంది ఎంపిక, ప్లేస్మెంట్ మరియు శిక్షణ ప్రయోజనాల కోసం ఈ పరీక్షలు విస్తృతంగా ఉపయోగించబడతాయి. ఆబ్జెక్టివ్ పరీక్షలతో పాటు, మనస్తత్వవేత్తలు కొన్ని ప్రాజెక్టివ్ పరీక్షలను కూడా అభివృద్ధి చేశారు, ముఖ్యంగా వ్యక్తిత్వాన్ని అంచనా వేయడానికి.

ఎదురు బదురుగా ఉండి ఒక వ్యక్తి నుండి సమాచారాన్ని ఒక్కొక్కటిగా కోరడం ఇందులో ఉంటుంది. ఒక కౌన్సిలర్ క్లయింట్ తో సంభాషించినప్పుడు, ఒక సేల్స్ పర్సన్ ఒక నిర్దిష్ట ఉత్పత్తి యొక్క ఉపయోగం గురించి ఇంటింటి సర్వే చేసినప్పుడు, యజమాని తన సంస్థ కోసం ఉద్యోగులను ఎన్నుకున్నప్పుడు లేదా ఒక జర్నలిస్ట్ జాతీయ మరియు అంతర్జాతీయ ప్రాముఖ్యత ఉన్న సమస్యలపై ముఖ్యమైన వ్యక్తులను ఇంటర్వ్యూ చేసినప్పుడు దీనిని మీరు చూడవచ్చు.

కేస్ స్టడీ ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క మానసిక లక్షణాలు, మానసిక చరిత్ర, అతని/అతని మానసిక సామాజిక మరియు శారీరక వాతావరణం యొక్క నేపథ్యంలో లోతైన అధ్యయనం. కేస్ స్టడీస్ ను క్లినికల్ సైకాలజిస్టులు విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. వారి జీవితానుభవాల నుంచి నేర్చుకోవాలనుకునేవారికి మహానుభావుల జీవితాలకు సంబంధించిన కేస్ విశ్లేషణలు కూడా ఎంతో ప్రకాశవంతంగా ఉంటాయి. కేస్ స్టడీస్ వివిధ పద్ధతుల ద్వారా జనరేట్ చేయబడిన డేటాపై ఆధారపడి ఉంటాయి, ఉదా: ఇంటర్వ్యూ, పరిశీలన, ప్రశ్నావళి, మానసిక పరీక్షలు మొదలైనవి.

పరికించి చూసే వాస్తవ సమయంలో సహజంగా సంభవించే ప్రవర్తనా దృగ్విషయాలను రికార్డ్ చేయడానికి క్రమబద్ధమైన, వ్యవస్థీకృత మరియు ఆబ్జెక్టివ్ విధానాలను ఉపయోగించడం ఇందులో ఉంటుంది. తల్లిబిడ్డల

పరస్పర చర్యలు వంటి కొన్ని దృగ్విషయాలను పరిశీలన ద్వారా సులభంగా అధ్యయనం చేయవచ్చు. పరిశీలనా పద్ధతులతో ప్రధాన సమస్యలు ఏమిటంటే, పరిశీలకుడికి పరిస్థితిపై తక్కువ నియంత్రణ ఉంటుంది మరియు నివేదికలు పరిశీలకుడి ఆత్మశ్రయ వివరణలతో బాధపడవచ్చు.

సెల్ఫ్ రిపోర్ట్ ఒక వ్యక్తి తన గురించి మరియు/లేదా అభిప్రాయాలు, నమ్మకాలు మొదలైన వాటి గురించి వాస్తవిక సమాచారాన్ని అందించే ఒక పద్ధతి. ఇంటర్వ్యూ షెడ్యూల్ లేదా ప్రశ్నావళి, మానసిక పరీక్ష లేదా వ్యక్తిగత డైరీని ఉపయోగించడం ద్వారా అటువంటి సమాచారాన్ని పొందవచ్చు.

15.3 ప్రజ్ఞ భావన

వ్యక్తులు ఒకరికొకరు ఎలా భిన్నంగా ఉన్నారో తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగించే కీలక నిర్మాణం తెలివితేటలు. ఇది ప్రజలు నివసించే వాతావరణానికి అనుగుణంగా వారి ప్రవర్తనను ఎలా మార్చుకుంటారో కూడా ఒక అవగాహనను అందిస్తుంది. ఈ విభాగంలో, మీరు తెలివితేటల గురించి దాని వివిధ రూపాల్లో చదువుతారు. మేధస్సు యొక్క మానసిక భావన మేధస్సు యొక్క సాధారణ ఇంద్రియ భావనకు చాలా భిన్నంగా ఉంటుంది. మీరు తెలివైన వ్యక్తిని గమనిస్తే, మీరు ఆమె / అతనిలో మానసిక అప్రమత్తత, సిద్ధంగా తెలివితేటలు, నేర్చుకోవడంలో వేగంగా ఉండటం మరియు సంబంధాలను అర్థం చేసుకునే సామర్థ్యం వంటి లక్షణాలను చూసే అవకాశం ఉంది. ఆక్స్ ఫర్డ్ నిఘంటువు తెలివితేటలను గ్రహించడం, నేర్చుకోవడం, అర్థం చేసుకోవడం మరియు తెలుసుకోవడం యొక్క శక్తిగా వివరిస్తుంది. ప్రారంభ మేధస్సు సిద్ధాంతకర్తలు తెలివితేటలను నిర్వచించడంలో ఈ లక్షణాలను కూడా ఉపయోగించారు. ఆల్ఫ్రెడ్ బినెట్ తెలివితేటలపై పనిచేసిన మొట్టమొదటి మనస్తత్వవేత్తలలో ఒకరు. ఆయన నిర్వచించారు. తెలివితేటలు అంటే బాగా జడ్జ్ చేయడం, బాగా అర్థం చేసుకోవడం మరియు బాగా తర్కించడం. వెచ్చర్, దీని తెలివితేటల పరీక్షలు చాలా విస్తృతంగా ఉపయోగించబడతాయి, తెలివితేటలను దాని పనితీరు పరంగా అర్థం చేసుకుంటాయి, అనగా పర్యావరణానికి అనుసరణ కోసం దాని విలువ. ఆయన దానిని ఇలా నిర్వచించారు. హేతుబద్ధంగా ఆలోచించడానికి, ఉద్దేశపూర్వకంగా వ్యవహరించడానికి మరియు అతని/అతని పర్యావరణంతో సమర్థవంతంగా వ్యవహరించడానికి ఒక వ్యక్తి యొక్క ప్రపంచ మరియు మొత్తం సామర్థ్యం. ఇతర మనస్తత్వవేత్తలు, వంటివి గార్డనర్ మరియు స్టెర్న్ బర్గ్ ఒక తెలివైన వ్యక్తి పర్యావరణానికి అనుగుణంగా మారడమే కాకుండా, దానిని చురుకుగా మారుస్తాడు లేదా ఆకృతి చేస్తాడు అని సూచించారు. మేధస్సు యొక్క కొన్ని ముఖ్యమైన సిద్ధాంతాలను చర్చించినప్పుడు, మేధస్సు యొక్క భావన మరియు అది ఎలా అభివృద్ధి చెందిందో మీరు అర్థం చేసుకోగలుగుతారు.

15.3.1 ప్రజ్ఞ సిద్ధాంతాలు

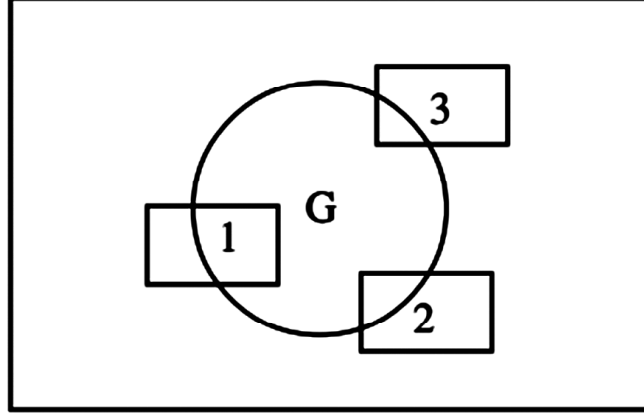
1) ప్రజ్ఞపై కారక దృక్పథం

మేధస్సు యొక్క కూర్పు ఏకీకృతమైనా లేదా బహుళ భాగాలైనా ఆసక్తి కలిగించే విషయం. కారక విశ్లేషణ అనే సహసంబంధ సాంకేతికతను ఉపయోగించి అనేక మంది పరిశోధకులు తెలివితేటల నిర్మాణాన్ని వెలికితీయడానికి ప్రయత్నించారు.

మనస్తత్వవేత్తలు తెలివితేటలకు సంబంధించి అనేక సిద్ధాంతాలను ప్రతిపాదించారు. సిద్ధాంతాలను స్థూలంగా సైకోమెట్రిక్ /ప్రకృరల్ అప్రోచ్ లేదా ఇన్ఫర్మేషన్ ప్రాసెసింగ్ అప్రోచ్ గా వర్గీకరించవచ్చు. సైకోమెట్రిక్ విధానం తెలివితేటలను సామర్థ్యాల మొత్తంగా పరిగణిస్తుంది. ఇది అభిజ్ఞా సామర్థ్యాల యొక్క ఒకే సూచిక పరంగా వ్యక్తి యొక్క పనితీరును వ్యక్తపరుస్తుంది. మరోవైపు, సమాచార ప్రాసెసింగ్ విధానం మేధో తార్కిక మరియు సమస్య పరిష్కారంలో ప్రజలు ఉపయోగించే ప్రక్రియలను వివరిస్తుంది. తెలివైన వ్యక్తి ఎలా ప్రవర్తిస్తాడనే దానిపై ఈ విధానం యొక్క ప్రధాన దృష్టి ఉంటుంది. మేధస్సు యొక్క నిర్మాణం లేదా దాని అంతర్లీన కొలతలపై దృష్టి పెట్టడానికి బదులుగా, సమాచార ప్రాసెసింగ్ విధానాలు తెలివైన ప్రవర్తనలో అంతర్లీనంగా ఉన్న అభిజ్ఞా విధులను అధ్యయనం చేయడానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తాయి. ఈ విధానాల యొక్క కొన్ని ప్రాతినిధ్య సిద్ధాంతాలను మేము చర్చిస్తాము. మేము పైన పేర్కొన్నాము ఆల్బెర్ట్ బినెట్ మానసిక కార్యకలాపాల పరంగా తెలివితేటల భావనను క్రమబద్ధీకరించడానికి ప్రయత్నించిన మొదటి మనస్తత్వవేత్త. ఇతని కంటే ముందు, వివిధ సాంస్కృతిక సంప్రదాయాలలో లభ్యమయ్యే వివిధ తాత్విక గ్రంథాలలో తెలివితేటల భావన సాధారణ మార్గాల్లో వర్ణించబడింది. బినెట్ యొక్క తెలివితేటల సిద్ధాంతం చాలా సరళమైనది, ఎందుకంటే ఇది తక్కువ తెలివైన వ్యక్తుల నుండి ఎక్కువ తెలివైన వ్యక్తులను వేరు చేయడంలో అతని ఆసక్తి నుండి ఉద్భవించింది. అందువలన, అతను తెలివితేటలను ఒక వ్యక్తి యొక్క వాతావరణంలో ఏదైనా లేదా ప్రతి సమస్యను పరిష్కరించడానికి ఉపయోగించగల ఒకే రకమైన సామర్థ్యాలను కలిగి ఉందని భావించాడు. అతని తెలివితేటల సిద్ధాంతాన్ని యుని లేదా తెలివితేటల యొక్క ఒక కారక సిద్ధాంతం అంటారు. బినెట్ పరీక్షను ఉపయోగించి సేకరించిన వ్యక్తుల డేటాను మనస్తత్వవేత్తలు విశ్లేషించడం ప్రారంభించినప్పుడు ఈ సిద్ధాంతం వివాదాస్పదమైంది.

జనరల్ (జి) ఫ్యాక్టర్ గా ఇంటెలిజెన్స్

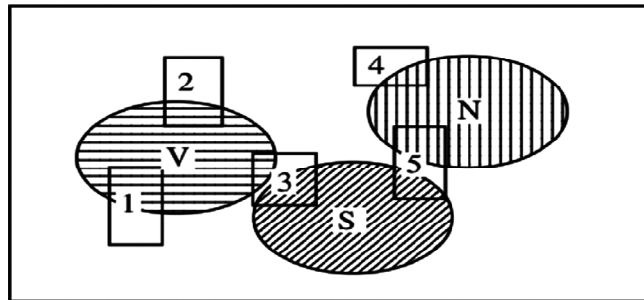
1927 లో, చార్లెస్ స్పియర్మన్ కారకం విశ్లేషణ అని పిలువబడే గణాంక పద్ధతిని ఉపయోగించి మేధస్సు యొక్క రెండు-కారకాల సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించాడు. మేధస్సులో ఒక సాధారణ కారకం (జి-ఫ్యాక్టర్) మరియు కొన్ని నిర్దిష్ట కారకాలు (ఎస్-ఫ్యాక్టర్లు) ఉన్నాయని అతను చూపించాడు. జి-ఫ్యాక్టర్లో మానసిక కార్యకలాపాలు ఉంటాయి, ఇవి ప్రాథమికమైనవి మరియు అన్ని ప్రదర్శనలకు సాధారణమైనవి. జి-ఫ్యాక్టర్ తో పాటు, అనేక నిర్దిష్ట సామర్థ్యాలు కూడా ఉన్నాయని ఆయన అన్నారు. వీటిని అతను ఎస్-ఫ్యాక్టర్ అని పిలిచే దానిలో కలిగి ఉన్నాడు. అద్భుతమైన గాయకులు, వాస్తుశిల్పిలు, శాస్త్రవేత్తలు మరియు అద్భుత జి-ఫ్యాక్టర్ అధికంగా ఉండవచ్చు, కానీ దీనికి అదనంగా, వారు వారి వారి డొమైన్లలో రాణించడానికి అనుమతించే నిర్దిష్ట సామర్థ్యాలను కలిగి ఉంటారు. మనకు ఒక సాధారణ ఇంటెలిజెన్స్ కారకం (జి) మరియు నిర్దిష్ట సామర్థ్యాలకు నిర్దిష్టమైన అనేక నిర్దిష్ట కారకాలు (లు) ఉన్నాయని స్పియర్మన్ ప్రతిపాదించాడు. జి ఫ్యాక్టర్ అన్ని రకాల సామర్థ్యాలలో నడుస్తుంది. నైరూప్య సంబంధాలను అర్థం చేసుకునే సామర్థ్యంలో ఇది వ్యక్తమవుతుంది. ఈ దృశ్యం పటం 15.2 లో వర్ణించబడింది.



2) మేధస్సు యొక్క బహుళ కారకాలు

లూయిస్ థర్ప్స్ ఈ సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించాడు ప్రాథమిక మానసిక సామర్థ్యాలు. తెలివితేటలు ఏడు ప్రాథమిక సామర్థ్యాలను కలిగి ఉన్నాయని, వీటిలో ప్రతి ఒక్కటి ఇతరుల నుండి సాపేక్షంగా స్వతంత్రంగా ఉంటాయని ఇది పేర్కొంది. ఈ ప్రాథమిక సామర్థ్యాలు:

- 1) వెర్బల్ కాంప్రహెన్షన్ (పదాలు, భావనలు మరియు ఆలోచనల యొక్క అర్థాన్ని గ్రహించడం),
- 2) న్యూమరికల్ ఎబిలిటీస్ (న్యూమరికల్ మరియు కంప్యూటేషనల్ స్కిల్స్ లో వేగం మరియు ఖచ్చితత్వం),
- 3) ప్రాదేశిక సంబంధాలు (సమూహాలు మరియు రూపాలను విజువలైజ్ చేయడం),
- 4) పర్సెప్టివ్ స్పీడ్ (వివరాలను గ్రహించడంలో వేగం),
- 5) పద ఫ్లూయెన్సీ (పదాలను అనర్గళంగా మరియు ప్లెక్సిబిలిటీగా ఉపయోగించడం),
- 6) మెమరీ (సమాచారాన్ని గుర్తుంచుకోవడంలో ఖచ్చితత్వం), మరియు
- 7) ఇండక్టివ్ రీజనింగ్ (సమర్పించిన వాస్తవాల నుండి సాధారణ నియమాలను పొందడం).



ఆర్థర్ జెన్సన్ ప్రతిపాదిత ఏ తెలివితేటల యొక్క క్రమానుగత నమూనా లెవెల్ 1 మరియు లెవెల్ 11 అని పిలువబడే రెండు స్థాయిల్లో పనిచేసే సామర్థ్యాలను కలిగి ఉంటుంది. లెవెల్ 1 అనేది అసోసియేటివ్ లెర్నింగ్, సైకాలజీ

దీనిలో అవుట్ పుట్ ఇంచుమించు ఇన్ పుట్ కు సమానంగా ఉంటుంది (ఉదా. బట్టిపట్టడం మరియు జ్ఞాపకశక్తి). లెవల్ 2, కాగ్నిటివ్ ఎబిలిటీ అని పిలువబడుతుంది, ఇది సమర్థవంతమైన అవుట్ పుట్ ను ఉత్పత్తి చేయడానికి ఇన్ పుట్ ను మార్చడం వల్ల ఉన్నత-శ్రేణి నైపుణ్యాలను కలిగి ఉంటుంది.

15.4 మేధస్సు నిర్మాణం

ఇంటెలిజెన్స్ యొక్క సమగ్ర కొలతను అందించే ఉద్దేశ్యంతో గిల్ఫోర్డ్ మరొక వ్యూ పాయింట్ను ప్రతిపాదించింది. దీనిని స్ట్రక్చర్ ఆఫ్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఎస్ఐ) మోడల్గా ఆయన అభివర్ణించారు. ఈ నమూనా మేధో లక్షణాలను ప్రధానంగా మూడు కోణాల్లో వర్గీకరిస్తుంది.

కార్యకలాపాలు: ఒక వ్యక్తి ఏమి చేస్తాడు? ఆపరేషన్స్ అనేది ప్రతిస్పందకుడు చేసే పని. వీటిలో జ్ఞానం, జ్ఞాపకశక్తి రికార్డింగ్, జ్ఞాపకశక్తి నిలుపుదల, వైవిధ్యమైన ఉత్పత్తి (సృజనాత్మకత), ఏకీకృత ఉత్పత్తి మరియు మూల్యాంకనం ఉన్నాయి

లోనిది: విషయాలు మేధో కార్యకలాపాలు నిర్వహించబడే పదార్థాలు లేదా సమాచారం యొక్క స్వభావాన్ని సూచిస్తాయి. వీటిలో దృశ్య, శ్రవణ, ప్రతీకాత్మక (ఉదా. అక్షరాలు, సంఖ్యలు), సెమాంటిక్ (ఉదా. పదాలు) మరియు ప్రవర్తన (ఉదా. వ్యక్తుల ప్రవర్తన, వైఖరులు, అవసరాలు మొదలైనవి) ఉన్నాయి.

ఉత్పత్తులు: ఉత్పత్తులు ప్రతిస్పందకుని ద్వారా సమాచారం ప్రాసెస్ చేయబడే ఫారాన్ని సూచిస్తాయి. ఉత్పత్తులను యూనిట్లు, తరగతులు, సంబంధాలు, వ్యవస్థలు, పరివర్తనలు మరియు చిక్కులుగా వర్గీకరిస్తారు. ఈ వర్గీకరణ (గిల్ఫోర్డ్, 1988) 6% 5% 6 వర్గాలను కలిగి ఉన్నందున, నమూనాలో 180 కణాలు ఉన్నాయి. ప్రతి కణం కనీసం ఒక కారకం లేదా సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉండాలని ఆశించబడుతుంది బీ కొన్ని కణాలు ఒకటి కంటే ఎక్కువ కారకాలను కలిగి ఉండవచ్చు. ప్రతి కారకాన్ని మూడు కోణాల పరంగా వివరించారు. పైన పేర్కొన్న సిద్ధాంతాలు తెలివైన ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడానికి సైకోమెట్రిక్ విధానానికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తాయి.

ఈ విధంగా కారక దృక్పథం లక్షణ వ్యవస్థ పరంగా తెలివితేటల దృక్పథాన్ని ప్రదర్శిస్తుందని స్పష్టమవుతుంది. ఇలా గుర్తించిన వివిధ రకాల లక్షణాలు కలవరపెడుతున్నాయి. ఇక్కడ, కారక విశ్లేషణ పద్ధతి ద్వారా గుర్తించబడిన లక్షణాలు ప్రవర్తనా చర్యల మధ్య సంబంధం యొక్క స్థాయి యొక్క వ్యక్తీకరణ మాత్రమే అని పాఠకులు గుర్తుంచుకోవాలి. అవి వివరణాత్మక కేటగిరీలు. లక్షణాన్ని నిర్వర్తించే వ్యక్తుల అనుభవ నేపథ్యం ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది. సమూహాలలో కనిపించే తేడాలు, సామాజిక-ఆర్థిక స్థాయిలు మరియు లక్షణ వ్యవస్థలో పాఠశాల పాఠ్యాంశాల రకాలు ఈ అభిప్రాయానికి మద్దతు ఇస్తాయి. కారక విశ్లేషణను ఉపయోగించి పరిశోధనల సమృద్ధిని చూసిన అనస్టాసి మానవ మేధస్సులో ఈ క్రింది వాటిని కలిగి ఉందని సరిగ్గా తేల్చింది “అభిజ్ఞా నైపుణ్యాలు మరియు జ్ఞానం యొక్క కలయిక వ్యక్తి పనిచేసే అనుభవాత్మక సందర్భం ద్వారా డిమాండ్ చేయబడింది, పెంచబడింది మరియు ప్రతిఫలం పొందింది.”

15.5 ఒక ప్రక్రియగా ప్రజ్ఞ

ఈ వ్యూ పాయింట్ కాగ్నిటివ్ సైన్స్ సంప్రదాయానికి సంబంధించినది. ముఖ్యంగా ఇన్ఫర్మేషన్ ప్రాసెసింగ్ మోడల్ దీనికి చాలా సముచితం. ఇది మేథో కార్యకలాపాలను చేపట్టడంలో సమాచార సేకరణ, ప్రాతినిధ్యం మరియు ఉపయోగం యొక్క ప్రక్రియలను గుర్తిస్తుంది. మేధస్సు యొక్క ప్రాసెస్ దృక్పథాన్ని నొక్కిచెప్పే కొన్ని నమూనాల గురించి తెలుసుకుందాం.

థియరీ ఆఫ్ మల్టిపుల్ ఇంటెలిజెన్స్

హోవార్డ్ గార్డనర్ బహుళ మేధస్సు సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించాడు. ఆయన దృష్టిలో తెలివితేటలు ఒక్క అస్తిత్వం కాదు. బదులుగా విభిన్న రకాలైన తెలివితేటలు ఉన్నాయి. ఈ తెలివితేటలు ప్రతి ఒక్కటి ఒకదానికొకటి స్వతంత్రంగా ఉంటాయి. దీని అర్థం, ఒక వ్యక్తి ఒక రకమైన తెలివితేటలను ప్రదర్శిస్తే, అది ఇతర రకాల తెలివితేటలలో ఎక్కువ లేదా తక్కువగా ఉందని సూచించదు. ఒక సమస్యకు పరిష్కారం కనుగొనడానికి వివిధ రకాల తెలివితేటలు సంకర్షణ చెందుతాయి మరియు కలిసి పనిచేస్తాయని గార్డనర్ ప్రతిపాదించాడు. గార్డనర్ ఆయా రంగాలలో అసాధారణ సామర్థ్యాలను ప్రదర్శించిన అత్యంత ప్రతిభావంతులైన వ్యక్తులను అధ్యయనం చేశాడు మరియు ఎనిమిది రకాల మేధస్సును వివరించాడు. అవి ఈ క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:

(మార్పు) భాషాపరమైన (భాష ఉత్పత్తి మరియు ఉపయోగంలో ఇమిడి ఉన్న నైపుణ్యాలు): ఇది ఒకరి ఆలోచనను వ్యక్తీకరించడానికి మరియు ఇతరులను అర్థం చేసుకోవడానికి భాషను అనర్గళంగా మరియు సరళంగా ఉపయోగించే సామర్థ్యం. ఈ తెలివితేటలు ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులు 'వర్డ్-స్ట్రాట్', అనగా వారు వివిధ రకాల పద అర్థాలకు సున్నితంగా ఉంటారు, స్పష్టంగా ఉంటారు మరియు వారి మనస్సులో భాషా చిత్రాలను సృష్టించగలరు. కవులు, రచయితలు తెలివితేటల విషయంలో చాలా బలంగా ఉంటారు.

తార్కిక-గణిత శాస్త్రం (సైంటిఫిక్ థింకింగ్ అండ్ ప్రాబ్లమ్ సాల్వింగ్ లో నైపుణ్యాలు) : ఈ రకమైన తెలివితేటలు ఉన్నవారు తార్కికంగా, విమర్శనాత్మకంగా ఆలోచించగలరు. వారు నైరూప్య తార్కికతలో పాల్గొంటారు మరియు గణిత సమస్యలను పరిష్కరించడానికి చిహ్నాలను తారుమారు చేయగలరు. శాస్త్రవేత్తలు, నోబెల్ బహుమతి గ్రహీతలు ఈ అంశంలో బలంగా ఉండే అవకాశం ఉంది.

ప్రాదేశిక (దృశ్య చిత్రాలు మరియు నమూనాలను రూపొందించడంలో నైపుణ్యాలు) : ఇది మానసిక చిత్రాలను రూపొందించడం, ఉపయోగించడం మరియు మార్చడంలో ఇమిడి ఉన్న సామర్థ్యాలను సూచిస్తుంది. ఈ తెలివితేటలు ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తి మనస్సులోని ప్రాదేశిక ప్రపంచాన్ని సులభంగా సూచించగలడు. పైలట్లు, నావికులు, శిల్పులు, చిత్రకారులు, వాస్తుశిల్పులు, ఇంటీరియర్ డెకరేటర్లు మరియు సర్జన్లు బాగా అభివృద్ధి చెందిన ప్రాదేశిక తెలివితేటలను కలిగి ఉంటారు.

సంగీతం (మార్పు)(సంగీత లయలు మరియు నమూనాలకు సున్నితత్వం): ఇది సంగీత నమూనాలను ఉత్పత్తి చేసే, సృష్టించే మరియు తారుమారు చేసే సామర్థ్యం. ఈ తెలివితేటలు అధికంగా ఉన్న వ్యక్తులు శబ్దాలు మరియు ప్రకంపనలకు చాలా సున్నితంగా ఉంటారు మరియు ధ్వనుల యొక్క కొత్త నమూనాలను సృష్టించడంలో ఉంటారు.

శారీరక-కైనెటెటిక్ (శరీరంలోని మొత్తం లేదా భాగాలను సరళంగా మరియు సృజనాత్మకంగా ఉపయోగించడం) : ఇది ఉత్పత్తుల ప్రదర్శన లేదా నిర్మాణం మరియు సమస్య పరిష్కారం కోసం మొత్తం శరీరం లేదా దాని భాగాలను ఉపయోగించడం. అడ్లెట్లు, డ్యాన్సర్లు, నటులు, క్రీడాకారులు, జిమ్నాస్ట్ లు, సర్జన్లు ఇలాంటి తెలివితేటలు కలిగి ఉంటారు.

ఇంటర్ పర్సనల్ (ఇతరుల ప్రవర్తనల యొక్క సూక్ష్మ అంశాలకు సున్నితత్వం): ఇది ఇతరులతో సౌకర్యవంతమైన సంబంధాన్ని ఏర్పరుచుకోవడానికి ఇతరుల ఉద్దేశాలు, భావాలు మరియు ప్రవర్తనలను అర్థం చేసుకునే నైపుణ్యం. మనస్తత్వవేత్తలు, కౌన్సిలర్లు, రాజకీయ నాయకులు, సామాజిక కార్యకర్తలు మరియు మత నాయకులు అధిక పరస్పర తెలివితేటలను కలిగి ఉంటారు.

ఇంట్రా పర్సనల్ (ఒకరి స్వంత భావాలు, ఉద్దేశాలు మరియు కోరికల గురించి అవగాహన: ఇది ఒకరి అంతర్గత బలాలు మరియు పరిమితుల జ్ఞానాన్ని సూచిస్తుంది మరియు ఇతరులతో సమర్థవంతంగా సంబంధం కలిగి ఉండటానికి ఆ జ్ఞానాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. ఈ సామర్థ్యం అధికంగా ఉన్న వ్యక్తులు తమ గుర్తింపు, మానవ ఉనికి మరియు జీవిత అర్థం గురించి సున్నితమైన సున్నితత్వాన్ని కలిగి ఉంటారు. తత్వవేత్తలు మరియు ఆధ్యాత్మిక నాయకులు ఈ రకమైన తెలివితేటలకు ఉదాహరణలను అందిస్తారు.

నేచురలిస్టిక్ (సహజ ప్రపంచ లక్షణాలకు సున్నితత్వం) : ఇది సహజ ప్రపంచంతో మన సంబంధం గురించి పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉంటుంది. వివిధ జాతుల వృక్ష, జంతుజాల సౌందర్యాన్ని గుర్తించడానికి, సహజ ప్రపంచంలో సూక్ష్మమైన వివక్షలు చేయడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. వేటగాళ్లు, రైతులు, పర్యాటకులు, వృక్షశాస్త్రజ్ఞులు, పక్షి పరిశీలకులు సహజసిద్ధమైన తెలివితేటలు ఎక్కువగా కలిగి ఉంటారు.

త్రైపాక్షిక సిద్ధాంతం

ఫ్యాక్టరియల్ లేదా సైకోమెట్రిక్ విధానాన్ని తిరస్కరించిన తరువాత రాబర్ట్ స్టెర్న్ బర్గ్ తెలివితేటలను మూడు అంశాలలో విశ్లేషించాడు, అవి కాంపోనెంట్, ఎక్స్ పీరియన్స్ మరియు సందర్భోచితం. ప్రామాణిక ఇంటెలిజెన్స్ పరీక్షల అంశాలకు ప్రతిస్పందించడంలో పరీక్ష తీసుకునే వ్యక్తి ఉపయోగించే ప్రక్రియలను కాంపోనెంట్ అంశం కలిగి ఉంటుంది. దీని భాగాలలో మెటా కాంపోనెంట్ లేదా హయ్యర్ ఆర్డర్ కంట్రోల్ ప్రాసెస్లు, పెర్ఫార్మెన్స్ కాంపోనెంట్, అక్విజిషన్ కాంపోనెంట్ మరియు ట్రాన్స్ ఫర్ కాంపోనెంట్ ఉన్నాయి. రెండవ అంశం అంటే అనుభవపూర్వకమైనది వ్యక్తుల మానసిక ప్రపంచం మరియు బాహ్య లేదా బాహ్య ప్రపంచం ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం కలిగి ఉన్న విధానాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది తెలివితేటల భావనకు సృజనాత్మకతను జోడిస్తుంది. వాస్తవానికి

ఒక వ్యక్తి యొక్క తెలివితేటలు అతని లేదా ఆమె అనుభవాలను రూపొందిస్తాయి. అలాగే, ఒకరికి ఉన్న అనుభవం తెలివితేటలను ప్రభావితం చేస్తుంది. తెలివితేటల యొక్క మూడవ అంశం సందర్భోచితమైనది. ఇది వ్యక్తులు వారి పర్యావరణాలను పంచుకునే విధానాన్ని సూచిస్తుంది, వాటికి అనుగుణంగా ఉంటుంది మరియు అందుబాటులో ఉన్న వనరుల నుండి గరిష్టంగా పొందడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. దీన్నే ప్రాక్టికల్ ఇంటెలిజెన్స్ అని కూడా అంటారు..

15.6 ప్రజ్ఞ యొక్క త్రికోణ సిద్ధాంతం

రాబర్ట్ స్టెర్న్ బర్గ్ (1985) ఇంటెలిజెన్స్ యొక్క త్రైపాక్షిక సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించాడు. స్టెర్న్ బర్గ్ తెలివితేటలను “ఒకరి లక్ష్యాలను మరియు ఒకరి సమాజం మరియు సంస్కృతి యొక్క లక్ష్యాలను సాధించడానికి వాతావరణాన్ని స్వీకరించే, ఆకృతి చేసే మరియు ఎంచుకునే సామర్థ్యం” గా భావిస్తాడు. ఈ సిద్ధాంతం ప్రకారం, మేధస్సులో మూడు ప్రాథమిక రకాలు ఉన్నాయి: కాంపోనెంట్, ఎక్స్పిరియన్షియల్ మరియు సందర్భోచితం.

విశ్లేషణాత్మక ప్రజ్ఞ: కాంపోనెంట్ లేదా విశ్లేషణాత్మక ప్రజ్ఞ అనేది సమస్యలను పరిష్కరించడానికి సమాచారం యొక్క విశ్లేషణ. ఈ సామర్థ్యం ఉన్న వ్యక్తులు విశ్లేషణాత్మకంగా, విమర్శనాత్మకంగా ఆలోచించి పాఠశాలల్లో విజయం సాధిస్తారు. ఈ తెలివితేటలు మూడు భాగాలను కలిగి ఉంటాయి, ప్రతి ఒక్కటి భిన్నమైన విధిని అందిస్తాయి. మొదటిది జ్ఞాన సముపార్జన భాగం, ఇది పనులు చేసే మార్గాలను నేర్చుకోవడానికి మరియు సంపాదించడానికి బాధ్యత వహిస్తుంది. రెండవది మెటా లేదా ఉన్నత క్రమ భాగం, ఇది ఏమి చేయాలో మరియు ఎలా చేయాలో ప్రణాళికను కలిగి ఉంటుంది. మూడవది పనితీరు భాగం, ఇది వాస్తవానికి పనులు చేయడం కలిగి ఉంటుంది.

ప్రయోగాత్మక ప్రజ్ఞ: అనుభవాత్మక లేదా సృజనాత్మక మేధస్సు అనేది గత అనుభవాలను సృజనాత్మకంగా కొత్త సమస్యలను పరిష్కరించడానికి ఉపయోగించడంలో పాల్గొంటుంది. ఇది సృజనాత్మక పనితీరులో ప్రతిబింబిస్తుంది. ఈ అంశంలో ఉన్నత స్థానంలో ఉన్న వ్యక్తులు కొత్త ఆవిష్కరణలు మరియు ఆవిష్కరణలు చేయడానికి విభిన్న అనుభవాలను అసలు మార్గంలో మిళితం చేస్తారు. ఒక నిర్దిష్ట పరిస్థితిలో ఏ సమాచారం కీలకమైనదో వారు త్వరగా కనుగొంటారు.

సందర్భోచిత మేధస్సు: సందర్భోచిత లేదా ఆచరణాత్మక మేధస్సు అనేది రోజువారీగా ఎదురయ్యే పర్యావరణ డిమాండ్లను పరిష్కరించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. దీనిని ‘స్ట్రీట్ స్మార్ట్ నెస్’ లేదా ‘బిజినెస్ సెన్స్’ అని పిలుస్తారు. ఈ అంశం అధికంగా ఉన్న వ్యక్తులు తమ ప్రస్తుత వాతావరణానికి సులభంగా అలవాటుపడతారు లేదా ఇప్పటికే ఉన్న దానికంటే మరింత అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని ఎంచుకుంటారు లేదా వారి అవసరాలకు అనుగుణంగా వాతావరణాన్ని సవరించవచ్చు. అందువల్ల, వారు జీవితంలో విజయవంతమవుతారు. స్టెర్న్ బర్గ్ యొక్క త్రైపాక్షిక మేధస్సు సిద్ధాంతం మేధస్సును అర్థం చేసుకోవడానికి సమాచార ప్రాసెసింగ్ విధానాన్ని సూచిస్తుంది.

టెక్స్ ప్రశ్నల్లో

సరైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఎంచుకోండి.

1. ఇంటెలిజెన్స్ పరీక్షలో ఒక పెద్ద సమూహం యొక్క స్కోర్లు పంపిణీని చూపుతాయి, వీటిలో మెజారిటీ లభిస్తుంది:

ఎ) తక్కువ స్కోర్లు బి) మోస్తరు స్కోర్లు సి) అధిక స్కోర్లు డి) అధిక స్కోర్లు

2. తెలివితేటల యొక్క మొదటి పరీక్ష దీనితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది:

ఎ) బినెట్ బి) స్పియర్స్ సి) టెర్మన్ డి) రావెన్

3. తెలివితేటలు బహుళ కారకాలను కలిగి ఉంటాయని ఎవరు చెప్పారు?

ఎ) థర్నన్ బి) గిల్ఫోర్డ్ సి) వెర్నన్ డి) స్టెర్నూర్

4. కార్యకలాపాలు, విషయాలు మరియు ఉత్పత్తుల పరంగా తెలివితేటలను పరికల్పన చేసే దృక్పథాన్ని ఇలా పిలుస్తారు:

ఎ) వ్యవస్థల నమూనా బి) మేధస్సు నిర్మాణం సి) క్రమానుగత నమూనా డి) జి ఫ్యాక్టర్ మోడల్

15.7 ప్రజ్ఞలో వైయక్తిక బేధాలు

కొంతమంది ఇతరులకన్నా ఎందుకు ఎక్కువ తెలివైనవారు? ఇది వారి వంశపారంపర్యం వల్ల జరిగిందా, లేదా పర్యావరణ కారకాల ప్రభావం వల్ల జరిగిందా?

తెలివి: ప్రకృతి మరియు పోషణ యొక్క పరస్పర చర్య

తెలివితేటలపై వంశపారంపర్య ప్రభావాలకు ఆధారాలు ప్రధానంగా కవలలు మరియు దత్తత తీసుకున్న పిల్లలపై అధ్యయనాల నుండి వస్తాయి. కలిసి పెంచిన ఒకే రకమైన కవలల తెలివితేటలు దాదాపు 0.90 తో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. బాల్యంలోనే విడిపోయిన కవలలు వారి మేథో, వ్యక్తిత్వం మరియు ప్రవర్తనా లక్షణాలలో గణనీయమైన సారూప్యతను చూపుతారు. వేర్వేరు వాతావరణంలో పెంచబడిన ఒకే రకమైన కవలల తెలివితేటలు 0.72, కలిసి పెంచిన సోదర కవలల తెలివితేటలు దాదాపు 0.60, కలిసి పెంచిన సోదరులు మరియు సోదరీమణుల తెలివితేటలు సుమారు 0.50, విడిగా పెంచిన తోబుట్టువుల తెలివితేటలు 0.25 మధ్య సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. దత్తత తీసుకున్న పిల్లల అధ్యయనాల నుండి మరొక సాక్ష్యం వస్తుంది, ఇది పిల్లల తెలివితేటలు దత్తత తల్లిదండ్రుల కంటే వారి జీవసంబంధమైన వాటితో సమానంగా ఉన్నాయని చూపిస్తుంది.

పర్యావరణం పాత్రకు సంబంధించి, పిల్లలు వయస్సు పెరిగే కొద్దీ, వారి తెలివితేటల స్థాయి వారి దత్తత తల్లిదండ్రుల కంటే దగ్గరగా వెళుతుందని అధ్యయనాలు నివేదించాయి. అధిక సామాజిక ఆర్థిక స్థితి ఉన్న కుటుంబాలలో దత్తత తీసుకున్న వెనుకబడిన గృహాల నుండి పిల్లలు వారి తెలివితేటల స్కోర్లలో పెద్ద పెరుగుదలను ప్రదర్శిస్తారు. పర్యావరణ లేమి తెలివితేటలను తగ్గిస్తుందని, గొప్ప పోషకాహారం, మంచి కుటుంబ నేపథ్యం మరియు నాణ్యమైన పాఠశాల విద్య తెలివితేటలను పెంచుతుందని ఆధారాలు ఉన్నాయి. తెలివితేటలు వంశపారంపర్యం (ప్రకృతి) మరియు పర్యావరణం (పోషణ) యొక్క సంక్లిష్ట పరస్పర చర్య యొక్క ఉత్పత్తి అని మనస్తత్వవేత్తలలో ఒక సాధారణ ఏకాభిప్రాయం ఉంది. వారసత్వం అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క అభివృద్ధి వాస్తవానికి పర్యావరణం యొక్క మద్దతు మరియు అవకాశాల ద్వారా రూపుదిద్దుకునే పరిధిని నిర్ణయించేదిగా చూడవచ్చు.

15.8 ప్రజ్ఞ అంచనా

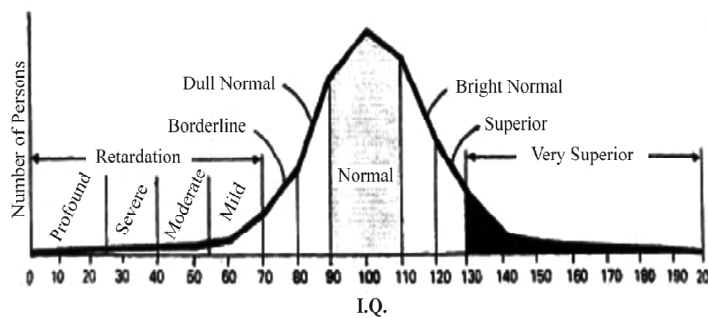
1905లో, ఆల్ఫ్రెడ్ బినెట్ మరియు థియోడర్ సైమన్, తెలివితేటలను అధికారికంగా కొలవడానికి మొదటి విజయవంతమైన ప్రయత్నం చేసింది. 1908లో స్కేలును సవరించినప్పుడు, వారు ఈ భావనను ఇచ్చారు మెంటల్ ఏజ్ (ఎంఎ), ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క మేథో వికాసానికి ఆమె/అతని వయస్సు గల వ్యక్తులతో పోలిస్తే కొలమానం. 5 సంవత్సరాల మానసిక వయస్సు అంటే తెలివితేటల పరీక్షలో పిల్లల పనితీరు 5 సంవత్సరాల పిల్లల సమూహం యొక్క సగటు పనితీరు స్థాయికి సమానం. కాలక్రమ యుగం (సిఎ) అనేది పుట్టుక నుండి జీవసంబంధమైన వయస్సు. ఒక తెలివైన పిల్లవాడి యొక్క ఎమ్ఎ ఆమె/అతని సిఎ కంటే ఎక్కువగా ఉంటుందిబీ నిస్తేజంగా ఉన్న పిల్లవాడికి, ఎమ్ఎ సిఎ కంటే తక్కువగా ఉంటుంది. రిటార్డేషన్ ను బినెట్ మరియు సైమన్లు కాలానుగుణ వయస్సు కంటే రెండు మానసిక వయస్సు సంవత్సరాలుగా నిర్వచించారు.

1912 లో, విలియం స్టెర్న్ అనే జర్మన్ మనస్తత్వవేత్త ఇంటెలిజెన్స్ కోషియంట్ (ఐక్యూ) అనే భావనను రూపొందించాడు. ఐక్యూ అనేది మానసిక వయస్సును కాలానుగుణంగా విభజించి, 100 తో గుణించడాన్ని సూచిస్తుంది.

ఐక్యూ - ఎంఎ/సీఎ ఎక్స్100

దశాంశ బిందువును నివారించడానికి 100 సంఖ్యను గుణకంగా ఉపయోగిస్తారు. ఎంఎ సీఎకు సమానం అయితే ఐక్యూ 100కు సమానం. సీఎ కంటే ఎంఎ ఎక్కువగా ఉంటే ఐక్యూ 100 కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. సీఎ కంటే ఎంఎ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఐక్యూ 100 కంటే తక్కువగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, 12 సంవత్సరాల మానసిక వయస్సు ఉన్న 10 సంవత్సరాల పిల్లవాడికి ఐక్యూ 120 ($12/10 \times 100$) ఉంటుంది, అయితే 7 ఎంఎ ఉన్న అదే పిల్లవాడికి ఐక్యూ 70 ($7/10 \times 100$) ఉంటుంది. వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా జనాభాలో సగటు ఐక్యూ 100.

ఐక్యూ స్కోర్లు జనాభాలో పంపిణీ చేయబడతాయి, తద్వారా చాలా మంది యొక్క స్కోర్లు పంపిణీ యొక్క మధ్య పరిధిలో పడిపోతాయి. కొంతమందికి మాత్రమే చాలా ఎక్కువ లేదా చాలా తక్కువ స్కోర్లు ఉంటాయి. ఐక్యూ స్కోర్ల ఫ్రీక్వెన్సీ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సాధారణ కర్వ్ అని పిలువబడే బెల్ కర్వ్ అంచనా వేస్తుంది. ఈ రకమైన పంపిణీ కేంద్ర విలువ చుట్టూ సౌష్ఠవంగా ఉంటుంది, దీనిని సగటు అంటారు. సాధారణ పంపిణీ రూపంలో ఐక్యూ స్కోర్ల పంపిణీ పటం 1.2లో చూపించబడింది.



జనాభాలో సగటు ఐక్య స్కూరు 100. ఐక్య స్కూర్లు 90-110 మధ్య ఉన్నవారికి సాధారణ తెలివితేటలు ఉంటాయి. ఐక్య 70 కంటే తక్కువ ఉన్నవారిని 'మెంటల్ రిటార్డేషన్'గా, ఐక్య 130 కంటే ఎక్కువ ఉన్నవారిని అసాధారణ ప్రతిభ ఉన్నవారిగా పరిగణిస్తారు. ఒక వ్యక్తి యొక్క ఐక్య స్కూరును పట్టిక 1.1ను సూచించడం ద్వారా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

పట్టిక-15.1

ఐక్య పరిధి	వివరణాత్మక లేబుల్	జనాభాలో శాతం
130 కంటే ఎక్కువ	చాలా ఉన్నతమైనది	2.2
120 - 130	మిన్న 6.7	
110 - 119	అధిక సగటు	16.1
90 - 109	సగటు	50.0 80
80 - 89	తక్కువ సగటు 16.1	
70 - 79	సరిహద్దు రేఖ	6.7
70 కంటే తక్కువ మానసిక వికలాంగులు/ వికలాంగులు		2.2

అందరికీ ఒకే రకమైన మేధో సామర్థ్యం ఉండదు. కొన్ని అసాధారణంగా ప్రకాశవంతంగా ఉంటాయి మరియు కొన్ని సగటు కంటే తక్కువగా ఉంటాయి. ఇంటెలిజెన్స్ పరీక్ష యొక్క ఒక ఆచరణాత్మక ఉపయోగం మేధో పనితీరు యొక్క శిఖరాగ్రంలో ఉన్న వ్యక్తులను గుర్తించడం. మీరు రిఫర్ చేస్తే.. 1.1 పట్టికజనాభాలో సుమారు 2 శాతం మందికి ఐక్య 130 కంటే ఎక్కువ ఉందని, అదే శాతం మందికి ఐక్య 70 కంటే తక్కువగా ఉందని మీరు గమనించవచ్చు. మొదటి సమూహంలోని వ్యక్తులను ఇలా పిలుస్తారు మేధోపరంగా ప్రతిభావంతుడుబీ రెండవ సమూహంలో ఉన్నవారిని ఇలా పిలుస్తారు. మానసిక వికలాంగులు లేదా మానసిక వికలాంగుడు. ఈ రెండు సమూహాలు వారి అభిజ్ఞా, భావోద్వేగ మరియు ప్రేరణ లక్షణాలకు సంబంధించి సాధారణ జనాభా నుండి గణనీయంగా భిన్నంగా ఉంటాయి.

15.8.1 ప్రజ్ఞ పరీక్షల రకాలు

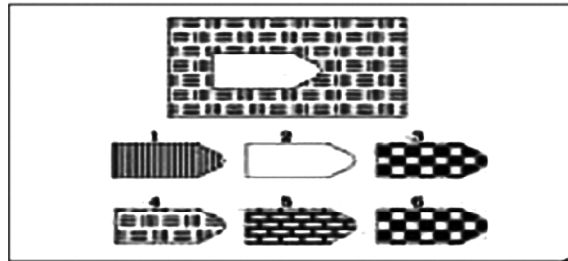
ఇంటెలిజెన్స్ పరీక్షలు అనేక రకాలు. వాటి నిర్వహణ విధానం ఆధారంగా, వాటిని వ్యక్తిగత లేదా సమూహ పరీక్షలుగా వర్గీకరించవచ్చు. ఉపయోగించిన వస్తువుల స్వభావం ఆధారంగా వాటిని మౌఖిక లేదా పనితీరు పరీక్షలుగా కూడా వర్గీకరించవచ్చు. ఇంటెలిజెన్స్ పరీక్ష ఒక సంస్కృతి కంటే మరొక సంస్కృతికి ఎంతవరకు అనుకూలంగా ఉంటుందనే దానిపై ఆధారపడి, దానిని సంస్కృతి నిష్పాక్షికంగా లేదా సంస్కృతి పక్షపాతంగా నిర్ణయించవచ్చు. మీ ఉపయోగం యొక్క ఉద్దేశ్యాన్ని బట్టి మీరు పరీక్షను ఎంచుకోవచ్చు.

1) వ్యక్తిగత లేదా సమూహ పరీక్షలు వ్యక్తిగత తెలివితేటల పరీక్ష అనేది ఒక సమయంలో ఒక వ్యక్తికి సైకాలజీ _____ 244

నిర్వహించగలిగే పరీక్ష గ్రూప్ ఇంటెలిజెన్స్ టెస్ట్ ను ఒకేసారి పలువురికి నిర్వహించవచ్చు. వ్యక్తిగత పరీక్షలకు పరీక్ష నిర్వాహకుడు కర్తతో సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకోవాలి మరియు టెస్టింగ్ సెషన్ సమయంలో ఆమె/అతని భావాలు, మనోభావాలు మరియు వ్యక్తికరణలకు సున్నితంగా ఉండాలి. అయితే గ్రూప్ పరీక్షల్లో సబ్జెక్టుల మనోభావాలను తెలుసుకునే అవకాశం ఉండదు. వ్యక్తిగత పరీక్షలు ప్రజలు మౌఖికంగా లేదా రాతపూర్వక రూపంలో సమాధానం ఇవ్వడానికి లేదా టెస్టర్ సూచనల ప్రకారం వస్తువులను తారుమారు చేయడానికి అనుమతిస్తాయి. గ్రూప్ టెస్ట్ లు సాధారణంగా మల్టిపుల్ చాయిస్ ఫార్మాట్లో రాతపూర్వక సమాధానాలను కోరుతాయి.

2) వెర్బల్, నాన్ వెర్బల్ లేదా పెర్ఫార్మెన్స్ టెస్ట్ లు ఇంటెలిజెన్స్ పరీక్ష పూర్తిగా మౌఖికంగా, పూర్తిగా నాన్-వెర్బల్ లేదా పూర్తిగా పనితీరు ఆధారితంగా ఉండవచ్చు లేదా ఇది ప్రతి వర్గానికి చెందిన అంశాల మిశ్రమాన్ని కలిగి ఉండవచ్చు. మౌఖిక పరీక్షలకు కర్తలు మౌఖికంగా లేదా రాతపూర్వక రూపంలో మౌఖిక ప్రతిస్పందనలు ఇవ్వాలి ఉంటుంది. అందువల్ల అక్షరాస్యులకు మాత్రమే మౌఖిక పరీక్షలు నిర్వహించవచ్చు. నాన్-వెర్బల్ పరీక్షలు చిత్రాలు లేదా దృష్టాంతాలను పరీక్ష అంశాలుగా ఉపయోగిస్తాయి. రావెన్స్ ప్రోగ్రెసివ్ మాట్రిక్స్ (ఆర్పిఎం) పరీక్ష నాన్-వెర్బల్ పరీక్షకు ఉదాహరణ. ఈ పరీక్షలో, సబ్జెక్టు అసంపూర్ణ నమూనాను పరిశీలిస్తుంది మరియు ప్యాటర్ను పూర్తి చేసే ప్రత్యామ్నాయాల నుండి ఒక బొమ్మను ఎంచుకుంటుంది

రావెన్ యొక్క ప్రోగ్రెసివ్ మాట్రిక్స్ (ఆర్ పిఎమ్)



ఇది జి ఫ్యాక్టర్ లేదా జనరల్ ఇంటెలిజెన్స్ కొలవడానికి రూపొందించిన పనితీరు పరీక్ష. ఐటమ్ లు మాట్రిక్స్ యొక్క సెట్ ను కలిగి ఉంటాయి, లేదా డిజైన్ ఎలిమెంట్ లను వరుసలు మరియు స్తంభాలుగా అమర్చడం, వీటిలో ప్రతిదాని నుండి ఒక భాగం తొలగించబడింది. ఇవ్వబడ్డ ప్రత్యామ్నాయాల నుంచి తప్పిపోయిన ఇన్సర్ట్ ని ఎంచుకోవడం టాస్క్. సులభమైన అంశాలకు విచక్షణ యొక్క ఖచ్చితత్వం అవసరంబీ మరింత క్లిష్టమైన అంశాలలో సారూప్యతలు, పరివర్తనలు మరియు నమూనాల ప్రత్యామ్నాయాలు మరియు ఇతర తార్కిక సంబంధాలు ఉంటాయి. ఇది కష్టం యొక్క స్థాయిలో భిన్నంగా మూడు రూపాల్లో లభిస్తుంది:

- 1) స్టాండర్డ్ ప్రోగ్రెసివ్ మాట్రిక్స్ (ఎస్పిఎన్) 6 మరియు 80 సంవత్సరాల వయస్సుకు అనుకూలంగా ఉంటుంది
- 2) కలర్ ప్రోగ్రెసివ్ మాట్రిక్స్ (సిపిఎం) చిన్న పిల్లల కోసం మరియు ప్రత్యేక సమూహాల కోసం.
- 3) అడ్వాన్స్డ్ ప్రోగ్రెసివ్ మాట్రిక్స్ (ఎపిఎం) కౌమారదశ మరియు పెద్దల కోసం,

డ్రా-ఎ-మ్యాన్ టెస్ట్

ప్రారంభంలో దీని ద్వారా అభివృద్ధి చేయబడింది. ఈ నాన్ వెర్బల్ పరీక్షలో పరీక్ష రాసే వ్యక్తి ఒక వ్యక్తి యొక్క చిత్రాన్ని గీయడం లేదా రూపొందించడం అవసరం. వ్యక్తిగత శరీర భాగాలు, దుస్తుల వివరాలు, నిష్పత్తి, దృక్పథం మరియు ఇలాంటి లక్షణాలను చేర్చడానికి క్రెడిట్ ఇవ్వబడింది, ఈ పరీక్ష కోసం మితమైన విశ్వసనీయత మరియు చెల్లుబాటు నివేదించబడింది. భారత్ లో.. ప్రమీలా ఫటక్ ఈ పరీక్ష కోసం నిబంధనలను రూపొందించింది.

3) పనితీరు పరీక్షలు ఒక పనిని నిర్వహించడం కొరకు ఆబ్జెక్ట్ లు మరియు ఇతర మెటీరియల్స్ ని మ్యానిప్యులేట్ చేయడానికి సబ్జెక్టులు అవసరం అవుతాయి. అంశాలకు సమాధానం ఇవ్వడానికి లిఖిత భాష అవసరం లేదు. ఉదాహరణకు, కోప్స్ యొక్క బ్లాక్ డిజైన్ టెస్ట్ అనేక చెక్క బ్లాక్ లను కలిగి ఉంటుంది. ఇప్పటికే డిజైన్ ని రూపొందించడం కొరకు ఒక నిర్ణీత కాలవ్యవధిలోగా బ్లాక్ లను ఏర్పాటు చేయమని కర్తను అడుగుతారు. పనితీరు పరీక్షల యొక్క ప్రధాన ప్రయోజనం ఏమిటంటే, అవి వివిధ సంస్కృతులకు చెందిన వ్యక్తులకు సులభంగా నిర్వహించబడతాయి.

4) కల్చర్-ఫెయిర్ లేదా కల్చర్-పక్షపాత పరీక్షలు

ఇంటెలిజెన్స్ పరీక్షలు సంస్కృతి-నిష్పాక్షికంగా లేదా సంస్కృతి-పక్షపాతంగా ఉండవచ్చు. అనేక ఇంటెలిజెన్స్ పరీక్షలు వారు అభివృద్ధి చేసిన సంస్కృతి పట్ల పక్షపాతాన్ని చూపుతాయి. అమెరికా మరియు ఐరోపాలో అభివృద్ధి చేయబడిన పరీక్షలు పట్టణ మరియు మధ్యతరగతి సాంస్కృతిక నైతికతకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తాయి. అందువల్ల విద్యావంతులైన మధ్యతరగతి శ్రేణిజాతీయులు సాధారణంగా ఆ పరీక్షల్లో బాగా రాణిస్తారు. ఈ అంశాలు ఆసియా, ఆఫ్రికా సాంస్కృతిక దృక్పథాలను గౌరవించవు. ఈ పరీక్షలకు సంబంధించిన నిబంధనలు కూడా పాశ్చాత్య సాంస్కృతిక సమాహార నుండి తీసుకోబడ్డాయి. పదకొండో తరగతిలో చర్చించిన నిబంధనల భావన మీకు ఇప్పటికే తెలిసి ఉండవచ్చు. అన్ని సంస్కృతులలో సమానంగా వర్తించే పరీక్షను రూపొందించడం దాదాపు అసాధ్యం. మనస్తత్వవేత్తలు సంస్కృతి-న్యాయమైన లేదా సాంస్కృతికంగా తగిన పరీక్షలను అభివృద్ధి చేయడానికి ప్రయత్నించారు, అనగా వివిధ సంస్కృతులకు చెందిన వ్యక్తుల పట్ల వివక్ష చూపనిది. ఇటువంటి పరీక్షల్లో, అన్ని సంస్కృతులకు సాధారణమైన అనుభవాలను అంచనా వేసే విధంగా అంశాలు నిర్మించబడతాయి లేదా భాషా ఉపయోగం అవసరం లేని ప్రశ్నలు ఉంటాయి. నాన్-వెర్బల్ మరియు పనితీరు పరీక్షలు సాధారణంగా మౌఖిక పరీక్షలతో సంబంధం ఉన్న సాంస్కృతిక పక్షపాతాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

15.9 భారతదేశంలో ప్రజ్ఞా పరీక్షలు

ఎస్.ఎం. మోహన్ 1930వ దశకంలో హిందీలో ఇంటెలిజెన్స్ పరీక్షను నిర్మించడంలో ఒక మార్గదర్శక ప్రయత్నం చేశాడు. సి.హెచ్. రైస్ ఉర్దూ మరియు పంజాబీ భాషలలో బినెట్ పరీక్షను ప్రామాణీకీకరించడానికి ప్రయత్నించాడు. అదే సమయంలో, మహాలనోబిస్ బినెట్ యొక్క పరీక్షను బెంగాలీలో ప్రామాణీకీకరించడానికి ప్రయత్నించాడు. ఆర్ పిఎమ్, వైబిఎస్, అలెగ్జాండర్ పాస్లాంగ్, క్యూబ్ కన్స్ట్రక్షన్ మరియు కోప్స్ బ్లాక్ డిజైన్ వంటి కొన్ని పాశ్చాత్య పరీక్షల కోసం భారతీయ నిబంధనలను అభివృద్ధి చేయడానికి భారతీయ పరిశోధకులు ప్రయత్నాలు

చేశారు. లాంగ్ అండ్ మెహతా మెంటల్ మెజర్మెంట్ హ్యూండ్బుక్కు తయారు చేశారు, భారతదేశంలో వివిధ భాషలలో అందుబాటులో ఉన్న 103 ఇంటెలిజెన్స్ పరీక్షలను జాబితా చేశారు. అప్పటి నుండి, అనేక పరీక్షలు పాశ్చాత్య సంస్కృతుల నుండి అభివృద్ధి చేయబడ్డాయి లేదా స్వీకరించబడ్డాయి. నేషనల్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషనల్ రీసెర్చ్ అండ్ ట్రైనింగ్ (ఎన్సీఈఆర్ఐ)లోని నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషనల్ అండ్ సైకలాజికల్ టెస్ట్స్ (ఎన్ఎల్ఈపీటీ) భారతీయ పరీక్షలను డాక్యుమెంట్ చేసింది. భారతీయ పరీక్షల విమర్శనాత్మక సమీక్షలను హ్యూండ్ బుక్స్ రూపంలో ప్రచురిస్తారు. తెలివితేటలు, ఆప్టిట్యూడ్, పర్సనాలిటీ, యాటిట్యూడ్స్, ఆసక్తులు వంటి అంశాలకు సంబంధించిన హ్యూండ్ బుక్స్ ను ఎన్ ఎల్ ఈపీటీ విడుదల చేసింది. పట్టిక 1.2 భారతదేశంలో అభివృద్ధి చేసిన కొన్ని పరీక్షలను జాబితా చేస్తుంది. వీటిలో భాటియా యొక్క బ్యాటరీ ఆఫ్ పెర్ఫార్మెన్స్ టెస్ట్ లు బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి.

పట్టిక-2: భారతదేశంలో అభివృద్ధి చేసిన కొన్ని పరీక్షలు

మాఖిక	పనితీరు(మార్పు)
ఉదయ్ శంకర్ ద్వారా సీఐఈ వెర్బల్ గ్రూప్ టెస్ట్ ఆఫ్ ఇంటెలిజెన్స్	సీఐఈ నాన్ వెర్బల్ గ్రూప్ టెస్ట్ ఆఫ్ ఇంటెలిజెన్స్
ఎస్.జలోటా ద్వారా జనరల్ మెంటల్ ఎబిలిటీ గ్రూప్ టెస్ట్	భాటియా యొక్క బ్యాటరీ ఆఫ్ పెర్ఫార్మెన్స్ టెస్ట్ లు
ప్రయాగ్ మెహతా ద్వారా గ్రూప్ టెస్ట్ ఆఫ్ ఇంటెలిజెన్స్	ప్రమీలా పాఠక్ రాసిన డ్రా-ఎ-మ్యాన్ టెస్ట్
ఎస్.ఎం.మొహిన్ రాసిన బీహార్ టెస్ట్ ఆఫ్ ఇంటెలిజెన్స్	ఆర్.రామలింగస్వామిచే వెచ్చర్ అడల్ట్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఇంటెలిజెన్స్ స్కేల్ యొక్క అనుసరణ
బ్యూరో ఆఫ్ సైకాలజీ, అలహాబాద్ ద్వారా గ్రూప్ టెస్ట్ ఆఫ్ ఇంటెలిజెన్స్	
ఎస్.కె.కుల్రేష్ రచించిన స్టాన్ఫోర్డ్-బినెట్ టెస్ట్ (మూడవ ఎడిషన్) యొక్క భారతీయ అనుసరణ	
ఎం.సి.జోషి ద్వారా జనరల్ మెంటల్ ఎబిలిటీ (హిందీ) పరీక్ష	

15.10 సంస్కృతి మరియు ప్రజ్ఞ

మేధస్సు యొక్క ప్రధాన లక్షణం ఏమిటంటే, ఇది వ్యక్తులు వారి వాతావరణానికి అనుగుణంగా మారడానికి సహాయపడుతుంది. సాంస్కృతిక వాతావరణం తెలివితేటలు అభివృద్ధి చెందడానికి ఒక సందర్భాన్ని అందిస్తుంది. రష్యన్ మనస్తత్వవేత్త వైగోట్స్కీ, సంస్కృతి ప్రజలు నివసించే, పెరిగే మరియు వారి చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకునే సామాజిక సందర్భాన్ని అందిస్తుందని వాదించాడు. ఉదాహరణకు, తక్కువ సాంకేతికంగా అభివృద్ధి చెందిన సమాజాలలో, వ్యక్తులతో సంబంధంలో సామాజిక మరియు భావోద్వేగ నైపుణ్యాలకు విలువ ఇవ్వబడుతుంది, అయితే సాంకేతికంగా అభివృద్ధి చెందిన సమాజాలలో, తార్కిక మరియు తీర్పు సామర్థ్యాలపై ఆధారపడిన వ్యక్తిగత సాధన తెలివితేటలకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుంది. మీ మునుపటి పఠనం ద్వారా మీకు సంస్కృతి అని తెలుస్తుంది

కళలు మరియు సాహిత్యంలో ఆచారాలు, నమ్మకాలు, వైఖరులు మరియు విజయాల యొక్క సమిష్టి వ్యవస్థ. ఒక వ్యక్తి యొక్క తెలివితేటలు ఈ సాంస్కృతిక పారామీటర్ల ద్వారా ట్యూన్ చేయబడే అవకాశం ఉంది. చాలా మంది సిద్ధాంతకర్తలు తెలివితేటలను వారి సాంస్కృతిక నేపథ్యంతో సంబంధం లేకుండా వ్యక్తికి ప్రత్యేకమైన లక్షణాలుగా పరిగణించారు. సంస్కృతి యొక్క ప్రత్యేక లక్షణాలు ఇప్పుడు తెలివితేటల సిద్ధాంతాలలో కొంత ప్రాతినిధ్యాన్ని కనుగొంటాయి. సందర్భానికే లేదా ఆచరణాత్మక మేధస్సు యొక్క స్టెర్సియో టైప్ యొక్క భావన తెలివితేటలు సంస్కృతి యొక్క ఉత్పత్తి అని సూచిస్తుంది. వైకోట్స్కి కూడా వ్యక్తుల మాదిరిగానే సంస్కృతులకు వారి స్వంత జీవితం ఉందని నమ్మాడుబీ అవి పెరుగుతాయి మరియు మారుతాయి, మరియు ఈ ప్రక్రియలో విజయవంతమైన మేధో వికాసం యొక్క అంతిమ ఉత్పత్తి ఏమిటో పేర్కొనండి. అతని అభిప్రాయం ప్రకారం, ప్రాథమిక మానసిక విధులు (ఉదా. ఏడుపు, తల్లి స్వరాన్ని వినడం, వాసనలకు సున్నితత్వం, నడక మరియు పరిగెత్తడం) సార్వత్రికమైనవి అయినప్పటికీ, సమస్య పరిష్కారం మరియు ఆలోచన వంటి ఉన్నత మానసిక విధులు పనిచేసే విధానం ఎక్కువగా సంస్కృతి-ఉత్పత్తి చేయబడతాయి. సాంకేతికంగా అభివృద్ధి చెందిన సమాజాలు పిల్లల పెంపకం పద్ధతులను అవలంబిస్తాయి, ఇవి పిల్లలలో సాధారణీకరణ మరియు సంగ్రహణ, వేగం, కనీస కదలికలు మరియు మానసిక మానిప్యూలేషన్ నైపుణ్యాలను పెంపొందిస్తాయి. ఈ సమాజాలు ఒక రకమైన ప్రవర్తనను ప్రోత్సహిస్తాయి, దీనిని సాంకేతిక మేధస్సు అని పిలుస్తారు. ఈ సమాజాలలో, వ్యక్తులు శ్రద్ధ, పరిశీలన, విశ్లేషణ, పనితీరు, వేగం మరియు సాధన ధోరణి యొక్క నైపుణ్యాలలో బాగా ప్రావీణ్యం కలిగి ఉంటారు. పాశ్చాత్య సంస్కృతులలో అభివృద్ధి చెందిన ఇంటెలిజెన్స్ పరీక్షలు ఒక వ్యక్తిలో ఈ నైపుణ్యాలను ఖచ్చితంగా చూస్తాయి. అనేక ఆసియా మరియు ఆఫ్రికా సమాజాలలో సాంకేతిక మేధస్సుకు అంత విలువ లేదు. పాశ్చాత్యేతర సంస్కృతులలో తెలివైన చర్యలుగా పరిగణించబడే లక్షణాలు మరియు నైపుణ్యాలు తీవ్రంగా భిన్నంగా ఉంటాయి, అయినప్పటికీ పాశ్చాత్య సంస్కృతుల ప్రభావంతో సరిహద్దులు క్రమంగా కనుమరుగవుతున్నాయి. వ్యక్తికి చాలా నిర్దిష్టమైన అభిజ్ఞా సామర్థ్యంతో పాటు, పాశ్చాత్యేతర సంస్కృతులు సమాజంలోని ఇతరులతో సంబంధం కలిగి ఉండటానికి నైపుణ్యాల కోసం చూస్తాయి. కొన్ని పాశ్చాత్యేతర సమాజాలు వ్యక్తిగత సాధన మరియు వ్యక్తిగత దృక్పథానికి విరుద్ధంగా స్వీయ-ప్రతిబింబం మరియు సంఘటిత దృక్పథానికి విలువనిస్తాయి

భారతీయ సంప్రదాయంలో ప్రజ్ఞ

సాంకేతిక మేధస్సుకు విరుద్ధంగా, భారతీయ సంప్రదాయంలో మేధస్సును సమగ్ర మేధస్సు అని పిలుస్తారు, ఇది సామాజిక మరియు ప్రపంచ పర్యావరణంతో కనెక్టివిటీకి ప్రాధాన్యత ఇస్తుంది. భారతీయ ఆలోచనాపరులు మేధస్సును సమగ్ర దృక్పథంతో చూస్తారు, ఇక్కడ అభిజ్ఞా మరియు అభిజ్ఞేతర ప్రక్రియలు మరియు వాటి ఏకీకరణపై సమాన శ్రద్ధ చూపుతారు. తెలివితేటలకు ప్రాతినిధ్యం వహించడానికి తరచుగా ఉపయోగించే సంస్కృత పదం 'బుద్ధి' పాశ్చాత్య మేధస్సు భావన కంటే చాలా విస్తృతంగా ఉంది. జె.పి.దాస్ ప్రకారం, బుద్ధి, మానసిక ప్రయత్నం, దృఢమైన చర్య, భావాలు మరియు అభిప్రాయాలు వంటి నైపుణ్యాలతో పాటు జ్ఞానం, వివక్ష మరియు అవగాహన వంటి అభిజ్ఞా సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇతర విషయాలలో, బుద్ధి అనేది మనస్సాక్షి, సంకల్పం మరియు

కోరికపై ఆధారపడిన స్వీయ జ్ఞానం. అందువలన, బుద్ధి యొక్క భావన బలమైన అభిజ్ఞా భాగంతో పాటు ప్రభావాత్మక మరియు ప్రేరణాత్మక భాగాలను కలిగి ఉంటుంది. ప్రధానంగా అభిజ్ఞా పరామితులపై దృష్టి సారించే పాశ్చాత్య అభిప్రాయాలకు భిన్నంగా, ఈ క్రింది సామర్థ్యాలు భారతీయ సంప్రదాయంలో మేధస్సు యొక్క పాఠ్యాలుగా గుర్తించబడ్డాయి:

- అభిజ్ఞా సామర్థ్యం (సందర్భానికి సున్నితత్వం, అవగాహన, వివక్ష, సమస్య పరిష్కారం మరియు సమర్థవంతమైన కమ్యూనికేషన్).
- సామాజిక సామర్థ్యం (సామాజిక వ్యవస్థ పట్ల గౌరవం, పెద్దల పట్ల నిబద్ధత, యువత మరియు అవసరం ఉన్నవారు, ఇతరుల గురించి ఆందోళన, ఇతరుల దృక్పథాలను గుర్తించడం).
- భావోద్వేగ సామర్థ్యం (భావోద్వేగాల యొక్క స్వీయ నియంత్రణ మరియు స్వీయ పర్యవేక్షణ, నిజాయితీ, మర్యాద, సత్రవర్తన మరియు స్వీయ-మూల్యాంకనం).
- వ్యవస్థాపక సామర్థ్యం (నిబద్ధత, పట్టుదల, సహనం, కష్టపడి పనిచేయడం, అప్రమత్తత మరియు లక్ష్య నిర్దేశిత ప్రవర్తనలు)

15.11 భావోద్వేగ ప్రజ్ఞ

భావోద్వేగ మేధస్సు యొక్క భావన మేధో రంగం / డొమైన్సు మించి తెలివితేటల భావనను విస్తృతం చేస్తుంది మరియు మేధస్సులో భావోద్వేగాలు ఉన్నాయని భావిస్తుంది. ఇది భారతీయ సంప్రదాయంలో తెలివితేటల భావనపై నిర్మించబడిందని మీరు గమనించవచ్చు. భావోద్వేగ మేధస్సు అనేది భావోద్వేగాల యొక్క ఖచ్చితమైన అంచనా, వ్యక్తీకరణ మరియు నియంత్రణకు ఆధారమైన నైపుణ్యాల సమూహం. ఇది తెలివితేటల యొక్క భావన వైపు. జీవితంలో విజయం సాధించాలంటే మంచి ఐక్యూ, స్కాలస్టిక్ రికార్డ్ ఉంటే సరిపోదు. విద్యాపరంగా ప్రతిభావంతులైన, కానీ వారి స్వంత జీవితంలో విఫలమైన చాలా మందిని మీరు కనుగొనవచ్చు. కుటుంబం, పనిప్రాంతం మరియు పరస్పర సంబంధాలలో సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. వాళ్లకు ఏం లోటు? కొంతమంది మనస్తత్వవేత్తలు వారి కష్టానికి మూలం భావోద్వేగ తెలివితేటలు లేకపోవడం అని నమ్ముతారు. ఈ భావనను మొదట సలోవీ మరియు మేయర్ ప్రవేశపెట్టారు, వారు భావోద్వేగ మేధస్సును “ఒకరి స్వంత మరియు ఇతరుల భావోద్వేగాలను పర్యవేక్షించే సామర్థ్యం, వాటి మధ్య వివక్ష చూపడం మరియు ఒకరి ఆలోచన మరియు చర్యలకు మార్గనిర్దేశం చేయడానికి సమాచారాన్ని ఉపయోగించే సామర్థ్యం” గా పరిగణించారు. తెలివితేటలను వ్యక్తీకరించడానికి ఐక్యూను ఉపయోగించినట్లే భావోద్వేగ మేధస్సును వ్యక్తీకరించడానికి ఎమోషనల్ కోషియంట్ (ఇక్యూ) ఉపయోగించబడుతుంది.

సరళంగా చెప్పాలంటే, భావోద్వేగ మేధస్సు భావోద్వేగ సమాచారాన్ని ఖచ్చితంగా మరియు సమర్థవంతంగా ప్రాసెస్ చేసే సామర్థ్యాన్ని సూచిస్తుంది. భావోద్వేగ తెలివితేటలు అధికంగా ఉన్న వ్యక్తుల లక్షణాలను తెలుసుకోవడానికి, బాక్స్ 1.2 చదవండి. బాహ్య ప్రపంచం యొక్క ఒత్తిళ్లు మరియు సవాళ్లతో ప్రభావితమైన విద్యార్థులతో

వ్యవహరించడానికి భావోద్వేగ మేధస్సు అధ్యాపకుల దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. విద్యార్థుల భావోద్వేగ మేధస్సును మెరుగుపరచడానికి ఉద్దేశించిన కార్యక్రమాలు వారి విద్యా సాధనపై ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాలను చూపుతాయి. వారు సహకార ప్రవర్తనను ప్రోత్సహిస్తారు మరియు వారి సంఘవిద్రోహ కార్యకలాపాలను తగ్గిస్తారు. తరగతి గది వెలుపల జీవితంలోని సవాళ్లను ఎదుర్కోవడానికి విద్యార్థులను సిద్ధం చేయడానికి ఈ కార్యక్రమాలు చాలా ఉపయోగపడతాయి.

మానసిక ప్రజ్ఞావంతులు

- మీ భావాలను మరియు భావోద్వేగాలను గ్రహించండి మరియు సున్నితంగా ఉండండి.
- వారి బాడీ లాంగ్వేజ్, వాయిస్ మరియు టోన్ మరియు ముఖ కవచికలను గమనించడం ద్వారా ఇతరులలోని వివిధ రకాల భావోద్వేగాలను గ్రహించండి మరియు సున్నితంగా ఉండండి.
- మీ భావోద్వేగాలను మీ ఆలోచనలతో అనుసంధానించండి, తద్వారా సమస్యలను పరిష్కరించేటప్పుడు మరియు నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు మీరు వాటిని పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు.
- మీ భావోద్వేగాల స్వభావం మరియు తీవ్రత యొక్క శక్తివంతమైన ప్రభావాన్ని అర్థం చేసుకోండి.

సామరస్యం మరియు శాంతిని సాధించడానికి మీతో మరియు ఇతరులతో వ్యవహరించేటప్పుడు మీ భావోద్వేగాలు మరియు వాటి వ్యక్తీకరణలను నియంత్రించండి మరియు నియంత్రించండి.

15.12 ప్రజ్ఞా పరీక్షల ఉపయోగాలు

ఉద్యోగాలు, పదోన్నతులు, పాఠశాల లేదా కళాశాల ప్రవేశాలకు సంబంధించిన కీలక నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో పరీక్షలను ఒక సాధనంగా ఉపయోగిస్తారు కాబట్టి, పరీక్షల వాడకాన్ని నియంత్రించాల్సిన నైతిక మరియు విధానపరమైన అనేక సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి. పరీక్షను అర్హత కలిగిన ఎగ్జామినర్ ద్వారా ఇవ్వాలని లేదా నిర్వహించాలని సిఫార్సు చేయబడింది. అలాగే, స్కోర్లను సరిగ్గా ఉపయోగించుకోవాలి. టెస్ట్ కంటెంట్ తో సాధారణ పరిచయాన్ని నివారించాలి. ఇది పరీక్ష ఫలితాలను చెల్లుబాటు కాకపోవచ్చు. ప్రక్రియలో ఏకరూపతను పాటించడానికి ఎగ్జామినర్లు ముందస్తు సన్నాహాలు చేయాల్సి ఉంటుంది. పరీక్షా పరిస్థితులు సక్రమంగా ఉండాలి. ఎగ్జామినర్లు పరీక్షపై ఆసక్తిని రేకెత్తించడం, వారి సహకారాన్ని పొందడం మరియు తగిన రీతిలో ప్రతిస్పందించేలా వారిని ప్రోత్సహించడం అవసరం.

ప్రస్తుతం, వివిధ ఉద్యోగాలకు వ్యక్తుల ఎంపిక, మానసిక వైకల్య నిర్ధారణ, మార్గదర్శకత్వం మరియు కౌన్సిలింగ్ మరియు మేధో వికాస రంగంలో పరిశోధన వంటి అనేక కార్యకలాపాలకు సహాయపడటానికి ఇంటెలిజెన్స్ పరీక్షలను అనేక సెట్టింగులలో ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ ఉపయోగాల సంక్షిప్త వివరణ ఈ క్రింది విధంగా ఉంది.

15.12.1 సిబ్బంది ఎంపిక సామర్థ్యాలు

సామర్థ్యాలు మరియు ఆసక్తుల స్థాయిలో ప్రజలు భిన్నంగా ఉండటం సాధారణ అనుభవానికి సంబంధించిన విషయం. ఒక ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు చేసుకునే వ్యక్తి ఒక నిర్దిష్ట ఉద్యోగాన్ని చేపట్టడానికి అవసరమైన లక్షణాలను కలిగి ఉన్నాడా అనే దానిపై ఉద్యోగంలో విజయం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ విధంగా దరఖాస్తుదారుల లక్షణాలను ఉద్యోగ అవసరాలకు సరిపోల్చడంలో ఎంపిక ప్రక్రియ ఒకటిగా మారుతుంది. తెలివితేటలు అన్ని రకాల ఉద్యోగాలలో విజయానికి ప్రాథమికమైనవిగా భావిస్తారు. ఫలితంగా చాలా వరకు సిబ్బంది ఎంపిక విధానాల్లో ఇంటెలిజెన్స్ మదింపు ఒక ముఖ్యమైన అంశంగా ఉంటుంది. ఇంటెలిజెన్స్ పరీక్షల సహాయంతో దరఖాస్తుదారుల తెలివితేటల స్థాయిని అంచనా వేస్తారు మరియు ఫలితాలను దరఖాస్తుదారుల గురించి నిర్ణయం తీసుకునే ప్రక్రియలో యజమాని ఉపయోగిస్తారు.

15.12.2 మానసిక వైకల్యం నిర్ధారణ

ప్రజలు వారి మేధో సామర్థ్యాలలో భిన్నంగా ఉంటారు, చాలా తక్కువ స్థాయి తెలివితేటలు ఉన్నవారిని మానసిక వికలాంగులు అంటారు. అటువంటి వ్యక్తులు తమ బాహ్య వాతావరణం యొక్క డిమాండ్లతో సర్దుబాటు చేయడంలో ఇబ్బందిని అనుభవిస్తారు. వారికి ప్రత్యేక శ్రద్ధ, శిక్షణ అవసరం. వాస్తవానికి వారిలో చాలా మంది తమ అవసరాలను కమ్యూనికేట్ చేయలేరు లేదా వ్యక్తీకరించలేరు మరియు తమను తాము చూసుకోవడంలో కూడా ఇబ్బంది పడతారు. మానసిక వైకల్యం యొక్క స్థాయిని అంచనా వేయడానికి కొన్ని ఇతర సూచికలతో పాటు ఇంటెలిజెన్స్ పరీక్షను సాధారణంగా ఉపయోగిస్తారు.

15.12.3 మార్గదర్శకత్వం మరియు కౌన్సెలింగ్

కెరీర్ (మార్పు) విద్య సందర్భంలో వృత్తిపరమైన మార్గదర్శకత్వం ఒక ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. మన దేశ విద్యారంగంలో విస్తరణ, వైవిధ్యంతో విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులకు కోర్సు, కెరీర్ ఎంపిక కష్టసాధ్యంగా మారుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో, మనస్తత్వవేత్తలు ప్రజల సామర్థ్యాన్ని అంచనా వేయడానికి ఇంటెలిజెన్స్ పరీక్షలను ఉపయోగిస్తారు మరియు కెరీర్ ఎంపికల ఎంపిక గురించి నిర్ణయించడంలో ఈ సమాచారాన్ని ఉపయోగిస్తారు.

15.13 ప్రజ్ఞలో తేడాలను వివరించడం

ప్రజ్ఞ వ్యత్యాసాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ విభేదాలకు కారణాలు చర్చనీయాంశమయ్యాయి. ముఖ్యంగా ఐక్యూలో వైవిధ్యానికి జన్మ్యు లేదా వంశపారంపర్య మరియు పర్యావరణ కారకాల సహకారాలను పరిశీలించడానికి పరిశోధకులు ప్రయత్నించారు. మరింత దగ్గరి సంబంధం ఉన్న వ్యక్తుల స్కోర్లు చాలా సమానంగా ఉన్నాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా దత్తత తీసుకున్న పిల్లలు, ఒకే రకమైన కవలల అధ్యయనాల నుంచి లభించిన ఆధారాలు చిన్నతనంలోనే విడిపోయి వేర్వేరు ఇళ్లలో పెరిగాయి. పర్యావరణ లేమి మరియు సుసంపన్నత

యొక్క అధ్యయనాలు ఐక్యపై పర్యావరణ కారకాల ప్రభావాలను సూచించాయి. ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే, స్త్రీలు మౌఖిక సామర్థ్యాలకు సంబంధించి పురుషుల కంటే ఎక్కువ స్కోరు సాధిస్తారు, పురుషులు దృశ్య-ప్రాదేశిక సామర్థ్యాలలో ఎక్కువ స్కోరు చేస్తారు. ఇటువంటి తేడాలు మానవ జాతుల పరిణామ చరిత్రను ప్రతిబింబించవచ్చు. సమూహ భేదాల గురించి మరొక ముఖ్యమైన సమస్య ఇంటెలిజెన్స్ పరీక్షల యొక్క సాంస్కృతిక పక్షపాతానికి సంబంధించినది. అనేక పరీక్షలు పాశ్చాత్య సాంస్కృతిక నేపథ్యంలో అభివృద్ధి చేయబడ్డాయని వాదించబడింది. ఫలితంగా పాశ్చాత్య సాంస్కృతిక నేపథ్యం తెలిసిన పిల్లలు పరిచయం లేని వారి కంటే ఎక్కువ మార్కులు సాధిస్తారు. అందుకే కాటెల్ కల్చర్ ఫెయిర్ టెస్ట్ ఆఫ్ ఇంటెలిజెన్స్ వంటి కల్చర్ ఫెయిర్ టెస్ట్ ను అభివృద్ధి చేయడానికి కొన్ని ప్రయత్నాలు జరిగాయి.

టెక్స్ ప్రశ్నల్లో

సరైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఎంచుకోండి:

1. ఈ క్రింది వాటిలో ఏది మేధస్సు యొక్క అభిజ్ఞేతర అంశానికి సంబంధించినది కాదు:

ఎ) ప్రాక్టికల్ ఇంటెలిజెన్స్

బి) సోషల్ ఇంటెలిజెన్స్

సి) ఎమోషనల్ ఇంటెలిజెన్స్

డి) ఇంటెలిజెన్స్ యొక్క ప్రాసెస్ మోడల్

2. ఇంటెలిజెన్స్ కోషియంట్ (ఐక్యూ) ఈ క్రింది సూత్రాన్ని ఉపయోగించి రూపొందించబడింది:

ఎ) $\frac{ఎంవ}{సీవ} + 100$

బి) $\frac{ఎంవ}{సీవ} \times 100$

సి) $\frac{సీవ}{ఎంవ} \times 100$

డి) $\frac{సీవ}{ఎంవ} + 100$

3. వెక్స్లర్ పరీక్ష దీని కొలతను అందిస్తుంది:

ఎ) నిర్దిష్ట సామర్థ్యాలు

బి) మౌఖిక సామర్థ్యం

సి) తెలివితేటల ప్రక్రియలు

డి) సాధారణ సామర్థ్యం

4. ఇంటెలిజెన్స్ పరీక్షల్లో ఈ క్రిందివి ఉండాలి

ఎ) నిబంధనలు

బి) చెల్లుబాటు

సి) విశ్వసనీయత

డి) పైవన్నీ

5. ఇంటెలిజెన్స్ పరీక్షలు దీనికి సహాయపడవు:

ఎ) మార్గదర్శకత్వం

బి) వ్యక్తిగత ఎంపిక

సి) అభ్యసన యొక్క కొలత

డి) సమస్య పరిష్కార సామర్థ్యాన్ని కొలవడం

15.14 నాన్ కాగ్నిటివ్ డొమైన్లో ప్రజ్ఞ

మునుపటి విశ్లేషణ నుండి చూడగలిగినట్లుగా, తెలివితేటలను అధ్యయనం చేయడం యొక్క ప్రధాన ఆందోళన హేతుబద్ధమైన మరియు అభిజ్ఞా డొమైన్లో ఉంది. ఇటీవలి సంవత్సరాలలో అనేక ఇతర అంశాలను అన్వేషించారు. వాటిలో కొన్నింటిని క్లుప్తంగా ప్రస్తావించడం ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది. అటువంటి భావనలలో ఒకటి వివేకం. ఇది అభిజ్ఞా, పరస్పర, సామాజిక మరియు వ్యక్తిత్వ లక్షణాల యొక్క ప్రత్యేక మిశ్రమాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇది సమగ్రత మరియు నిరాశ మధ్య సంఘర్షణను విజయవంతంగా చర్చించిన ఫలితంగా లేదా స్వీయ చింతన యొక్క అతీత ఫలితంగా సాధించబడుతుంది. ఇది భావోద్వేగ మరియు అభిజ్ఞా భాగాలను సమర్థవంతంగా ఏకీకృతం చేసే జ్ఞానం. దీనికి సంబంధించిన మరో భావన వివేకం. “ఆచరణాత్మక జ్ఞానం”. ఇది వ్యక్తిగత లక్ష్యాలు, ప్రణాళికలు మరియు ఉద్దేశాల ఆచరణాత్మక సాధనకు ప్రాధాన్యత ఇస్తుంది. ఇది ఆచరణాత్మక ఆకస్మిక పరిస్థితుల కోసం సరళమైన మరియు అనువర్తిత ఆందోళనను కలిగి ఉంటుంది, ముఖ్యంగా అనిశ్చితి నేపథ్యంలో.

సోషల్ ఇంటెలిజెన్స్ పరిశోధకుల దృష్టిని కూడా ఆకర్షించింది. దైనందిన జీవితంలోని సమస్యలను పరిష్కరించడానికి మరియు కోరుకున్న లక్ష్యాల కోసం పనిచేయడానికి ఒక వ్యక్తి చేసే ప్రయత్నాలను ఇది సూచిస్తుంది. చివరగా, ఇటీవలి భావన భావోద్వేగ మేధస్సు. ఒకరి స్వంత మరియు ఇతరుల భావాలు మరియు భావోద్వేగాలను పర్యవేక్షించే సామర్థ్యం, వాటి మధ్య వివక్ష చూపడం మరియు ఒకరి ఆలోచన మరియు చర్యకు మార్గనిర్దేశం చేయడానికి ఈ సమాచారాన్ని ఉపయోగించడం అని నిర్వచించబడింది. భావోద్వేగ మేధస్సు అధికంగా ఉన్న వ్యక్తులు ఎక్కువ స్థాయిలో భావోద్వేగ స్వీయ అవగాహనను చూపుతారు, భావోద్వేగాలను బాగా నిర్వహిస్తారు, భావోద్వేగాలను ఉత్పాదకంగా ఉపయోగిస్తారు, సహానుభూతిని కలిగి ఉంటారు మరియు సంబంధాలను సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తారు. ఉద్యోగాలు, వివిధ రంగాల్లో విజయం ఐక్య కంటే ఎమోషనల్ ఇంటెలిజెన్స్ పైనే ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటుందని గుర్తించారు. బాల్యం దాని అభివృద్ధికి కీలకమైన సమయం అయినప్పటికీ, భావోద్వేగ మేధస్సు పుట్టుకతో స్థిరమైనది కాదు. యుక్తవయస్సు అంతటా దీనిని పెంచవచ్చు మరియు పెంచవచ్చు

సారాంశం

- మానసిక లక్షణాలు సాధారణంగా జనాభాలో పంపిణీ చేయబడతాయి. అందువలన మెజారిటీ ప్రజలు మితమైన తెలివితేటలు కలిగి ఉంటారు మరియు పరిమిత సంఖ్యలో చాలా తక్కువ లేదా చాలా అధిక స్థాయి తెలివితేటలు కలిగి ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.
- వ్యక్తిగత వ్యత్యాసాల అధ్యయనం ఆచరణాత్మకంగా ముఖ్యమైనది. మేధస్సును అవలంబించిన సైద్ధాంతిక దృక్పథాన్ని బట్టి అనేక విధాలుగా చూస్తారు. కొంతమంది మనస్తత్వవేత్తలు దీనిని ఒక లక్షణంగా చూస్తారు, మరికొందరు దీనిని ఒక ప్రక్రియగా చూస్తారు
- లక్షణ విధానం కూడా భిన్నమైన అభిప్రాయాలను ఇచ్చింది. అందువలన మనకు ఏక (సాధారణ) కారకం,

బహుళ కారకాలు మరియు క్రమానుగత అభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. మొత్తంమీద, తెలివితేటలు అభిజ్ఞా నైపుణ్యాలు మరియు జ్ఞానం యొక్క కలయికగా కనిపిస్తాయి.

- మేధస్సు యొక్క ప్రక్రియ దృక్పథం దీనిని వివిధ అభిజ్ఞా ప్రక్రియల పరంగా పరిగణిస్తుంది. అలాగే, తెలివితేటలు అనేక రకాలు అని గ్రహిస్తారు. సామాజిక మరియు భావోద్వేగ మేధస్సు యొక్క భావన పరిశోధన యొక్క కొత్త రంగాలను తెరిచింది.
- ప్రవర్తన యొక్క నమూనా యొక్క నమ్మదగిన మరియు చెల్లుబాటు అయ్యే కొలతలు అయిన మానసిక పరీక్షల సహాయంతో తెలివితేటలను అంచనా వేస్తారు. ఇంటెలిజెన్స్ యొక్క మొదటి పరీక్షను బినెట్ అభివృద్ధి చేశాడు, ఇది తరువాత స్టాన్ఫోర్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలో ప్రామాణికం చేయబడింది. పరీక్షలు మౌఖికంగా లేదా పనితీరు కావచ్చు మరియు వ్యక్తిగతంగా లేదా సమూహంగా నిర్వహించబడతాయి.
- చిన్నారులు, వికలాంగుల కోసం ప్రత్యేక పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఈ పరీక్షలను తరచుగా సిబ్బంది ఎంపిక, మార్గదర్శకత్వం, మానసిక మాంద్యం నిర్ధారణ మరియు పరిశోధనలో ఉపయోగిస్తారు.
- భారతీయ మనస్తత్వవేత్తలు సిబ్బంది ఎంపిక, మార్గదర్శకత్వం, మానసిక మాంద్యం నిర్ధారణ మరియు పరిశోధనలో తరచుగా ఉపయోగించే అనేక పరీక్షలను స్వీకరించారు. భారతీయ మనస్తత్వవేత్తలు అనేక పరీక్షలను స్వీకరించారు, కాని ఇంకా చాలా అవసరం.
- సాధన, అభిరుచి, సృజనాత్మకతను అంచనా వేయడానికి మనస్తత్వవేత్తలు పరీక్షలను కూడా అభివృద్ధి చేశారు.

టెర్మినల్ పరీక్ష

1. మనస్తత్వవేత్తలు తెలివితేటలను ఎలా వర్గీకరిస్తారు మరియు నిర్వచిస్తారు?
2. వంశపారంపర్యం (ప్రకృతి), పర్యావరణం (పోషణ) ఫలితంగా మన తెలివితేటలు ఎంతవరకు ఉంటాయి? చర్చించు.
3. గార్డనర్ గుర్తించిన బహుళ మేధస్సులను క్లుప్తంగా వివరించండి.
4. తెలివితేటలను అర్థం చేసుకోవడానికి త్రైపాక్షిక సిద్ధాంతం మనకు ఎలా సహాయపడుతుంది?
5. “ఏదైనా మేధోపరమైన చర్య మూడు నాడీ వ్యవస్థల స్వతంత్ర పనితీరును కలిగి ఉంటుంది”. పాస్ మోడల్ కు సంబంధించి వివరించండి.
6. తెలివితేటల భావనలో సాంస్కృతిక భేదాలు ఉన్నాయా?
7. ఐక్య అంటే ఏమిటి? ఐక్య స్కోర్ల ఆధారంగా మనస్తత్వవేత్తలు వ్యక్తులను ఎలా వర్గీకరిస్తారు?
8. తెలివితేటల యొక్క మౌఖిక మరియు పనితీరు పరీక్షల మధ్య తేడాను మీరు ఎలా గుర్తించగలరు?

9. అందరికీ ఒకే రకమైన మేథో సామర్థ్యం ఉండదు. వ్యక్తులు వారి మేథో సామర్థ్యంలో ఎలా భిన్నంగా ఉంటారు? వివరించు.
10. ఈ రెండింటిలో ఏది, ఐక్యాలేదా ఇక్యూ, జీవితంలో విజయానికి ఎక్కువ సంబంధం కలిగి ఉంటుందని మీరు అనుకుంటున్నారు మరియు ఎందుకు?

16. ఆత్మ భావన అంటే ఏమిటి

16.0 పరిచయం

స్వీయభావన అనేది మన గురించిన అవగాహనలు మరియు నమ్మకాల సమితి. స్వీయ భావన మన ప్రవర్తనను ప్రేరేపిస్తుంది. మనం పెరిగే కొద్దీ మనం కలిగి ఉన్న జ్ఞానం ఆధారంగా మనం స్వీయభావనను ఎర్పరచుకుంటాం. మరియు నియంత్రించుకుంటాం. రోజర్ ప్రకారం మనము ఇతరుల నుండి సానుకూల గౌరవాన్ని కోరుకుంటాము. మనం ఇతర వ్యక్తులచే ప్రేమించబడాలని, ఇతర వ్యక్తుల నుండి విలువను పొందాలని బలంగా అనుకుంటాం. స్వీయ అధ్యయనం ఒక ఆసక్తికరమైన అంశం. ఈ పాఠంలో మనం స్వీయభావన ఎలా ఏర్పడుతుంది. దానికి సంబంధించిన ఇతర అంశాలను నేర్చుకోబోతున్నాం.

లక్ష్యాలు

ఈ పాఠాన్ని చదివిన తరువాత మీరు క్రింది అంశాలను వివరించగలరు

- స్వీయభావనను వివరించగలరు.
- స్వీయభావనలోని వివిధ అంశాలను వివరించగలరు.
- స్వీయ అవగాహన యొక్క విలువను తెలుసుకుంటారు.
- స్వీయ అవగాహన అంశాన్ని వర్ణించగలరు.

స్వీయ భావన

మీరు ఎవరు? మీరు ఏమి చేస్తారు? ఈ ప్రశ్నలకు మీరు “నేను తల్లిని” లేదా “నేను చికిత్సకుడిని”, “నేను మంచి స్నేహితుడిని” అని సమాధానం ఇవ్వవచ్చు. “నేను నా ఉద్యోగంలో అద్భుతంగా ఉన్నాను” అని మీ సమాధానం కావచ్చు.

ఈ ప్రతిస్పందనలు మీరు ఎవరో మీ అంతర్గత భావన నుండి వచ్చాయి. ఈ భావన మీ జీవిత ప్రారంభంలోనే అభివృద్ధి చెందుతుంది. అయితే ఇది స్థిరమైన మూల్యాంకనం మరియు సర్దుబాటు ద్వారా వెళుతుంది. ఇది జీవితకాలం మొత్తం ఉంటుంది. మనస్తత్వ శాస్త్రంలో ఆత్మ భావనకు “స్వీయభావన” అనే నిర్దిష్ట పదం ఉంది.

స్వీయభావన అంటే ఏమిటి మరియు అది ఎలా అభివృద్ధి చెందుతుంది అనే దానిని గురించి అనేక సిద్ధాంతాలు ఉన్నాయి. సాధారణంగా సిద్ధాంతకర్తలు ఈ క్రింది అంశాలను అంగీకరిస్తారు.

- విస్తృత స్థాయిలో స్వీయభావన అనేది మనం ఎవరో మన గురించిన జ్ఞానాత్మక భావనాత్మక తీర్పును కలిగి ఉన్న మొత్తం ఆలోచన.
- స్వీయభావన అనేది వివిధ కోణాలలో మన గురించి మన అభిప్రాయాల సమ్మేళనం.

ఉదా. సామాజిక, మతపరమైన, ఆధ్యాత్మిక, శారీరక, భావోద్వేగ

- స్వీయభావన స్వాభావికమైనది కాదు. ఇది అభ్యసనం ద్వారా వస్తుంది.
- ఇది జీవ మరియు పర్యావరణ కారకాలు కానీ సామాజిక పరస్పర చర్య ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది. కానీ సామాజిక చర్య ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది.
- బాల్యం మరియు యువన దశలో స్వీయభావన అభివృద్ధి చెందుతుంది, మరియు మార్చబడుతుంది, నవీకరించబడుతుంది.
- స్వీయభావన తరువాత సంవత్సరాలలో మార్చబడుతుంది.
- స్వీయభావన ఎల్లప్పుడూ వాస్తవికతో ఏకీభవించదు. ఇది మన స్వీయభావన వాస్తవికతో ఏకీభవించినపుడు అసంగత ఏర్పడును.

కొంతమంది పరిశోధకులు స్వీయశక్తి యొక్క ఆలోచన సామాజిక పరస్పర చర్యతో రూపొందించబడిందని భావిస్తున్నారు.

ఎవరైనా పిల్లవాడిని సంబోధించినపుడు తన గురించి ఆలోచించినపుడు సామాజిక అనుభవంలో స్వీయభావన ఉద్భవిస్తుంది. క్రమక్రమంగా మనుషులు స్వీయభావనను ఏర్పరచుకుంటారు. ఇది ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేసే శక్తివంతమైన మూలం. మనలో కొంత భాగం మనకు ప్రవేట్ గా ఉంటుంది. దాని గురించి మనకు మాత్రమే తెలుసు. మరొక భాగం ఇతరులకు తెలిసిన పబ్లిక్. మన సమూహంలోని సభ్యత్వం నుండి వచ్చే స్వీయభాగం కూడా ఉంది. ఈ రకమైన స్వయాన్ని సామూహిక స్వీయభావన లేదా సామాజిక గుర్తింపు అంటారు.

పాఠ్య అంతర్గత ప్రశ్నలు

సరైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఎంచుకోండి.

1. క్రింది ప్రశ్నలలో ఏది స్వీయ గుర్తింపుతో ఉత్తమంగా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. కేంద్రీకృత స్వీయభావన అంశంపై ఉత్తమంగా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.

- ఎ) మీరు ఎవరు కావాలనుకుంటున్నారు?
- బి) మీ శరీరం గురించి మీకు ఏది ఎక్కువ ఇష్టం?
- సి) మీ వ్యక్తిగత బలాలు ఏమిటి?
- డి) మీరు ఉపాధ్యాయునిలా ఉండాలనుకుంటున్నారా?

2. క్రింది ప్రశ్నలలో ఏది ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్యకర్త యొక్క స్వీయభావనను అంచటనా వేసేటప్పుడు ముందుగా అవసరమైన సమాచారం.

- ఎ) మిమ్మల్ని మీరు ఇతరులకు ఎలా వివరిస్తారు?

బి) మిమ్మల్ని మీరు ఇష్టపడుతున్నారా?

సి) ఇప్పటి నుండి 5 సంవత్సరాలలో మీర ఏమి చేయాలనుకుంటున్నారు?

డి) మీ వ్యక్తిగత బలాలు ఏమిటి?

3. స్వీయ భావన అంటే ఏమిటి?

ఎ) మీరు మీ గురించి కలిగి ఉన్న స్థిరమైన అవగాహనల సమితి.

బి) ఒకరి స్వంత సామర్థ్యాలు తీర్పులు లేదా వనరులపై ఆధారపడటం

సి) ఏ సమయంలోనైనా ఆలోచనల నుండి సంభవించే స్వీయ అవగాహన

డి) ఇది ఏమి లేదు

16.2 స్వీయభావన అంశాలు

మానసిక అధ్యయనాలలో పరిశోధకులు స్వీయ భావన యొక్క అనేక అంశాలను అన్వేషించారు. వారు స్వీయ భావన అనేక అంశాల కలయిక అని తెలిపారు. వాస్తవానికి స్వీయ భావన మనుషుల జీవితాలను మలచడానికి, నిర్వహించడానికి సహకరిస్తుంది. సమూహ జీవితంలో భాగస్వామ్యాన్ని అనుమతిస్తుంది.

16.2.1 స్వీయ గౌరవం

ఆత్మగౌరవం అంటే మనల్ని మనం ఎంత విలువగా గ్రహిస్తాం. ఇది మన అభిప్రాయాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మరియు మార్పుకోవడం కష్టంగా అనిపించే అంశం.

ఆత్మ గౌరవం యొక్క ముఖ్య అంశాలు

- ఆత్మ విశ్వాసం

- భద్రతా భావం

- గుర్తింపు

- చెందిన భావం

- సమర్థత యొక్క భావన

ఆరోగ్యకరమైన ఆత్మగౌరవం మనకు ప్రేరణ, మానసిక శ్రేయస్సు మరియు నాణ్యమైన జీవితాన్ని ఇస్తుంది. అయితే చాలా ఎక్కువ లేదా చాలా తక్కువ ఉన్న ఆత్మ గౌరవం సమస్యత్మకమైనది. తక్కువ ఆత్మగౌరవం నిరాశ మరియు స్వీయ సందేహానికి సంబంధించినదని పరిశోధనలో తేలింది.

16.2.2 స్వీయ సమర్థత

స్వీయ సమర్థత అనేది మనం సాధించగల సామర్థ్యం గురించి మన నమ్మకాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క గ్రహించిన సామర్థ్యాలు. తక్కువ స్వీయ సమర్థత కలిగిన వారికంటే అధిక స్వీయ సమర్థత కలిగిన

పిల్లలు సమస్యలను త్వరగా పరిష్కరిస్తారు. బందూరా ప్రకారం స్వీయ సమర్థత విశ్వాసాలు క్రింద ఇవ్వబడిన విధంగా నాలుగు ప్రధాన ప్రభావాల శక్తిని కలిగి ఉంటాయి.

అభిజ్ఞా - స్వీయ సమర్థత సామర్థ్యం యొక్క మూల్యాంకాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ప్రయత్నం చేయడానికి సిద్ధపడుతుంది.

ప్రేరణ - ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళన మరియు నియంత్రణ భావనతో వ్యవహరిస్తుంది.

ఎంపిక - ఇందులో ఛాలెంజింగ్ యాక్టివిటీలను ఎంచుకోవడం జరుగుతుంది.

16.2.3 స్పృహ

మానవులు తమ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం గురించి మాత్రమే కాకుండా, తమ కార్యకలాపాల గురించి తమ శారీరక, మానసిక జీవితాల గురించి కూడా స్పృహ కలిగి ఉంటారు. స్వీయ స్పృహ అనేది తన గురించిన అవగాహన. చారిత్రాత్మకంగా స్వీయ స్పృహ అనేది స్వీయ అవగాహనకి పర్యాయపదం.

మనల్ని ఇతరులు చూస్తున్నారని లేదా గమనిస్తున్నారని మనం గ్రహించినప్పుడు స్వీయ స్పృహ యొక్క అసహ్యకరమైన అనుభూతి సంభవించవచ్చు. స్వీయ స్పృహ యొక్క అసహ్యకరమైన భావాలు కొన్నిసార్లు సిగ్గుతో ఉంటాయి.

కొంతమంది పరిశోధకులు రెండు రకాల స్వీయ స్పృహలని గుర్తించారు.

16.2.4 అంతర్గత స్వీయ స్పృహ

వ్యక్తులు తమలోని ప్రవేట్ అంతర్గత అంశాల గురించి ఆలోచించే స్థాయి.

ఉదా. నేరుగా ఇతరులు గమనించలేని వారి ఆలోచనలు, ఉద్దేశాలు మరియు భావనలు

16.2.5 బహిర్గత స్వీయ స్పృహ

వ్యక్తులు తమలోని బహిరంగ, బాహ్య అంశాల గురించి ఆలోచించే స్థాయి.

ఉదా. వారి శారీరక స్వరూపం. వ్యవహారశైలి ఇతరులు గమనించగలిగే విషయాలు.

16.2.6 స్వీయ పర్యవేక్షణ

బాహ్య పరిస్థితి, ఇతరుల ప్రతిచర్య మన ప్రవర్తనను ఎంతవరకు క్రమబద్ధీకరించడాని సహాయపడుతుంది అని తెలిపేది స్వీయ పర్యవేక్షణ రాజకీయ నాయకులు, కళాకారులు, విక్రయ వ్యక్తులు స్వీయ పర్యవేక్షణ వ్యక్తులు.

అధిక స్వీయ పర్యవేక్షణ ఉన్న వ్యక్తులు ఇతరులపై శ్రద్ధ చూపుతారని మరియు తక్కువ స్వీయ పర్యవేక్షణ ఉన్న వ్యక్తులు తమపై శ్రద్ధ చూపుతారని కనుగొనబడింది.

పరిశోధన అధ్యయనాలు నుండి శరీర భాష స్వీయ పర్యవేక్షణను అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

ఉదా. మీటింగ్ లో నాకు మద్దతు ఇవ్వనందుకు నా బాస్ పై నాకు కోపంగా ఉంటే నా భావాలను వ్యక్తీకరించడానికి నాకు అనేక విభిన్న మార్గాలు ఉన్నాయి.

నేను కోపంగా ఉన్నానని అతనికి చెప్పగలను.

అతని చర్యలతో నేను సంతోషంగా ఉన్నట్లు నటించగలను.

నా స్వీయ పర్యవేక్షణను నేను ఎలా ఉపయోగించాలనుకుంటున్నాను అనేది సందర్భంతో పాటు నా బాస్ తో నాకు ఉన్న సంబంధంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

16.2.7 స్వీయ ప్రదర్శన

స్వీయ ప్రదర్శన, స్వీయ వ్యక్తీకరణతో వ్యవహరిస్తుంది. మనం తరచుగా మన గురించి ఇతరులకు అందించే చిత్రం గురించి ఆందోళన చెందుతాము.

కాస్మోటిక్ మరియు ఫ్యాషన్ పరిశ్రమ యొక్క పెరుగుతున్న ప్రాముఖ్యత మన భౌతిక రూపాన్ని మనం ముందుగా ఆక్రమించుకున్న స్థాయిని స్పష్టంగా చూపిస్తుంది.

స్వీయ ప్రదర్శన అనగా

ఇతరులు తమ గురించి ఏమనుకుంటున్నారో అనేదాన్ని రూపొందించడానికి వ్యక్తులు ఉపయోగించే వ్యూహాలు పరిశోధకులు మన గురించి ఇతరులు ఏమనుకుంటున్నారో అధ్యయనం చేయడానికి ప్రయత్నించారు.

స్వీయ ప్రదర్శన అనేక రూపాలలో ఉంటుంది.

ఇది స్పృహ, అపస్మారకమైనదిగా, ఖచ్చితమైనదిగా, తప్పుదారి పట్టించేది కావచ్చు. స్వీయ ప్రదర్శనకు రెండు ప్రధాన ఉద్దేశ్యాలు గుర్తించబడినాయి.

స్వీయ ప్రదర్శన - అధికారం, ప్రభావం లేదా సానుభూతిని పొందేందుకు ఇతరుల అభిప్రాయాన్ని రూపొందించడానికి మన ప్రయత్నం.

స్వీయ ధృవీకరణ - ప్రజలు తమ ప్రస్తుత స్వీయభావనను ధృవీకరించడంలో సహాయపడుతుంది.

పాఠ్య అంతర్గత ప్రశ్నలు

నిలువు వరుస 'ఎ' లోకి క్రింది నిబంధనలను నిలువు వరుస 'బి' తో సరిపోల్చండి.

నిలువు వరుస (ఎ)

నిలువు వరుస (బి)

ఎ. ఆత్మగౌరవం

1. స్వీయ ప్రవర్తనా వ్యక్తీకరణ

- | | |
|----------------------|--|
| బి. స్వీయ సమర్థత | 2. ప్రవర్తనను నియంత్రించడానికి బాహ్య పరిస్థితి మరియు ఇతరుల చర్యలు ఎంతవరకు తోడ్పడతాయి |
| సి. స్వీయ ప్రదర్శన | 3. స్వీయ భావన యొక్క మూల్యాంక భాగం |
| డి. స్వీయ పర్యవేక్షణ | 4. తన గురించి ఆలోచించడం |
| ఇ. ఆత్మజ్ఞానం | 5. ఒకరి యోగ్యతపై నమ్మకం |

16.3 ఆదర్శ స్వీయ, స్వీయ వాస్తవికత

16.3.1 ఆదర్శ స్వీయ

మానవీయ మనస్తత్వవేత్త కార్ల్ రోజర్స్ ప్రకారం, వ్యక్తిత్వం నిజమైన స్వీయ మరియు ఆదర్శ స్వీయతో కూడి ఉంటుంది.

మీ నిజమైన స్వీయ మీరు ఎలా ఉన్నారో తెలుపుతుంది. మీ ఆదర్శ స్వీయ మీరు ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నారో తెలుపుతుంది. మీ ఆదర్శ స్వీయ మీ జీవిత అనుభవాలు, మీ సామాజిక అవసరాలు మరియు మీ రోల్ మోడల్ లలో మీరు ఆరాధించే వారి నుండి సృష్టించబడిన మీ యొక్క ఆదర్శవంతమైన సంస్కరణ.

- నిజమైన స్వీయ, ఆదర్శ స్వీయతో సమలేఖనం చేయబడితే నేను మానసిక క్షేమం లేదా మనశ్శాంతి అనుభూతి చెందుతాను.

- నేను ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నానో అనే దానితో నేను ఎలా ఉన్నాను. అనుగుణంగా లేకుంటే అది మానసిక క్షోభ లేదా ఆందోళనకు దారి తీస్తుంది.

స్వీయ వాస్తవికత

అబ్రహాం మాస్లో తన అవసరాల యొక్క సోపాన క్రమాన్ని పరిచయం చేసినప్పుడు స్వీయ వాస్తవికత అనే భావనను ప్రవేశపెట్టారు.

స్వీయ వాస్తవికత అనేది ఒక వ్యక్తి అతని లేదా ఆమె పూర్తి సామర్థ్యంను పరిశోధించే ప్రక్రియ.

మాస్లో అవసరాలలో మానవ అవసరాల యొక్క అత్యధిక స్థాయి స్వీయ వాస్తవికత సోపాన క్రమం.

మాస్లో ప్రకారం వ్యక్తి శారీరక, భద్రత, ప్రేమ మరియు గౌరవం అవసరాలను తీర్చినప్పుడు వ్యక్తి స్వీయ వాస్తవికతను పొందగలడు.

స్వీయ వాస్తవికత వ్యక్తుల లక్షణాలు

- స్వీయ వాస్తవిక వ్యక్తులకు గరిష్ట అనుభవం ఉంటుంది.

- వారు నిరంతర ప్రశంసలను కలిగి ఉంటారు.

- స్వీయ వాస్తవిక వ్యక్తులు వాస్తవికంగా ఉంటారు.
- వారు సమస్య కేంద్రీకృతమై ఉంటారు.
- స్వీయ వాస్తవికత కలిగిన వ్యక్తులు గోప్యత కలిగి ఉంటారు.

పాఠ్య అంతర్గత ప్రశ్నలు

సరైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఎంచుకోండి.

1. మాస్లో అవసరాల నిచ్చేసలో అత్యధిక స్థాయి అవసరం

- ఎ) భద్రతా అవసరాలు
- బి) సభ్యతా అవసరాలు
- సి) గౌరవం అవసరాలు
- డి) స్వీయ వాస్తవీకరణ అవసరాలు

2. క్రింది వాటిలో సరైనది ఏది.

- 1) నిజమైన స్వీయ మరియు ఆదర్శ స్వీయ ఒకే విషయం.
 - 2) నిజమైన స్వీయ అంటే అతను / ఆమె నిజానికి ఉన్న వ్యక్తి
- ఎ) (1) మరియు (2) రెండూ
 - బి) (2) మాత్రమే
 - సి) (1) లేదా (2)
 - డి) (1) మాత్రమే

3. విద్యావంతులైన, శ్రామిక శక్తి కలిగిన, అధిక ఆత్మగౌరవం కలిగిన కార్మికులు ఉన్న కంపెనీలు క్రింది వాటిలో ఏది పెరిగే అవకాశం ఉందని పరిశోధనలో తేలింది.

- ఎ) ఒత్తిడి స్థాయిలు
- బి) వేతనాలు మరియు జీతం ఖర్చులు
- సి) టర్నోవర్ మరియు గైర్వాజరు
- డి) పోటీ ప్రయోజనానికి దారితీసే ప్రవర్తనలు

4. ఏది ఉత్తమంగా స్వీయ సమర్థతను వివరిస్తుంది.

- ఎ) ఒకరి స్వీయ సానుకూల చిత్రం
- బి) ఒకరి సామర్థ్యాలపై నమ్మకం
- సి) జీవితానికి ప్రతికూల విధానం

మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారు

- స్వీయ భావన అనేది అతను లేదా ఆమె ఎవరో ఒక వ్యక్తి యొక్క జ్ఞానం.
- పరిశోధకులు స్వీయ యొక్క అనేక అంశాలను పరిశోధించారు.
- స్వీయ గౌరవం, స్వీయ సమర్థత, స్వీయ స్పృహ, స్వీయ పర్యవేక్షణ, స్వీయ ప్రదర్శన స్వీయ యొక్క విభిన్న అంశాలు.
- ఆత్మ గౌరవం అనగా మనల్ని మనం ఎంత విలువగా గ్రహిస్తాం.
- స్వీయ సమర్థత అనేది మనం సాధించగల సామర్థ్యం గురించి మన నమ్మకం
- స్వీయ వాస్తవికత అనేది ఒక వ్యక్తి అతని లేదా ఆమె పూర్తి సామర్థ్యాలను పరిశోధించే ప్రక్రియ.

పాఠ్య అంతర్గత ప్రశ్నల సమాధానాలు

7.1

1. సి
2. ఎ
3. ఎ

7.2

- ఎ. (3)
- బి. (5)
- సి. (1)
- డి. (2)
- ఇ. (4)

7.3

1. డి
2. బి
3. డి
4. బి

17. స్వీయ మరియు మానసిక ప్రక్రియలు

17.0 పరిచయం

స్వీయ అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క స్పృహతో కూడిన అనుభవాలు, ఆలోచనలు తనకు సంబంధించిన భావాల సంపూర్ణతను సూచిస్తుంది. మనస్తత్వ శాస్త్రంలో స్వీయ అనే పదానికి రెండు అర్థాలు ఉన్నాయి. అది తన పట్ల తన యొక్క భావాలు మరియు వైఖరి మరియు అతని ప్రవర్తనను నియంత్రించే మొత్తం మానసిక ప్రక్రియ.

స్వీయ భావన మన మనస్సులో మనం ఎవరు, మనం ఏమి చేయగలం మరియు మనం ఏమి అవుతాము అని వివరిస్తుంది.

“నేను కర్తగా” మరియు “నేను ఒక కర్మగా” అనే సంబంధం యొక్క అవగాహనగా నేనే చెప్పవచ్చు.

స్వీయ కర్తగా ఏదో ఒకటి చేస్తుంది.

ఉదాహరణకు: నేను లెక్కరన్ని. స్వీయ ఒక కర్మగా గమనించబడుతుంది.

ఉదాహరణకు: నేను అతని ప్రసంగం నుండి ప్రేరణ పొందాను.

వ్యక్తిగత స్వీయ భావన తన గురించి ఆందోళన చెందుతుంది మరియు ఇతరులతో సంబంధంలో సామాజిక స్వీయ ఉద్భవిస్తుంది.

ఉదాహరణకు: మొదట్లో, మనల్ని మనం అద్దంలో చూసుకున్నప్పుడు, మన ముఖం ఆకర్షణీయంగా లేదా అందవిహీనంగా అనిపిస్తుంది. రెండవది, ఇతరులు మన రూపాన్ని ఆకర్షణీయంగా లేదా ఆసక్తికరంగా లేదా తెలివిగా ఎలా అంచనా వేస్తారో మనం ఊహించుకుంటాము. మూడవదిగా, మన తీర్పును మరియు ఇతరుల తీర్పును అంచనా వేయడం ద్వారా మనం నిరాశ లేదా గర్వాన్ని అనుభవిస్తాము. చివరగా మొత్తం అంచనా సానుకూలంగా ఉంటే, మనం సానుకూల స్వీయ భావనను అభివృద్ధి చేస్తాము. లేకపోతే మనం ప్రతికూల స్వీయ భావనను అభివృద్ధి చేస్తాము.

అందువల్ల స్వీయభావన అనేది మొత్తం స్వీయ భావన మరియు స్వీయ, నమ్మకాలు, భావాలు మరియు అతనితో అనుబంధించబడిన విలువల యొక్క తుది అవగాహనను కలిగి ఉంటుంది.

కానీ అదే సమయంలో, సామాజిక ప్రక్రియలో ఇతర వ్యక్తులతో వ్యక్తి యొక్క ప్రాథమిక సంబంధం నుండి స్వీయ భావన పరిణామం చెందుతుంది.

సమాజం మరియు స్వీయ రెండు విడదీయరాని విషయాలు మరియు అని వ్యక్తి యొక్క అంతర్లీన ప్రవర్తన యొక్క స్థిరమైన అభివృద్ధికి కారణమవుతాయి. స్వీయ అనేది నియంత్రిత ప్రవర్తన కాదు కానీ ఇది వ్యక్తులచే నిర్వహించబడే సాధారణ అవగాహనల శ్రేణి.

లక్ష్యాలు

ఈ పాఠాన్ని చదివిన తర్వాత, మీరు వీటిని చేయగలరు:

జీవితకాల దృక్పథంలో స్వీయ అభివృద్ధిని వివరించండి,

- స్వీయ నియంత్రణ, దాని అభివృద్ధి మరియు స్వీయ-సూచనల శిక్షణ యొక్క అర్థాన్ని అర్థం చేసుకోండి.
- నైతిక అభివృద్ధిని వివరించండి,

నైతిక అభివృద్ధిలో కుటుంబం పాత్రను వివరించండి మరియు

- అనుకూల మరియు సంఘవిద్రోహ ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోండి.

17.1 జీవితకాల దృక్పథంలో స్వీయ భావన

స్వీయ భావన ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవితకాలంలో అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఇది బహుముఖ మరియు క్రియాశీలక నిర్మాణం, ఇది వ్యక్తులు వారి జీవితంలోని వివిధ దశలను అనుభవించినప్పుడు పరివర్తన చెందుతుంది. జీవితకాల దృక్పథంలో స్వీయ అవగాహన కోసం ఇక్కడ కొన్ని ముఖ్యమైన పరిగణనలు ఉన్నాయి:

బాల్యం: చిన్నతనంలో, పిల్లలు తక్షణ వాతావరణం మరియు వారి సంరక్షకులతో సంభాషిస్తారు. వారు వారితో అనుబంధాన్ని పెంచుకుంటారు మరియు అది వారి ఆత్మగౌరవం మరియు స్వీయ-విలువపై ప్రభావం చూపుతుంది.

కౌమారదశ: ఈ దశలో, వ్యక్తులు గణనీయమైన అభిజ్ఞా, శారీరక, సామాజిక మరియు భావోద్వేగ మార్పులకు లోనవుతారు. వారు విభిన్న గుర్తింపులను అన్వేషిస్తారు మరియు స్వతంత్రంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. వారు తోటివారి సంబంధాలను కొనసాగిస్తారు మరియు స్నేహితులతో పోల్చుకుంటారు, ఇది ఖచ్చితంగా వారిపై ప్రభావం చూపుతుంది.

యుక్తవయస్సు: యుక్తవయస్సులో వ్యక్తులు వృత్తిని ప్రారంభిస్తారు, శృంగార సంబంధాలను ఏర్పరుచు కుంటారు, తల్లిదండ్రులు అవుతారు మరియు అనేక ఆరోగ్య రుగ్మతలను కూడా అనుభవిస్తారు. వారి గుర్తింపును ప్రభావితం చేసే బహుళ బాధ్యతలు వారికి ఉంటాయి. మంచి లేదా చెడు అనే వారి జీవిత అనుభవాలు మరియు వారి విజయాలు మరియు వైఫల్యాలు కూడా వారి స్వీయ-భావనను ప్రభావితం చేస్తాయి.

వృద్ధాప్యం: ఈ దశలో వ్యక్తులు పదవీ విరమణ, ఆరోగ్య సవాళ్లు మరియు ఇతర సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. వారు తమను తాము ఆత్మపరిశీలన చేసుకుంటారు మరియు తమపై ప్రభావం చూపుతుంది.

సాంస్కృతిక మరియు సంధర్భోచిత ప్రభావాలు: సాంస్కృతిక విలువలు మరియు నమ్మకాలు వ్యక్తి యొక్క స్వీయ-గుర్తింపును రూపొందిస్తాయి. అలాగే వారు జీవించే ఆర్థిక, సామాజిక మరియు రాజకీయ సందర్భం వారి ఆత్మగౌరవం మరియు గుర్తింపుపై ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతుంది.

కొనసాగింపు మరియు మార్పు: జీవితకాలంలో స్వీయ కొన్ని పరివర్తనలకు లోనవుతున్నప్పటికీ, స్వీయ యొక్క కొన్ని అంశాలు అంతటా ఒకే విధంగా కొనసాగుతాయి. విలువలు మరియు వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు వంటి కొన్ని అంశాలు జీవితంలోని వివిధ దశల్లో ఒకే విధంగా ఉంటాయి. కానీ సామాజిక మరియు పర్యావరణ కారకాలకు ప్రతిస్పందనగా కొన్ని అంశాలు మారుతాయి.

స్వీయ అనేది ఎల్లప్పుడూ క్రియాశీలక మరియు అభివృద్ధి చెందుతున్న నిర్మాణం, ఇది జీవితకాలం అంతక అభివృద్ధి చెందుతుంది మరియు మారుతుంది. ఇది విభిన్న అనుభవాల ద్వారా పరివర్తన చెందుతుంది. వ్యక్తులు తమ గుర్తింపును ఎలా నిర్మించుకుంటారు మరియు జీవితంలోని వివిధ దశల్లో వారి సామాజిక ప్రపంచాన్ని ఎలా: నావిగేట్ చేస్తారనే దాని గురించి స్వీయ అవగాహన మనకు మరింత అంతర్దృష్టిని అందిస్తుంది.

17.1 పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

1. కౌమారదశలో తనలో సంభవించే ముఖ్యమైన మార్పులను వివరించండి.
2. స్వీయ యొక్క ఏ అంశాలు మారకుండా అలాగే కొనసాగుతాయి?

17.2 స్వీయ నియంత్రణ మరియు దాని అభివృద్ధి

స్వీయ నియంత్రణను స్వీయ-క్రమశిక్షణ లేదా స్వీయ నియంత్రణ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది కొన్ని దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలను సాధించడానికి ఒకరి భావోద్వేగాలు, ప్రవర్తనలు మరియు ఆలోచనలను నియంత్రించే సామర్థ్యం ఇది ఒకరి నైతికతకు అనుగుణంగా స్పృహతో కూడిన ఎంపికలను కలిగి ఉంటుంది మరియు ఇది నిజంగా సంక్లిష్టమైన ప్రక్రియ. ఇది వివిధ భావోద్వేగ, అభిజ్ఞా మరియు ప్రవర్తనా కారకాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది.

స్వీయ నియంత్రణ మరియు దాని అభివృద్ధి యొక్క కొన్ని ముఖ్యమైన అంశాలు:

- అభిజ్ఞా అభివృద్ధి: జ్ఞాపకశక్తి మరియు శ్రద్ధ వంటి అభిజ్ఞా నైపుణ్యాలను పొందడం ద్వారా పిల్లలు చిన్నతనంలోనే స్వీయ-నియంత్రణను అభివృద్ధి చేస్తారు. ఈ సామర్థ్యాలు పిల్లలు వారి ప్రవర్తనలు, భావోద్వేగాలు మరియు ఆలోచనలను నియంత్రించడానికి మరియు లక్ష్యాలను సాధించడానికి ప్లాన్ చేయడానికి అనుమతిస్తాయి.

భావోద్వేగ నియంత్రణ: స్వీయ నియంత్రణలో భావోద్వేగాలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. స్వీయ నియంత్రణ పొందడానికి, కోపం మరియు ఒత్తిడి వంటి భావోద్వేగాలను నిర్వహించాలి. ఈ భావోద్వేగ నియంత్రణ నైపుణ్యాలు సామాజిక పరస్పర చర్యలు మరియు అనుభవం ద్వారా కాలక్రమేణా అభివృద్ధి చెందుతాయి.

పర్యావరణ కారకాలు: పిల్లల పర్యావరణం ఖచ్చితంగా స్వీయ నియంత్రణ అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తుంది. కుటుంబ వాతావరణం, తల్లిదండ్రుల శైలులు, సమ వయస్కుల ప్రభావం మరియు సాంస్కృతిక ప్రమాణాలు వంటి కొన్ని అంశాలు పిల్లల స్వీయ-నియంత్రణ సామర్థ్యాలను రూపొందిస్తాయి. ఉదాహరణకు, సంరక్షణ మరియు సహాయక సంతాన స్వీయ నియంత్రణను పెంపొందించడంలో దోహదపడుతుంది, అయితే అస్థిరమైన సంతాన స్వయం నియంత్రణకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది.

అభ్యాసం మరియు ఉపబలము: కౌమారదశలో ఉన్నవారు మరియు పిల్లలు స్వీయ-నియంత్రణను అభ్యసించే అవకాశాలను అందించిన వారు ఖచ్చితంగా వారి స్వీయ-నియంత్రణను మెరుగుపరుస్తారు. సానుకూల అభిప్రాయం, బహుమతులు మరియు ప్రోత్సాహం వంటి ఉపబలాలు స్వీయ నియంత్రణ ప్రవర్తనలను ప్రేరేపిస్తాయి మరియు బలోపేతం చేస్తాయి.

సామాజిక-భావోద్వేగ నైపుణ్యాలు: వ్యక్తులు స్వీయ-నియంత్రణను పెంచుకోవడానికి ఇతరుల దృక్పథాన్ని అర్థం చేసుకోవడం, వారి భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం నేర్చుకోవడం, సానుభూతితో ఉండటం మొదలైన సామాజిక-భావోద్వేగ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకోవాలి.

అందువల్ల స్వీయ-నియంత్రణ, పర్యావరణం, అనుభవపూర్వక మరియు జీవ ప్రభావాల కలయిక ద్వారా సంక్లిష్ట ప్రక్రియ అభివృద్ధి చెందుతుంది.

స్వీయ నియంత్రణలో దశలు.

స్వీయ నియంత్రణను అభివృద్ధి చేయడంలో కొన్ని వ్యూహాలు లేదా దశలు ఉన్నాయి:

-స్పష్టమైన లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోండి: స్పష్టమైన, నిర్దిష్టమైన, కొలవదగిన, సంబంధితమైన, సాధించగల మరియు సమయానుకూలమైన లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకోవడం వలన మీరు ప్రేరణ మరియు ఏకాగ్రతతో ఉండేందుకు మరియు మీ స్వీయ-నియంత్రణను మెరుగుపరుస్తుంది.

మీ భావోద్వేగాలు, ఆలోచనలు మరియు ప్రవర్తనలను పర్యవేక్షించండి: మీ భావోద్వేగాలు, ఆలోచనలు మరియు ప్రవర్తనలను తరచుగా పర్యవేక్షించడం వలన మీరు స్పృహతో కూడిన ఎంపికలు చేయడంలో మరియు మీ ప్రవర్తనపై అంతర్దృష్టిని పొందడంలో సహాయపడుతుంది.

స్వీయ-అవగాహన సాధన: ఎల్లప్పుడూ మీ అంతర్గత అనుభవాల గురించి తెలుసుకోవడం మీ స్వీయ నియంత్రణను సవాలు చేసే మీ ప్రలోభాలను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.

జీవ నైపుణ్య పద్ధతులను అభివృద్ధి చేయండి: ధ్యానం, లోతైన శ్వాస, వ్యాయామం, రిలాక్సింగ్ యాక్టివిటీలో నిమగ్నమవ్వడం లేదా సహాయక స్నేహితుడితో మాట్లాడటం వంటి కొన్ని జీవ నైపుణ్య పద్ధతులను సాధన చేయడం వల్ల కోరికలు, నిరాశ లేదా ఒత్తిడి వంటి కష్టమైన భావోద్వేగాలను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.

సంకల్ప బలాన్ని పెంపొందించుకోండి: చిన్న చిన్న సవాళ్లతో ప్రారంభించండి మరియు తర్వాత మీ సంకల్ప శక్తిని పెంపొందించుకోవడానికి కష్ట స్థాయిని పెంచుకోండి. మీ ప్రేరణను పెంచడానికి చిన్న విజయాలను కూడా పండగలా జరుపుకోండి.

సహాయక వాతావరణాన్ని సృష్టించండి మరియు సహనాన్ని అలవర్చుకోండి: సహాయక వాతావరణం మీ చుట్టూ ఉండేలా చూసుకోండి. మరియు కుటుంబ సభ్యులు మరియు స్నేహితుల నుండి మద్దతును కోరండి.

ఎందుకంటే ఇది స్వీయ-నియంత్రణను ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికలను చేయడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. మీపట్ల మీరు కనికరం చూపండి, సహనం పాటించండి. ప్రతికూల స్వీయ-చర్చ లేదా స్వీయ నిందలను నివారించండి మరియు స్వీయ-నియంత్రణను అభివృద్ధి చేయడం నేర్చుకోవడంపై దృష్టి పెట్టండి.

కాబట్టి స్వీయ నియంత్రణ అనేది స్థిరమైన ప్రయత్నం మరియు అభ్యాసంతో అభివృద్ధి చేయగల నైపుణ్యం.

స్వీయ బోధనా శిక్షణ

స్వీయ-బోధనా శిక్షణ అనేది వారి భావోద్వేగాలు మరియు ప్రవర్తనను నియంత్రించడానికి సానుకూల స్వీయ-చర్చను ఉపయోగించమని వ్యక్తులకు బోధించే మానసిక సాంకేతికత. ఉద్రేకపూరిత ప్రవర్తనను తగ్గించడంలో మరియు స్వీయ నియంత్రణను మెరుగుపరచడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.

స్వీయ బోధనా శిక్షణ పాల్గొన్న దశలు:

1) సమస్య లేదా మీరు మార్చాలనుకుంటున్న ప్రవర్తనను గుర్తించడానికి బోధించడం. ఇది అతిగా స్పందించడం, అతిగా తినడం, వాయిదా వేయడం, ధూమపానం లేదా మద్యం సేవించడం వంటి ఏదైనా కావచ్చు.

2) మీ ప్రవర్తన గురించి స్వయంగా ప్రశ్నించుకోవడం బోధించడం.

3) దృష్టి, శ్రద్ధ మరియు తగిన ప్రతిస్పందించే నైపుణ్యాలను బోధించడం.

4) ఒకరి స్వంత ప్రతిస్పందనలను మూల్యాంకనం చేయడానికి స్వీయ-ఉపబల నైపుణ్యాలను బోధించడం.

5) స్వీయ దిద్దుబాటు అతని/ఆమె ప్రవర్తనను నిరంతరం పర్యవేక్షించడానికి మరియు సమస్యలకు సంభావ్య పరిష్కారాలను చేరుకోవడానికి ప్రత్యామ్నాయాలను అంచనా వేయడానికి వీలు కల్పిస్తుంది.

స్వీయ బోధనా శిక్షణ యొక్క అన్వయం: ఒక ఉదాహరణ

1. సమస్యను గుర్తించడం: అతిగా తినడం

2. ప్రశ్నించే నైపుణ్యాలు: మీరు ఎప్పుడు రెండుసార్లు తింటారు?

మీరు ఎక్కువగా తినడానికి కారణం ఏమిటి?

3. శ్రద్ధ: మీరు అతిగా తినడం మానేయాలనుకుంటే, మీ స్వీయ సూచనల పట్టికలో ఇలాంటి ప్రకటనలు

ఉండవచ్చు:

“నేను నెమ్మదిగా మరియు బుద్ధిపూర్వకంగా తింటాను.”

“నేను నా ఆహారపు అలవాట్లను నియంత్రించగలను.”

4. స్వీయ ఉపబల:

5. ఎ) మీరు అతిగా తినే అలవాటును నియంత్రించుకోవడం ప్రారంభించినప్పుడు మీరే ప్రోత్సహించుకోండి.
- బి) అలాగే అతిగా తినడం నుండి మిమ్మల్ని మీరు నియంత్రించుకోవడంలో విఫలమైనప్పుడల్లా మిమ్మల్ని మీరు శిక్షించుకోండి.
- సి) స్వీయ దిద్దుబాటు మరియు కోరికల ఎంపిక: మీకు ఏదైనా తినాలనే ఆలోచన వచ్చినప్పుడు మీకు ఇష్టమైన పనిలో (అభిరుచి) మునిగిపోండి, తద్వారా మీరు అతిగా తినడం మానివేయవచ్చు..

అందువల్ల, స్వీయ-బోధన శిక్షణ (%నా × %) స్వీయ నియంత్రణను మెరుగుపరచడానికి సమర్థవంతమైన సాధనంగా పనిచేస్తుంది.

దృఢ సంకల్పం, క్రమశిక్షణ మరియు అభ్యాసంతో మీరు మీ ప్రవర్తనను నియంత్రించడానికి మరియు మీ లక్ష్యాలను సాధించడానికి ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించవచ్చు.

17.2 పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

1. స్వీయ నియంత్రణను నిర్వచించండి.
2. పిల్లల వాతావరణం అతని/ఆమె అభివృద్ధిని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది?.
3. స్వీయ-నియంత్రణను అభివృద్ధి చేయడంలో భాగంగా ఉన్న కొన్ని వ్యూహాలను పేర్కొనండి.

17.3 నైతిక అభివృద్ధి

నైతిక అభివృద్ధి మరియు స్వీయ దగ్గరి సంబంధం మరియు ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడి ఉన్నాయి. ఇది వ్యక్తులు తమ అవగాహనను పెంపొందించుకోవడం మరియు నైతిక నిర్ణయాలు తీసుకోవడం మరియు సరిగ్గా ప్రవర్తించే ప్రక్రియ. వ్యక్తి యొక్క నైతిక అభివృద్ధిని రూపొందించడంలో గుర్తింపు మరియు స్వీయ-అవగాహనతో కూడిన స్వీయ భావన కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. నైతిక వికాసానికి స్వీయ సంబంధమైన కొన్ని మార్గాలు

స్వీయ-అవగాహన: ఇది ఒకరి స్వంత భావోద్వేగాలు, ఆలోచనలు మరియు చర్యలపై ఆత్మపరిశీలన మరియు ప్రతిబింబించే సామర్థ్యం. స్వీయ-అవగాహన వ్యక్తులు వారి ప్రవర్తన మరియు విలువలను పరిశీలించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది వారి నైతిక నిర్ణయాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.

స్వీయ-భావన: ఇది తనను తాను గ్రహించినట్లు చెప్పవచ్చు మరియు ఇది వ్యక్తి యొక్క నైతిక తీర్పులు మరియు ప్రవర్తనలను రూపొందించగలదు.

స్వీయ-గుర్తింపు: వ్యక్తిగా ఒకరు మరియు వారు వారి సామాజిక మరియు సాంస్కృతిక పరిస్థితులకు ఎలా సరిపోతారు. అనే భావన వారి నైతిక అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తుంది. తాము ప్రపంచ పౌరులమని భావించే వ్యక్తులు నైతిక నిర్ణయాధికారంలో సార్వత్రిక విధానాన్ని అవలంబిస్తారు. అయితే నిర్దిష్ట మతం లేదా సంఘంతో

గుర్తింపు పొందిన కొందరు ఆ సమూహం యొక్క నైతిక విలువలను మాత్రమే అవలంబిస్తారు.

స్వీయ నియంత్రణ: ఇది ఒకరి ప్రవర్తన మరియు భావోద్వేగాలను నియంత్రించే లేదా నిర్వహించగల సామర్థ్యంగా చెప్పవచ్చు. ఇది వ్యక్తి యొక్క హఠాత్తు ప్రతిచర్యలు మరియు కోరికలను నియంత్రిస్తుంది మరియు వారి అంతర్గత విలువల ఆధారంగా నైతిక ఎంపికలు చేయడానికి వారికి సహాయపడుతుంది.

తాదాత్మ్యం: ఇది ఇతరుల భావాలను వారి దృక్పథం నుండి అర్థం చేసుకోగల సామర్థ్యం మరియు నైతిక అభివృద్ధికి చాలా ముఖ్యమైనది. ఈ భావోద్వేగ మరియు అభిభా సామర్థ్యాలు వ్యక్తులు ఇతరులపై వారి ప్రవర్తన మరియు చర్యల ప్రభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి అనుమతిస్తాయి మరియు ఇతరుల శ్రేయస్సు కోసం ఎల్లప్పుడూ నైతిక నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో వారికి సహాయపడతాయి.

అందువల్ల, వ్యక్తి యొక్క స్వీయ-అవగాహన, స్వీయ-గుర్తింపు, స్వీయ- నియంత్రణ, దృక్పథం ఆలోచన మరియు తాదాత్మ్యంపై ప్రభావం చూపుతున్నందున నైతిక అభివృద్ధిలో స్వీయ ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.

17.3 పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

1. స్వీయ-అవగాహనను వివరించండి.
2. తాదాత్మ్యం అంటే ఏమిటి?

17.4 నైతిక అభివృద్ధిలో కుటుంబం పాత్ర

వ్యక్తి యొక్క నైతిక అభివృద్ధిలో కుటుంబం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. పిల్లలు వారి చిన్న వయస్సు నుండే కుటుంబ సభ్యులతో వారి పరస్పర చర్యల ద్వారా నైతికత మరియు నైతికతను నేర్చుకుంటారు. కుటుంబం నైతిక అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేసే కొన్ని మార్గాలు:

అనుసరణ (మోడలింగ్): పిల్లలు ఇంట్లో వారి తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తనలు మరియు చర్యలను గమనిస్తారు మరియు నిజాయితీ, గౌరవం, దయ మొదలైన మంచి లక్షణాలను నేర్చుకుంటారు మరియు ఇలాంటి నైతిక ప్రవర్తనలను అభివృద్ధి చేస్తారు.

బోధన: కుటుంబ సభ్యులు ఉదంతాలు, కథలు మరియు నిజ జీవిత ఉదాహరణలను ఉపయోగించి పిల్లలకు కొన్ని నైతిక అంశాలను బోధిస్తారు.

నైతిక సాంఘికీకరణ: కుటుంబం నైతికతకు సంబంధించిన సామాజిక మరియు సాంస్కృతిక విలువల ప్రసారంలో పాల్గొంటుంది. ఇవి పిల్లల అవగాహనను ఏర్పరుస్తాయి మంచి మరియు చెడులను వివక్ష చూపడంలో వారికి సహాయపడతాయి.

భావోద్వేగ మద్దతు: కుటుంబం అందించే భావోద్వేగ మద్దతు పిల్లలలో సాంఘిక ప్రవర్తనలను పెంపొందించగలదు, ఇది ఇతరుల పట్ల సానుభూతి, తాదాత్మ్యం మరియు నైతిక శ్రద్ధ వంటి సానుకూల నైతిక లక్షణాలను అభివృద్ధి చేస్తుంది.

చర్చలు: నైతిక మరియు నైతిక సమస్యల గురించి కుటుంబంలో చర్చలు పిల్లలలో నైతిక తార్కికం మరియు విమర్శనాత్మక ఆలోచనా నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేస్తాయి. పిల్లలు నిజ జీవిత పరిస్థితులలో పాలుపంచుకోవాలి మరియు విభిన్న నైతిక సంక్లిష్టతలను అర్థం చేసుకోవడానికి వారి దృక్పథాలు మరియు అభిప్రాయాలను వ్యక్తీకరించడానికి ప్రోత్సహించాలి.

క్రమశిక్షణ: కుటుంబం నేర్పిన క్రమశిక్షణ పిల్లలకు బాధ్యత యొక్క విలువను అర్థం చేస్తుంది.

మతపరమైన మరియు సాంస్కృతిక ప్రభావం: మతపరమైన మరియు సాంస్కృతిక పద్ధతులు, ఆచారాలు పిల్లలలో కొన్ని నమ్మకాలు, ప్రవర్తనలు మరియు నైతిక విలువలను నొక్కి, వారి నైతిక అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయి.

ముగింపులో, పిల్లల నైతిక అభివృద్ధికి కుటుంబాలు సహకరించడం చాలా ముఖ్యం అని చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే ఇది వారి జీవితాంతం వారి సర్వతోముఖ మరియు నైతిక అభివృద్ధికి పునాది వేస్తుంది.

17.4 పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

1. పిల్లలు కుటుంబం నుండి ఏమి నేర్చుకుంటారు?
2. మన మతం మరియు సంస్కృతి పిల్లల నైతిక వికాసానికి ఎలా తోడ్పడుతుంది?

17.5 సామాజిక మరియు సంఘవిద్రోహ ప్రవర్తన

సాంఘిక ప్రవర్తన అనేది సమాజానికి ప్రయోజనం కలిగించడానికి ఉద్దేశించిన ప్రవర్తనలు లేదా చర్యలను సూచిస్తుంది, అయితే సంఘవిద్రోహ ప్రవర్తన అనేది సమాజానికి హాని కలిగించే ప్రవర్తనలు లేదా చర్యలను సూచిస్తుంది. అనుకూల మరియు సంఘవిద్రోహ ప్రవర్తన గురించిన కొన్ని ముఖ్యమైన అంశాలు:

సామాజిక ప్రవర్తన:

1) స్వచ్ఛంద చర్యలు: సాంఘిక ప్రవర్తన ఉద్దేశపూర్వకంగా ఉంటుంది మరియు ఇతరులకు సహకరించడం, సహాయం చేయడం మరియు సానుభూతి చూపడం వంటి కార్యకలాపాలను కలిగి ఉంటుంది.

2) సానుకూల ప్రభావం: సాంఘిక ప్రవర్తన సామాజిక సామరస్యాన్ని, సానుకూల సంబంధాలను ప్రోత్సహిస్తుంది. మరియు సమాజంపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

ఇతరులకు ప్రయోజనకరమైనది: సాంఘిక ప్రవర్తన సమాజ సంక్షేమం పట్ల శ్రద్ధను ప్రతిబింబిస్తుంది.

ఉదాహరణలు: సాంఘిక ప్రవర్తనకు ఉదాహరణలు ధార్మిక పని కోసం విరాళం ఇవ్వడం, సమాచారం మరియు జ్ఞానాన్ని పంచుకోవడం, స్వచ్ఛందంగా సేవ చేయడం, సమూహ కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనడం.

సంఘవిద్రోహ ప్రవర్తన:

హానికరమైన చర్యలు, సంఘవిద్రోహ ప్రవర్తనలో దొంగతనం, బెదిరింపు, అబద్ధం మరియు అనైతిక మరియు చట్టవిరుద్ధమైన కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం వంటి ప్రవర్తనలు ఉంటాయి. ఇలాంటి చర్యలు సమాజానికి హానికరం.

ప్రతికూల ప్రభావం: సంఘవిద్రోహ ప్రవర్తన సంఘర్షణ, బాధలను కలిగిస్తుంది మరియు సామాజిక నిబంధనలు మరియు సంఘాల పనితీరుకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ఇది సమాజంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది.

ఇతరుల పట్ల శ్రద్ధ లేకపోవడం: సంఘవిద్రోహ ప్రవర్తన తరచుగా సమాజ శ్రేయస్సు పట్ల శ్రద్ధ లేకపోవటం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఈ రకమైన ప్రవర్తన దురాశ, స్వార్థం మరియు సామాజిక నిబంధనలను విస్మరించడం వల్ల వస్తుంది.

ఉదాహరణలు: సంఘవిద్రోహ ప్రవర్తనకు ఉదాహరణలు శబ్ద లేదా శారీరక దూకుడు, మోసం, సామాజిక నియమాలను ఉల్లంఘించే చట్టవిరుద్ధమైన కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం.

కొన్నిసార్లు సాంఘిక మరియు సంఘవిద్రోహ ప్రవర్తనలు వేర్వేరు సందర్భాలలో కలయికలో వ్యక్తులచే ప్రదర్శించబడతాయి. వ్యక్తిగత పెంపకం, పర్యావరణ ప్రభావాలు మరియు వ్యక్తిగత విలువలు వంటి వివిధ అంశాలు వ్యక్తులలో అనుకూల మరియు సంఘవిద్రోహ ప్రవర్తనల అభివృద్ధి మరియు వ్యక్తీకరణను ప్రభావితం చేస్తాయి. సంఘ విద్రోహ ప్రవర్తనను పరిష్కరించాలి మరియు సమాజ శ్రేయస్సు కోసం సాంఘిక ప్రవర్తనను ప్రోత్సహించాలి మరియు ప్రోత్సహించాలి.

17.5 పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

1. సాంఘిక మరియు సంఘవిద్రోహ ప్రవర్తనను నిర్వచించండి.
2. సాంఘిక మరియు సంఘవిద్రోహ ప్రవర్తనకు ఉదాహరణలు ఇవ్వండి.

మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారు.

స్వీయ అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క స్పృహతో కూడిన అనుభవాలు, ఆలోచనలు, ఆలోచనలు, తనకు సంబంధించిన భావాలను సూచిస్తుంది.

స్వీయ-భావన అనేది అతని/ఆమెతో అనుబంధించబడిన భావాలు మరియు విలువలను పరిగణనలోకి తీసుకున్న స్వీయ భావన.

వ్యక్తి జీవితంలోని వివిధ దశల అనుభవంగా నేనే పరివర్తన చెందుతుంది.

స్వీయ నియంత్రణ అనేది కొన్ని దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలను సాధించడానికి ఒకరి భావోద్వేగాలు, ఆలోచనలు మరియు ప్రవర్తనలను నియంత్రించే సామర్థ్యం.

వ్యక్తి యొక్క నైతిక అభివృద్ధిని రూపొందించడంలో గుర్తింపు మరియు స్వీయ-అవగాహనతో కూడిన స్వీయ-భావన కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

-కుటుంబం పిల్లలకు నైతికత మరియు నీతిని బోధిస్తుంది మరియు వారి నైతిక అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

-సాంఘిక ప్రవర్తన సమాజానికి మేలు చేస్తుంది, అయితే సంఘవిద్రోహ ప్రవర్తన సమాజానికి హాని కలిగిస్తుంది.

పాఠ్య ప్రశ్నలు

1. స్వయంగా వివరించండి
2. జీవితకాల దృక్పథంలో స్వీయ అభివృద్ధిని వివరించండి.
3. స్వీయ నియంత్రణ మరియు దాని అభివృద్ధికి సంబంధించిన కొన్ని ముఖ్యమైన అంశాలు ఏమిటి?
4. స్వీయ మరియు నైతిక అభివృద్ధి ఒకదానికొకటి ఎలా సంబంధం కలిగి ఉంటాయి?
5. నైతిక అభివృద్ధిలో కుటుంబం పాత్రను వివరించండి.
6. అనుకూల మరియు సంఘ వ్యతిరేక ప్రవర్తన సమాజాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది?

పాఠ్య ప్రశ్నలకు సమాధానాలు

17.1

1. కౌమారదశలో వ్యక్తి గణనీయమైన అభిజ్ఞా, శారీరక, సామాజిక మరియు భావోద్వేగ మార్పులకు లోనవుతారు. వారు 'తమ గుర్తింపును అన్వేషిస్తారు. తోటివారి సంబంధాలను కొనసాగిస్తారు మరియు వారి స్నేహితులతో సరిపోల్చుకుంటారు.

2. జీవితంలోని వివిధ దశలలో మారకుండా స్వీయ విలువలు మరియు వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు అలాగే ఉంటాయి.

17.2

1. స్వీయ నియంత్రణ అనేది కొన్ని దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలను సాధించడానికి ఒకరి భావోద్వేగాలు, ప్రవర్తనలు మరియు ఆలోచనలను నియంత్రించే సామర్థ్యం.

2. కుటుంబ వాతావరణం, తల్లిదండ్రుల శైలులు, సమవయస్కుల ప్రభావం మరియు సాంస్కృతిక ప్రమాణాలు వంటి కొన్ని అంశాలు పిల్లల స్వీయ-నియంత్రణ సామర్థ్యాలను ఆకృతి చేస్తాయి.

3. ఎ) స్పష్టమైన లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోండి బి) మీ భావోద్వేగాలు, ఆలోచనలు మరియు ప్రవర్తనను పర్యవేక్షించండి.

సి) స్వీయ-అవగాహన సాధన డి) కోపింగ్ (ప్లాటజీలను అభివృద్ధి చేయండి ఇ) సంకల్ప శక్తిని పెంపొందించుకోండి

2. సహాయక వాతావరణాన్ని సృష్టించండి మరియు సహనం పాటించండి.

3. 17.3

1. స్వీయ-అవగాహన అనేది ఒకరి స్వంత భావోద్వేగాలు, ఆలోచనలు మరియు చర్యలపై ఆత్మపరిశీలన మరియు ప్రతిబింబించే సామర్థ్యం.

2. తాదాత్మ్యం అనేది ఇతరుల భావాలను వారి దృక్పథం నుండి అర్థం చేసుకునే సామర్థ్యం.

17.4

1. పిల్లలు కుటుంబ సభ్యులతో వారి పరస్పర చర్యల ద్వారా నీతి మరియు నైతికతను నేర్చుకుంటారు.

2. మతపరమైన మరియు సాంస్కృతిక పద్ధతులు, ఆచారాలు పిల్లలలో కొన్ని నమ్మకాలు, ప్రవర్తనలు మరియు నైతిక విలువలను నొక్కి వారి నైతిక అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయి.

17.5

1. సాంఘిక ప్రవర్తన అనేది సమాజానికి ప్రయోజనం కలిగించడానికి ఉద్దేశించిన ప్రవర్తనలు లేదా చర్యలను సూచిస్తుంది, అయితే సంఘవిద్రోహ ప్రవర్తన అనేది సమాజానికి హాని కలిగించే ప్రవర్తనలు లేదా చర్యలను సూచిస్తుంది.

2. సాంఘిక ప్రవర్తనకు ఉదాహరణ ధార్మిక పని కోసం విరాళం ఇవ్వడం, స్వయం సేవకంగా చేయడం మొదలైనవి. సంఘవిద్రోహ ప్రవర్తనకు ఉదాహరణ దొంగతనం, అబద్ధం లేదా చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం.

18. మూర్తిమత్వ సిద్ధాంతాలు

18.0 పరిచయం

అను నిత్యం, మనం జరిపే చర్చలలో 'మూర్తిమత్వం' అనే పదం తరచుగా వస్తూనే ఉంటుంది. మూర్తిమత్వం అనే పదం 'లాటిన్' పదమైన 'పరోస్' నుండి ఉద్భవించింది. దీని అర్థం 'ముసుగు' రోమన్ / గ్రీకు నాటికలు, సినిమాలలో చిత్రకారులు వారి మూఖాభినయాలకు అనుగుణంగా ఈ ముసుగులను ధరించేవారు. ముసుగును ధరించినప్పుడు ప్రేక్షకులు, వారి నుండి, ఆ పాత్రకు తగిన నటననే చేస్తారని ఆశిస్తారు. మూర్తిమత్వం అనగా ఒక వ్యక్తి యొక్క భౌతిక లేదా బాహ్య రూపంగానే, ఒక సామాన్య మానవుడు భావిస్తాడు. మనం వ్యక్తులను పరిశీలిస్తే వారి రూపం, ప్రవర్తనలలో ఎన్నో పోలికలతో పాటుగా వైవిధ్యాలను కూడ గమనించవచ్చును. మూర్తిమత్వ అధ్యయనం మానవ వ్యక్తిత్వం, సమస్యలతో కూడుకుని కొనసాగుతూ ఉంటుంది.

ఒక మానవునిగా మనలో ప్రతి ఒక్కరు ఆలోచనలు, భావనలు, చేతలలో ఒక ప్రత్యేకతను ప్రదర్శిస్తుంటాము. అవి, మనం ఇతరులతో జరిపే ప్రతిచర్యలు మూలాలను తెలుపుతూ, మనము ఏమిటో తెలియజేస్తాయి. ప్రజలు ఎవరిని కోపిష్టులు, దయ, సంతోషంగా, దౌర్జన్యకారులుగా పిలుస్తుంటారో మనం అనునిత్యం గమనిస్తూనే ఉంటాం. ఇవి వారితో ఎలా మెలగాలో అనే ముద్రను మనపై వేస్తుంటాయి. ఇటువంటి సందర్భాలలోనే మనం తరచుగా 'పర్వనాలిటి / మూర్తిమత్వం' అనే పదాన్ని వాడుతుంటాం. ఈ మూర్తిమత్వ అధ్యయనం, ఎందరో మనోవిజ్ఞానవేత్తలను ఆలోచింపజేయాలో వారు, వివిధ మూర్తిమత్వ సిద్ధాంతాలను రూపొందించటమే కాకుండా, మూర్తిమత్వాన్ని మదింపు చేయుటకు కొన్ని సాధనాలను కూడ రూపొందించారు. వివిధ వృత్తులకు వ్యక్తులను ఎంపికచేయుటలో, మానసిక సంఘర్షణలను లోచన వారికి మార్గదర్శకత్వం చేయుటలో, ఒక వ్యక్త తన సామర్థ్యాలను / శక్తిని తగిన రీతిలో వినియోగించుటలో తగిన మార్గదర్శకత్వం చేయుటలో మూర్తిమత్వ పరిజ్ఞానం ఎంతగానో దోహదం చేస్తుంది. ఈ విధంగా మూర్తిమత్వ అధ్యయనం మానవుని ప్రవర్తన వివిధ రీతులలో చూపుతుంది. మూర్తిమత్వం యొక్క వివిధ అంశాల గురించి మీరు తెలుసుకొనుటకు ఈ అధ్యాయం తోడ్పడుతుంది.

లక్ష్యాలు

ఈ పాఠ్యాంశం చదివిన తరువాత విద్యార్థులు

- మూర్తిమత్వ భావన గురించి వివరిస్తారు.
- మూర్తిమత్వపు మూలకాల గురించి తెలుపుతారు.
- మూర్తిమత్వ వికాసంపై ప్రభావితం చూపు కారకాల గురించి వివరిస్తారు.
- మూర్తిమత్వ సిద్ధాంతాలైన - మనో-విశ్లేషణ, లక్షణాంశ, రూప, సాంఘిక సంజ్ఞానాత్మక, మనో-సాంఘిక మరియు మానవతా సిద్ధాంతాల గురించి వివరించగలరు.
- భారతీయ మనో వైజ్ఞానిక దృక్పథంలోని త్రిగుణాల భావన గురించి తెలుపగలరు.

18.1 మూర్తిమత్వ భావన

మనోవైజ్ఞానికపరంగా, మూర్తిమత్వం - వ్యక్తులు వివిధ సన్నివేశాలలో ప్రతిబింబించే తీరుకు సంబంధించిన లక్షణాలను సూచిస్తుంది. ఈ లక్షణాలను బట్టి వివిధ సన్నివేశాలలో ఏవిధంగా ప్రతిస్పందిస్తారనేది సులువుగా చెప్పవచ్చు. ఉదాహరణకు వ్యక్తి తరచుగా వ్యక్తంచేసే సిగ్గు, సున్నితం, నిశ్శబ్దం, ఆందోళన, కోపతాపాలు వంటివి కొన్ని ముఖ్య గుణాలను బట్టి వ్యక్తుల మూర్తిమత్వాలను అంచనావేయవచ్చు.

ఇవి మూర్తిమత్వంలోని భిన్న అంశాలను సూచిస్తాయి. ఈ విధంగా, మూర్తిమత్వం ఒక వ్యక్తి నిర్ణీత కాలవ్యవధిలో, భిన్న సన్నివేశాలలో వ్యక్తపరిచే విశిష్ట (Unique), సాపేక్షంగా స్థిరంగా ఉండే లక్షణాలను సూచిస్తుంది. అదేవిధంగా, మనోవైజ్ఞానవేత్తలు మూర్తిమత్వంను ఆలోచన, అనుభూతి, కార్యచరణ వంటి లక్షణాలు (గుణగణాలు) ప్రవర్తనా నమూనాలను తెలుపుటకు వాడినారు. ఈ ఆలోచన, అనుభూతి, భావనలు, కార్యనిర్వహణ వంటివి ఒక వ్యక్తిలో స్థిరంగా, వైవిధ్య రీతులలో వ్యవస్థీకరించబడతాయి. ఈ విధంగా మూర్తిమత్వం వ్యక్తిని సంపూర్ణంగాను, అతని యొక్క అన్ని ప్రతిస్పందల ఫలితంగాను (totality) సూచిస్తుంది. ఈ విధంగా ఒక వ్యక్తి భిన్న సన్నివేశాలలో వ్యవహరించే రీతులే అతని మూర్తిమత్వంనకు మచ్చుతునకలు. మూర్తిమత్వం బహిర్గతంగా కంటికి కనబడే కొన్ని అంశాలు మాత్రమే సూచించేదిగా కాక అది వ్యక్తియొక్క అంతర్గత, బహిర్గత, మానసిక, సామాజిక తాత్విక లక్షణాలను పూర్తిగా వివరించే సమగ్రమైన (Comprehensive) పదం.

మూర్తిమత్వం - నిర్వచనాలు

మూర్తిమత్వానికి అనేక నిర్వచనాలున్నాయి. కొన్ని నిర్వచనాలను గమనిద్దాం. ఆల్ఫోర్డ్ మూర్తిమత్వానికి సమంజసమైన నిర్వచనాన్ని ఇచ్చాడు. అతని ప్రకారం “ఏ మనో శారీరక విదానాలైతే ఒక విశిష్టమైన పద్ధతిలో వ్యక్తి పరిసరాలకు సర్దుబాటు చేసుకునేటట్లు చేస్తాయో, ఆ శక్తుల చైతన్యపూరిత నిర్వహణే అతని మూర్తిమత్వం”.

హిల్ గార్డ్ ప్రకారం, “మూర్తిమత్వం అనే పదం వ్యక్తి లక్షణ సమగ్రరూపాన్ని, అతని ప్రవర్తనా విధానాన్ని సూచించి అవి వ్యక్తి తన పరిసరాలతో ఏవిధంగా సర్దుబాటు చేసుకుంటాడో నిర్దేశిస్తాయి”.

జె.బి. వాట్సన్ ప్రకారం, “దీర్ఘకాల వాస్తవ పరిశీలన ద్వారా వ్యక్తమయ్యే విశ్వసనీయమైన, క్రియాత్మక శక్తుల సముదాయమే మూర్తిమత్వం”.

ఆర్.బి. వాట్సన్ కాటిల్ ప్రకారం, “ఇవ్వబడిన ఒక సన్నివేశంలో వ్యక్తి ఏ విధంగా ప్రవర్తిస్తాడో ప్రాగుక్తీకరించేందుకు దోహదపడేదే అతని మూర్తిమత్వం”.

ఐసెంక్ ప్రకారం “ఒక వ్యక్తి తన పరిసరములతో సర్దుబాటు చేసుకొనుటలో సహాయపడు అతని శీలం, చిత్తప్రవృత్తి, ప్రవర్తన మరియు ఆ వ్యక్తికి సంబంధించిన శాశ్వత, భౌతిక మానసిక లక్షణాల వ్యవస్థీకరణయే మూర్తిమత్వం”.

మూర్తిమత్వ సిద్ధాంతవేత్తలందరూ, ఏ ఒక్క నిర్వచనాన్ని పూర్తిగా అంగీకరించకపోయినప్పటికీనీ, మూర్తిమత్వమనేది ఏ శాశ్వత లక్షణాంశాలు, విశిష్ట లక్షణాలు అయితే వ్యక్తి ప్రవర్తనకు ఒక స్థిరతాన్ని, వ్యక్తిత్వాన్ని ఇస్తాయో - వాటి యొక్క సాపేక్ష నమూనానే - మూర్తిమత్వం అని ఫీస్ట్ అండ్ ఫీస్ట్ పేర్కొన్నారు.

సూక్ష్మంగా చెప్పాలంటే మూర్తిమత్వం ఈ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది.

1. ఇది శారీరక, మానసిక, అన్ని అంశాల పొందిక (all inclusive).
2. ఇది ఒక వ్యక్తిలోని విశిష్ట ప్రవర్తనను వ్యక్తపరుస్తుంది.
3. దీని యొక్క ముఖ్య లక్షణాలు / ప్రత్యేక లక్షణాంశాలు సమయ, సందర్భాలను బట్టి అంత సులువుగా మారవు.

4. ఇది గతిశీలకం, కొన్ని ప్రత్యేక అంతర్గత లేదా బహిర్గత సందర్భాలను బట్టి దీనిలోని కొన్ని లక్షణాలు మార్పులకు లోనుకావచ్చు. ఆ విధంగా మూర్తిమత్వం అనగా సన్నివేశాలు / సందర్భాలకు అనుగుణంగా సర్దుబాటు / అనుగుణ్యత చెందుట.

18.2 మూర్తిమత్వపు మూలకాలు (The Elements of Personality)

వ్యక్తి మూర్తిమత్వం ఏ విధంగా నిర్మింపబడుతుంది? అతని శరీరం / భౌతికత, తెలివితేటలు, చిత్తవృత్తులు, సామర్థ్యాలు, ఆసక్తులు, అలవాట్లు, కౌశలాలు మరియు లక్షణాంశాలు, వీటన్నింటినీ అతని మూర్తిమత్వపు మూలకాలు అంటారు.

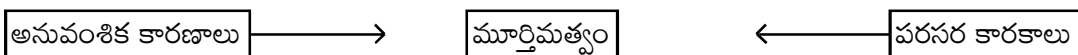
పీటర్ సాండ్స్ ఫర్డ్ మూర్తిమత్వ మూలకాలను ఈ క్రింది విధంగా గుర్తించాడు.

1. **భౌతిక లేక శారీరక లక్షణాలు (Physical Traits) :** ఒక వ్యక్తి బాహ్యలక్షణాలైన ఎత్తు, జట్టురంగు, చర్మం రంగు, శరీర నిర్మాణం, ఆరోగ్యం, అందం వంటివి మూర్తిమత్వాన్ని అంచనావేయడానికి దోహదపడతాయి.
2. **శరీర నిర్మాణ లక్షణాలు (Physiological Traits) :** వ్యక్తి జీవనక్రియలు, రక్తవర్గం, రక్తంలోని ఖనిజాల నిష్పత్తి, అంతస్రావ సమతుల్యం, రక్తఓత్తిడి మొదలైనవి కూడా మూర్తిమత్వాన్ని నిర్దేశిస్తాయి.
3. **భౌతిక సామర్థ్యాలు (Intellectual Abilities) :** వ్యక్తి మూర్తిమత్వాన్ని గుర్తించడానికి అతని ప్రజ్ఞ, విద్యా సాధన కూడా తోడ్పడుతాయి.
4. **సహజ సామర్థ్యాలు (Aptitudes) :** కళలు, సంగీతం, చిత్రలేఖనం, సామ్యం, గణిత, భాషా సామర్థ్యాలు వంటి సౌందర్య కళా సంబంధ సామర్థ్యాలు.
5. **కౌశలాలు (Skills) :** వివిధ శారీరక విషయాలలో సులభంగాను, నిర్దిష్టంగాను చేయగలిగే క్రియలు - ఆటలాడటం, రాయటం, గీయటం, మొదలైనవి కూడా మూర్తిమత్వంలోని అంశాలే.
6. **అలవాట్లు (Habits) :** వ్యక్తి తన దైనంతన జీవితంలో చేసే ఆర్జిత ప్రతిస్పందనలైన అలవాట్లు అతని మూర్తిమత్వంలోని భాగమే.
7. **శక్తులు (Abilities) :** వ్యక్తి సంవేదనలు, వివేచన, విషయ నిర్ణయం, ధారణశక్తి, భాషాశక్తి, పరిశీలన, సృష్టి, అవధానం మొదలైన అంశాలు కూడా మూర్తిమత్వంలో భాగమే.
8. **లక్షణాంశాలు (Traits) :** విశిష్టమైన ప్రవర్తనా రీతులైన - సౌమ్యం, దౌర్జన్యశీలం, సరళం, లోపశీలత, దురుసు స్వభావం, మందకొడి స్వభావం మొదలైనవి - తాత్కాలికమైన, శాశ్వతమైన వ్యక్తికి సహజంగా ప్రాప్తించిన లేదా పరిస్థితులను బట్టి ఆర్జించినవి - ఇవి కూడా మూర్తిమత్వంలోని అంశాలే.

పైన పేర్కొన్న మూలకాలు వ్యక్తుల్లో స్వతంత్రంగా ఉండవలసిన పనిలేదు. ఇవి చాలా వరకు పరస్పరం పరివ్యాప్తం (overlapping). పై మూలకాలన్నీ అంతర్గతంగా పరస్పరం కలిసి సమైక్యంగా ఉండేదే మూర్తిమత్వం.

18.3 మూర్తిమత్వాన్ని రూపొందించే కారకాలు (Determinants of Personality)

అనువంశికత, పరిసర కారకాల స్థిర (constant) ప్రతిచర్యల యొక్క ఉత్పన్నమే వ్యక్తి.



మూర్తిమత్వాన్ని రూపొందించే ముఖ్యమైన కారణాలు - ఇవి.

- జైవీక కారకాలు
- సాంఘిక / సామాజిక కారకాలు
- శారీరక కారకాలు
- సాంస్కృతిక కారకాలు
- మానసిక కారకాలు
- జైవీక/జీవసంబంధ (Biological) కారకాలు: శరీరాకృతి, ముఖవర్చస్సు, లైంగికత, చిత్తవృత్తి, కండర నిర్మాణం ప్రతిచర్యలు, శక్తిస్థాయిలు మరియు జీవ లయలు వంటి అంతర్లీనంగా ఉండే లక్షణాల వంటివి వీటిని సూచిస్తాయి.

శరీర నిర్మాణం, వికాసం, పనితీరులపై ఈ జైవీక, శారీరక కారకాలు ఎక్కువగా ప్రభావితం చూపుతాయి. అంతేకాకుండా ఆరోగ్యం, నాడీవ్యవస్థ - కేంద్ర, పరధీయ, స్వతంత్ర నాడీ మండలాలు, గ్రంథులు - నాళ సహిత గ్రంథులు, నాళరహిత గ్రంథులు (అంతస్స్రావ గ్రంథులు, ప్రజ్ఞ వంటి వాటిపై కూడ వీటి ప్రభావం ఉంటుంది.

- మానసిక కారకాలు: ఆత్మన్యూనత, ఆత్మఆధిక్యత, ఆత్మభావన.
- సామాజిక / సాంఘిక కారకాలు: కులం, మతం, వర్గం, కుటుంబం, పాఠశాల, మీడియా.
- సాంస్కృతిక కారకాలు: ఆచారాలు, సంప్రదాయాలు, మతం, జీవనశైలి, పిల్లల పెంపక విధానాలు.

పైన పేర్కొనిన కారకాల నిరంతర ప్రతిచర్యలు, ప్రభావాల మూలంగా మూర్తిమత్వ వికాసం శిశువు పెరుగుదలతో పాటుగా జరుగుతుంది. ఈ మూర్తిమత్వ వికాసంలో వైవిధ్య మరియు సమైక్య ప్రక్రియలు ఇమిడి ఉంటాయి.

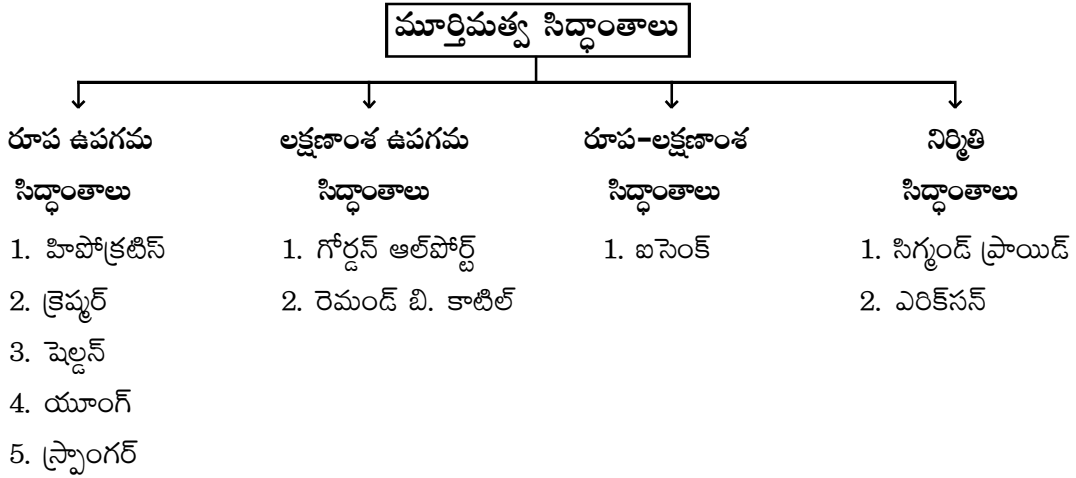
18.4 మూర్తిమత్వ సిద్ధాంతాలు

పైన సూచించిన వివరణలన్నింటిని బట్టి మూర్తిమత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవటం అనేది కష్టమైన మరియు సవాళ్ళతో కూడినది అని అర్థమైంది. ఇది చాలా సంక్లిష్టతతో కూడినది కావున, ఏ ఒక్క సిద్ధాంతం కూడ సమగ్ర మూర్తిమత్వాన్ని వివరించలేదు. కావున వివిధ సిద్ధాంతాలు, మూర్తిమత్వ నిర్మిత, ప్రకార్యాలను వివిధ కోణాలలో, లేదా దృక్పథాలలో వివరించాయి. మూర్తిమత్వ సమస్యలు, ప్రకార్యాలు / పనితీరు (functions) వ్యవహారాల తీరు గురించి వివరించే సందర్భాలలో చాలా / ఎన్నో మూర్తిమత్వ సిద్ధాంతాలు ఆవిర్భవించాయి. ఇవి ప్రత్యేకించి ఈ దిగువ అంశాలలో వైవిధ్య / భిన్నమైన వివరణలను చూపుతున్నాయి.

- చేతన / అచేతన కారకాల పాత్ర
- పనితీరులో నిర్ణయాత్మకత, స్వేచ్ఛ
- బాల్యాను / పూర్వానుభవాల పాత్ర
- జన్మకారకాల పాత్ర
- వైవిధ్యత / విశిష్టత, సార్వత్రికత వంటివి.

ఇప్పుడు మనం కొన్ని ముఖ్యమైన మూర్తిమత్వ సిద్ధాంతాలు దృక్పథాల గురించి తెలుసుకుందాం.

సాధారణంగా మూర్తిమత్స్వ సిద్ధాంతాలను ముఖ్యంగా నాలుగు వర్గాలుగా విభజించడం జరిగింది.



18.4.1 రూప ఉపగమ సిద్ధాంతాలు

ఈ సిద్ధాంతవేత్తలు వ్యక్తుల రూపురేఖలను అనుసరించి ప్రవర్తనా లక్షణాలు, రొమాంటిక్ నిర్మితి, శరీరంలోని ద్రవాలు, రక్తం యొక్క గ్రూపుల ప్రాతిపదికగా వ్యక్తులను అనేక రకాలుగా వివరించడం జరిగింది.

హిపోక్రటిస్ వర్గీకరణ: హిపోక్రటిస్ ప్రకారం, మానవ శరీరంలో రక్తం నల్లని పైత్యరసం, పసుపు పైత్యరసం, క్లేమ్మం అనే నాలుగు రకాల స్రావకాలు / రసాలు ఉంటాయి. వ్యక్తిలో ఉత్పత్తి అయ్యే రసాలలో ఏది ఎక్కువగా స్రవిస్తుందో దాని ప్రకారం ఏర్పడే మూర్తిమత్స్వ రకం, దాని చిత్తవృత్తి లక్షణాలను కింది పట్టికలో చూడవచ్చు.

క్ర. సం.	శరీరంలో అధికంగా ఉత్పత్తి అయ్యే రసం	మూర్తిమత్స్వ రకం	చిత్తవృత్తి లక్షణాలు
1.	రక్తం	బెత్నాహికుడు (Sanguine)	ఉత్సాహవంతులు, ఆశాజీవి, సంతోషంగా ఉండటం, నమ్మకస్తులు, సంఘజీవి
2.	పసుపు పైత్యరసం	పైత్య ప్రకృతి (Choleric)	కోపశీలుడు, చిరాకు స్వభావం, శారీరకంగా బలంగా, ఉద్వేగపరంగా బలహీనులు
3.	క్లేమ్మం Phlegm (mucus)	క్లేమ్మప్రకృతి (Phlegmatic)	నెమ్మదుస్తులు, నిదానంగా, సంఘంతో సంబంధం లేనివారు, ఏకాకులు
4.	నల్లని పైత్యరసం	విషణ్ణువు (Melancholic)	చెడు చిత్తవృత్తి, విచారగ్రస్తులు, మందకొడిగా, నిరాశాజీవిగా, నిరుత్సాహవంతుడుగా ఉంటారు.

క్రెప్పర్ వర్గీకరణ: క్రెప్పర్ వ్యక్తులను శరీర నిర్మాణాన్ని బట్టి మూడు రకాలుగా వర్గీకరించారు.

క్ర.సం.	మూర్తిమత్స్వ రకం	మూర్తిమత్స్వ లక్షణాలు
1.	పీవరకాయలు (Pyknic)	లావుగా, కలుపుగోలుగా, బహిర్వర్తనులుగా, ఉల్లాసంగా, మంచి స్వభావం, ప్రతి విషయాన్ని తేలికగా తీసుకుంటారు.
2.	క్రీడాకాయలు (Atheletic)	కండవుష్టితో, ఆశావాదులయి, సర్దుబాటు చేసుకోగలిగి ఉంటారు.
3.	ప్రాంశుకాయలు (Lepto Somatic Aesthetic)	సన్నగా, ఒంటరిగా, అంతర్వర్తనులుగా, సిగ్గుపడుతూ, సున్నితంగా, నిరాశావాదులుగా ఉంటారు.

షెల్లన్ వర్గీకరణ: షెల్లన్ శరీరాకృతిని బట్టి వ్యక్తులు మూడు రకాలుగా వర్గీకరించారు.

క్ర. సం.	మూర్తిమత్వ రకం	శరీర నిర్మాణం	మూర్తిమత్వ లక్షణాలు
1.	స్థూలకాయులు (Endomorphy)	క్రొవ్వు కలిగి లావుగా, గుండ్రంగా ఉంటారు. పొట్ట బాగా ఉంటుంది. బలహీన శరీర నిర్మాణం.	ఉల్లాస ప్రియులు, సంతోష ప్రియులు, సాంఘిక పరిపక్వత కలవారు, ప్రేమగా కలుపుగోలుగా ఉంటారు.
2.	మధ్యమకాయులు (Mesomorphic)	సమతుల్యమైన శరీరంతో బలంగా ఉంటారు.	శారీరకకార్యక్రమాలు, రిస్క్, సాహసకార్యాలు అంటే ఇష్టం.
3.	లంబకృశకాయులు (Ectomorphy)	ఉదర, చాతీలలోని బాగాలతోపాటు శరీరాంగాలు బలహీనంగా వృద్ధి చెంది బక్కపలచగా ఉంటారు.	నిరాశాజీవులు, కలుపుగోలుతనం ఉండదు. రిజర్వుడుగా ఉంటారు,

కార్ల్ యూంగ్ వర్గీకరణ: కార్ల్ యూంగ్ వ్యక్తులను వారు సామాజిక కృత్యాలలో పాల్గొనుట, వాని పట్ల వారికి గల ఆసక్తులను ఆధారంగా రెండు రకాలుగా విభజించాడు. 1. అంతర్ముఖ వర్తనము, 2. బహిర్ముఖవర్తనము. ఈ రెండింటికి మధ్యస్థంగా ఉండే మూడో రకాన్ని 'ఉభయవర్తనము' అని అంగీకరించాడు.

క్ర.సం.	మూర్తిమత్వ రకం	మూర్తిమత్వ లక్షణాలు
1.	అంతర్వర్తనములు (Introverts)	తన చింతనలో తామే ఉంటారు. ముఖావంగా ఉండి ఉపసంహరణ, ఆత్మపరిశీలన ధోరణి కనబరుస్తారు. ఒంటరితనాన్ని ఇష్టపడతారు. స్వీయ విషయాలలో గాఢంగా నిమగ్నమవుతారు. ఉదాహరణకు తత్వవేత్తలు, కవులు, రచయితలు, శాస్త్రవేత్తలు.
2.	బహిర్వర్తనములు (Extroverts)	సాంఘిక జీవులు, జీవితాన్ని వినోదంగా గడుపుటకు ఇష్టపడతారు, ఉల్లాసప్రియులు, చింతనా సామర్థ్యం తక్కువ, మొరటుగా ఉంటారు. ఉదాహరణకు రాజకీయ నాయకులు, సామాజిక కార్యకర్తలు, సినిమా హీరోలు (నటులు), వ్యాపారస్తులు.
3.	ఉభయవర్తనములు (Ambiverts)	అంతర్వర్తన, బహిర్వర్తన లక్షణాలను పరిస్థితులకు అనుగుణంగా వ్యక్తపరుస్తారు.

స్ట్రాంగర్ వర్గీకరణ: స్ట్రాంగర్ వ్యక్తులను ఆరు మూర్తిమత్వ రకాలుగా వారు జీవితంలో సంపాదించుకునే 'విలువల'

క్ర.సం.	మూర్తిమత్వ రకం	మూర్తిమత్వ లక్షణాలు
1.	ఆర్థిక విలువలు ఉన్నవారు (Economic Man)	ప్రతి పనిని లాభనష్టాలతో, ధనం దృష్టితో చూస్తారు, చేస్తారు. వ్యక్తులను వారికున్న ఆర్థిక స్థితులతో, స్థాయిలతో చూస్తారు.
2.	సైద్ధాంతిక విలువలు ఉన్నవారు (Theoretical Man)	ఆదర్శాలను, సూత్రాలను ఏర్పరచుకొని పాటిస్తారు. నిర్దిష్ట పద్ధతిలో ప్రవర్తిస్తారు. మేదావులు, రచయితలు, శాస్త్రవేత్తలు ఈ వర్గానికి చెందినవారు.
3.	సాంఘిక విలువలు ఉన్నవారు (Man with Social Values)	సంఘం కోసం పాటుబడేవారు. ఉద్యమాలు నడిపించడం, సంఘ సేవలో ఆసక్తి చూపడం, నాయకత్వం వహించడం లాంటివి చేస్తారు.
4.	మత విలువలు ఉన్నవారు (Man with Religion Values)	మత విషయాలపై విశ్వాసం ఎక్కువ. మత సూత్రాల ఆధారంగా జీవిస్తారు. ఇతరులను జీవింపజేస్తారు.
5.	రాజకీయ విలువలు ఉన్నవారు (Man with Political Values)	రాజకీయాలలో ఆసక్తి ఎక్కువ. తన చుట్టూ ఉన్నవారిని ఒప్పించగలరు. సమస్యలను పరిష్కరించగలరు. సృష్టించగలరు.
6.	సౌందర్యోపాసన విలువలు ఉన్నవారు (Man with Aesthetic Values)	అందానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. వ్యక్తిగత, గృహ అలంకరణకు, పారిశుద్ధ్యానికి పాకులాడుతారు, లలితకళలన్నా, చేతిపనులన్నా ఇష్టపడతారు.

18.4.2 లక్షణాంశ ఉపగమ సిద్ధాంతాలు

లక్షణాంశ ఉపగమ సిద్ధాంతములో వ్యక్తులలోని వివిధ లక్షణాలను ఆధారం చేసుకొని మూర్తిమత్వాన్ని వివరించారు. ఒక వ్యక్తిలో దాదాపు శాశ్వతంగా ఉండే గుణాన్ని లక్షణాంశం అంటారు. ఉదాహరణకు నిజాయితీ, సిగ్గు, దూకుడుతనం, సోమరితనం, నిస్తేజం, పరాధీనత వంటివి. లక్షణాంశాల ఆధారంగా మూర్తిమత్వాలను వర్గీకరించుటకు ప్రయత్నించిన వారిలో 1. ఆల్పోర్డ్, 2. కాటిల్ లు ముఖ్యులు.

ఆల్పోర్డ్ సిద్ధాంతం

ఇతను 'ఒక వ్యక్తి మూర్తిమత్వాన్ని అంచనా వేయడానికి అతని లక్షణాలు తెలుసుకోవడం అనవరం'. అని పేర్కొన్నాడు. ఆల్పోర్డ్ లక్షణాంశాలను 2 రకాలుగా విభజించాడు. 1. వ్యక్తిగత లక్షణాంశాలు (డిసోజిషన్లు), 2. సామాన్య లక్షణాంశాలు.

- వ్యక్తిగత డిసోజిషన్లు అనేవి ఒక వ్యక్తిని తదితర (ఇతర) వ్యక్తుల నుంచి వేరుచేసే ప్రత్యేక లక్షణాంశాలు. ఇవి ఏ వ్యక్తిని గురించి వివరిస్తాయో ఆ వ్యక్తికి మాత్రమే ఉండే ప్రత్యేక లక్షణాంశాలు.
- సామాన్య లక్షణాంశాలు అందరు వ్యక్తులలో అంతో ఇంతో ఉండే గుణాలు.

- ఈ లక్షణాలు వివిధ స్థాయిలలో వస్తాయి. ఇతను వ్యక్తి యొక్క మూర్తిమత్వంపై రెండు లక్షణాంశాల కలయిక అని వివరించాడు.

కాటిల్ సిద్ధాంతం

ఇతను గుణాలను వివరించే లక్షణాంశాలు జాబితాను తయారుచేసి, కారక విశ్లేషణ పద్ధతిని ఉపయోగించి లక్షణాంశాలను రెండు రకాలుగా వర్గీకరించాడు. అవి. 1. మూల లక్షణాంశాలు, 2. ఉపరితల లక్షణాంశాలు.

పైన పేర్కొన్నవాటి ఆధారంగా ఇతను ఒక మూర్తిమత్వ శోధికను రూపొందించినాడు. దీనినే 16 మూర్తిమత్వ పరీక్ష (16 Personality Featur Test) అని అంటారు.

- కాటిల్ ప్రకారం, ప్రతి వ్యక్తిలో ఈ రెండు లక్షణాలు ఉంటాయి.
- మూల లక్షణాలు ప్రతి వ్యక్తిలో స్థిరంగా మరియు జీవితాంతం ఉండేవి. ఇవి వ్యక్తి యొక్క అంతర్గత వ్యక్తిత్వాన్ని వెల్లడిస్తాయి.
- ఉపరితల లక్షణాలు ఒకే వ్యక్తిలో పరిస్థితుల కారణంగా ఏర్పడుతాయి. పరిస్థితులు అనుకూలించనప్పుడు లేదా కలిసి వచ్చినప్పుడు, అవి బాహ్యంగా వ్యక్తపరచబడి కనుమరుగవుతాయి.
- పై రెండు లక్షణాల సమ్మేళనమే వ్యక్తి మూర్తిమత్వం అని చెప్పబడింది.

18.4.3 రూప - లక్షణాంశ సిద్ధాంతాలు

ఈ విధానంలో రూప మరియు లక్షణాంశ ఉపగమాలను రెండింటినీ సమైక్యపరిచి అధ్యయనం చేస్తారు. దీనిని ఐసెంక్ ప్రతిపాదించాడు. ఇతను కారక విశ్లేషణ పద్ధతి ప్రకారం రెండు మూల రూపలక్షణాలు 'బహిర్వర్తనం - అంతర్వర్తనం'. మరో రెండు మూల విశేషణాలు 'సుస్థిరం, - అస్థిరం'. వీటి మధ్య ఎన్నో లక్షణాలను గుర్తించి ఐసెంక్ వ్యక్తులు మూర్తిమత్వాలను వివరించాడు.

18.5 నిర్మితి సిద్ధాంతాలు

నిర్మితి సిద్ధాంతాలు అనేకం ఉన్నప్పటికీ, చాలా ముఖ్యమైనవి ప్రాయిడ్ - మనోవిశ్లేషణ సిద్ధాంతం, ఎరిక్సన్ - మనోసాంఘిక వికాస సిద్ధాంతాలు.

18.5.1 మనో విశ్లేషణ సిద్ధాంతం

ఈ సిద్ధాంతాన్ని రూపొందించిన వారు సిగ్మండ్ ప్రాయిడ్. ఇది వక్తులపైన అచేతన ప్రేరణ, ప్రభావం, లైంగికత, దూకుడు సజాతులు (ప్రవృత్తులు) ప్రాముఖ్యతను, బాల్యానుభవాల ప్రభావాలను నొక్కి చెప్తుంది. ఈ సిద్ధాంతం మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలోనే కాకుండా సాహిత్యరంగం, కళలు, మనోరోగచికిత్సలు, చలనచిత్రాలు వంటి రంగాలలో కూడా చాలా ప్రభావం చూపింది. ప్రాయిడ్ యొక్క ఎన్నో ఆలోచనలు దినసరి కృత్యాలలో భాగమైనాయి. ప్రాయిడ్, ఒక న్యూరాలోజిస్ట్ గా తన వృత్తిని ప్రారంభించాడు. తన రోగులను పరిశీలించి, తన స్వీయ విశ్లేషణ చేసుకొని వాని ఆధారంగా ఈ సిద్ధాంతాన్ని రూపొందించాడు. అతడు తన రోగులు మరచిపోయిన జ్ఞాపకాలను తిరిగి పొందడంలో సహాయపడటానికి స్వేచ్ఛా - సంసర్గాన్ని (free - association) ఉపయోగించాడు.

ప్రాయిడ్ మనస్సు ఒక మంచుకొండ (ice berg) లాంటిదని, మనకు పరిమిత స్పృహ (conscious) ఉంటుందని కనుగొన్నారు.

ప్రాయిడ్ మానసిక శక్తులు మూడు స్థాయిల (levels) లో పనిచేస్తాయని లేదా మూర్తిమత్వ గతిశీలతలో 3 ఉప అంశాలుంటాయని ప్రతిపాదించాడు. అవి:

1. **చేతన (Conscious) స్థాయి :** ప్రస్తుత క్షణంలో తనకు / ఒకరికి తెలిసిన స్పృహకలిగిన ఆలోచనలు, భావాలు మరియు సంవేదనలు.
2. **ఉప-చేతన (Sub-Conscious) స్థాయి :** ఇది ప్రస్తుత క్షణంలో మనకు / ఎవరికి తెలియని సమాచారాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాని అది సులువుగా చేతనస్థాయి మనస్సులోకి ప్రవేశించగలరు.
3. **అచేతన (Unconscious) స్థాయి:** మన / ఒకరి స్పృహలో (aware) లేనటువంటి ఆలోచనలు, భావనలు, కోరికలు, ఉత్సుకతలు, వంటి వాటిని కల్గిఉంటుంది. ఇవి మనకు తెలియుకుండా అచేతన స్థాయిలో ఉండి మనం చేతనస్థాయి కార్యక్రమాలు / కృత్యాలను ప్రభావితం చేస్తాయి.

అచేతన స్థాయిలోని అంశాలు మనకు తెలియకుండానే (మారువేషంలో) చేతన స్థాయిలోకి వెళ్ళడానికి ప్రయత్నిస్తామని ప్రాయిడ్ అంటారు. ఇది వక్రీకరణ మార్గం లేదా సాంకేతిక రూపంలో (symbolic form) అయిన కావచ్చును.

ఈ మూడు స్థాయిలలోని స్పృహల (awareness) ను / జాగరూకతలను విశ్లేషించడానికి ప్రాయిడ్ స్వప్నవిశ్లేషణ, స్వేచ్ఛా సంసర్గములను ఉపయోగించాడు.

మూర్తిమత్వ నిర్మాణం

వ్యక్తులలోని దౌర్జన్యశీలత, ఆనందాన్ని కోరుకునే జీవప్రేరణలు మరియు వాటికి వ్యతిరేకంగా అంతర్గతంగా ఉన్న సామాజిక నియంత్రణ మధ్య సంఘర్షణ కారణంగా మానవుల మూర్తిమత్వం రూపొందుతుందని ప్రాయిడ్ నమ్మాడు. అందువల్ల, సంఘర్షణలను పరిష్కరించడానికి చేసే ప్రయత్నంలో మూర్తిమత్వం / వ్యక్తిత్వం ఉద్భవిస్తుంది. దీనికోసం, అతను ఒక దానిలో ఒకటి సంఘర్షణలు / ప్రతిచర్యలు జరిపే మూడు నిర్మితులను ప్రతిపాదించాడు. అవి; 1. అచిత్తు (Id), 2. అహం (Ego), 3. అధ్యహం (Super Ego). మానవుల మూర్తిమత్వం ఈ మూడు విభిన్న ఆలోచనా ధోరణులు సముదాయం అని తెలిపినాడు. వీటి గురించి తెలుసుకుందాం.

1. **అచిత్తు (Id):** ఇది మూర్తిమత్వంలోని అచేతనం, అహేతుక భాగం. ఇది నైతికత, బాహ్య ప్రపంచం యొక్క డిమాండ్లను పాటించనటువంటి మనిషి సహజమైన ప్రవృత్తి ఇది. 'ఇది ఆనంద సూత్రాన్ని' పాటిస్తుంది. తక్షణ సంతృప్తిని కోరుకుంటుంది.
2. **అహం (Ego):** ఇది వాస్తవ ప్రపంచం యొక్క వ్యవహారాలతో ముడిపడి ఉంటుంది. ఇది 'వాస్తవిక / యదార్థం సూత్రాన్ని' పాటిస్తుంది. ఇది ఆలోచనలు, ప్రవర్తనలను నియంత్రించే, చేతనత్వంతో కూడిన హేతుబద్ధమైన భాగం. ఇది బాహ్య ప్రపంచంలోని డిమాండ్లు / పరిస్థితులు, వ్యక్తి అవసరాలను ఎలా సమతుల్యం చేసుకోవాలో తెలియజేస్తుంది.
3. **అధ్యహం (Super Ego):** ఇది తల్లిదండ్రుల, సామాజిక విలువలను అంతర్గత ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుంది. ఇది 'అంతరాత్మ' ప్రబోధానుసారం పనిచేస్తుంది. ఇది అచిత్తును అణచిపెట్టి, వాస్తవికత ఆధారంగానే కాకుండా ఆదర్శంగా ఉంటాలంటుంది. ఇది ఒకరి ప్రవర్తన తప్పా, ఒప్పా, మంచిదా, చెడుదా అని నిర్ణయిస్తుంది. నైతిక, ఆత్మన్యూనత, ఆందోళనలను రేకెత్తిస్తుంది. ఇది 'ఆదర్శ సూత్రాన్ని' పాటిస్తుంది.

మూర్తమత్వ వికాసం

రోగుల వ్యక్తిగత చరిత్ర ల పరిశీలనల ఆధారంగా, ప్రాయిడ్, మూర్తిమత్వ వికాసం ఒక క్రమబద్ధమై మనో - లైంగిక దశల ద్వారా రూపొందుతుందనే నిర్ధారణకు వచ్చాడు. ఈ దశలో, ఇడ్ యొక్క ఆనందం కోరుకునే ధోరణి శరీరంలోని వివిధ భాగాలపై పడుతుంది. ఈ దశలను దిగువ పట్టికలో చూడవచ్చును.

మనోలైంగిక వికాస దశలు

క్ర.సం.	దశలు	కార్యాచరణ / కృత్యాలపై దృష్టి
1.	మౌఖిక దశ (Oral) 0 - 18 నెలలు	నోరు కామోద్దీపన కేంద్రంగా పనిచేస్తుంది. తల్లిపాలు తాగుతున్నప్పుడు లైంగిక సహజాతం సంతృప్తి చెందుతుంది. పాలు చీకటం, స్తనాలు కొరకటం వంటి చేష్టలు.
2.	ఆసన దశ (Anal) 18-36 నెలలు	పాయువు కామోద్దీపన కేంద్రంగా పనిచేస్తుంది. మలవిసర్జన కార్యాల ద్వారా లైంగిక సహజాతం సంతృప్తి చెందుతుంది.
3.	శిశ్న దశ (Phallic) 4 - 6 సంవత్సరాలు	జననేంద్రియాలు కామోద్దీపన కేంద్రంగా ప్రాముఖ్యత వహిస్తాయి. జననేంద్రియాలను తాకడం, ముట్టుకోవటం ద్వారా ఆనందం పొందుతారు. ఈ దశలో మగపిల్లలు తల్లి ప్రేమించి, తండ్రిని ద్వేషిస్తారు అని అంటారు. దీనినే “ఇడిపస్ కాంప్లెక్స్” అంటారు. ఈ దశలో ఆడపిల్లలు తండ్రిని ప్రేమించి, తల్లిని ద్వేషిస్తారు అని అంటారు. దీనినే “ఎలక్ట్రా కాంప్లెక్స్” అంటారు.
4.	గుప్తదశ (Latency) 7-11 సంవత్సరాలు	పిల్లలు సామాజిక ఆమోదయోగ్యమైన క్రీడలు, కళలు వంటి కార్యక్రమాలలో నిమగ్నం అగుట ద్వారా తమలోని లైంగిక ప్రేరణలను అణచివేస్తారు.
5.	జననాంగ దశ (Genital) (యుక్త వయస్సు ప్రారంభం) నుండి	జననాంగాలు కామోద్దీపన కేంద్రాలు. లైంగిక ఆసక్తుల యెడ పరిపక్వత ఏర్పడుతుంది. ప్రారంభంలో సజాతి లైంగిక అభిమానం ఉంటుంది. మెల్లగా విజాతి లైంగిక అభిమానం కనబడుతుంది.

18.5.2 రక్షక తంత్రాలు (Defense Mechanism)

అచిత్తు (ఇడ్) యొక్క సహజాత డిమాండ్లు మరియు అధ్యహం (సూపర్ ఇగో) యొక్క నైతిక స్థితుల మధ్య, మధ్యవర్తిత్వం వహించే కఠినమైన బాధ్యతను అహం (ఈగో) నిర్వహించాలి. ఈగో సమస్యను పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. వాస్తవిక పరిష్కారం లేదా రాజీ సాధ్యం కానట్లయితే అది రక్షక తంత్రాలు (డిఫెన్స్ మెకానిజమ్) అని పిలువబడే నిర్దిష్ట ప్రక్రియల ద్వారా ఆలోచనలను వక్రీకరించడం లేదా వాస్తవికతను గ్రహించడంలో మునిగిపోతుంది. మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి రక్షక తంత్రాలు అనే యుక్తులను (techniques) ఉపయోగిస్తాం / వాడుతాం. వీటినే ‘సర్దుబాటు తంత్రాలు’ అని కూడా అంటారు. ఈ దిగువ కొన్ని కీలక రక్షక తంత్రాలు ఇవ్వబడినవి.

క్ర.సం.	రక్షక తంత్రం	వివరణ
1.	నిరాకరణం (Denial)	అంగీకరించటానికి ఇష్టం లేని, వాస్తవాలను ఒప్పుకోకుండా నిరాకరించటం. ఇష్టంలేని దృశ్యాలను చూడకుండా ఉండటం, నాకు తెలియదు, నేను చూడలేదు వంటివి.
2.	స్థానభ్రంశం / విస్థాపనం (Displacement)	వ్యక్తి తన కోపాన్ని, కుంఠనాన్ని తనకంటే తక్కువ స్థాయి వ్యక్తుల మీదగాని చూపిస్తాడు. (ఉదా: అత్తమీది కోపం దుత్తమీద తీసినట్లు)
3.	ప్రక్షేపణం (Projection)	ఇక్కడ ఒక వ్యక్తి తనలోని ప్రేరణలను, వాంఛలు, సంఘర్షణలను ఉద్వేగాలను ఇతరులకు ఆపాదించడం జరుగుతుంది.
4.	హేతుబద్ధీకరణ (Rationalisation)	దీనిని సమర్థించి చెప్పుకోవటం అని పేర్కొంటారు. మనం చేసే పనులను సామాజిక ఆమోద యోగ్యంగా / సహేతుకంగా సమర్థించు కుంటారు. (ఉదా: అందని ద్రాక్ష పుల్లన కథ లాగా)
5.	ప్రతిచర్య నిర్మితి (Reaction Formation)	ఇందులో వ్యక్తి వాంఛలు, దృక్పథాలు, బాహ్యప్రవర్తన అతడి అచేతన వాంఛలకు పూర్తి వ్యతిరేకంగా ఉంటాయి.
6.	ప్రతిగమనము (Regression)	కుంఠనానికి లోనైన వ్యక్తి పెద్దవారైనా చిన్నపిల్లలాగా ప్రవర్తిస్తారు.
7.	దమనము (Repression)	విచారకరమైన, ఇబ్బందికరమైన విషయాలను మనస్సులోని అచేతనా వస్థకు పంపి ఉపగమనం పొందటం
8.	ఉదాత్తీకరణం (Sublimation)	ఉద్వేగపూరితమైన ఆలోచనలను నిర్మాణాత్మక క్రియలలో కేంద్రీకరించడం. లైంగిక కోరికలను ఉత్పాదకమైన, లైంగికేతర కృత్యాలలో నిమగ్నం చేయడం

ముగింపు

ఈ సిద్ధాంతం మూర్తిమత్వ రకాలకు చెందినది కాదు. కాని మూర్తిమత్వ రకాలకు గల కారణాలను గురించి వివరిస్తుంది. వ్యక్తి బాల్యానుభవాలు అతనిపై జీవితాంతం ప్రభావితం చూపుతాయని నొక్కిచెప్పబడుతుంది. ఆయా దశల్లో కలిగే కోరికలు తీరే అవకాశం ఉంటే, ఎలాంటి ఒడిదుడుకులు లేకుండా మూర్తిమత్వ వికాసం జరుగుతుందని ఈ సిద్ధాంతం పేర్కొంటుంది.

18.4 పాఠ్యాంశంలోని ప్రశ్నలు

ఈ కింది ఖాళీలను సరియైన పదములతో పూరింపుము.

1. మూర్తిమత్వంలో అచేతనం, హేతురహితలతో కూడిన భాగం _____
2. అదృహం (సూపర్ ఈగో) ఆచరించే సూత్రం _____
3. నెమ్మదస్తులు, నిధానంగా సంఘంతో సంబంధంలేని వారు, ఏకాకులు - వంటి వ్యక్తులకు వర్తించే మూర్తిమత్వ రకం _____

4. క్రీడాకారుల రకమునకు చెందిన మూరితమత్వం గల వ్యక్తులు లక్షణాలు _____

5. మూర్తిమత్వము వీటియొక్క ఉపలబ్ధి (by-product) _____

18.6 కార్డ్ యూంగ్ - సాముదాయక అచేతనం

మానవ జీవితంలో లైంగికత (sex) మరియు దౌర్జన్య ప్రవృత్తు (aggressiveness) లు ప్రధాన భూమిక పోషిస్తాయి అనే దానిని వ్యతిరేకించాడు. ప్రత్యామ్నాయంగా ఇతను ప్రజలు ఎక్కువగా సాధారణ మానసిక శక్తుల ద్వారా ప్రేరేపింపబడతారని ప్రతిపాదించాడు. ఒక మనస్తత్వం యొక్క లోతైన బాగం సాముదాయక అచేతనమును కలిగి ఉంటుందని ప్రతిపాదించాడు. ఇది మన కుటుంబం, మానవ జాతి నుండి సంక్రమించిన ప్రభావాల సమితి. సాముదాయక అచేతనము ఒక నిర్దిష్టవ్యక్తి, వస్తువు లేదా అనుభవం యొక్క మానసిక చిత్రాలైన ఆదిమ ఆలోచనలు / విశ్వాసాలు (archetype) ను కలిగి ఉంటుంది. నాయకుడు (హీరో), సమర్థుడైన తండ్రి, అమాయకత్వపు శిశువు, పోషించే తల్లి - ఆదిమ ఆలోచనలు / విశ్వాసాలు (archetypes) కు ఉదాహరణలు.

18.7 ఆల్ఫ్రెడ్ అడ్లర్ : ఆత్మన్యూనత, ఆధిక్యత భావాలు:

మానవ మౌలిక ప్రేరణ యొక్క ఉద్దేశ్యం ఆదిపత్యం కోసం ప్రయత్నించడం అని అడ్లర్ ప్రతిపాదించాడు. ఇది శైశవము మరియు బాల్యంలో అనుభవించిన న్యూనతా భావాల నుండి ఉద్భవిస్తుంది. ఈ కాలంలో, పిల్లవాడు నిస్సహాయంగా ఉండి, ఇతరుల సహాయం మరియు మద్దతుపై ఆధారపడుతాడు.

ఈ సిద్ధాంతమునకు మద్దతుగా కావలసినంత సాక్ష్యాదారాలు లేవని మనోవిశ్లేషణ వాదులు దీనిని విమర్శించినారు.

18.8 కారెన్ హార్ని: మౌళిక / ప్రాథమిక ఆందోళన

మూర్తిమత్వ వికాసంలో సామాజిక సంబంధాలపై ప్రాముఖ్యత గురించి హార్ని నొక్కి చెప్పినారు (ఉద్ఘాటించినారు). మౌళిక ఆందోళన అనేది శత్రుప్రపంచంలో ఒంటరిగా మరియు నిస్సహాయంగా ఉన్న పిల్లల అనుభూతిని సూచిస్తుంది.

18.9 మనో - సాంఘిక వికాస సిద్ధాంతం (ఎరిక్సన్)

ఎరిక్ ఎరిక్సన్, ప్రసిద్ధ మానసిక విశ్లేషకుడు. మానవుల మొత్తం జీవితకాలంలో సంభవించే వికాసాన్ని సూచించే మనో-సాంఘిక వికాస సిద్ధాంతంను రూపొందించి, ఘనతను పొందినారు. ఎరిక్సన్ వ్యక్తి వికాసం - అతను తన సామాజిక పరిసరాలతో జరిపే ప్రతిచర్యల ఫలితం అని పేర్కొన్నాడు. వ్యక్తి పుట్టినప్పటి నుండి, అతని సామాజిక వికాసం, అతని జీవితంలోని వివిధ వయస్సులలో లేదా అభివృద్ధి దశలలో నిర్దిష్ట డిమాండ్లను చేయడం ద్వారా నిర్దిష్ట ఒత్తిళ్ళు లేదా సంఘర్షణలకు లోనవుతుంది / ఎదుర్కొంటుంది. వ్యక్తి తనదైన రీతిలో మానసికంగా స్పందించడం ద్వారా ఈ నిర్దిష్ట డిమాండ్లను తీర్చడానికి లేదా సంక్షోభాలను పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. అతని పరిస్థితులను బట్టి, పిల్లవాడు ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధి యొక్క నిచ్చినపై ముందుకు సాగుతున్నప్పుడు సమాజం లేదా సామాజిక వాతావరణం నుండి డిమాండ్ల సంక్లిష్టత పెరుగుతూనే ఉంటుంది. కాబట్టి అతని అభివృద్ధి / వికాసం యొక్క ప్రతిదశలో, పిల్లవాడు కొత్త సంక్షోభాలను ఎదుర్కొంటాడు. అంటే వికాసం యొక్క నిర్దిష్ట దశలో పరిష్కరించాల్సిన సమస్య ప్రతి దశ యొక్క 'సంక్షోభాలు' పరిష్కరించబడే విధానం ఒకరి ప్రవర్తన వికాసం (అభివృద్ధి)పై ప్రధాన ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఎరిక్సన్ వివిధ వయస్సులలో ఉత్పన్నమయ్యే అటువంటి ఎనిమిది సమస్యలను లేదా జీవిత సంక్షోభాలను కనుగొన్నాడు. జీవితకాలంలో సంభవించే మనో-సాంఘిక వికాసంను ఎనిమిది దశలుగా విభజించి, ఈ దిగువ మాదిరిగా చూపినాడు.

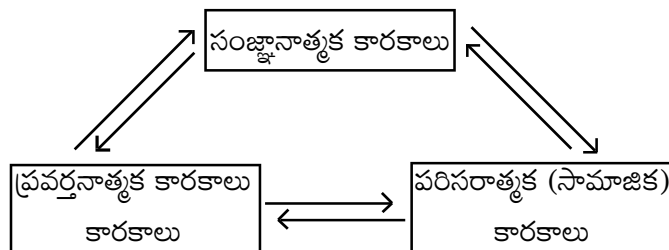
క్ర. సం.	దశ	వయస్సు	మనో - సాంఘిక సంక్లిష్టత	మనో-సాంఘిక సుగుణము
1	పూర్వశైశవం (Infancy)	0-1 సం॥	నమ్మకం Vs అపనమ్మకం (Trust Vs Mistrust)	నమ్మకం (Hope)
2	ఉత్తర శైశవం (Babyhood)	1-3 సం॥లు	స్వయంప్రతిపత్తి సందేహం (Autonomy Vs Doubt)	ఆత్మస్థైర్యం / ఆశమసిద్ధి (Will power)
3.	క్రీడాదశ	3-5 సం॥లు	చొరవచూపడం Vs తప్పు చేశానన్న భావన	ప్రయోజనం (Purpose)
4.	పాఠశాల దశ	6-12 సం॥లు	శ్రమించడం Vs న్యూనత	పోటీతత్వం (Competency)
5.	కౌమారం	12-20 సం॥లు	పాత్ర గుర్తింపు Vs పాత్ర సందిగ్ధం	అయోమయతత్వం (Fidelity)
6.	పూర్వ వయోజనదశ	20-30 సం॥లు	సన్నిహితం Vs ఏకాంతం	ప్రేమ (Love)
7.	మధ్య వయోజనదశ	30-60 సం॥లు	ఉత్పాదకత Vs స్తబ్ధత	జాగరూకత (Care)
8.	పరిపక్వ దశ	60 సం॥ పైబడి	సమర్థత/సమగ్రత Vs నిరాశ	జ్ఞానం (Wisdom)

ఎరిక్సన్ ప్రకారం, పై దశలలో పేర్కొన్నట్లుగా, వ్యక్తి యొక్క సామాజిక / సాంఘిక ప్రతిచర్యల ఫలితాలు అతని మూర్తిమత్వ వికాసానికి (వ్యక్తిత్వానికి) దోహదం చేస్తాయి.

18.10 బండూర - సాంఘిక అభ్యసన సిద్ధాంతం

సాంఘిక అభ్యసన దృక్పథంను ఆల్బర్ట్ బండూరూ రూపొందించాడు. ఇతని ప్రకారం, వ్యక్తి, అతన సామాజిక పరిస్థితులు లేదా సందర్భాలలో జరిపే ప్రతిచర్యలు అతని ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఒక వ్యక్తి తన వ్యక్తిత్వం ద్వారా ప్రపంచానికి అందించేది / తెలియజేసేది అనుభవాల నిర్మాణం మరియు పునర్నిర్మాణం యొక్క నిరంతర ప్రక్రియ ద్వారా ఆర్జించబడి, సామాజిక అభ్యసనం ద్వారా సమీకరించబడి తదుపరి సంబంధిత పరిస్థితులు / సన్నివేశాలలో అనుకరించబడుతుంది. సాంఘిక అభ్యసనము యదార్థత, సంకేత నమూనాలను (symbolic models) కలిగి ఉండవచ్చు. ఉదాహరణకు పిల్లలు తల్లిదండ్రులను, పెద్దలను చూచి (అనుకరించటం ద్వారా) మర్యాద, వైఖరులను ఎంచుకుంటారు. నమూనా (mode)ల అనుకరణ యొక్క ప్రవర్తన వీక్షకుడి (నేర్చుకునే అతను) మనస్సులో అతని చర్యలు ఫలితంగా పొందిన గుర్తింపు లేదా బహుమతి ద్వారా మరింత పునర్బలనం (బలోపేతం) అవుతుంది. ఒక వ్యక్తి ఈ విధంగా అనేక మూలల నుండి వాటిని పరిశీలించి అనుకరణ చేయుట ద్వారా అనేక లక్షణాలను, ప్రవర్తన రీతులను సముపార్జించుకుంటాడు. ఇవన్నీ కలిసి అతనిలో ప్రత్యేకమైన, విలక్షణమైన మూరితమత్వం రూపొందడానికి, అది వికాసం చెందుటకు దోహదం చేస్తాయి.

సంజ్ఞానాత్మక, ప్రవర్తనాత్మక, పరిసరాత్మక (సామాజిక) కారకాల మధ్యగల పరస్పర సంబంధములను ఈ దిగువ మాదరిగా చూపబడినవి.



బందూర స్వీయ సమర్థత అనే భావనలను అభివృద్ధి చేసాడు. దీనిలో వ్యక్తి యొక్క స్వీయ వ్యవస్థలో ప్రాతినిధ్యం వహించే సంజ్ఞానాత్మక నైపుణ్యాలు, సామర్థ్యాలు, వైఖరులు పొందుపరచబడి ఉంటాయి.

కార్ల్ రోజర్స్ మానవతా దృక్పథం సిద్ధాంతం

కార్ల్ రాన్నమ్ రోజర్స్, మూర్తిమత్వానికి సంబంధించి ఇంతకు ముందు ఉన్న సిద్ధాంతాలకంటే పూర్తిభిన్నమైన “స్వీయ సిద్ధాంతం” (Self - Theory) అనే కొత్త మూర్తిమత్వ సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించాడు. వ్యక్తియొక్క పెరుగుదల, వికాసం మరియు అతను పరిసరాలలో తగిన రీతిలో సర్దుబాటు చేసుకునే ప్రక్రియలో అతని ఆత్మ / స్వీయ (self) యొక్క ప్రాధాన్యతను నొక్కి చెప్పినాడు. అతని మూర్తిమత్వ సిద్ధాంతంలో రెండు ప్రాథమిక వ్యవస్థలు ఉన్నాయి. అవి. 1. జీవి (organism) 2. స్వీయ (self) రోజర్స్ వీటిని వ్యక్తి దృగ్విషయ క్షేత్రాన్ని (ఒకరి విషయాల అనుభవ ప్రపంచం, ప్రతివ్యక్తి వ్యక్తిగత మరియు ప్రత్యేక వాస్తవికత) నడిపించే వ్యవస్థలుగా పరిగణించారు. జీవి అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క సకల వ్యవహారాల చిత్రం (entire frame of reference). ఇది వ్యక్తి యొక్క చేతన, అచేతన అనుభవాల మొత్తానికి ప్రాతినిధ్యం చేస్తుంది. రెండవది అయిన స్వీయ / స్వయం ఆమోదించబడిన, అనుభవం యొక్క అవగాహన భాగం. ఇది నేను, నేనే అనే మన భావన పరంగా ఒకరి అసాధారణ క్షేత్రం యొక్క వ్యవస్థగా స్వీయ అనేది ఉంటుంది.

ఒకరి దృగ్విషయ రంగంలో పైన పేర్కొన్న వ్యవస్థల మధ్య పరస్పర చర్యల యొక్క ఫలితంనే మూర్తిమత్వంగా గుర్తిస్తారు. స్వీయ (ఆత్మ) బావన ఏర్పరచుకొనుట అనేది సుదీర్ఘమైన, నిరంతర ప్రక్రియ. మానవులు తమ పరిసరాలలో ఉండే వ్యక్తులు, సామాజిక అనుభవాలతో ఏర్పరచుకునే స్వీయ భావన, అది అభివృద్ధి చెందే ధోరణిని వారసత్వంగా పొందారు. మనం రెండు రకాల స్వీయాలను (ఆత్మలను) గమనించవచ్చు. అవి (1) వాస్తవిక స్వీయ (Real self), 2. ఆదర్శ స్వీయ (Ideal self). వాస్తవిక ఆత్మ - ప్రస్తుతం వ్యక్తి ఎలా ఉన్నారో తెలుపుతుంది. ఆదర్శ ఆత్మ వ్యక్తి భవిష్యత్లో ఎలా ఉండాలి అని అనుకుంటున్నారో తెలుపుతుంది. సెమాంటిక్ డిఫిరెన్షియల్ టెక్నిక్ ద్వారా ఈ రెండింటి మధ్య అంతరాన్ని కొలవవచ్చు.

18.4. సుండి 18.10 వరకు పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

క్రింది వానిలో జాబితా A లోని మనోవిజ్ఞాన వేత్తలను జాబితా B లోని వారి బావాలతో జతపర్చండి.

జాబితా A	జాబితా B
a. బందూరా	i. స్వప్న విశ్లేషణ
b. రోజర్స్	ii. సామాన్య లక్షణాంశాలు
c. ఎరికసన్	iii. మనో-సాంఘిక పరిసరము
d. ప్రాయిడ్	iv. ఆదర్శ స్వీయ / ఆత్మ
e. ఆల్ఫోర్డ్	v. అనుకరణ

18.11 భారతీయ మనోవిజ్ఞాన దృక్పథం - గుణాల భావన

మూర్తిమత్వానికి సంబంధించి భారతీయ దృక్పథం సత్య, రజో, తమో అనే మూడు గుణాల కలయిక పరంగా ఉద్ఘాటిస్తుంది. ఈ మూడు గుణాల గురించి సాంఖ్య సిద్ధాంతంలో సవివరంగా చర్చించబడింది. భగవద్గీత ఈ గుణాల వృత్తాంతాన్ని అందించింది. ఈ గుణాలు వివిధ స్థాయిలలో ఉండి, ఆయా సమయాలలో ఒకటి లేదా మరొకటి ఆధిపత్యం చెలాయిస్తాయి. ఒక వ్యక్తి యొక్క ప్రవర్తన ఆ సమయంలో ఆదిపత్యం చేసే గుణంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ గుణాల సంక్షిప్త వివరణ దిగువ ఇవ్వబడింది.

సత్యగుణం : సత్యగుణవంతులు కలిగి ఉండే ప్రధాన లక్షణాలు: సత్యం, సమతుల్యత పాటించుట / గురుత్వాకర్షణ, కర్తవ్యం, క్రమశిక్షణ, నిర్దిష్టత, పరిశుభ్రత, మానసిక సమతుల్యత, నియంత్రణ భావం, సంకల్పం మరియు చురుకైన తెలివితేటలు వంటివి.

రజోగుణం : రజోగుణం ఆధిపత్యం వహించే వారిలో ఈ లక్షణాలు ఇమిడి ఉంటాయి. కరోరశ్రమ (శక్తిమంతమైన కార్యచరణ), సంతృప్తి కోరే కోరికలు, అసంతృప్తి, అసూయ మరియు భౌతిక దృష్టికోణం వంటివి.

తమోగుణం : తమోగుణవంతులు ఈ లక్షణాలను కల్గిఉంటారు. కోపం, అహంకారం, మానసిక అసమతుల్యత, నిరాశ, సోమరితనం, వాయిదావేయడం, మరియు నిస్సహాయ భావన వంటివి.

భగవద్గీత ఈ మూడు గుణాలను ప్రోటో విలక్షణ రూపంలో చూస్తుంది. అంతేగాకుండా మనం భుజించే ఆహారం, బుద్ధి (దాతృత్వం వంటి మొదలైన వాటిని కూడా ఈ మూడు రకాల గుణాలలో వర్గీకరించవచ్చునని వివరిస్తుంది.

18.4. నుండి 18.5 వరకు పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

ఈ దిగువ వాక్యాలలో ఏవి ఒప్పో, తప్పో గుర్తించండి.

1. రోజర్స్ స్వీయ సమర్థత భావనను రూపొందించినవారు ఒప్పు / తప్పు
2. యాంగ్ సాముదాయిక అచేతనం అనే భావనను ప్రతిపాదించారు. ఒప్పు / తప్పు
3. శైశవ దశ ప్రాయంలో శిశువు అహం (ఈగో) ఆదర్శ సూత్రం ఆధారంగా పనిచేస్తుంది. ఒప్పు / తప్పు
4. కాటిల్ 16 మూర్తిమత్వ మౌలిక లక్షణాంశాలను ప్రతిపాదించాడు ఒప్పు / తప్పు
5. ప్రక్షేపణం అనగా ఆమోదయోగ్యం కాని కోరికలను, వాంఛలను ఇతరులకు ఆపాధించటం ఒప్పు / తప్పు

ఈ కింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలివ్వండి.

1. మూర్తిమత్వం గురించి భారతీయ దృక్పథంలో పేర్కొనిన గుణములను తెలుపుము.
2. క్రెష్మర్ యొక్క మూర్తిమత్వ వర్గీకరణలోని మూడు రకాలను తెలుపుము.
3. మూర్తిమత్వం యొక్క రెండు ముఖ్యలక్షణాలను వివరింపుము.
4. మూర్తిమత్వంను ప్రభావితం చేయు కారకములు ఏవి?

టెర్మినల్ అభ్యాసము

1. మూర్తిమత్వ భావనను విశదీకరించుము.
2. మూర్తిమత్వం గురించిన వివిధ దృక్పథాల గురించి వ్రాయుము.
3. మనోసాంఘిక మూర్తిమత్వ వికాస సిద్ధాంతం గురించి విశదీకరించుము.
4. మనోలైంగిక వికాసంలోని వివిధ దశలను పేర్కొనుము.
5. ఆల్పోర్ట్, కాటిల్ లక్షణాంశ సిద్ధాంతాల గురించి వ్రాయండి.

18.4. పాఠ్యాంశ ప్రశ్నల సమాధానాలు

1. అచిత్తు (Id) 2. ఆదర్శ 3. శ్లేష్మప్రకృతి
4. శక్తిమంతమైన, ఆశావాద, సర్దుబాటు 5. అనువంశికత, సుసంపన్నత

18.4. - 18.10 :

a - v, b - iv, c - iii, d - i, e - ii

18.4., 18.5

1. ఒప్పు 2. ఒప్పు 3. తప్పు 4. ఒప్పు 5. ఒప్పు

ఈ క్రింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలివ్వండి.

1. 18.11 - సంప్రదించుము.
2. 18.4.1 - సంప్రదించుము.
3. 18.1 - సంప్రదించుము.
4. 18.3 - సంప్రదించుము.

టర్మినల్ అభ్యాసము - సూచనలు

1. 18.1 - సంప్రదించుము
2. 18.2 - సంప్రదించుము
3. 18.9 - సంప్రదించుము
4. 18.5.1 - సంప్రదించుము
5. 18.4.2 - సంప్రదించుము

19. మూర్తిమత్వ మాపనము

19.0 పరిచయం

వ్యక్తుల గురించి తెలుసుకోవడం, అర్థం చేసుకోవడం, వాటి గురించి వివరించడం అనేది రోజువారీ జీవితంలో ప్రతి ఒక్కరూ చేసేపని. మనం కొత్త వ్యక్తులను కలిసినప్పుడు, తరచుగా వారిని అర్థంచేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాం. వారితో ప్రతిచర్యలు జరిపేముందు వారు ఏమి చేస్తారో అనేది కూడా ఊహిస్తాం. మన వ్యక్తిగత జీవితంలో మనం మన గత అనుభవాలు, పరిశీలనలు, సంభాషణలు, ఇతరుల నుండి పొందిన సమాచారంపైన ఆధారపడుతాం. మనం ఇతరులను అర్థం చేసుకుని, వాటి గురించి ఒక నిర్ణయానికి రావటం అనేది అనేక కారకాలచే ప్రభావితం అవుతుంది. కాబట్టి మూర్తిమత్వాలను విశ్లేషించడానికి చేసే ప్రయత్నాలను మరింత అధికారికంగా నిర్వహించాలి. ఒక వ్యక్తియొక్క మూర్తిమత్వాన్ని అర్థంచేసుకునే లక్ష్యంతో చేసే అధికారిక ప్రయత్నాన్ని మూర్తిమత్వ మాపనంగా పేర్కొంటాం.

లక్ష్యాలు

ఈ పాఠ్యాంశం చదివిన తరువాత మీరు

- మూర్తిమత్వ మాపనం అనే భావన గురించి వివరించగలరు.
- వివిధ మాపన రకముల గురించి వివరించగలరు.
- మూర్తిమత్వ మాపనంలో వ్యక్తి నిష్ఠ (Subjective) పద్ధతులను తెలుపగలరు.
- మూర్తిమత్వ మాపనంలో విషయ నిష్ఠ (Objective) పద్ధతులను వివరించగలరు.
- మూర్తిమత్వ మాపనంలో ప్రక్షేపక పద్ధతుల గురించి విశదీకరించగలరు.
- గుణముల మాపనమును వివరించగలరు.

19.1 మూర్తిమత్వ మాపనము

మాపనము / మధింపు అనేది నిర్దిష్ట లక్షణాల ఆధారంగా వ్యక్తులను అంచనా వేయడానికి లేదా వేరు చేయడానికి ఉపయోగించే విధానాలను సూచిస్తుంది. తక్కువ దోషాలు, ఎక్కువ ఖచ్చితత్వంతో ప్రవర్తన అర్థం చేసుకోవడం మరియు అంచనావేయడం లేదా ఊహించడం మాపనం యొక్క లక్ష్యం. మాపనంలో, ఒక వ్యక్తి సాధారణంగా ఏమి చేస్తాడో లేదా ఒక నిర్దిష్ట పరిస్థితిలో ఏవిధంగా ప్రవర్తిస్తాడో అధ్యయనం చేయడానికి మనం ప్రయత్నిస్తాం. మాపనం గురించిన అవగాహనను పెంపొందించడమే కాకుండా, ఇది రోగనిర్ధారణ, శిక్షణ, ప్లేన్ మెంట్ / ఉద్యోగకల్పన, కౌన్సిలింగ్ మరియు ఇతర ప్రయోజనాలకు కూడా ఉపయోగపడుతుంది.

19.2 మూర్తిమత్వ మాపనం రకాలు / పద్ధతులు

మనోవిజ్ఞానవేత్తలు మూర్తిమత్వాన్ని వివిధ మార్గాలలో మధింపు చేయడానికి ప్రయత్నించారు. ఈ పద్ధతులు విభిన్న సైద్ధాంతిక ధోరణులతో ముడిపడి ఉన్నాయి. కావున వారు మూర్తిమత్వంలో వివిధ అంశాలపై దృష్టిని కేంద్రీకరించి, మూర్తిమత్వంను మాపనం / మధింపు కోసం ఉపయోగించే పద్ధతులను మూడు విధాలుగా వర్గీకరించారు.

- అవి 1. వ్యక్తి నిష్ఠత పద్ధతులు
2. విషయ నిష్ఠత పద్ధతులు
3. ప్రక్షేపణ పద్ధతులు

19.3 వ్యక్తి నిష్ఠత పద్ధతులు

వ్యక్తి నిష్ఠ పద్ధతులలో వ్యక్తిని తనను తానే మూల్యాంకనం చేసుకోమని కోరుతారు. అతని స్నేహితులు, బంధువులు మరియు సహచరులు సహాయంతో సమాచారాన్ని సేకరిస్తారు. వ్యక్తి నిష్ఠాక్షిప్తంగా, విమర్శనాత్మకంగా చూస్తాడు. మూర్ఖమత్వాన్ని మాపనము చేసే ఈ కింది కొన్ని వ్యక్తి నిష్ఠ / ఆత్మాశ్రయ పద్ధతులను చూద్దాం.

1. వ్యక్తి అధ్యయనం లేదా వ్యక్తి చరిత్ర పద్ధతి
2. ఇంటర్వ్యూ పద్ధతులు
3. జీవిత చరిత్ర / ఆత్మకథ
4. ప్రశ్నావళి

19.3.1. వ్యక్తి అధ్యయనం లేదా వ్యక్తి చరిత్ర పద్ధతి

ఇందులో వ్యక్తి యొక్క గుణపరిణామాలు, సర్దుబాట్లు విచారించబడతాయి. తల్లిదండ్రులు, పూర్వీకులు, కుటుంబ సంప్రదాయాల, కుటుంబ వతావరణంల గురించిన సమాచారం సేకరించబడతుంది. వ్యక్త యెడల కుటుంబ సభ్యులు వైఖరి, అతని పుట్టుక యెడల తల్లిదండ్రుల వైఖరి, ప్రస విధానం / స్వభావం, పుట్టినప్పుడు ఆరోగ్యం, దంతాలు వచ్చిన వయస్సు, నడక, మాట్లాడుట, శారీరక వ్యాధుల చరిత్ర, మానసిక అఘాతాలు, కుటుంబంలో ఎవరైనా మరణించినప్పుడు ప్రతిచర్యలు, కుటుంబ బదిలీలు, వలసలు, బంధువులు, స్నేహితులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు ఇతర సంబంధీకుల నుండి అతడు లేదా అతని సమస్యకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని సేకరించిన సమాచారం, అతని నుండి రాబట్టిన వాస్తవ సమాచారంతో సమస్యను నిర్ధారించి, నివారణ మార్గమును చూపుతుంది. ఈ పద్ధతి సర్దుబాటు సమస్యలు, విద్యార్థి సమస్యలు లేదా కొన్ని ముఖ్యమైన చికిత్సా కేసులను నివారించేందుకు కూడా ఈ పద్ధతి ఉపయోగపడుతుంది.

19.3.2. పరిపుచ్చ / ఇంటర్వ్యూ

‘ఒక వ్యక్తి మరో వక్తితో లేదా వ్యక్తులతో ముఖాముఖి సంభాషించి, వారి నుంచి కావలసిన సమాచారాన్ని రాబట్టి, నమోదు చేసి, విశ్లేషించి, వాఖ్యానించే పద్ధతిని పరిపుచ్చ పద్ధతి’ అంటారు.

ఈ పద్ధతిలో ముఖాముఖి సంభాషణ ద్వారా వక్త నుండి ప్రత్యక్షంగా మూర్తిమత్వం గురించిన సమాచారాన్ని రాబట్టతారు. ఇది మనోవిజ్ఞానవేత్త, వ్యక్తుల మధ్య ఆలోచనలు, సమాచారం పరస్పరం కూర్చిడి చేసుకునే అవకాశం కల్పిస్తుంది. మాపనం గురించి వ్యక్తులు / వ్యక్తితో సమావేశం ఏర్పాటు చేస్తారు. పరిపుచ్చ ప్రధానంగా రెండు రకాలు.

1. సంరచిత (structured) పరిపుచ్చ 2. అసంరచిత (unstructured) పరిపుచ్చ.

1. సంరచిత పరిపుచ్చ : దీనిలో పరిపుచ్చకుడు (Interviewer) తమకు కావలసిన సమాచారాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని ముందుగానే నిర్ణయించుకొన్న ప్రకారం ప్రశ్నలను తయారుచేసుకొన్న ఒక క్రమ(order)లో ముఖాముఖి లక్షణాంశాలకు సంబంధించిన ప్రకారంగా విషయ సేకరణ చేస్తాడు. సాధారణంగా ముఖాముఖి, లక్షణాంశాలకు సంబంధించిన ప్రకారంగా విషయ సేకరణ చేస్తాడు. సాధారణంగా, ప్రశ్నలను ముందుగానే తయారుచేసుకొని,

పరిపూర్ణతను (Interviewer) తో సామరస్యం (rapport) ఏర్పడిన పిదప తను అనుకున్నట్లుగా పరిపూర్ణ జరిపి సమాధానాలు రాబట్టుతాడు. ప్రశ్నల సమాధానాలనే కాకుండా అతని కంఠధ్వని, ప్రవర్తన, మరిన్ని ఇతర సారూప్య కారకాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకొని వ్యక్తి యొక్క నిర్దేశిత మూర్తిమత్వమును పూర్తిగా మూల్యాంకనం చేస్తారు.

2. అసంరచిత పరిపూర్ణత : అసంరచిత పరిపూర్ణతలో పరిపూర్ణతకుడు క్రమపద్ధతిని ఉపయోగించడు / పాటించడు. ముందుగానే ప్రశ్నలు రచించుకోడు. నిబంధనలుండవు. ఇద్దరి స్నేహితుల మధ్య జరిగే ముఖాముఖ సంభాషణలాగే ఇది ఉంటుంది. పరిపూర్ణతకుడు పూర్తి స్వేచ్ఛలో, తన భావాలను పూర్తిగా వ్యక్తం చేసే అవకాశం ఉంటుంది. ఇట్టి సందర్భంలో ఏదైనా సమస్య లేవనెత్తిన, స్పష్టంగా సందేహ నివృత్తి చేసి స్థూలంగా మూర్తిమత్వ మాపనమును గావించవచ్చు.

పరిపూర్ణ పద్ధతిలో సామరస్యం (rapport) ఏర్పరచుకోవడం ముఖ్యం. సక్రమమైన సమాచారం రాబట్టాలంటే పరిపూర్ణతకునికి, పరిపూర్ణతనునికి మధ్య స్నేహపూరిత వాతావరణం ఉండాలి.

19.3.3 ఆత్మకథ / జీవిత చరిత్ర

జీవిత చరిత్ర, అనేది వ్యక్తి తన గురించి చెప్పబడిన లేదా వ్రాయబడిన కథ. ఇది వ్యక్తి / ఒకరి, గతం మరియు వర్తమానం యొక్క విశ్వసనీయమైన రికార్డు. అవసరమైతే, ఇందులో మనోవిజ్ఞానవేత్తలు కథ యొక్క వివిధ శీర్షికలను అందిస్తారు. ఇందులో వ్యక్తి తన జీవితంలోని వివిధ లక్ష్యాలు, ఆశయాలు, కోరికలు, విజయాలు, వైఖరులు, సాహసకృత్యాలు, సంఘటనలు, అనుభవాలు, ఆసక్తులు, కార్యకలాపాల గురించి వర్ణించడం లేదా రచించడం జరుగుతుంది.

ఈ పద్ధతిలో వ్యక్తి తన అనుభవాలు, తీరుతెన్నుల ప్రకారంగా వ్రాసే స్వేచ్ఛ అతనికి ఉంటుంది. వ్యక్తి యొక్క మూర్తిమత్వాన్ని అన్వేషించుటకు తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన ఉపయుక్తమైన పద్ధతి ఇది.

19.3.4. ప్రశ్నావళి

గుడ్ అండ్ హ్యాట్ పాయింట్ ప్రకారం - సాధారణంగా ప్రశ్నావళి అనే పదం - “ఒక నిర్దేశిత ఫారమ్ లో పొందుపరచిన ప్రశ్నలకు సమాధానాలను ప్రతిస్పందితుని నుండి స్వయంగా పొందుటకు” సూచిస్తుంది. వ్యక్తి లేదా ప్రతిస్పందితుని నుండి అతని మూర్తిమత్వ లక్షణాల గురించిన, సమాచారం సేకరించుటకు ఒక వరుస క్రమంలో వ్రాయబడిన ప్రశ్నలతో కూడిన ఫారంను ఉపయోగించెదరు. ప్రతిస్పందితుడు ప్రశ్నలకు ఎదురుగా ఇవ్వబడిన అవును, కాదు చెప్పలేను అనే వాటిలో ఏదేని ఒక దానిపై తన సమాధానంను లేదా ప్రతిస్పందనను తెలియజేస్తాడు. ఈ సమాధానాలను మూల్యాంకనం చేసి ఫలితాల ఆధారంగా మూర్తిమత్వాన్ని మాపనం చేస్తారు.

ప్రశ్నావళిని రెండు రూపాల్లో ఇవ్వవచ్చు. 1. నిర్ధారిత ప్రశ్నావళి (Closed form of questionnaire) దీనిలో ప్రతిస్పందితుడు ఏదైనా ఐచ్ఛికం (option) ను ఎన్నికచేయాలి. 2. స్వేచ్ఛాపూరిత ప్రశ్నావళి (Open ended questionnaire) దీనిలో సముదాయాలను స్వేచ్ఛగా వ్రాయుటకు అవకాశం ఉంటుంది. అత్యంత ప్రజాధరణ పొందిన పద్ధతి ఇది. గుణాత్మక, పరిమాణాత్మక సమాచారాలను సేకరించుటకు ఇది చాలా ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

19.4 విషయనిష్ఠ (Objective) పద్ధతులు

విషయ నిష్ఠ పద్ధతిలో, వ్యక్తి / ప్రతిస్పందితుని యొక్క స్పందన స్టేట్ మెంట్ లు లేదా ప్రతిస్పందనలపై ఆధారపడరు. కానీ, పరిశీలకులు, ఎగ్జామినర్లు లేదా న్యాయమూర్తులుగా పనిచేసే వారి ముందు వెల్లడించిన అతని బహిరంగ

ప్రవర్తనపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ పద్ధతులు శాస్త్రీయమైనవిగా పేర్కొనబడినవి. కొన్ని విషయనిష్ట పద్ధతుల గురించి తెలుసుకొందాం.

1. మూర్తిమత్స్య వేధికలు (Personality Inventories)
2. నిర్ధారణ పాపనులు (Rating Scales)
3. పరిశీలన (Observation)
4. సన్నివేశ పరీక్షలు (Situational Tests)
5. ఉపాఖ్యాన / జీవిత సంఘటన రికార్డులు లేదా నివేదనలు (Anecdotal Records)
6. సాంఘికమితి (Sociogram)
7. శోధన సూచికలు (Check list)

19.4.1 మూర్తిమత్స్య వేధికలు

మూర్తిమత్స్య వేధిక అనేది వ్యక్తులు వైఖరులు, ఇతర లక్షణాలు గురించిన అబ్జెక్టివ్ (విషయనిష్ట) సమాచారంను పొందడానికి రూపొందించిన ప్రశ్నావళి తప్ప మరొకటి కాదు. శోధకలలో కొన్ని ప్రశ్నల జాబితా (list) వ్యక్తికి ఇవ్వబడుతుంది. వాటికి తన సమమాధానాలను ఇచ్చుట ద్వారా అతని భావాలను వ్యక్తపరుస్తాడు/రు.

మూర్తిమత్స్య వేధికలో నిర్వహణ, గణన, వ్యాఖ్యానం (interpretation) ల వంటివన్ని ప్రశ్నావళి మాదిరగానే ఉన్నప్పటికీని రెండు అంశాలలో ఇది భిన్నంగా ఉంటుంది.

- ప్రశ్నావళి సాధారణ పరికరం (derice), దీన్ని అన్ని రకాల సమాచారాన్ని సేకరించుటకు ఉపయోగిస్తారు. కాని మూర్తిమత్స్య వేధికను వ్యక్తి అతని మూర్తిమత్స్యం గురించిన సముదాయాలను పొందుటకే ప్రత్యేకంగా రూపొందించారు.
- ప్రశ్నావళిలో సెట్ చేసిన ప్రశ్నలు సాధారణంగా రెండవ వ్యక్తికి సంబంధించబడుతాయి. ఉదాహరణకు: మీరు ఒంటరిగా ఉంటారా? - అవును / కాదు. మూర్తిమత్స్య వేధికలో ప్రశ్నలు సాధారణంగా మొదటి వ్యక్తికి సంబంధించబడుతాయి. ఉదాహరణకు: నేను తరచుగా ఒంటరిగా అనుభూతి చెందుతాను. అవును / కాదు.

మిన్నెసోటా మల్టిపేసిక్ పర్సనాలిటీ ఇన్వెంటరీ (MMPI) అత్యుత్తమమైన మూర్తిమత్స్య వేధిక. ఇదే కాకుండా ఈ వేధికలకు మరికొన్ని ఉదాహరణలు:

1. బెల్స్ సర్దుబాటు వేధిక (Bell's Adjustment Inventory)
2. ఐసెంక్ మూర్తిమత్స్య వేధిక (Eysenk's Personality Inventory)
3. కాటిల్ 16 PF శోధిక (16 Personality Factor Inventory - 16PF)

19.4.2. నిర్ధారణ మాపని (Rating Scale)

కొన్ని మూర్తిమత్స్య లక్షణాలపరంగా ఒక వ్యక్తి ఎక్కడ ఉన్నాడో ఇతరుల నుండి తెలుసుకోవడానికి నిర్ధారణ మాపని ఉపయోగించబడుతుంది. సాధారణంగా దీని సహాయంతో, ఒక వ్యక్తి యొక్క కొన్ని మూర్తిమత్స్య లక్షణాంశాల గురించి (మనకు బాగా తెలియనివి), అతనికి బాగా తెలిసిన వ్యక్తి నుండి కొన్ని నిర్దిష్ట ఆలోచనలను తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాము.

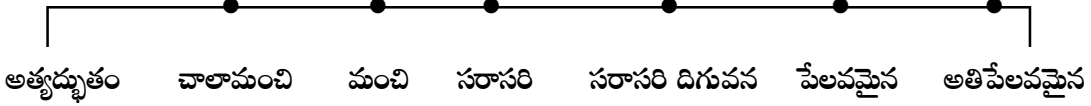
ఇది అతనిని రేట్ చేసే వ్యక్తిపై సబ్జెక్ట్ (వ్యక్తి) కలుగజేసిన అభిప్రాయాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది.

ఈ నిర్ధారణ మాపనిలో మూడు ప్రాథమిక అంశాలు ఇమిడి ఉన్నాయి. అవి

- i. నిర్ధారించవలసిన రేట్ చేయవలసిన లక్షణం లేదా లక్షణాంశాలు
- ii. లక్షణం యొక్క స్వాదీన స్థాయి లేక చూపాల్సిన స్థాయి లేకపోవటం
- iii. నిర్ధారించుటకు తగిన వ్యక్తి లేదా న్యాయనిర్ణేతలు

ప్రథమంగా, న్యాయమూర్తులు మూల్యాంకనం చేయవలసిన లక్షణాలు లేదా లక్షణాంశాలను స్పష్టంగా పేర్కొని నిర్వచించాలి. రేటింగ్ గురించిన స్కేలును నిర్మించాలి. సాధారణంగా మూడు పాయింట్లు, ఐదు పాయింట్లు, ఏడు పాయింట్లు ప్రమాణాలతో ఇవి సూచించబడుతాయి (1 to 3, 1 to 3, 1 to 7 scales).

ఉదాహరణకు నాణ్యత, నాయకత్వ లక్షణము గురించిన నిర్ధారణమాపని ఈ విధంగా ఉంటుంది.



నిర్ధారణ మాపనులు రెండు రకాలు. అవి

1. స్వయం నిర్ధారణ మాపనులు (Self rating scale)
2. ఇతరులచేత నిర్ధారణ (Rating by others)

నిర్ధారణ మాపనులలో కేంద్రీయ స్వభావ దోషం, వ్యక్తిపర పక్షపాతం, పరివేష ప్రభావం (Halo effect) వంటి కొన్ని స్పష్టమైన లోపాలున్నట్లుగా గుర్తించారు.

19.4.3 పరిశీలన (Observation)

వాస్తవ జీవిత పరిస్థితులలో ఒక వ్యక్తి యొక్క ప్రవర్తనా నమూనాను అధ్యయనం చేసే పద్ధతులలో ప్రసిద్ధమైనది పరిశీలన పద్ధతి. ఇందులో పరిశీలకుడు, అతను తెలుసుకోవలసిన వ్యక్తి మూర్తిమత్వ లక్షణాలు లేదా లక్షణాంశాలను ముందే నిర్ణయించి, తర్వాత అతను నిజజీవిత పరిస్థితిలో వ్యక్తి యొక్క సంబంధిత కార్యకలాపాలను పరిశీలిస్తాడు. పరిశీలన నాలుగు విధాలుగా చేయవచ్చును.

1. సహజ (Natural) పరిశీలన
2. నియంత్రించ (Controlled) పరిశీలన
3. సంచరిత (Participant) పరిశీలన
4. అసంచరిత (Non-participant) పరిశీలన

పరిశీలకుడు బేపురికార్డర్, కెమేరాలు, టెలిస్కోపు మొదలైన వాటిని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. గమనించిన ఫలితాల విశ్వసనీయతను నిర్ధారించడానికి, పరిశీలకుడు అదే పరిస్థితిలో పరిశీలనలను అనేకసార్లు పునరావృతం చేయవచ్చు. లేదా అనేక మంది పరిశీలకులు కలిసి గమనించవచ్చు. ఫలితాలను కలిసి పరిగణించవచ్చును.

19.4.4 సన్నివేశ పరీక్షలు (Situational Tests)

మూర్తిమత్వ మాపనం కోసం వివిధ రకాల సన్నివేశ పరీక్షలు రూపొందించబడినవి. అత్యంత సాధారణంగా ఉపయోగించే పరీక్ష ఇది. ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితులతో ఒక వ్యక్తి ఎలా ప్రవర్తిస్తాడనే దాని గురించి ఇది తెలుపుతుంది.

ఇందులో పరీక్షితుడు తనతో సహకరించని, తనతో జోక్యం చేసుకొని ఇతర వ్యక్తులతో కలిసి ఇవ్వబడిన కార్యాన్ని (task) నిర్వహించాలి. ఇది ఒక రకంగా పాత్రపోషణం (role-play) మాదిరిగా ఉంటుంది. పరిశీలించవలసిన పాత్రను పోషించవలసినదిగా (చేయవలసిదిగా) సూచిస్తారు. అతను ఏమి చేయవలెనో అని దాని గురించి అడిగి తెలుసుకుంటారు. ఆ సన్నివేశం యదార్థం / వాస్తవమైనది కావచ్చు లేదా వీడియో ఫ్లే ద్వారా సృష్టించబడినది కావచ్చు.

19.4.5 ఉపాఖ్యాన / జీవిత సంఘటన రచనా పద్ధతి

ఉపాఖ్యాన లేదా జీవిత సంఘటన రచనలు ఒక వ్యక్తి నిర్దిష్ట సమయంలో లేదా నిర్దిష్ట పరిస్థితిలో ఏ విధంగా ప్రవర్తించాడనేది వర్ణించు పద్ధతి. దీనిలో సాధారణంగా సంఘటన సమయం, తేది మరియు స్థలాన్ని గుర్తించడం ద్వారా ప్రారంభమవుతాయి. ఇవి సంఘటన యొక్క సాధారణ వివరణ మరియు క్లయింట్ (పరిశీలకుడు) దానిలో పాల్గొన్న విధానాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకొంటారు. దీని ఆధారంగా ప్రవర్తనను మూల్యంకనము చేసి, దానితోపాటు పరిశీలకుడు తన వాఖ్యలను జోడించి నివేదికను రూపొందిస్తారు.

19.4.6 సాంఘికమితి (Sociogram)

సాంఘికమితిని 1946లో జె.ఎల్. మోరెన్ మరియు హెలెన్ జెన్నింగ్స్లు రూపొందించారు. ఈ పరీక్ష ద్వారా ఒక వ్యక్తి గురించి తన సమాహంలోని ఇతరులు ఏమనుకుంటున్నారు. అతనిని ఇష్టపడుతున్నారా? లేదా అనేది మనం తెలుసుకొనవచ్చును. సమాహంలోని వ్యక్తులను - వారు ఎవరిని ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారు, లేదా ఎవరితో కలిసి ఆటలాడాలనుకుంటున్నారో ఒక ప్రాధాన్యతా క్రమము (order of preference) లో పేర్కొనమని అడిగి కూడా, సమాహంలో ఎవరు ఎవరితో ఎక్కువ సత్సంబంధాలను కల్గి ఉన్నాడనేది తెలుసుకోవచ్చు.

19.4.7 శోధన సూచికలు (Check lists)

శోధన సూచికలు - మనం మాపనం చేయవలసిన అంశం గురించి ముందుగా నిర్ణయించిన నిర్మాణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. చెక్లిస్ట్లలో క్యాటగిరీలను సృష్టించడం ద్వారా , తప్పకుండా చూడవలసిన అత్యంత ముఖ్యమైన అంశాన్ని శోధించవచ్చును.

19.5 ప్రక్షేపణ పరీక్షలు (Projective Tests)

ఇప్పటి వరకు, పైన వివరించిన మూర్తిమత్వ మాపన పద్ధతులు ప్రత్యక్ష (direct) మాపన పద్ధతులుగా పిలువబడుతాయి. ఎందుకంటే అవి ఆమె / అతని మూర్తిమత్వం (వ్యక్తిత్వం) మాపనం / మధింపు చేయబడుతున్నదని స్పష్టంగా తెలిసిన వ్యక్తి నుండి నేరుగా పొందిన సమచారంపై ఆధారపడతాయి. ఈ పరిస్థితులలో మధింపు చేయబడే వ్యక్తులు స్వీయ - స్పృహ (self awareness) కలిగి ఎబడి, వారి వ్యక్తిగత భావాలు, ఆలోచనలు మరియు ప్రేరణలను పంచుకోవడానికి లేదా వ్యక్తం చేయడానికి వెనుకాడుతారు, ఒకవేళ వారు అలా వ్యక్తచేసిన తరుచుగా సామాజికంగా ఆమోదం పొందే లేదా కోరుకునే పద్ధతిలో చేస్తారు.

మనోవిశ్లేషణ సిద్ధాంతం మానవ ప్రవర్తనలో ఎక్కువ భాగం (9/10) అచేతన ప్రేరకాలచే నిర్వహింపబడుతుందని చెబుతుంది. మూర్తిమత్వ మాపన ప్రత్యక్ష పద్ధతులు (direct methods) మన ప్రవర్తనలోని అచేతన (unconscious) భాగాన్ని వెలికితీయలేవు. అందువల్ల అవి వ్యక్తి యొక్క నిజమైన చిత్రాన్ని మనకు అందించడంలో విఫలమవుతాయి. పరోక్ష (Indirect) మూల్యంకన పద్ధతులను ఉపయోగించటం ద్వారా ఈ సమస్యలను అధిగమించవచ్చు. ప్రక్షేపణ పద్ధతులు ఈ పరోక్ష వర్గంలోకి వస్తాయి.

ప్రక్షేపణ పద్ధతులు అచేతన ప్రేరకాలు (unconscious motives) భావాలను మాపనం చేయుటకు రూపొందించబడినవి. ఇవి తక్కువ నిర్మాణాత్మక, రూపరహిత లేదా నిర్మాణరహితమైన ఉద్దీపన లేదా పరిస్థితులు ఒక స్థితి లేదా సిన్నవేశం యెడల వ్యక్తిని తనలోని భావాలను, కోరికలను, అవసరాలను వ్యక్తం చేయుటకు అనుమతిస్తాయి అనే ఊహపై ఆధారపడి ఉంటాయి. ఈ ప్రక్షేపణలపై నిపుణులు వ్యాఖ్యానిస్తారు. మూర్తిమత్వాన్ని మాపనం చేయడానికి ఉపయోగించే వివిధ ఉద్దీపన సాధనాలు, పరిస్థితులను బట్టి వివిధ రకాల ప్రక్షేపణ పద్ధతులు అభివృద్ధి చేయబడినవి. వీటిలో అనుబంధ ఉద్దీపనలు కలుగజేయుటకు కొన్నింటికి; పదాలు, సిరామరకలు, అవసరం. మరికొన్ని చిత్రాల ఆధారంగా కథలల్లటం, కొన్నింటిని వాక్యపూరణం, మరికొన్నింటికి చిత్రలేఖనం (drawing) ద్వారా భావవ్యక్తీకరణం, మరికొన్నింటికి పై ఉద్దీపనల నుండి ఉద్దీపనల ఎంపిక అవసరం.

ఈ టెక్నిక్లలో ఉద్దీపనల స్వభావం మరియు ప్రతిస్పందనలలో చాలా వైవిధ్యములున్నప్పటికినీ, అవన్నీ ఈ క్రింది లక్షణాలున్నప్పటికినీ, అవన్నీ ఈ క్రింది లక్షణాలను పంచుకుంటారు.

1. ఉద్దీపనలు సాపేక్షంగా లేదా పూర్తిగా నిర్మాణాత్మకంగా ఉండవు. అస్పష్టంగా ఉంటాయి (నిర్వచింపబడుతాయి).
2. సాధారణంగా మాపనం చేసే వ్యక్తికి, మాపనం యొక్క ఉద్దేశ్యం, స్కోరింగ్ (గణన) మరియు వివరణ యొక్క పద్ధతి గురించి చెప్పరు.
3. సరైన లేదా తప్పుడు ప్రతిస్పందనలు లేనవి వ్యక్తికి తెలియజేయబడుతుంది.
4. ప్రతి ప్రతిస్పందన మూర్తిమత్వం యొక్క ముఖ్యమైన కోణాన్ని బహిర్గతం చేయడనానికి పరిగణించబడుతుంది.
5. గణన, వ్యాఖ్యానం సుదీర్ఘంగా ఉంటాయి. కొన్నిసార్లు వ్యక్తి నిష్పతతో కూడి ఉంటాయి.

ప్రక్షేపణ పద్ధతులు, సైకోమెట్రిక్ పరీక్షల కంటే ఎంతో భిన్నంగా ఉంటాయి.

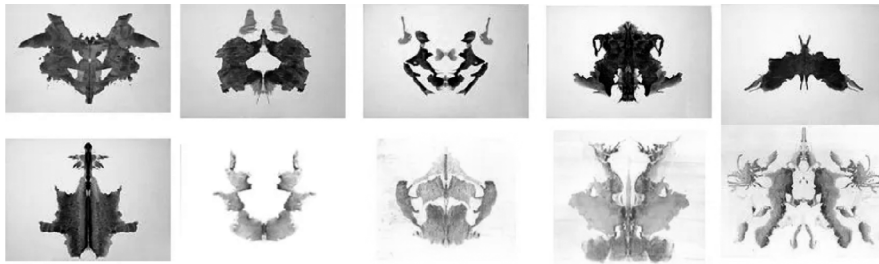
ఈ దిగువనీయబడిన కొన్ని సాధారణ ప్రక్షేపణ పద్ధతుల గురించి సూక్ష్మంగా చర్చిద్దాం.

1. రోర్షాక్ సిరామరకల (Inkblot test) పరీక్ష - RBIT
2. ఇతివృత్త గ్రాహ్యక నికష (Thematic Apperception test - TAT)
3. చిల్డ్రన్ అప్పర్ సెప్షన్ టెస్ట్ (Children Apperception test - CAT)
4. రోసెన్జీవీగ్ ఫిక్చర్ - పర్స్పెక్టివ్ స్టడీ (P - F - Study)
5. పద - సంసర్గ పరీక్ష (Word Anociation Test)
6. వాక్యపూరణ పరీక్ష (sentence competetion test)
7. ప్లే టెక్నిక్
8. డ్రా - ఎ - మ్యాన్ టెస్ట్
9. సైకోడ్రామా / మనో విక్షేపణ నాటిక

19.5.1 రోర్షాక్ సిరామరకల పరీక్ష

దీనిని హెర్మన్ రోర్షాక్ తయారుచేసినాడు. ఇందులో 10 సిరామరకలున్న కార్డులుంటాయి. అందులో ఐదు నలుపు, తెలుపు రంగులు కలవి, రెండు ఎర్రరంగు కలవి, మిగిలిన మూడు పాస్టెల్ (Pastel) రంగుతో కూడి ఉంటాయి. ప్రతి సిరామరక బొమ్మ దాదాపు 7" x 10" పరిమాణంలో గల తెల్లటి కార్డుబోర్డు మధ్యలో మధించబడి ఉంటుంది.

ఈ బొమ్మలు నిజానికి ఒక కాగితంపై సిరాను వదలడం ద్వారా తయారుచేయబడతాయి. ఆపై కాగితాన్ని సగానికి మడతపెట్టడం ద్వారా వచ్చిన బొమ్మను సిరామరకల పరీక్ష అని పిలుస్తారు. సబ్జెక్టుకు / వ్యక్తికి / పరీక్షితునికి ఈ కార్డులు రెండు దశలలో ఇస్తారు. మొదటి దశలో కార్డును చూపి, దానిలో వారు / అతను ఏమి చూస్తున్నారో చెప్పమని అడుగుతారు. దీనినే సరైన నిష్పాదన దశ అని కూడ అంటారు. రెండవది అయిన విచారణ (inquiry) దశలో వ్యక్తి (subject) ని, ఒక నిర్దిష్ట ప్రతిస్పందన ఎక్కడ, ఎలా మరియు ఏ ప్రాతిపదికన చేయబడిందో అనే చెప్పవలసిన విషయం అడగడం ద్వారా ప్రతిస్పందన యొక్క వివరణాత్మకమైన నివేదిక తయారుచేయబడుతుంది. విషయం యొక్క ప్రతిస్పందనలను అర్థవంతమైన రీతిలో ఉంచడానికి చక్కటి తీర్పు అవసరం. ఈ పరీక్ష నిర్వహణ, వ్యాఖ్యానాలకు విస్తృతమైన శిక్షణ అవసరం. సమాచార విశ్లేషణ కోసం కంప్యూటర్ టెక్నిక్లు కూడ తయారుచేయబడినవి. రోర్షాక్ సిరామరకలకు ఈ దిగువ ఉదాహరణగా ఒక చిత్రం ఇవ్వబడినది.



రోర్షాక్ సిరామరకల టెస్ట్ - బొమ్మకు ఉదాహరణ చిత్రం

19.5.2 ఇతివృత్త గ్రాహ్యక నికష (Thematic Apperception Test)

ఈ పరీక్షను మోర్గాన్, ముర్రేలు తయారుచేసినారు. ఇది సిరామరకల నికష కొంచెం నిర్మాణాత్మకమైనది. ఇందులో నలుపు, తెలుపు చిత్రాలతో కూడిన 30 కార్డులతోపాటుగా ఒక ఖాళీ (blank) కార్డు ఉంటుంది. ప్రతికార్డు భిన్న సన్నివేశాలతో కూడిన ఒకరు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది వ్యక్తులను వర్ణిస్తుంది. ప్రతి కార్డుపై చిత్రం ముద్రించబడుతుంది. కొన్ని కార్డులలో వయోజనులైన మగ లేదా ఆడవారి చిత్రాలుంటాయి. మిగతా వాటిలో అబ్బాయిలు లేదా అమ్మాయిల చిత్రాలుంటాయి.

అయితే ఆ చిత్రాలలో ఒక సన్నివేశం ఉంటుంది. ఈ కార్డులను ఒకటి తరువాత ఒకటి ప్రయోజ్యునికి (subject) ఇచ్చి ఆ సన్నివేశాన్ని వర్ణించమని, సన్నివేశానికి దారితీసిన కారణాలు చెప్పమని, సన్నివేశ పర్యవసానం (out come) ఎట్లా ఉంటుందో ఊహించమని ప్రయోజ్యుని చెప్పమంటారు. వాని ఆధారంగా ప్రయోజ్యుడు ఒక కథను వ్రాయాలి. ప్రయోజ్యుడు తనకు తెలియకుండానే తనలోని గూడమైన వైఖరులు, ప్రేరణలు, సంఘర్షణలు వెల్లడిస్తాడు. TAT పరీక్ష గణనలను విశ్లేషించడానికి ప్రామాణికమైన పద్ధతులున్నాయి. పిల్లలు మరియు వృద్ధుల కోసం ఈ పరీక్షలో కొన్ని సవరణలు చేయబడినవి. భారతీయులకు సంబంధించి ఉమాచౌదరి తయారుచేసిన TAT అందుబాటులో ఉంది. ఈ దిగువ TAT యొక్క మాదిరి చిత్రం ఇవ్వబడింది.



TAT మాదిరి చిత్రం

19.5.3 బాలల ఇతివృత్త గ్రాహ్యక పరీక్ష (Children's Apperception Test - CAT)

ఈ పరీక్షను 3 నుండి 10 సంవత్సరాలు మధ్య వయస్సు గల పిల్లల కోసం డాక్టరు లియోపోల్డ్ బెల్లాక్ తయారుచేయడం జరిగింది. ఇందులో 10 దీర్ఘచతురస్రాకార కార్డులుంటాయి. వీటిలో మానవులకు బదులుగా జంతువుల, పక్షుల చిత్రాలుంటాయి. అన్ని కార్డులు పిల్లలకు లింగభేదం లేకుండా ఉపయోగిస్తారు. సాధారణంగా పిల్లలు జంతువులతో, పక్షులతో తాదాత్మికరణం చెందుతారని చిత్రాలలో వాటిని ఉపయోగించారు.

ఒక్కొక్కసారి ఒక్కొక్క కార్డు ఇస్తారు. ఈ కార్డులోని బొమ్మలకు ప్రయోజ్యుడు కథ ఊహించి చెప్పవలసి ఉంటుంది. అలా ఒక కార్డు తర్వాత ఒకటి చొప్పున మొత్తం 10 కార్డులకు కథలు చెప్పవలసి ఉంటుంది. ఇలా ప్రయోజ్యులు కథలు చెప్పేటప్పుడు కథ చెప్పటమనేది ఒక సంతోషకరమైన ఆటగా భావించే విధంగా ప్రయోక్త (experimenter) చూడాలి.

కథలు పూర్తయిన తరువాత కథానాయకుడు, కథలోని అంతం, కథ ముగింపు, పాత్రలపట్ల పిల్లల వైఖరి, పరిణామం, కుటుంబ పాత్ర, నేరానికి ఇచ్చిన శిక్ష, వ్యాకులత, బొమ్మలో లేకుండా కథలో ఉన్న పాత్రలు, బొమ్మలో ఉండి కథలో లేని పాత్రలు మొదలైన అంశాలను విశ్లేషించి మూర్తిమత్వాన్ని అంచనా వేస్తారు.

19.5.4 రోసెన్జ్ వీగ్ పిక్చర్ - ప్రస్ట్రేషన్ స్టడీ (Rosenzweig's Pictures - Frustration Study P-F Study)

ఈ పరీక్షను రోసెన్జ్ వీగ్ తయారుచేశారు. వ్యక్తులు ముంతనం, నిరాశ స్థితులను లోనైనప్పుడు తమ కోపాన్ని ఏవిధంగా వ్యక్తంచేస్తారు అనేది మాపనం చేయుటకు దీనిని రూపొందించారు. ఒక వ్యక్తి ఇంకొకరిని నిరాశనిస్పృహలకు లోనచేయటం, లేదా అటువంటి పరిస్థితులను ఎదుర్కోవలసిన సన్నివేశములతో కూడిన చిత్రాలను కార్డుల రూపంలో ప్రయోజ్యునికి చూపించి, విసుగుచెందిన వ్యక్తి ఏమి చెబుతాడో లేదా ఏమి చేస్తాడో చెప్పమని అడుగుతారు. ప్రతిస్పందనల విశ్లేషణ కోపం / దౌర్జన్యాశీలత యొక్క విధానం, దిశల ఆధారంగా చేస్తారు. నిరుత్సాహం / విసుగు కలిగించే వస్తువు, బాధితున్ని కాపాడటం, లేదా నిర్మాణాత్మక పరిష్కారం పైన ఎక్కువ దృష్టిని కేంద్రీకరించే ప్రయత్నం జరుగుతుంది. దూకుడు / కోపం యొక్క మార్గం / దిశ పరిసరాల పట్ల గాని, తన పట్లకాని, పరిస్థితిని అబ్బురపరిచే లేదా తప్పించుకునే ప్రయత్నంలో గాని ట్యూన్ చేయబడవచ్చు. ఈ పరీక్షను భారతీయులు ఉపయోగించుకునే విధంగా ఫరీక్ (Pareek) సర్దుబాటుచేశాడు.

19.5.5 పద-సంస్కర్ష పరీక్ష (Word - Association Test)

‘ఒక నిర్దిష్ట వ్యక్తి లేదా పరిస్థితులు / సన్నివేశాల యెడల ఒక వ్యక్తి యొక్క అంతర్గత సంఘర్షణలు, వైఖరులు, విరక్తి, వంటి వాటిని గుర్తించడం ఈ పరీక్ష ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. వ్యక్తి నుండి ప్రతిస్పందనలను వెలికితీయుటకు ఉద్దేశనలతో కూడిన పదాల జాబితాను ప్రయోజ్యునికి (subject) అందజేస్తారు. ఏదైనా ఒక నిర్దిష్ట పదం అతని నుండి అసాధారణ ప్రతిస్పందనను, అలస్యమైన ప్రతిస్పందనను లేదా ఉద్దీపన యొక్క పునరావృతాన్ని అతనిలో ప్రేరేపిస్తే - అవి అతనిలో నిగూడంగా ఉద్దేశ్యాన్ని లేదా సంక్లిషతను సూచిస్తున్నట్లుగా భావిస్తారు. ఈ విధంగా పదానికి - దానికి వ్యక్తం చేసిన ప్రతిస్పందనకు గల అనుబంధాన్ని బట్టి వ్యక్తి మూర్తిమత్వాన్ని మధింపు చేస్తారు.

19.5.6 వాక్యపూరణ పరీక్ష (Sentence Completion Test)

దీనిలో అసంపూర్ణంగా ఉన్న వాక్యాలు ఇవ్వడం జరుగుతుంది. వాక్యాలలో మొదటి భాగం (ప్రారంభం) ఇచ్చి చివరి భాగమును పూరింపజేస్తారు. పూరించిన పదాన్ని బట్టి వ్యక్తి మూర్తిమత్వాన్ని అంచనావేయడం జరుగుతుంది. వారు ముగింపు చేసిన దానిని బట్టి వారి వైఖరుల, ప్రేరణ, వైరుధ్యాలను అంచనావేస్తారు. అంతేగాకుండా వారిలోని అంతర్లీన అపస్మారక ప్రేరణలను బహిర్గతం చేయడానికి కూడా ఇందులో అనేక అవకాశాలు ఉంటాయి.

- ఉదాహరణ: 1. నా తండ్రి _____
2. నాకు అన్నింటికంటే ఎక్కువ భయం దేనికంటే _____
3. మా అమ్మలోని గొప్పతనం _____
4. _____ గురించి నేను గర్విస్తున్నాను.

ప్రక్షేపణ పద్ధతుల ద్వారా మూర్తిమత్వాన్ని విశ్లేషణ చేయడం ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది. ఇవి వ్యక్తి యొక్క అచేతన ప్రేరకాలను, లోతుగా పాతుకుపోయిన సంఘర్షణలను మరియు బావోద్వేగ సంక్లిష్టతలను అవగాహన చేసుకోవడానికి చక్కగా ఉపయోగపడుతాయి. అయితే, వీటి ఫలితాలను సరిగ్గా వాఖ్యానం చేయుటకు మంచి ప్రావీణ్యం కలిగి ప్రత్యేక శిక్షణ పొందిన వారు కావాలి. గణన యొక్క విశ్వసనీయత, సప్రమాణత యొక్క వ్యాఖ్యానాలలో కూడా కొన్ని సమస్యలు ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ ఇవి చాలా ఉపయుక్తంగా ఉన్నట్లు అనుభవజ్ఞులు భావిస్తున్నారు.

19.6 గుణాల మాపనము

సత్య, రజో, తమో గుణాల ఆధారంగా వ్యక్తుల మూర్తిమత్వాలను గురించి తెలియజేసే భారతీయ దృక్పథాల గురించి ఇంతకు ముందు యూనిట్‌లో చదివాం. ఈ గుణాల ఆధారిత భావనల ఆధారంగా ఒక వ్యక్తి స్వభావంను అంచనా వేయాలంటే అతని జీవితంలో, ఆలోచన, మాట, మరియు చర్యలలో ఏ గుణం ఎక్కువగా, ఏది మధ్యస్థంగా, ఏది తక్కువగా ఆదిపత్యం లేదా ప్రభలంగా పనిచేస్తున్నాయో అవగాహన చేసుకొనాలి. దాని ఆధారంగా వ్యక్తి మూర్తిమత్వాన్ని అంచనా వేస్తారు. ఉదాహరణకు చాలా నిజాయితీగా, నిర్దిష్టంగా, మరియు సహాయం చేసే వ్యక్తిలో సత్యగుణం ప్రభలంగా ఉంటుంది. ప్రశ్నావళులు, పరిశీలనా పత్రాలు వంటి వాటిని ఉపయోగించి వ్యక్తి మూర్తిమత్వంలో ఏ గుణం ప్రభలంగా ఉన్నది అనేది అంచనావేయవచ్చు. ఈ సమాచారం తెలుసుకొనుట గురించి కొన్ని మూర్తిమత్వ వీధికలు కూడ తయారు చేయబడినవి.

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు - 19.3

1. వ్యక్తి) ని గురించి సమగ్రంగా అధ్యయనం చేయునది _____
2. ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య జరిగే ముఖాముఖి (మౌఖిక) సంభాషణమే _____
3. ఈ రకమైన ప్రశ్నావళిలో విషయనిష్ఠతకు అవకాశం కలదు _____
4. అడవిలో జంతువులను గమనించుట అనేది _____ పరశీలన.
5. బెల్స్ సర్దుబాటు శోధిక ఈ రకమైన మూర్తిమత్వ మాపన సాధనం _____

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు - 19.4, 19.5

ఈ దిగువనీయబడిన జాబితా ను, జాబితా తో జతపర్చండి.

జాబితా - A

- A. రోర్షాక్ సిరామరకలు
- B. సాంఘికమితి
- C. జీవిత సంఘటన రికార్డు
- D. నిర్ధారణ మాపని
- E. ప్రశ్నావళి

జాబితా - B

- i. ప్రత్యేక లక్షణాంశాలను నిర్ధారిస్తుంది.
- ii. ప్రత్యేక సంఘటన యెడల ప్రవర్తన
- iii. ప్రక్షేపణ పద్ధతి
- iv. వ్యక్తినిష్ఠత పద్ధతి
- v. వ్యక్తులతో గల స్నేహపూర్వక సంబంధాలు

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు - 19.5, 19.6

ఈ క్రింది వాక్యాలలో ఏవేవి సరియైనవో, కావో గుర్తించండి.

1. పది సంవత్సరములకన్న ఎక్కువ వయస్సుగల పిల్లల కోసం ఇతివృత్త గ్రాహ్యత పరీక్ష రూపొందించబడినది. ఒప్పు - తప్పు
2. చిల్డ్రన్ అప్పర్ సెక్షన్ టెస్ట్ లో 30 నలుపు, తెలుపు కార్డులుంటాయి. ఒప్పు - తప్పు
3. సత్యగుణం గల వ్యక్తిలో నిజాయితీ, నిర్లిప్తత, సహాయం చేసే గుణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. - ఒప్పు - తప్పు

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు - 19.5, 19.6

1. ఏవైనా రెండు ప్రక్షేపణ పద్ధతులను తెలుపుము,
2. సత్యగుణం ప్రధానంగా గల వ్యక్తి లక్షణాలను వ్రాయాలి.
3. రోర్షాక్ సిరామరకల పరీక్ష గురించి వ్రాయుము.

పాఠంలోని ప్రశ్నలు

1. పరిశీలన పద్ధతి యొక్క లాభాలు, పరిమితుల గురించి వ్రాయుము.
2. వ్యక్తి అధ్యయన పద్ధతిలో వ్యక్తిని (client) ఏవిధంగా మాపనం చేయుదువో వివరింపుము.
3. గుణాల మాపనం గురించి వివరింపుము.

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు - 19.3

1. వ్యక్తి అధ్యయనం
2. పరిపూర్ణ
3. నిర్దారిత ప్రశ్నావళి (closed form)

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు - 19.4, 19.6

A - iii, B - V, C - ii, D - i, E - iv

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు - 19.5, 19.6

1. తప్పు 2. తప్పు 3. ఒప్పు

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు - 19.5, 19.6

1. - 19.5 - సంప్రదించుము
2. - 19.6 - సంప్రదించుము
3. - 19.5.1 - సంప్రదించుము

పాఠంలోని ప్రశ్నలు

1. - 19.4.3 - సంప్రదించుము.
2. - 19.3.1 - సంప్రదించుము
3. - 19.6 - సంప్రదించుము

20. మానసిక రుగ్మతలు

అసాధారణత అనే భావనను జాగ్రత్తగా మరియు సాంస్కృతిక అవగాహనతో చర్చించాలి. అసాధారణత నిర్ణయించేటప్పుడు, మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులు ఈ ప్రమాణాలను మార్గదర్శిగా ఉపయోగిస్తారు. కాని వారు వ్యక్తిగత లక్షణాలు, సాంస్కృతిక పరిగణనలు మరియు ఒక వ్యక్తి యొక్క పనితీరు మరియు శ్రేయస్సుపై మొత్తం ప్రభావాన్ని కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు. సాధారణత మరియు అసాధారణత యొక్క భావనలు స్థిరమైనవి కావు. అని నిరంతరంగా ఉండే ఆలోచనా స్థితులు, మరియు మనలో చాలా మంది మన జీవితమంతా వివిధ దశలలో వాటిని ఎదుర్కొంటారు.

ఈ చాప్టర్ చదివిన తరువాత, మీరు వీటిని చేయగలుగుతారు.

అసాధారణత యొక్క భావనను అర్థం చేసుకుంటారు మరియు అది ఎలా నిర్వచించబడుతుందో అర్థం చేసుకుంటారు.

మానసిక రుగ్మతల యొక్క వివిధ వర్గీకరణలను తెలుసుకుంటారు.

మానసిక రుగ్మతల వివిధ కారణాలను అర్థం చేసుకుంటారు.

వివిధ రకాల మానసిక రుగ్మతలు మరియు వాటి నిర్వహణ గురించి తెలుసుకుంటారు.

అసాధారణత అంటే ఏమిటి అనే దానిపై ఇప్పటికీ ఏకాభిప్రాయం లేదని వింటే మీకు ఆశ్చర్యం కలగవచ్చు. దీని అర్థం నిర్వచనాలు లేవని కాదు అవి ఉన్నాయి. ఏదేమైనా, దీనిని నిజంగా ఖచ్చితమైన నిర్వచనంతో వర్గీకరించజం సవాలుతో కూడుకున్నది. మానసిక రుగ్మతను నిర్వచించడం ఎందుకు సవాలుగా ఉంటుంది? ఒకరి అసాధారణతకు అనేక అంశాలు దోహదం చేస్తాయి, ఇది ఒక ముఖ్యమైన సమస్య. అయినప్పటికీ, కొన్ని స్పష్టమైన అసాధారణతకు సంబంధిత లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఏ ఒక్క రాశి కూడా అసాధారణతలను స్వయంగా గుర్తించదు లేదా వివరించదు. కానీ ఒక వ్యక్తికి ఈ క్రింది ప్రాంతాలలో ఎక్కువ సమస్యలు ఉంటే, వారికి మానసిక రుగ్మత వచ్చే అవకాశం ఉంది.

1. ఆత్మీయ క్షోభ - ఎవరైనా వారి ఆలోచనలు, భావాలు లేదా ప్రవర్తనల ఫలితంగా వ్యక్తిగతంగా బాధ లేదా అసౌకర్యంగా అనిపించినప్పుడు, ఇది అసాధారణతకు సంకేతం కావచ్చు. ఏదైనా అసాధారణమైనదా? కాదా? అని అంచనా వేయడంలో ఒక వ్యక్తి యొక్క స్వంత బాధ గణనీయమైన పాత్ర పోషిస్తుందని ఈ ప్రమాణం అంగీకరిస్తుంది.

2. మాలాడాప్టిజం లేదా బలహీనమైన పనితీరు - జీవితాన్ని మరింత సవాలుగా మార్చే ప్రవర్తనలు లేదా మానసిక నమూనాలలో నిమగ్నమవుతారు. విజయవంతమైన రోజు వారీ పనితీరు కోసం ఒక వ్యక్తి యొక్క సామర్థ్యం అసాధారణ ప్రవర్తన లేదా లక్షణాల వల్ల ఆటంకం కలిగించవచ్చు. ఇది ఉపాధి, విద్య, సంబంధాలు లేదా స్వీయ-సంరక్షణ రంగాలలో లోపాలను కలిగి ఉండవచ్చు.

3. గణాంక వైరుధ్యం - అసాధారణ ప్రవర్తన లేదా లక్షణాల సమూహం జనాభాలో అసాధారణమైనది లేదా అసహజమైనది. ఉదాహరణకు, ఒక ప్రవర్తన సాధారణంగా ఆ సమూహంలో కనిపించే దానికంటే చాలా

భిన్నంగా ఉంటే అసాధారణంగా వర్గీకరించవచ్చు.

4. సమాజ ప్రమాణాల ఉల్లంఘన: కొన్ని చర్యలు లేదా లక్షణాలు ఆమోదించబడిన సామాజిక లేదా సాంస్కృతిక నియమాల నుండి నాటకీయంగా వైదొలగితే, అవి అసాధారణమైనవిగా చూడవచ్చు. కానీ సంస్కృతులు మరియు పర్యావరణాల మధ్య సాంస్కృతిక నిబంధనలు గణనీయంగా మారుతాయని గుర్తుంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

5. సామాజిక అసౌకర్యం: ఇతరులకు ఇబ్బంది కలిగించే విధంగా ప్రవర్తిస్తారు.

6. అసంబద్ధత మరియు అనూహ్యత: హేతుబద్ధమైన రీతిలో ఇతరులతో సంభాషించలేకపోవడం మరియు అసాధారణత ఉన్న వ్యక్తులను అంచనా వేయడం కష్టం.

7. ప్రమాదకరం: కొన్నిసార్లు మానసిక రుగ్మతలు ఉన్నవారు తమకు మరియు ఇతర లకు ప్రమాదకరం కావచ్చు. మానసిక రుగ్మతలు అని తరచుగా పిలువబడే మానసిక రుగ్మతలు వివిధ రకాల మూ కారణాలను కలిగి ఉంటాయని గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ కారణాలు తరచుగా సంక్లిష్టమైనవి మరియు పెనవేసుకుపోయాయి. చాలా తరచుగా, జీవ, మానసిక మరియు ' పర్యావరణ వేరియబుల్స్ కలయిక మానసిక రుగ్మతలకు దారితీస్తుంది. ఈ క్రింది జాబితాలో మానసిక రుగ్మతలకు కొన్ని సాధారణ కారణాలు ఉన్నాయి:

జీవ కారకాలు: మానసిక రుగ్మతలు ఎలా అభివృద్ధి చెందుతాయనే దానిపై బయోలాజికల్ వేరియబుల్స్ పెద్ద ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఇందులో జన్యుశాస్త్రం ఉంటుంది, ఎందుకంటే కొన్ని వ్యాధులు కుటుంబాలలో నడిచే ధోరణిని కలిగి ఉంటాయి మరియు "సంభవించవచ్చు. యు వంశపారంపర్యంగా సంభవించవచ్చు. మెదడులో జరిగే రసాయన మరియు న్యూరోట్రాన్స్ మీటర్ కార్యకలాపాలలో అసమానతలు మానసిక రుగ్మతల అభివృద్ధిలో కూడా పాత్ర పోషిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యత మరియు మెదడులో నిర్మాణ అసాధారణతలు కూడా ఒక పాత్ర పోషిస్తాయి.

మానసిక కారకాలు: మానసిక రుగ్మతలతో ముడిపడి ఉన్న వ్యక్తిగత అనుభవాలు , ఆలోచనలు మరియు భావోద్వేగాలను మానసిక కారకాలుగా సూచిస్తారు. శారీరక లేదా భావోద్వేగ దుర్వినియోగం, నిర్లక్ష్యం లేదా హింసాత్మక ప్రవర్తనను చూడటం వంటి ఒత్తిడితో కూడిన అనుభవాల ఫలితంగా పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్ (పిటిఎస్డి) వంటి నిర్దిష్ట అనారోగ్యాలను పొందే అవకాశం పెరుగుతుంది. ఇంకా, అనారోగ్యకరమైన ఆలోచనా విధానాలు, తప్పుడు నమ్మకాలు, తక్కువ ఆత్మగౌరవం మరియు సరిపోని కో పింగ్ మెకానిజమ్స్ మానసిక వ్యాధుల ఆవిర్భావం లేదా తీవ్రతకు తోడ్పడతాయి.

పర్యావరణ కారకాలు: సామాజిక మరియు సాంస్కృతిక ప్రభావాల మాదిరిగా పర్యావరణం యొక్క అంశాలు కూడా మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి, మానసిక రుగ్మతల ప్రారంభం ప్రతికూల బాల్య అనుభవాలు, ఒత్తిడితో కూడిన జీవిత సంఘటనలు (ప్రియమైన వ్యక్తి మరణం, విడాకులు లేదా ఆర్థిక సమస్యలతో సహా), పనిచేయని కుటుంబ డైనమిక్స్, పేదరికం, పక్షపాతం మరియు సామాజిక ఒంటరితనంతో సహా వివిధ కారకాలచే

ప్రభావితమవుతుంది. ప్రతికూల లేదా దుర్వినియోగ వాతావరణంలో జీవిం చడం ఒకరి మానసిక ఆరోగ్యానికి హానికరం.

మానసిక రుగ్మతల కారణాలను ప్రభావితం చేసే వివిధ రకాల పరస్పర సంబం ధం ఉన్న అంశాలు ఉన్నాయని గుర్తుంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అవి తరచుగా జన్మపరమైన కారకాలు సంసిద్ధతలు, పర్యావరణ ఒత్తిళ్లు మరియు వ్యక్తిగత అనుభవాల సంక్లిష్ట పరస్పర చర్మవ ల్ల సంభవిస్తాయి. ఖచ్చితమైన రోగ నిర్ధారణ, సమర్థవంతమైన చికిత్స ప్రణాళిక మరియు ఆ మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తుల సంరక్షణ అన్నీ ఈ సంక్లిష్టమైన సంబంధాలను అర్థం చేసుకోవడంపై ఆధారపడి ఉంటాయి.

1. అసాధారణత యొక్క లక్షణాలు ఏమిటి?
2. మానసిక రుగ్మతలకు కారణాలు ఏమిటి?

మానసిక రుగ్మతలను అర్థం చేసుకోవడానికి, నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడా నికి వివిధ వర్గాలుగా విభజించారు. డయాగ్నోస్టిక్ అండ్ స్టాటిస్టికల్ మాన్యువల్ ఆఫ్ వె ఎంటల్ డిజార్డర్స్ (డిఎస్ఎమ్ -5) మరియు ఇంటర్నేషనల్ క్లాసిఫికేషన్ ఆఫ్ డిసీజెస్ (ఐసిడి) ప్రపంచంలో విస్తృతంగా ఉపయోగించే రెండు వర్గీకరణ పథకాలు.

అమెరికన్ సైకియాట్రీక్ అసోసియేషన్ (ఎపిఎ) డయాగ్నోస్టిక్ అండ్ స్టాటిస్టికల్ మాన్యువల్ ఆఫ్ మెంటల్ డిజార్డర్స్ (డిఎస్ఎమ్ -5) యొక్క ఐదవ ఎడిషన్‌ను 2013లో విడుదల చేసింది. ఇది మానసిక రుగ్మతలకు ఏకరీతి రోగనిర్ధారణ ప్రమాణాలు మరియు వ ర్గీకరణలను అందిస్తుంది. వైద్యులు, పరిశోధకులు మరియు ఇతర మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులు డిఎస్ఎమ్ -5 నుండి చాలా ప్రయోజనం పొందవచ్చు.

డి.ఎస్.ఎమ్ 5 ఎల్లప్పుడూ అప్ డేట్ చేయబడే లైవ్ డాక్యుమెంట్ అని గుర్తుంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇది విమర్శలు లేదా వివాదాలు లేకుండా లేనప్పటికీ, ఇది విడుదల సమయంలో మానసిక రుగ్మతల అవగాహనను ప్రతిబింబిస్తుంది. మానసిక రుగ్మతల వర్గీకరణను మెరుగుపరచడానికి మరియు రోగనిర్ధారణ ప్రమాణాలను మెరుగుపరచడా నికి, మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులు ఇప్పటికీ సంభాషణలు జరుపుతున్నారు మరియు పరి శోధనలు చేస్తున్నారు.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యుహెచ్) ఇంటర్నేషనల్ క్లాసిఫికేషన్ ఆఫ్ డిసీజెస్, 10వ రివిజన్ (ఐసిడి - 10) ను విడుదల చేసింది. ఇది శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యం రెండింటితో సమస్యలను కలిగి ఉన్న అనారోగ్యాలు మరియు రుగ్మతలను వర్గీకరించ దానికి సమగ్ర ఫ్రేమ్‌వర్క్‌ను అందిస్తుంది.

నిర్దిష్ట మానసిక రుగ్మతల జాబితా ఈ రుగ్మతల వర్గీకరణను సృష్టించడానికి కొన్ని సారూప్య ప్రమాణాల ప్రకారం అనేక తరగతులుగా విభజించబడింది. మనస్తత్వవేత్తలు, మా నసిక వైద్యులు మరియు సామాజిక కార్యకర్తలు వంటి ఇతర వినియోగదారులతో పరిస్థితి గురించి కమ్యూనికేట్ చేయటానికి ఈ వర్గీకరణలు ఉపయోగకరంగా ఉండటానికి ఒక కారణం. మానసిక రుగ్మతలకు కారణాలను మరియు వాటి పెరుగుదల మరియు నిర్వహణలో

పాల్గొనే కారకాలను అర్థం చేసుకోవడానికి కూడా ఇవి సహాయపడతాయి -

ఇప్పటి వరకు మానసిక రుగ్మతల వర్గీకరణ గురించి అధ్యయనం చేశాం. కింది విభాగాలు ఈ క్రింది రకాల మానసిక రుగ్మతల గురించి వివరంగా వివరిస్తాయి.

1. ఆందోళన రుగ్మతలు
2. మానసిక రుగ్మతలు
3. స్కిజోఫ్రెనియా రుగ్మతలు
4. వ్యక్తిత్వ లోపాలు
5. పదార్థ సంబంధిత రుగ్మతలు

20.3.1 ఆందోళన రుగ్మతలు

ప్రతిసారీ ఆందోళన చెందడం, భయపడటం సర్వసాధారణం. చాలా మంది తమ ఆరోగ్యం, ఆర్థికం లేదా కుటుంబ సమస్యలు వంటి విషయాల గురించి ఆందోళన చెందుతారు. అయినప్పటికీ, ఆందోళన రుగ్మతలు క్షణిక భయం లేదా భయానికి మించి ఉంటాయి. ఆందోళన రుగ్మత ఉన్నవారికి, ఆందోళన కొనసాగుతుంది మరియు కాలక్రమేణా తీవ్రమవుతుంది. లక్షణాలు పని పనితీరు, విద్యా పురోగతి మరియు ఇంటర్ పర్సనల్ కనెక్షన్లు వంటి రోజువారీ పనులను ప్రభావితం చేస్తాయి.

ఆందోళన అనేది ఒత్తిడికి ఒక సాధారణ ప్రతిస్పందన మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో, ఇది సహాయపడుతుంది. ఇది సంభావ్య బెదిరింపుల గురించి హెచ్చరించగలదు మరియు ప్రణాళిక మరియు శ్రద్ధకు సహాయపడుతుంది. ఆందోళన రుగ్మతలు ఉన్నప్పుడు, భయం లేదా భయం యొక్క సాధారణ భావాలకు విరుద్ధంగా అధిక భయం లేదా ఆందోళన ఉంటుంది. దాదాపు 30% మంది పెద్దలు వారి జీవితంలో ఏదో ఒక సమయంలో ఆందోళన రుగ్మతను అనుభవిస్తారు, ఇది అన్ని మానసిక రుగ్మతలలో అత్యంత ప్రబలంగా ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, ఆందోళన రుగ్మతలకు వివిధ రకాల సమర్థవంతమైన చికిత్సలు ఉన్నాయి. చికిత్స పొందిన చాలా మంది వ్యక్తులు తమ దైనందిక జీవితాన్ని, సంతృప్తికరంగా గడపవచ్చు అనేక రకాల ఆందోళన రుగ్మతలలో సాధారణీకరించిన ఆందోళన రుగ్మత, పానిక్ డిజార్డర్, సోషల్ యాంగ్స్టీటీ డిజార్డర్ మరియు వివిధ ఫోబియా సంబంధిత రుగ్మతలు.

జనరలైజ్డ్ యాంగ్స్టీటీ డిజార్డర్ (జిఎడి): జిఎడి అనేది పని, సంబంధాలు, ఆరోగ్యం లేదా రోజువారీ జీవిత సమస్యలతో సహా వివిధ జీవిత కోణాల గురించి నిరంతర, ఆందోళన లేదా అధిక ఆందోళనతో వర్గీకరించబడుతుంది. జిఎడి బాధితులు తరచుగా ఆందోళనను అధిగమించడానికి కష్టపడతారు మరియు చికాకు, అలసట, చంచలత మరియు కండరాల ఒత్తిడి వంటి శారీరక లక్షణాలు తరచుగా ఎదుర్కొంటారు.

జిఎడి లక్షణాలు:

1. ఉద్రేకత, ఆత్రుత లేదా చంచలంగా అనిపించడం.
2. అలసటకు గురికావడం మరియు దృష్టి కేంద్రీకరించడంలో ఇబ్బంది పడటం.
3. చెడు మానసిక స్థితిని కలిగి ఉండటం

4. స్పష్టమైన కారణం లేకుండా తలనొప్పి, కండరాల నొప్పులు, కడుపునొప్పి లేదా ఇతర అనారోగ్యాలను అనుభవించడం

5. ఆందోళనలను నియంత్రించడం కష్టంగా ఉండటం.

పడుకోవడంలో ఇబ్బంది, అధికంగా నిద్రపోవడం లేదా నిద్రలేమి సమస్యలను అనుభవించడం.

పానిక్ డిజార్డర్: నిమిషాల వ్యవధిలో గరిష్ట స్థాయికి చేరుకునే తీవ్రమైన భయం లేదా అసౌకర్యాన్ని పానిక్ అటాక్ అంటారు. పునరావృత మరియు ఊహించని భయాందోళన లు భయాందోళన రుగ్మత యొక్క లక్షణాలు. రేసింగ్ హృదయ స్పందన, శ్వాస ఆడకపో వడం, ఛాతీ నొప్పి, మైకము మరియు రాబోయే వినాశన భావన వంటి శారీరక లక్షణాలు లు భయాందోళనల సమయంలో తరచుగా కనిపిస్తాయి. పానిక్ డిజార్డర్ బాధపడుతున్న వ్యక్తులు తరచుగా రాబోయే పానిక్ ఎపిసోడ్ల గురించి ఆందోళన చెందుతారు మరియు తప్పించుకోవడం గురించి ఆలోచిస్తారు.

పానిక్ అటాక్ వచ్చినప్పుడు, ఒక వ్యక్తికి ఉండే సాధారణ లక్షణాలు

వేగంగా గుండె కొట్టుకోవడం

చెమటలు పట్టడం

వణుకు లేదా జలదరింపు

ఛాతీ అసౌకర్యం

రాబోయే విపత్తు యొక్క భావన

అదుపు తప్పిన భావన

సామాజిక ఆందోళన: సామాజిక పరిస్థితులలో తీవ్రమైన భయం మరియు ఆందోళనలు ముఖ్యంగా 'ఇతరుల నుండి సంభావ్య పరిశీలన లేదా తీర్పును ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు, కలిగే భయం & ఆందోళనలు సామాజిక ఆందోళన రుగ్మత యొక్క లక్షణాలు. సామాజిక ఆందోళన రుగ్మత ఉన్నవారు అతిగా స్వీయ-స్పృహ కలిగి ఉండవచ్చు, ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుందేమోనని భయపడవచ్చు మరియు సామాజిక పరిస్థితులకు దూరంగా ఉండవచ్చు. ఇది సామాజిక లేదా వృత్తిపరమైన కార్యకలాపాలలో పాల్గొనే వారి సామర్థ్యాన్ని గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.

సామాజిక ఆందోళన రుగ్మత యొక్క సూచికలు:

- సిగ్గుపడటం, చెమట పట్టటం, వణకటం.

- వేగంగా కొట్టుకోవటం

- కడుపునొప్పి

చలనం లేని శరీర భంగిమ లేదా తక్కువ స్వరంతో మాట్లాడటం

ఎవరినైనా కంటితో చూడటం లేదా అపరిచిత వ్యక్తుల చుట్టూ ఉండటంలో ఇబ్బంది పడటం.

ఇతరులు తమను పేలవంగా అంచనా వేస్తారనే అభద్రతా భావాలు లేదా ఆందోళన

ఫోబియా: నిర్దిష్ట విషయాలు లేదా పరిస్థితుల పట్ల విపరీతమైన విరక్తి లేదా భయాన్ని ఫోబియా అంటారు. కొన్ని పరిస్థితులలో ఆందోళన చెందడం సహేతుకంగా ఉన్నప్పటికీ, పరిస్థితి లేదా వస్తువు కలిగించే వాస్తవ ప్రమాదంతో పోలిస్తే భయాలు ఉన్నవారు అను భవించే భయం అధికంగా ఉంటుంది.

ఫోబియాస్ ఉన్నవారు..

- భయపెట్టిన వస్తువు లేదా పరిస్థితిని చూడటంలో అధిక లేదా అసహేతుక ఆందోళన ఉండే అవకాశం.

- మీరు భయపడే విషయం లేదా పరిస్థితిని క్రియాత్మకంగా నివారించడం.

- భయంకరమైన విషయం లేదా పరిస్థితిని ఎదుర్కోవటంలో వెంటనే చాలా ఆందోళన చెందుతారు

తప్పించుకోలేని విషయాలను మరియు పరిస్థితులను చాలా భయంతో భరించడం.

ఎత్తైన లేదా పరివేష్టిత ప్రదేశాలు, జంతువులు, రక్తం, ఎత్తులు అంటే కలిగే భయాలు సాధారణ భయాలు. జంతువులు, రక్తం ఎగరటం, ఎత్తైన లేదా పరివేష్టిత ప్రదేశాల భయం తరచుగా తీవ్రంగా ఉంటుంది మరియు ఫోబిక్ ఉద్దీపనను నివారించడానికి దారితీస్తుంది, ఇది రోజువారీ జీవితంలో జోక్యాన్ని కలిగిస్తుంది.

20.3.2 మానసిక రుగ్మతలు

మానసిక రుగ్మతలు అని పిలువబడే మానసిక ఆరోగ్య అనారోగ్యాల సమాహారం, తరుచు కలిగే ప్రభావిత రుగ్మతలు అని పిలుస్తారు, ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క మానసిక స్థితి లేదా భావోద్వేగ స్థితిలో తీవ్రమైన అంతరాయాలతో వర్గీకరించబడుతుంది. నిరంతర విచారం మరియు తక్కువ ప్రశాంతర స్థితి లేదా చిరాకు వంటి తీవ్రమైన లేదా విపరీతమైన మానసిక స్థితి మార్పులు ఈ వ్యాధుల లక్షణాలు. సాధారణ మానసిక రుగ్మతలకు కొన్ని ఉదాహరణలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

తీవ్రమైన డిప్రెషన్: కనీసం రెండు వారాల పాటు రోటీన్ పనులపై ఆసక్తి తగ్గడం విచారం లేదా నిస్సహాయత మరియు ఇతర లక్షణాల ద్వారా డిప్రెషన్ సూచించబడుతుంది.

డైసిమియా: ఈ రకమైన తక్కువ-గ్రేడ్, దీర్ఘకాలిక తక్కువ మానసిక స్థితి లేదా చిరాకు కనీసం రెండు సంవత్సరాలు ఉంటుంది.

బైపోలార్ డిజార్డర్: ఈ అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తి ఉన్నాడం లేదా పెరిగిన మానసిక స్థితి మరియు నిరాశ యొక్క ఎపిసోడ్లను అనుభవిస్తాడు.

మూడ్ సిండ్రోమ్ మరొక వైద్య సమస్యతో ముడిపడి ఉంది: డిప్రెషన్ లక్షణాలు క్యాన్సర్, గాయాలు,

అంటువ్యాధులు మరియు దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలు వంటి వివిధ రకాల వైద్య పరిస్థితుల వల్ల వస్తాయి.

పదార్థ సంబంధిత మానసిక స్థితి అంతరాయం: మందుల దుష్ప్రభావాలు, పదార్థ దుర్వినియోగం, మద్యపానం, విష బహిర్గతం లేదా ఇతర చికిత్సల ద్వారా కలిగే నిస్పృహ లక్షణాలు.

మానసిక రుగ్మతలు, ముఖ్యంగా డిప్రెషన్ అత్యంత విస్తృతమైన మరియు బాగా తెలిసిన మానసిక వ్యాధులలో ఒకటి. నిరాశలో అనేక ప్రతికూల భావోద్వేగాలు మరియు ప్రవర్తనా మార్పులు ఉంటాయి. డిప్రెషన్ ఒక రుగ్మత లేదా లక్షణం కావచ్చు. డిప్రెషన్ యొక్క కొన్ని లక్షణాలు:

- నిరంతర విచారం
- ఆసక్తి లేదా ఆనందం కోల్పోవడం
- గణనీయమైన బరువు లేదా ఆకలి మార్పులు
- నిద్ర అంతరాయాలు
- అలసట మరియు శక్తి లేకపోవడం
- పనికిరాని లేదా అపరాధ భావనలు
- ఏకాగ్రతల లోపించటం
- విశ్రాంతి లేనట్లు అనిపించడం మరియు మందగమనం
- మరణం లేదా ఆత్మహత్య కోసం పునరావృత ఆలోచనలు చేయటం.

శారీరక లక్షణాలు: తలనొప్పి, జీర్ణ సమస్యలు లేదా స్పష్టమైన వైద్య కారణం లేని నిరంతర నొప్పులు వంటి శారీరక లక్షణాలను అనుభవించడం.

20.3.3 స్కిజోఫ్రెనియా సంబంధిత రుగ్మతలు

స్కిజోఫ్రెనియా అనేది తీవ్రమైన మానసిక పరిస్థితి, ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆలోచనలు, భావాలు మరియు చర్యలపై ప్రభావం చూపుతుంది. స్కిజోఫ్రెనియా బాధితులు వాస్తవికతను పూర్తిగా కోల్పోయినట్లు కన్పించవచ్చు. ఇది వారికి మరియు వారి ప్రియమైన వారికి బాధ కలిగిస్తుంది. స్కిజోఫ్రెనియా ఉన్నవారికి సాధారణ, రోజువారీ కార్య కలాపాలలో పాల్గొనడం సవాలుగా ఉంటుంది, కానీ సమర్థవంతమైన చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. చికిత్స పొందిన చాలా మంది వ్యక్తులు పాఠశాలలో లేదా శ్రామిక శక్తిలో పాల్గొనగలుగుతారు, స్వతంత్రంగా మారగలరు మరియు ఇతరులతో వారి సంబంధాలకు విలువ ఇస్తారు. స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క లక్షణాలు వ్యక్తికి వ్యక్తికి మారుతూ ఉన్నప్పటికీ, వాటిని స్థూలంగా మూడు సమూహాలుగా విభజించవచ్చు. 1) ఉన్మాద 2) ప్రతికూల 3) క్రాగ్నటివ్ జ్ఞాన అనే ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆలోచనలు, ప్రవర్తనలు మరియు ప్రాపంచిక దృక్పథంలో మార్పులు ఉన్నాడని లక్షణాలకు ఉదాహరణలు. ఉన్మాద లక్షణాలను ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తులు ఇతరుల నుండి దూరంగా ఉండవచ్చు మరియు వాస్తవికత యొక్క వక్రీకరించిన అవగాహనలను కలిగి ఉండవచ్చు. ఈ లక్షణాలు కొందరికి

రావచ్చు, పోవచ్చు. మరికొందరికి క్రమంగా స్థిరపడే లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఉన్నాడ లక్షణాలు.

భ్రాంతులు: ఎవరైనా వాస్తవానికి లేని శబ్దాలు, అభిరుచులు. వాసనలు లేదా అనుభూతులను గ్రహించడాన్ని భ్రాంతులు అంటారు. స్కిజోఫ్రెనియా బాధితులు తరచూ స్వరాలు వింటారు. కుటుంబం లేదా స్నేహితులు ఒక సమస్య గురించి తెలుసుకోవడానికి వినిపించడం చేయడం కొనసాగించవచ్చు.

భ్రమలు: భ్రమలు అనేది బలమైన నమ్మకాలు, ఇవి తప్పుడు మరియు ఇతరులకు అసమంజసంగా అనిపించవచ్చు. ఉదాహరణకు, రేడియో మరియు టెలివిజన్లోని వ్యక్తులు ఒక నిర్దిష్ట చర్యకు పిలుపునిచ్చే ముఖ్యమైన సందేశాలను కమ్యూనికేట్ చేస్తున్నారని లేదా వారు ప్రమాదంలో ఉన్నారని లేదా ఇతరులు వారికి హాని కలిగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారని వారు అనుకోవచ్చు.

ఆలోచన రుగ్మత: ఒక వ్యక్తికి వింత లేదా అహేతుక ఆలోచనా పద్ధతులు ఉన్నప్పుడు ఆలోచన రుగ్మతలు వారుమాటలు మరియు ఆలోచనలను నిర్వహించడం కష్టతరంగా ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు వక్ర ఆలోచన మధ్యలో కత్తిరించి, అకస్మాత్తుగా టాపిక్లను మారుస్తాడు లేదా అర్థంలేని పదబంధాలను ఉపయోగిస్తాడు.

కదలిక రుగ్మత: ఎవరైనా తమ శరీరంతో వింత కదలికలు చేసినప్పుడు. కదలిక రుగ్మతలు ఉన్నవారు కొన్ని కదలికలను పదేపదే చేయవచ్చు.

ప్రతికూల లక్షణాలు: ప్రేరణ లేకపోవడం, రోజువారీ పనులపై ఆసక్తి లేదా ఆనందం లేకపోవడం, సామాజిక జీవితం నుండి వైదొలగడం, భావాలను వ్యక్తీకరించడంలో ఇబ్బంది మరియు క్రమం తప్పకుండా పనిచేయడంలో ఇబ్బందులుపడటం ప్రతికూల లక్షణాలకు ఉదాహరణలు.

అభిజ్ఞా (లేదా) జ్ఞాన సంబంధిత రుగ్మత లక్షణాలు: అభిజ్ఞా లక్షణాలలో ఇవి ఉన్నాయి:

నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి సమాచార ప్రాసెసింగ్లో సమస్యలు కలిగి ఉండటం

సమాచారాన్ని నేర్చుకున్న వెంటనే ఉపయోగించడంలో సమస్యలు ఉన్నాయి.

ఏకాగ్రత లేదా శ్రద్ధ చూపలేకపోవటం

20.3.4 వ్యక్తిత్వ లోపాలు

మానసిక రుగ్మతలపై డయాగ్నోస్టిక్ అండ్ స్టాటిస్టికల్ మాన్యువల్, ఐదవ ఎడిషన్ (డిఎస్ఎమ్ -5) ప్రకారం వ్యక్తిత్వ రుగ్మతలు “వ్యక్తి యొక్క సంస్కృతి యొక్క ఆకాంక్షలకు భిన్నంగా అంతర్గత అనుభవం మరియు ప్రవర్తన యొక్క శాశ్వత నమూనాను” సూచిస్తాయి. ప్రవర్తన యొక్క. ఈ నమూనాలు తరచుగా కొనసాగుతాయి మరియు పరిస్థితులతో సంబంధం లేకుండా స్థిరంగా ఉంటాయి, ఇది బాధ లేదా బలహీనతకు కారణమవుతుంది. సగటు వ్యక్తితో పోలిస్తే, వ్యక్తిత్వ లోపం ఉన్న వ్యక్తి ఇతరులతో భిన్నంగా ఆలోచిస్తాడు, అనుభూతి చెందుతాడు, ప్రవర్తిస్తాడు మరియు సంఘర్షణ చెందుతాడు.

వ్యక్తిత్వ రుగ్మతలలో వివిధ రకాలు ఉన్నాయి. డిఎస్ఎమ్ -5-టిఆర్ వ్యక్తిత్వ లోపాల చేసింది యొక్క పది

విభిన్న వర్గాలను జాబితా చేసింది. కిందివి 10 రకాల వ్యక్తిత్వ రుగ్మతలు:

పారానాయిడ్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్: పారానోయిడ్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ ఉన్నవారికి ఇతరులపై లోతైన అపనమ్మకం మరియు అనుమానం ఉంటుంది మరియు వారు వాటిని పొందడానికి బయలుదేరని నమ్ముతారు.

స్కిజోయిడ్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్: భావోద్వేగ సంయమనం లేకపోవటం మరియు సామాజిక నిర్లిప్తత యొక్క నమూనాను కలిగి ఉంటుంది.

స్కిజోపైపాల్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్: వింత ప్రవర్తన, వింత ఆలోచనలు లేదా మాయా ఆలోచనలు మరియు ఇతరులతో సంభాషించడంలో సమస్యలు ఉంటాయి.

సంఘవిద్రోహ వ్యక్తిత్వ రుగ్మత: సామాజిక నియమాలను ఉల్లంఘించడం, సహానుభూతి లేకపోవడం మరియు ఇతరుల హక్కులను అగౌరవపరచడం వంటి లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది.

బోర్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్, హఠాత్తు ప్రవర్తనలు. పరిత్యాగం యొక్క తీవ్రమైన భయం మరియు మానసిక స్థితి, స్వీయ-ఇమేజ్ మరియు సంబంధాలలో అస్థిరతతో వర్గీకరించబడుతుంది.

హిస్ట్రయోనిక్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్: దృష్టి కేంద్రంగా ఉండాలనే మితిమీరిన కోరిక, నాటకీయ మరియు భావోద్వేగ ప్రవర్తన.

నార్సిసిస్టిక్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్: స్వీయ-ప్రాముఖ్యత యొక్క గొప్ప భావన, ప్రశంసల కోరిక మరియు ఇతరుల పట్ల సహానుభూతి లేకపోవడం నార్సిసిస్టిక్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ యొక్క లక్షణాలు.

నివారించే వ్యక్తిత్వ రుగ్మత: సామాజిక సంయమనం యొక్క నిరంతర నమూనా, అసమర్థత యొక్క భావాలు మరియు విమర్శ లేదా తిరస్కరణకు అధిక సున్నితత్వం నివారించే వ్యక్తిత్వ రుగ్మతను సూచిస్తాయి.

డిపెండెంట్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్: ఈ పరిస్థితిలో శ్రద్ధ కోసం విపరీతమైన కోరిక ఉంటుంది, ఇది అతుక్కుపోయే, లొంగిపోయే ప్రవర్తన మరియు ఒంటరిగా ఉండాలనే కలగా వ్యక్తమవుతుంది.

అబ్జెసివ్-కంపల్సివ్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్: ఇది నియంత్రణ, పరిపూర్ణత మరియు క్రమబద్ధతతో కూడిన స్థిరీకరణ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది, ఇది కఠినమైన మరియు లొంగని ప్రవర్తనా విధానాలకు దారితీస్తుంది.

వ్యక్తిత్వ లోపాలు సంక్లిష్టమైన అనారోగ్యాలు అని గుర్తించుకోవడం చాలా ముఖ్యం, మరియు ప్రజలు వివిధ రకాల వ్యక్తిత్వ రుగ్మతల నుండి వివిధ లక్షణాలను ప్రదర్శించవచ్చు. రోగి యొక్క లక్షణాలు మరియు పనితీరును నిర్ధారించగల మరియు అంచనా వేయగల వైపు వుణ్యం కలిగిన మానసిక ఆరోగ్య అభ్యాసకుడు రోగ నిర్ధారణ చేయాలి మరియు చికిత్సను అందించాలి.

20.3.5 పదార్థ వినియోగ రుగ్మత (ఎస్.యు.డి)

ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉన్నప్పటికీ అనియంత్రిత పదార్థ వినియోగం పదార్థ వినియోగ రుగ్మత (ఎస్.యు.డి.) అని పిలువబడే సంక్లిష్ట పరిస్థితి. ఎస్.యు.డి. ఉన్నవారు మద్యం, సిగరెట్లు లేదా అక్రమ మాదకద్రవ్యాలు వంటి

ఒక నిర్దిష్ట పదార్థం లేదా పదార్థాలను ఉపయోగించడంపై తీవ్రమైన దృష్టి పెడతారు, ఇది రోజువారీ జీవితంలో పనిచేసే సామర్థ్యానికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది. పదార్థం సమస్యలను కలిగిస్తుందని వారికి తెలిసినప్పటికీ, ప్రజలు దానిని ఉపయోగిస్తూనే ఉంటారు. అత్యంత తీవ్రమైన ఎస్యుడిల ను కొన్నిసార్లు వ్యసనాలు అని పిలుస్తారు.

పదార్థ వినియోగ రుగ్మతలు ఉన్నవారిలో వక్రీకరించిన ఆలోచన మరియు ప్రవర్తనలు సాధారణం. తీవ్రమైన కోరికలు, వ్యక్తిత్వ మార్పులు, వింత కదలికలు మరియు ఇతర పవర్తనలు అన్నీ మెదడు యొక్క నిర్మాణం మరియు పనితీరులో మార్పుల ద్వారా తీసుకు రాబడతాయి. తీర్పు, నిర్ణయం తీసుకోవడం, అభ్యాసం, జ్ఞాపకశక్తి మరియు ప్రవర్తనా నియంత్రణకు సంబంధించిన మెదడులోని భాగాలు మారుతాయని బ్రెయిన్ ఇమేజింగ్ ఉపయోగించి చేసిన పరిశోధనలో తేలింది.

పదార్థ వినియోగ రుగ్మత లక్షణాలను బట్టి నాలుగు వర్గాలుగా వేరు చేయబడ్డాయి.

బలహీనమైన నియంత్రణ: పదార్థం బలమైన కోరిక, లేదా ఆకలి, విజయవంతం కాని పదార్థ వినియోగాన్ని తగ్గించడానికి లేదా నియంత్రించడానికి ఒక కోరిక లేదా చేసే ప్రయత్నం.

సామాజిక సమస్యలు: మాదకద్రవ్యాల వాడకం వల్ల పని, పాఠశాల లేదా ఇంటి వద్ద ముఖ్యమైన పనులను నెరవేర్చడంలో విఫలమవటం, మాదకద్రవ్యాల వాడకం. ఫలితంగా సామాజిక, వృత్తిపరమైన లేదా విశ్రాంతి కార్యకలాపాలు వదిలివేయబడతాయి లేదా తగ్గుతాయి.

ప్రమాదకరమైన ఉపయోగం: ప్రమాదకరమైన పరిస్థితులలో పదార్థాన్ని ఉపయోగించడం మరియు తెలిసిన సమస్యలు ఉన్నప్పటికీ కొనసాగించడం.

మందుల యొక్క పర్యవసానాలలో సహనం (ఒకే ప్రభావాన్ని కలిగి ఉండటానికి అధిక మోతాదు అవసరం) మరియు ఉపసంహరణ లక్షణాలు (మందులను బట్టి మారుతూ ఉంటాయి).

1. మానసిక రుగ్మతల యొక్క రెండూ వర్గీకరణ వ్యవస్థలు ఏమిటి?
2. వివిధ రకాల ఆందోళన రుగ్మతలు ఏమిటి?
3. డిప్రెషన్ యొక్క లక్షణాలు ఏమిటి?
4. వ్యక్తిత్వ లోపాల రకాలను పేర్కొనండి?

మానసిక రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడానికి సైకోథెరపీ, మెడిసిన్ మరియు జీవనశైలి మార్పులు తరచుగా కలిపి ఉపయోగించబడతాయి. పరిస్థితి యొక్క రకం మరియు తీవ్రత నిర్దిష్ట చికిత్సా వ్యూహాన్ని నిర్ణయిస్తాయి. కింది పదార్థం సాధారణ అవలోకనాన్ని అందిస్తుంది మరియు ప్రతి వ్యక్తికి లేదా అనారోగ్యానికి వర్తించదని గుర్తుంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వ్యక్తిగతీకరించిన సలహాలు మరియు చికిత్స సూచనల కోసం మానసిక ఆరోగ్య నిపుణుడిని సంప్రదించాలి. మానసిక రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడానికి ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ పద్ధతులు ఉన్నాయి:

మందులు: మానసిక అనారోగ్యాల సంకేతాలు మరియు లక్షణాలకు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడటానికి మందులు కొన్నిసార్లు ఉపయోగించబడతాయి. నిర్దిష్ట రుగ్మత మరియు లక్షణాలను బట్టి, యాంటిసైకోటిక్స్, మూడ్ స్టెబిలైజర్లు, యాంటిడిప్రెసెంట్స్ లేదా యాంటీ-యాంగ్జిటీ మందులను ఉపయోగించవచ్చు. సాధారణంగా, మానసిక వైద్యుడు లేదా సైకోఫార్మాకాలజీ పరిజ్ఞానం ఉన్న మరొక ఆరోగ్య నిపుణుడు మందులను సూచిస్తారు మరియు పర్యవేక్షిస్తారు.

మానసిక చికిత్స: ఆలోచనలు, భావాలు మరియు ప్రవర్తనలను పరిశీలించడానికి అర్హత కలిగిన చికిత్సకుడితో పనిచేయడం మానసిక చికిత్స, దీనిని సాధారణంగా టాక్ థెరపీ అని పిలుస్తారు. వ్యక్తిగత అనారోగ్యాన్ని బట్టి, కాగ్నిటివ్-బిహేవియరల్ థెరపీ (సిబిటి), మాండలిక ప్రవర్తనా చికిత్స (డిబిటి), సైకోడైనమిక్ థెరపీ లేదా ఇంటర్ పర్సనల్ థెరపీతో సహా చికిత్స యొక్క వివిధ పద్ధతులను ఉపయోగించవచ్చు. రుగ్మత యొక్క అంతర్లీన కారణాలు మరియు ట్రిగ్గర్లను గుర్తించడం మరియు పరిష్కరించడంతో పాటు, సైకోథెరపీ కోపింగ్ మెకానిజమ్స్ మరియు సమస్య పరిష్కార పద్ధతులను నేర్చుకోవడంలో రోగులకు సహాయపడటం ద్వారా స్థితిస్థాపకత మరియు వ్యక్తిగత పెరుగుదలను పెంపొందించడానికి కూడా ప్రయత్నిస్తుంది.

జీవనశైలిలో మార్పులు: ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి మానసిక ఆరోగ్యంపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం, తగినంత నిద్రపోవడం మరియు లక్షణాలను మరింత దిగజార్చే ల్యూహాల్ మరియు మాదకద్రవ్యాలు వంటి వాటికి దూరంగా ఉండటం ఇందులో ఉంటుంది. అదనంగా, బుద్ధిపూర్వక ధ్యానం, సడలింపు పద్ధతులు లేదా శ్వాస వ్యాయామాలు వంటి ఒత్తిడి తగ్గించే వ్యూహాలను ఉపయోగించడం ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది మరియు సాధారణ శ్రేయస్సును పెంచుతుంది.

సహాయక సంబంధాలు: కుటుంబం, స్నేహితులు లేదా సహాయక సమూహాలతో మద్దతు యొక్క కనెక్షన్లను సృష్టించడం మరియు సంరక్షించడం మానసిక సమస్యలకు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడుతుంది. క్లిష్ట పరిస్థితులలో, సామాజిక మద్దతు ఒక వ్యక్తికి సమాజం, కరుణ మరియు ప్రేరణ యొక్క భావాన్ని ఇస్తుంది.

విద్య మరియు మానసిక విద్య నిర్దిష్ట రుగ్మత, దాని కారణాలు, లక్షణాలు మరియు అందుబాటులో ఉన్న చికిత్సల గురించి జ్ఞానాన్ని అందించడం ద్వారా ప్రజలు వారి స్వంత పునరావాసంలో చురుకైన పాత్ర పోషించడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. మద్దతు మరియు అవగాహనను పెంచడానికి, మానసిక విద్యలో కుటుంబ సభ్యులు మరియు సన్నిహిత స్నేహితులకు వ్యాధి గురించి బోధించడం కూడా ఉండవచ్చు.

మానసిక రుగ్మతతో ప్రతి వ్యక్తి యొక్క అనుభవం భిన్నంగా ఉంటుందని గుర్తుంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం, మరియు చికిత్స యొక్క విధానం మారవచ్చు. వ్యక్తిగతీకరించిన చికిత్సా ప్రణాళికను రూపొందించడానికి లైసెన్స్ పొందిన మానసిక ఆరోగ్య నిపుణుడిచే సమగ్ర మూల్యాంకనం అవసరం.

1. మానసిక రుగ్మతల నిర్వహణ యొక్క వివిధ పద్ధతులను వివరించండి.
2. మానసిక రుగ్మతల గురించి మరింత అర్థం చేసుకోవడానికి మానసిక వైద్యుడు లేదా క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్ తో మాట్లాడండి.

సాధారణత మరియు అసాధారణత యొక్క భావనలు చాలా స్థిరమైనవి కావు. అ వి నిరంతరంగా ఉండే ఆలోచనా స్థితులు, మరియు మనలో చాలా మంది మన జీవిత మంతా వివిధ దశలలో వాటిని ఎదుర్కొంటారు.

ఒకరి అసాధారణతకు అనేక అంశాలు దోహదం చేస్తాయి. కానీ ఒక వ్యక్తికి ఈ క్రింది రంగాలలో ఎక్కువ సమస్యలు ఉంటే, వారికి మానసిక రుగ్మత వచ్చే అవకాశం ఉంది: ఆత్మశ్రయ క్షోభ, బలహీనమైన పనితీరు, గణాంక వైరుధ్యం, సమాజ ప్రమాణాల ఉల్లంఘన, సామాజిక అసౌకర్యం, అహేతుకత, అనూహ్యత మరియు ప్రమాదకరం.

చాలా తరచుగా, జీవ, మానసిక మరియు పర్యావరణ వేరియబుల్స్ కలయిక వనసిక రుగ్మతలకు దారితీస్తుంది.

డయాగ్నోస్టిక్ అండ్ స్టాటిస్టికల్ మాన్యువల్ ఆఫ్ మెంటల్ డిజార్డర్స్ (డిఎస్ఎమ్ -5) మరియు ఇంటర్నేషనల్ క్లాసిఫికేషన్ ఆఫ్ డిసీజెస్ (ఐసిడి) ప్రపంచంలో విస్తృతంగా ఉపయోగించే రెండు వర్గీకరణ పథకాలు.

ఆందోళన అనేది ఒత్తిడికి ఒక సాధారణ ప్రతిస్పందన మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో, ఇది సహాయపడుతుంది. ఇది సంభావ్య బెదిరింపుల గురించి హెచ్చరించగలదు ప్రణాళిక మరియు శ్రద్ధకు సహాయపడుతుంది.

సాధారణీకరించిన ఆందోళన రుగ్మత, పానిక్ డిజార్డర్, సోషల్ యాంగ్క్షిటీ డిజార్డర్ మరియు వివిధ ఫోబియా సంబంధిత రుగ్మతలు అనేక రకాల ఆందోళన రుగ్మతలలో కొన్ని.

మానసిక రుగ్మతలు అని పిలువబడే మానసిక ఆరోగ్య అనారోగ్యాల సమాహారం, తరచుగా ప్రభావిత రుగ్మతలు అని పిలుస్తారు, ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క మానసిక స్థితి లేదా భావోద్వేగ స్థితిలో తీవ్రమైన అంతరాయాలతో వర్గీకరించబడుతుంది.

మానసిక రుగ్మతలు, ముఖ్యంగా డిప్రెషన్ అత్యంత విస్తృతమైన మరియు బాగా తెలిసిన మానసిక వ్యాధులలో ఒకటి. నిరాశలో అనేక ప్రతికూల భావోద్వేగాలు మరియు లి ప్రవర్తనా మార్పులు చేర్చబడతాయి.

స్కిజోఫ్రెనియా అనేది తీవ్రమైన మానసిక పరిస్థితి, ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆలోచనలు, భావాలు మరియు చర్యలపై ప్రభావం చూపుతుంది. స్కిజోఫ్రెనియా బాధితులు వాస్తవికత యొక్క అన్ని భావాన్ని కోల్పోయినట్లు అనిపించవచ్చు, ఇది వారికి మరియు వారి ప్రియమైనవారికి బాధ కలిగిస్తుంది.

మానసిక రుగ్మతలపై డయాగ్నోస్టిక్ అండ్ స్టాటిస్టికల్ మాన్యువల్, ఐదవ ఎడిషన్ (డిఎస్ఎమ్ -5) ప్రకారం వ్యక్తిత్వ రుగ్మతలు “వ్యక్తి యొక్క సంస్కృతి యొక్క ఆకాంక్షలకు భిన్నంగా అంతర్గత అనుభవం మరియు ప్రవర్తన యొక్క శాశ్వత నమూనాను” సూచిస్తాయి.

వ్యక్తిత్వ రుగ్మతలలో వివిధ రకాలు ఉన్నాయి. డిఎస్ఎమ్ -5-టిఆర్ వ్యక్తిత్వ లో పాల యొక్క పది విభిన్న వర్గాలను జాబితా చేస్తుంది.

ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉన్నప్పటికీ అనియంత్రిత పదార్థ వినియోగం పదార్థ వినియోగ రుగ్మత (ఎస్యూడి) అని పిలువబడే సంక్లిష్ట పరిస్థితి. ఎస్యూడి ఉన్నవారు మద్యం, సిగరెట్లు లేదా అక్రమ మాదకద్రవ్యాలు వంటి ఒక

నిర్దిష్ట పదార్థం లేదా పదార్థాలను ఉపయోగించడంపై తీవ్రమైన దృష్టి పెడతారు, ఇది రోజువారీ జీవితంలో పనిచేసే సామర్థ్యానికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది.

మానసిక రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడానికి సైకోథెరపీ, మెడిసిన్ మరియు జీవనశైలిలో మార్పులు కలపి తరచుగా ఉపయోగించబడతాయి.

1. అసాధారణత యొక్క భావనను సవిస్తరంగా చర్చించండి.
2. మానసిక రుగ్మతలకు గల కారణాల గురించి రాయండి.
3. ఆందోళన మరియు పద రుగ్మతలను వివరించండి.
4. వ్యక్తిత్వం మరియు పదార్థం రుగ్మతలు అని వివరించండి.
5. మానసిక రుగ్మతలను నిర్వహించే మార్గాలను చర్చించండి.

20.2

1. ఆత్మీయ క్షోభ, బలహీనమైన పనితీరు, గణాంక వైరుధ్యం, సమాజ ప్రమాణాల ఉల్లంఘన, సామాజిక అసౌకర్యం, అహేతుకత, అనూహ్యత మరియు ప్రమాదకరత.

2. జీవ, మానసిక మరియు పర్యావరణ

20.3

1. జిఎడి మరియు పాస్సి రుగ్మత

3. నిరంతర విచారం ఆసక్తి కోల్పోవడం, ఆకలి మార్పులు, నిద్ర భంగం, పనికిరాని భావనలు మరియు ఆత్మహత్య ఆలోచనలు.

3. పారానోయిడ్, స్కిజోయిడ్, స్కిజోటైపాల్, సంఘవిద్రోహం, సరిహద్దు రేఖ.

20.4

1. మందులు, మానసిక చికిత్స మరియు జీవనశైలిలో మార్పులు.

21. సమూహ ప్రక్రియలు (Group Processes)

లక్ష్యాలు:

- ఈ పాఠాన్ని అధ్యయనం చేసిన తరువాత, మీరు వీటిని చేయగలుగుతారు:
- సమూహం యొక్క భావనను వివరించడం,
- సమూహాల స్వభావం మరియు రకాలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు అవి ఎలా ఏర్పడతాయో తెలుసుకోవడం,
- సమూహాల పనితీరును అర్థం చేసుకోవడం,
- సమూహ ప్రక్రియల స్వభావాన్ని వివరించడం,
- సమూహ నిర్మాణంలో వివిధ దశలను చర్చించడం,
- సమూహం యొక్క రకాలను వివరించడం,
- వ్యక్తుల ప్రవర్తనపై సమూహం యొక్క ప్రభావాన్ని చర్చించడం,
- వ్యక్తిగత ప్రవర్తనపై సమూహం యొక్క ప్రభావాన్ని పరిశీలించడం,
- సమూహాల స్వభావం మరియు రకాలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు అవి ఎలా ఏర్పడతాయో తెలుసుకోవడం,
- వ్యక్తిగత ప్రవర్తనపై సమూహం యొక్క ప్రభావాన్ని పరిశీలించడం,
- సహకారం మరియు పోటీ ప్రక్రియను వివరించడం,
- సామాజిక గుర్తింపు యొక్క ప్రాముఖ్యతను ప్రతిబింబిస్తుంది, మరియు
- సమూహాల మధ్య సంఘర్షణ యొక్క స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడం మరియు సంఘర్షణ పరిష్కార వ్యూహాలను పరిశీలించడం.
- ప్రజల్లో ఇంప్రెషన్ ఏర్పడటాన్ని అర్థం చేసుకోవడం
- సమాజంలో వ్యక్తుల సామాజిక ప్రవర్తన మరియు పరోపకార స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడం.

21.0 పరిచయం

మీ దైనందిన జీవితం మరియు మీరు అనుభవించే వివిధ సామాజిక సమస్యలను పరిగణించండి. మీరు ఉదయం పాఠశాలకు వెళ్ళే ముందు మీ కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడుతారు, మీరు మీ ఉపాధ్యాయులు మరియు తోటి విద్యార్థులతో థీమ్ లు మరియు సమస్యలను చర్చిస్తారు మరియు పాఠశాల తర్వాత, మీరు మీ స్నేహితులకు కాల్ చేస్తారు, సందర్శిస్తారు లేదా ఆడుకుంటారు. ఈ ప్రతి సందర్భంలో, మీరు మీకు అవసరమైన మద్దతు మరియు సౌకర్యాన్ని అందించడమే కాకుండా, మీ పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధికి మద్దతు ఇచ్చే సమూహంలో సభ్యులు. మీరు ఎప్పుడైనా మీ కుటుంబం, పాఠశాల లేదా స్నేహితులు లేకుండా ఎక్కడైనా ప్రయాణించారా? మీ సైకాలజీ

ఆలోచనలు ఏమిటి? ఇలా మన జీవితంలో ఏదో లోపం ఉందని మీరు ఎప్పుడైనా భావించారా? మా సమూహ సభ్యుల స్వభావం మన జీవితంపై ప్రభావం చూపుతుంది.

తత్ఫలితంగా, మనల్ని సానుకూలంగా ప్రభావితం చేసే మరియు మంచి పౌరులుగా మారడానికి మనకు సహాయపడే సంస్థలలో భాగం కావడం చాలా ముఖ్యం. ఈ అధ్యాయంలో, సమూహాలు అంటే ఏమిటి మరియు అవి మన ప్రవర్తనను ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయో చూద్దాం. ఈ దశలో, ప్రజలు మనలను ప్రభావితం చేయడమే కాకుండా, వ్యక్తులుగా మనం ఇతరులను మరియు సమాజాన్ని మార్చగలమని గుర్తించడం కూడా అంతే ముఖ్యం. సహకారం మరియు పోటీ యొక్క ప్రయోజనాలు మరియు అవి మన వ్యక్తిగత మరియు సామాజిక జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయో పరిశోధించబడుతుంది. మన గుర్తింపు ఎలా పరిణామం చెందుతుందో లేదా మనల్ని మనం ఎలా తెలుసుకుంటామో కూడా చూద్దాం. అదేవిధంగా, సమూహ వివాదాలు ఎందుకు సంభవిస్తాయో అర్థం చేసుకోవడానికి, సమూహ సంఘర్షణ యొక్క ప్రమాదాలను పరిశోధించడానికి మరియు సామరస్యపూర్వక మరియు సంఘటిత సమాజాన్ని సృష్టించడానికి దోహదపడే వివిధ సంఘర్షణ పరిష్కార విధానాలపై అవగాహన కల్పించడానికి మేము ప్రయత్నిస్తాము.

21.1 సమూహం యొక్క స్వభావం:

సమూహం అంటే ఏమిటి?

మునుపటి పరిచయం మన జీవితంలో సమూహాల ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెబుతుంది. “సమూహాలు (ఉదా. మీ కుటుంబం, తరగతి మరియు మీరు ఆడే సమూహం) ఇతర వ్యక్తుల కంటే ఎలా భిన్నంగా ఉంటాయి?” అనేది ఒక ప్రశ్న గుర్తుకు వస్తుంది. ఉదాహరణకు క్రికెట్ మ్యాచ్ లేదా స్కూల్ ఫంక్షన్ చూడటానికి గుమిగూడిన ప్రజలు ఒకే ప్రదేశంలో ఉంటారు కానీ ఒకరిపై ఒకరు ఆధారపడటం లేదు. వీరికి స్పష్టమైన విధులు, హోదాలు, ఒకరిపై ఒకరికి ఆశలు ఉండవు. మీ కుటుంబం, తరగతి మరియు మీరు ఆడే సమూహంలో పరస్పర ఆధారం ఉందని, ప్రతి సభ్యుడికి పాత్రలు ఉన్నాయని, హోదా వ్యత్యాసాలు ఉన్నాయని మరియు ఒకరి నుండి మరొకరు అంచనాలు ఉన్నాయని మీరు గమనించవచ్చు.

అందువలన, మీ కుటుంబం, తరగతి మరియు ప్లేగ్రూప్ అన్నీ ఇతర సమూహాల వ్యక్తుల నుండి భిన్నమైన సమూహాలకు ఉదాహరణలు. ఒక సమూహం అనేది ఇద్దరు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది వ్యక్తుల వ్యవస్థీకృత వ్యవస్థ, వారు పరస్పర సంబంధం కలిగి ఉంటారు మరియు పరస్పర ఆధారితంగా ఉంటారు, వారు భాగస్వామ్య లక్ష్యాలను పంచుకుంటారు, దాని సభ్యుల మధ్య పాత్ర కనెక్షన్లను కలిగి ఉంటారు మరియు వారి ప్రవర్తనను నియంత్రించే నియమాలను కలిగి ఉంటారు.

సమూహాల ముఖ్య లక్షణాలు:

- ఒక సామాజిక యూనిట్లో ఇద్దరు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది సమూహ సభ్యులుగా ఉంటారు. ఈ

సమూహ లక్షణం ఒక సమూహాన్ని మరొక సమూహం నుండి వేరు చేస్తుంది మరియు సమూహానికి దాని స్వంత గుర్తింపును అందిస్తుంది.

- ఉమ్మడి ప్రేరణలు మరియు లక్ష్యాలను కలిగి ఉన్న వ్యక్తుల సమూహం. సమూహాలు ఒక నిర్దిష్ట ప్రయోజనం కోసం పనిచేయడం ద్వారా లేదా కొన్ని ప్రమాదాలను నివారించడం ద్వారా పనిచేస్తాయి.
- పరస్పర సంబంధం ఉన్న వ్యక్తుల సమూహం అంటే ఒక వ్యక్తి చేసే పని ఇతరులపై పరిణామాలను కలిగిస్తుంది. ఒక క్రికెట్ జట్టు ఫీల్డర్లలో ఒకరు మ్యాచ్ సమయంలో ఒక ముఖ్యమైన క్యాచ్ విసిరారనుకోండి, ఇది మొత్తం జట్టుపై ప్రభావం చూపుతుంది. తమ ఉమ్మడి అనుబంధం ద్వారా ఒక అవసరాన్ని తీర్చడానికి ప్రయత్నిస్తున్న వ్యక్తులు కూడా ఒకరినొకరు ప్రభావితం చేస్తారు.
- ప్రత్యక్షంగా లేదా పరోక్షంగా ఒకరితో ఒకరు సంభాషించే వ్యక్తుల సమూహం.

పాత్రలు మరియు సంప్రదాయాల సమూహం ద్వారా పరస్పర చర్యలు నిర్వహించబడే వ్యక్తుల సమూహం. దీని అర్థం సమూహం కలిగిన ప్రతిసారీ సమూహ సభ్యులు ఒకే విధులను నిర్వహిస్తారు మరియు వారు సమూహ నిబంధనలను అనుసరిస్తారు. నిబంధనలు సమూహ సభ్యులకు అవసరమైన ప్రవర్తనను వివరిస్తాయి మరియు సమూహంలో ఎలా ప్రవర్తించాలో కూడా నేర్పుతాయి. సమూహాలను, వ్యక్తుల యొక్క ఇతర సమూహాల నుండి వేరు చేయవచ్చు.

ఎ) గుంపుఉదాహరణకు, ఒకే ప్రదేశం/పరిస్థితిలో ఉండే వ్యక్తుల సమూహం. ప్రమాదం జరిగినప్పుడు మీరు రోడ్డుపై డ్రైవింగ్ చేస్తున్నారనుకోండి. చివరికి, గణనీయమైన సంఖ్యలో ప్రజలు గుమిగూడతారు. ఇది ఒక గుంపు యొక్క ఉదాహరణ. గుంపులో, సంస్థ లేదు మరియు స్వంత భావన లేదు. గుంపు ప్రవర్తన అహేతుకమైనది, మరియు సభ్యుల మధ్య పరస్పర ఆధారం లేదు.

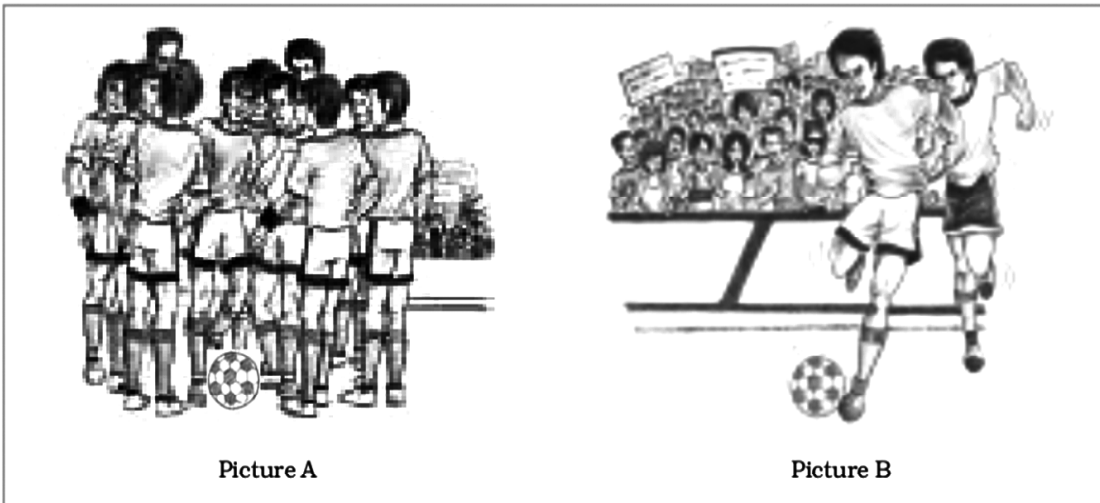
జట్టు ఇవి విభిన్న రకాల సమూహాలు. టీమ్ సభ్యులు తరచుగా పరిపూర్ణకమైన సామర్థ్యాలను కలిగి ఉంటారు మరియు ఒకే లక్ష్యం లేదా ప్రయోజనం కోసం అంకితం చేయబడతారు. సభ్యులు తమ చర్యలకు బాధ్యత వహిస్తారు. సభ్యుల సమన్వయ కార్యకలాపాల ద్వారా బృందాల్లో సానుకూల సమన్వయం సాధించబడుతుంది.

సమూహాలు మరియు జట్ల మధ్య ప్రధాన తేడాలు:

- 1) సమూహాలుగా, నేనువిభజిత సభ్యుల సహకారం పనితీరును నిర్ణయిస్తుంది. ఓట్లలో వ్యక్తిగత సహకారం మరియు గుట్టు పని ముఖ్యమైనవి.
- 2) సమూహాలలో, నాయకుడు లేదా సమూహానికి బాధ్యత వహించే ఎవరైనా పనికి బాధ్యత వహిస్తారు. అయితే, బృందాల్లో నాయకుడు ఉన్నప్పటికీ, సభ్యులు తమను తాము జవాబుదారీగా ఉంచుతారు.

ప్రేక్షకులు అనేది క్రికెట్ మ్యాచ్ లేదా సినిమా చూడటం వంటి ఒక నిర్దిష్ట కారణం కోసం గుమిగూడిన వ్యక్తుల సమూహం. ప్రేక్షకులు సాధారణంగా నిష్క్రియాత్మకంగా ఉంటారు, అయినప్పటికీ వారు ఆగ్రహానికి

గురవుతారు మరియు గుంపులుగా ఏర్పడవచ్చు. గుంపులతో ఒక ప్రత్యేకమైన ప్రయోజనం ఉంటుంది. దృష్టి పోల్డరైజ్ చేయబడుతుంది, మరియు వ్యక్తుల ప్రవర్తనలు అదే దిశలో చూపుతాయి. మూక ప్రవర్తనను అభిజ్ఞా మరియు ప్రవర్తన సజాతీయత మరియు ప్రేరేపణ ద్వారా వేరుచేస్తారు.



ప్రజలు సమూహాలలో ఎందుకు చేరుతారు?

మీరంతా మీ కుటుంబం, తరగతి మరియు ఇతర సమూహాలకు చెందిన సభ్యులు, వీరితో మీరు నిమగ్నమై ఉంటారు లేదా ఆడతారు. అదేవిధంగా, ఇతర వ్యక్తులు ఏ సమయంలోనైనా వివిధ సమూహాలలో సభ్యులుగా ఉంటారు. వేర్వేరు సమూహాలు వేర్వేరు అవసరాలను తీరుస్తాయి కాబట్టి, మేము ఏకకాలంలో బహుళ సమూహాలలో సభ్యులుగా ఉంటాము. ఇది మనల్ని ఒత్తిడికి గురి చేస్తుంది ఎందుకంటే పోటీ అవసరాలు మరియు అంచనాలు ఉండవచ్చు. చాలాసార్లు, ఈ వ్యతిరేక డిమాండ్లు మరియు అంచనాలను మేము నిర్వహించగలము. ప్రజలు క్లబ్బులలో చేరుతారు ఎందుకంటే అవి వివిధ అవసరాలను తీరుస్తాయి.

సాధారణంగా, ప్రజలు ఈ క్రింది కారణాల వల్ల సమూహాలలో చేరుతారు:

భద్రత: మనం ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు అభద్రతా భావానికి గురవుతాం. సమూహాలు ఈ అభద్రతను తగ్గిస్తాయి. ప్రజలతో ఉండటం వల్ల ఓదార్పు మరియు రక్షణ భావన లభిస్తుంది. తత్ఫలితంగా, ప్రజలు బలంగా భావిస్తారు మరియు బెదిరింపులకు తక్కువ గురవుతారు.

హోదా: ఇతరులు ప్రాముఖ్యమని నమ్మే ఒక సమూహంలో మనం సభ్యులుగా ఉన్నప్పుడు, మనం గుర్తించబడ్డాం, అధికార భావాన్ని కలిగి ఉంటాం. విద్యా సంస్థల మధ్య వివాదంలో మీ పాఠశాల విజయం సాధిస్తే, మీరు మీ గురించి గర్వపడవచ్చు మరియు మీరు ఇతర పాఠశాలల కంటే గొప్పవారని నమ్మవచ్చు.

ఆత్మగౌరవం: సమూహాలు ప్రజలకు స్వీయ-విలువ యొక్క భావాన్ని ఇస్తాయి మరియు ఆరోగ్యకరమైన సామాజిక గుర్తింపును రూపొందించడంలో వారికి సహాయపడతాయి. ప్రముఖ సంస్థల్లో సభ్యుడిగా ఉండటం వల్ల ఆత్మగౌరవం పెరుగుతుంది.

ఒకరి మానసిక మరియు సామాజిక అవసరాలను తీర్చడం: సమూహాలు ఒకరి యొక్క సామాజిక మరియు మానసిక అవసరాలైన శ్రద్ధ, ఇవ్వడం మరియు స్వీకరించడం, ప్రేమ మరియు అధికారం వంటి వాటిని నెరవేరుస్తాయి.

లక్ష్య సాధన: సమూహాలు వ్యక్తిగతంగా సాధించడం అసాధ్యమైన లక్ష్యాలను చేరుకోవడంలో సహాయపడతాయి. మెజారిటీ అధికారం కలిగి ఉంటుంది.

నాలెడ్జ్ మరియు సమాచారాన్ని అందించడం: సమూహ సభ్యత్వం జ్ఞానం మరియు సమాచారాన్ని తెస్తుంది, మరియు మన దృక్పథాన్ని విస్తృతం చేస్తుంది. వ్యక్తులుగా మాకు అవసరమైన సమాచారం ఉండకపోవచ్చు. ఈ సమాచారం మరియు వివేకం సమూహాల ద్వారా అనుబంధించబడతాయి.

సమూహాల ఏర్పాటు

ఈ విభాగంలో, సమూహాలు ఎలా ఏర్పడతాయో చూద్దాం. సమూహ ఏర్పాటుకు ప్రాథమికమైనది వ్యక్తుల మధ్య కొంత పరిచయం మరియు ఒక రకమైన పరస్పర చర్య. ఈ పరస్పర చర్య ఈ క్రింది పరిస్థితుల ద్వారా సులభతరం అవుతుంది:

సరస: మీ స్నేహితుల వలయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోండి. మీరు ఒక కాలనీని పంచుకోకపోతే, ఒకే పాఠశాలకు వెళ్ళకపోతే లేదా ఒకే ఆటస్థలంలో ఆడుకోకపోతే మీరు స్నేహితులుగా ఉండేవారా? 'లేదు' అని మీరు ఎక్కువగా చెబుతారు. ఒకే సమూహం వ్యక్తులతో ఇంటరాక్షన్లు వారిని మరియు వారి ఆసక్తులు మరియు అభిప్రాయాలను తెలుసుకోవడానికి మాకు అనుమతిస్తాయి. ఉమ్మడి ఆసక్తులు, వైఖరులు మరియు నేపథ్యాలు మీ సమూహ సభ్యుల పట్ల మీ ఇష్టాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి.

పోలిక: కాలక్రమేణా ఒకరితో బహిర్గతం కావడం వల్ల మన సారూప్యతలను అంచనా వేయడానికి మరియు సమూహ అభివృద్ధికి పునాది వేయడానికి అది అనుమతిస్తుంది. మనలాంటి వాళ్లంటే మనకెందుకు ఇష్టం? ఇలా అనేక మానసిక వివరణలు ప్రతిపాదించబడ్డాయి. ఒక వివరణ ఏమిటంటే, ప్రజలు స్థిరత్వాన్ని కోరుకుంటారు మరియు స్థిరమైన సంబంధాలను ఇష్టపడతారు. ఇద్దరు వ్యక్తులు ఒకేలా ఉన్నప్పుడు మరియు ఒకరినొకరు ఇష్టపడటం ప్రారంభించినప్పుడు స్థిరత్వం ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, మీరు ఫుట్ బాల్ ఆడటాన్ని ఆస్వాదిస్తే మీ ఆసక్తులు అనుకూలంగా ఉంటాయి మరియు మీ తరగతిలోని మరొక విద్యార్థి కూడా ఫుట్ బాల్ ఆడటాన్ని ఆస్వాదిస్తాడు.

మీరు స్నేహితులుగా మారడానికి మంచి అవకాశం ఉంది. మనస్తత్వవేత్తలు అందించే మరొక వాదన ఏమిటంటే, మన నమ్మకాలు మరియు విలువలను పంచుకునే ఇతరులను మనం ఎదుర్కొన్నప్పుడు, మనము ధృవీకరించబడినట్లు భావిస్తాము మరియు వారిని ఇష్టపడటం ప్రారంభిస్తాము. మితిమీరిన టెలివిజన్ చూడటం హానికరం అని మీరు నమ్ముతారనుకోండి ఎందుకంటే ఇది అధిక హింసను వర్ణిస్తుంది. మీరు మీ నమ్మకాలను పంచుకునే వ్యక్తిని కలుస్తారు. ఇది మీ దృక్పథానికి మద్దతు ఇస్తుంది మరియు మీ దృక్పథాన్ని ధృవీకరించడంలో కీలకమైన వ్యక్తిని మీరు ఇష్టపడటం ప్రారంభిస్తారు.

సాధారణ ఉద్దేశాలు మరియు లక్ష్యాలు: ఉమ్మడి ఉద్దేశాలు లేదా లక్ష్యాలను పంచుకునే వ్యక్తులు వారి లక్ష్యాలను సాధించడంలో సహాయపడే సమూహాన్ని ఏర్పాటు చేస్తారు. మురికివాడలో పాఠశాలకు వెళ్లలేని పిల్లలకు మీరు బోధించాలనుకుంటున్నారనుకోండి. మీరు దీన్ని అకడమిక్స్ మరియు అసైన్మెంట్లతో మాత్రమే చేయగలరు. తత్ఫలితంగా, మీరు భావసారూప్యత కలిగిన స్నేహితుల సమూహంలో చేరి ఈ పిల్లలకు బోధించడం ప్రారంభిస్తారు. కాబట్టి, మీరు సొంతంగా చేయలేని పనిని సాధించారు.

21.2 సమూహ ఏర్పాటు దశలు

సమూహం ఏర్పడటం కొరకు నాలుగు దశలను అనుసరిస్తుంది. అవి: (ఎ) ఓరియెంటేషన్ (బి) ఫోకస్ (సి) రెగ్యులేషన్ మరియు (డి) ఫార్మలైజేషన్. ఈ దశల యొక్క ముఖ్యమైన లక్షణాల గురించి మరింత తెలుసుకుందాం:

దశ 1 - ధోరణి

సమూహ నిర్మాణం యొక్క ప్రారంభ దశలలో, సంభాష్య లేదా కాబోయే సభ్యులు కలిసి పనిచేయడం మరియు కాలక్రమేణా సంభాషించడం ద్వారా వారి లాభనష్టాలను విశ్లేషించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఈ సమయంలో, ప్రజలు వారి సామర్థ్యాన్ని మరియు సమూహం యొక్క లక్ష్యాలను అంచనా వేస్తారు. వారు ఒక నిర్దిష్ట సమూహంలో చేరినప్పుడు వారి లాభనష్టాల గురించి మరింత ఆందోళన చెందుతారు. ప్రజలు ఒకరి ఆసక్తులు, సామర్థ్యాలు మరియు జ్ఞానం గురించి ప్రశ్నలు అడగడానికి మరియు సమాధానం ఇవ్వడానికి చాలా సమయం గడుపుతారు.

దశ 2 - దృష్టిసారించుట

ఒక నిర్దిష్ట లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ఒక సమూహాన్ని స్థాపించడం వారి ఉత్తమ ప్రయోజనాలకు మంచిదని వ్యక్తులు నిర్ణయించినప్పుడు, వారు దానిని సాధించడానికి మార్గాల (లేదా పద్ధతి) వైపు ఆకర్షితులవుతారు. ఈ సమయంలో, సమూహ లక్ష్యాన్ని సాధించడంలో వారి సహకారం, అందుబాటులో ఉన్న ఇతర వనరులు మరియు సమూహ సభ్యులు ఆస్వాదించే ఆశించిన ప్రతిఫలాల గురించి సభ్యులు స్పష్టంగా ఉంటారు.

దశ 3 - నియంత్రణ

సమూహ సభ్యుల సామాజిక మార్పిడిలో ఒక సమూహ దీర్ఘకాలం పాటు పరస్పర చర్య కారణంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. ప్రతి సభ్యుని యొక్క విధులు మరియు వాటి విధానాలు చక్కగా నిర్వచించబడ్డాయి. ఈ సమయంలో, ఒక సభ్యుడు సమూహం యొక్క నాయకుడు అవుతాడు మరియు సమూహం యొక్క కార్యకలాపాలను నిర్ణయించడంలో గణనీయమైన ప్రభావాన్ని పోషిస్తాడు. ఇతర సభ్యులు దిశానిర్దేశం కోసం నాయకుడి వైపు చూస్తారు.

దశ 4 - అధికారికీకరణ

మూడవ దశలో తలెత్తే నిబంధనలు మరియు విధులు ఈ స్థాయిలో క్రమబద్ధీకరించబడతాయి. సమూహంలోని సభ్యులు ఈ నియమాల ఉనికిని అంగీకరిస్తారు మరియు రాతపూర్వకంగా లేదా మౌఖికంగా వాటిని పాటించాలనే

తమ కోరికను వ్యక్తపరుస్తారు.

పాఠంలోని ప్రశ్నలు

1. ప్రజలు సమాహారంలో ఎందుకు చేరతారు?

.....
.....

2. సమాహారం ఏర్పడటంలో నాలుగు దశలను పేర్కొనండి.

.....
.....

21.3 సమాహార రకాలు

సమాహారు అనేక విధాలుగా భిన్నంగా ఉంటాయి కొన్ని పెద్దవి (ఉదా. ఒక దేశం), కొన్ని చిన్నవి (ఉదా. ఒక కుటుంబం), కొన్ని స్వల్పకాలికమైనవి (ఉదా. ఒక కమిటీ), కొన్ని చాలా సంవత్సరాలు కలిసి ఉంటాయి (ఉదా. మత సమాహారు), కొన్ని అత్యంత వ్యవస్థీకృతమైనవి (ఉదా. సైన్యం, పోలీసులు మొదలైనవి), మరికొన్ని అనధికారికంగా నిర్వహించబడతాయి (ఉదా. ఒక క్రీడా కార్యక్రమంలో ప్రేక్షకులు). ప్రజలను వివిధ సమాహారుగా వర్గీకరించవచ్చు.

సమాహార యొక్క ప్రధాన రకాలు క్రింద వివరించబడ్డాయి:

- ప్రాథమిక, ద్వితీయ సమాహారు
- అధికారిక మరియు అనధికారిక సమాహారు.
- సమాహారంలో మరియు సమాహారం అవతల

ప్రాథమిక మరియు ద్వితీయ సమాహారు

ప్రస్తుతం ఉన్న నిర్మాణాలు సాధారణంగా వ్యక్తికి కేటాయించబడినవి, అయితే ద్వితీయ సమాహారు వ్యక్తి చేరడానికి ఎంచుకున్నవి. అందువలన, కుటుంబం, కులం మరియు మతం ప్రాథమిక సమాహారు, అయితే రాజకీయ పార్టీ సభ్యత్వం ద్వితీయ సమాహారుకి ఉదాహరణ. ఒక ప్రధాన సమాహారం ముఖాముఖీ పరస్పర చర్యను కలిగి ఉంటుంది, సభ్యులు శారీరకంగా దగ్గరగా ఉంటారు మరియు వారు వెచ్చని భావోద్వేగ సంబంధాలను పంచుకుంటారు. ప్రాథమిక సమాహారు ఒక వ్యక్తి యొక్క పనితీరుకు కీలకమైనవి మరియు అభివృద్ధి యొక్క ప్రారంభ దశలలో వ్యక్తి యొక్క విలువలు మరియు ఆదర్శాల అభివృద్ధిలో గణనీయమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. మరోవైపు, ద్వితీయ సమాహారు సభ్యుల మధ్య మరింత వ్యక్తిగత, పరోక్ష మరియు అరుదుగా సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ప్రాథమిక సమాహారం యొక్క పరిమితులు తక్కువ పారగమ్యత కలిగి ఉంటాయి, అనగా సభ్యులు దాని

సభ్యత్వాన్ని ఎంచుకునే ఎంపికను కలిగి ఉండరు, ద్వితీయ సమూహాలకు విరుద్ధంగా సభ్యులు సులభంగా నిష్ప్రమించి మరొక సమూహంలో చేరవచ్చు.

అధికారిక మరియు అనధికారిక సమూహాలు

ఈ ఉప సమూహాల విధులు బహిరంగంగా మరియు అధికారికంగా వ్యక్తీకరించబడే స్థాయి మారుతుంది. ఒక అధికారిక సంస్థ విషయంలో వలె, ఒక అధికారిక సమూహం యొక్క విధులు బహిరంగంగా వివరించబడతాయి. సమూహ సభ్యులు పోషించాల్సిన పాత్రలు స్పష్టంగా నిర్వచించబడ్డాయి. అధికారిక మరియు అనధికారిక సమూహాల వ్యవస్థ భిన్నంగా ఉంటుంది. నిర్దిష్ట నియమాలు లేదా చట్టాల ప్రకారం అధికారిక సమూహాలు ఏర్పడతాయి మరియు సభ్యులు నిర్వచించబడిన పాత్రలను కలిగి ఉంటారు. క్రమబద్ధతను నెలకొల్పడంలో సహాయపడే కొన్ని నియమాలు ఉన్నాయి. ఒక అధికారిక సమూహం ఒక విశ్వవిద్యాలయంగా ఉంటుంది. మరోవైపు, అనధికారిక సమూహాలు నిబంధనలు లేదా చట్టాలతో సంబంధం లేకుండా ఏర్పడతాయి మరియు సభ్యులు సన్నిహిత సంబంధాలను కలిగి ఉంటారు.

సమూహంలో మరియు సమూహం అవతల

వ్యక్తులు తమకు ఉన్న మరియు ఇతరులకు ఉన్నదానిలో సారూప్యతలు మరియు తేడాల పరంగా తమను తాము ఇతరులతో పోల్చుకుంటారు మరియు వారు తమకు చెందిన సమూహాలకు చెందిన సమూహాన్ని కూడా పోలుస్తారు. 'ఇన్ గ్రూప్' మరియు 'అవుట్ గ్రూప్' అనే పదాలు వరుసగా ఒకరి స్వంత సమూహానికి మరియు మరొక సమూహానికి సంబంధించినవి. మేము ఇన్ గ్రూప్ సభ్యులకు 'మేము' అనే పదాన్ని మరియు అవుట్ గ్రూప్ సభ్యులకు 'వారు' అనే పదాన్ని ఉపయోగిస్తాము. వారు మరియు మేము అనే పదబంధాలను ఉపయోగించడం ద్వారా, వ్యక్తులను ఒకేలా లేదా భిన్నంగా వర్గీకరించవచ్చు. సమూహంలోని వ్యక్తులు తరచుగా ఒకేలా ఉంటారని, ఇష్టపడతారని మరియు వాంఛనీయ లక్షణాలను కలిగి ఉంటారని కనుగొనబడింది. అవుట్ గ్రూప్ సభ్యులను విభిన్నంగా చూస్తారు మరియు ఇన్ గ్రూప్ సభ్యులతో పోలిస్తే తరచుగా ప్రతికూలంగా భావిస్తారు. సమూహం మరియు బయటి సమూహం యొక్క అవగాహనలు మన సామాజిక జీవితాలను ప్రభావితం చేస్తాయి.

తాజ్మెల్ చేసిన ప్రయోగాలను అధ్యయనం చేయడం ద్వారా ఈ తేడాలను సులభంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. దిగువ బాక్స్

మీరు ఇన్ గ్రూప్ మరియు అవుట్ గ్రూపు బేధాలు సమీపకాలంలో జరిగిన ఏదైనా అంతర్ సంస్థాగత పోటీ గురించి ఆలోచించండి. మీ స్కూలు మరియు దాని విద్యార్థుల గురించి మరియు మరొక పాఠశాల మరియు ఆ పాఠశాల విద్యార్థుల గురించి ఒక పేరా గ్రాఫ్ రాయమని మీ స్నేహితులను అడగండి. మీ క్లాసులో అడగండి మరియు మీ పాఠశాల సహచరులు మరియు బోర్డులోని ఇతర పాఠశాల విద్యార్థుల ప్రవర్తన మరియు లక్షణాలను జాబితా చేయండి.

ఈ వర్గీకరణలు ప్రబలంగా ఉన్నప్పటికీ, అవి నిజమైనవి కావని మరియు మనచే తయారు చేయబడ్డాయని గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం. భారతదేశం వంటి వివిధ సంస్కృతులలో బహుళత్వం స్వీకరించబడింది. మన దైనందిన జీవితంలోనే కాకుండా మన కళ, వాస్తుశిల్పం మరియు సంగీతంలో కూడా ప్రాతినిధ్యం వహించే ఒక ప్రత్యేకమైన మిశ్రమ సంస్కృతి మనకు ఉంది.

పాఠంలోని ప్రశ్నలు

1. రెండు రకాల సమూహాలు ఏమిటి?

.....

2. ద్వితీయ సమూహానికి ఉదాహరణ ఇవ్వండి.

.....

21.4 వ్యక్తిగత ప్రవర్తనపై సమూహం యొక్క ప్రభావం

సమూహాలు శక్తివంతమైనవని మేము చూపించాము ఎందుకంటే అవి వ్యక్తిగత ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ ప్రభంజనం యొక్క స్వభావం ఏమిటి? ఇతరుల ఉనికి మన పనితీరును ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? మనం రెండు సందర్భాలను పరిశీలిస్తాము: (1) ఇతరుల సాంగత్యంలో ఒంటరిగా ఒక కార్యకలాపం చేస్తున్న వ్యక్తి (సామాజిక సౌలభ్యం), (2) ఒక పెద్ద సమూహంలో భాగంగా ఇతరులతో కలిసి ఒక కార్యకలాపం చేస్తున్న వ్యక్తి (సామాజిక సౌలభ్యం).

సామాజిక సౌలభ్యం

ఒక సమూహంలో ఒక వ్యక్తి యొక్క పని పూర్తి చేయడంలో విజయం లేదా వైఫల్యం సామాజిక ప్రభావం ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది. పని యొక్క గ్రహించిన కష్టం ఇతరుల ఉనికి యొక్క నిర్దిష్ట ప్రభావాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది: పని సరళంగా ఉన్నప్పుడు, ఇతర వ్యక్తుల ఉనికి పనితీరును పెంచుతుంది. ఒక పని సంక్లిష్టంగా భావించినప్పుడు, ఇతరుల ఉనికి పనితీరును తగ్గిస్తుంది. సామాజిక సౌలభ్యం పనితీరుపై ఇతరుల ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాన్ని సూచిస్తుంది, సామాజిక బలహీనత ప్రతికూల ప్రభావాన్ని సూచిస్తుంది. ఇతర వ్యక్తుల ఉనికి సామాజిక సౌలభ్యం మరియు సామాజిక బలహీనత రెండింటిలో ఉద్రేకాన్ని పెంచుతుంది. ఇతరుల ఉనికి పనితీరును పెంచడానికి తగినంత ఉత్తేజాన్ని పెంచినప్పుడు సామాజిక సౌలభ్యం జరుగుతుంది. ఏదేమైనా, సవాలుతో కూడిన కార్యాచరణ చేసేటప్పుడు ఇతరులు ఉండటం అధిక ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తుంది, ఫలితంగా పేలవమైన పనితీరు వస్తుంది.

సామాజిక అణచివేత

సోషల్ ఫెసిలిటీషన్ అధ్యయనాల ప్రకారం, ఇతరుల ఉనికి ఉద్రేకాన్ని కలిగిస్తుంది మరియు సమస్యలను పరిష్కరించడంలో ఇప్పటికే నైపుణ్యం కలిగి ఉంటే వారి పనితీరును మెరుగుపరచడానికి ప్రజలను ప్రేరేపిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి యొక్క ప్రయత్నాలను వ్యక్తిగతంగా అంచనా వేసినప్పుడు ఈ మెరుగుదల సంభవిస్తుంది. ఒక సమూహంలో ఒక వ్యక్తి యొక్క ప్రయత్నాలను కలిపితే, మొత్తం సమూహం యొక్క పనితీరును మదింపు చేస్తే ఏమి జరుగుతుంది? తరచుగా ఏమి జరుగుతుందో మీకు తెలుసా? వ్యక్తులు ఒంటరిగా కంటే సమూహాలలో తక్కువ కష్టపడతారని పరిశోధనలో తేలింది. ఇది “సామాజిక దోపిడీ” అని సమూహంలోని వ్యక్తుల పిలువబడే ధోరణిని సూచిస్తుంది. ఒక సమిష్టి పనిపై పనిచేసేటప్పుడు వ్యక్తిగత శ్రమ తగ్గుతుంది, అనగా అవుట్ పుట్ లను ఇతర సమూహ సభ్యులతో పోల్చి చూసినప్పుడు.

అలాంటి పనికి టగ్ ఆఫ్ వార్ ఆట ఒక ఉదాహరణ. బృందంలోని ప్రతి సభ్యుడు ఎంత బలాన్ని ప్రయోగించాడో మీరు గుర్తించలేరు. ఇటువంటి పరిస్థితులు సమూహ సభ్యులను విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మరియు స్వేచ్ఛా రైడర్లుగా మారడానికి అనుమతిస్తాయి. ఈ ధోరణిని లాటేన్ అనే సైంటిస్ట్ మరియు అతని సహోద్యోగులు అనేక పరీక్షల్లో రుజువు చేశారు, వారు మగ విద్యార్థుల సమూహాన్ని చప్పట్లు కొట్టడానికి లేదా ఉత్సాహపరచడానికి ఆహ్వానించారు, ఎందుకంటే సామాజిక పరిస్థితులలో ప్రజలు ఎంత శబ్దాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తారనే దానిపై ప్రయోగాలు చేసేవారు. సమూహ పరిమాణం వైవిధ్యంగా ఉంటుంది. ప్రజలు ఒంటరిగా లేదా రెండు, నాలుగు లేదా ఆరుగురు సమూహాలుగా ఉంటారు. మొత్తం శబ్దం పరిమాణం పెరిగినప్పటికీ, పరిమాణం పెరిగేకొద్దీ ప్రతి పాల్గొనే వ్యక్తి సృష్టించిన శబ్దం పరిమాణం తగ్గిందని అధ్యయనం యొక్క ఫలితాలు వెల్లడించాయి. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, సమూహ పరిమాణం పెరిగేకొద్దీ, ప్రతి వ్యక్తి తక్కువ శ్రమ చేశాడు.

సామాజిక హింస ఎందుకు జరుగుతుంది? ఇవ్వబడిన వివరణలు:

- చేయబడుతున్న మొత్తం పనికి గ్రూపు సభ్యులు తక్కువ బాధ్యతగా భావిస్తారు మరియు అందువల్ల తక్కువ శ్రమ చేస్తారు.
- సభ్యుల యొక్క ప్రేరణ తగ్గుతుంది ఎందుకంటే వారి సహకారం వ్యక్తిగత ప్రాతిపదికన మూల్యాంకనం చేయబడదని వారు గ్రహించారు.
- గ్రూప్ పనితీరును ఇతర గ్రూపులతో పోల్చకూడదు.
- సభ్యుల మధ్య సరైన సమన్వయం (లేదా సమన్వయం లేదు) లేదు.
- సభ్యులకు ఒకే సమూహానికి చెందినవారు ముఖ్యం కాదు. ఇది వ్యక్తుల మొత్తం మాత్రమే.

దీని ద్వారా సామాజిక నష్టాన్ని తగ్గించవచ్చు:

- ప్రతి వ్యక్తి కృషిని గుర్తించేలా చేస్తుంది.

- కష్టపడి పనిచేయడానికి ఒత్తిడిని పెంచడం (విజయవంతమైన పని పనితీరుకు గ్రూపు సభ్యులను కట్టుబడి ఉండేలా చేయడం).
- ఒక పని యొక్క స్పష్టమైన ప్రాముఖ్యత లేదా విలువను పెంచడం.
- తమ వ్యక్తిగత సహకారం ముఖ్యమని ప్రజలకు అనిపించేలా చేస్తుంది.
- సమూహ సమన్వయాన్ని బలోపేతం చేయడం, ఇది విజయవంతమైన సమూహ ఫలితానికి ప్రేరణను పెంచుతుంది.

సమూహ ద్రువణత

సమూహ ద్రువణాలు, దీనిని “ప్రమాదకరమైన మార్పు” దృగ్విషయం అని కూడా పిలుస్తారు, సమూహ చర్చలో పాల్గొనని వ్యక్తులతో పోలిస్తే సమూహ చర్చలో సభ్యులు కొంచెం ఎక్కువ తీవ్రమైన అభిప్రాయాలను కలిగి ఉంటారు మరియు ప్రమాదకరమైన కార్యకలాపాలను సిఫారసు చేస్తారు. సివిల్ బ్రయల్ సమయంలో జ్యూరీ శిక్షాత్మక నష్టాలను నిర్ణయించడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు, సమూహ ధృవీకరణకు ఇది మంచి ఉదాహరణ సంభవించవచ్చు: జ్యూరీ సభ్యులు చర్చకు ముందు సాపేక్షంగా తక్కువ మొత్తంలో శిక్షాత్మక నష్టాలకు అనుకూలంగా ఉంటే, ఈ మొత్తం సాధారణంగా పరిశీలన తర్వాత మరింత తగ్గుతుందని అధ్యయనాలు కనుగొన్నాయి.

చర్చా ప్రక్రియ ఫలితంగా వ్యక్తిగత న్యాయమూర్తులు మరింత కఠినమైన శిక్షలకు మొగ్గు చూపితే అధిక జరిమానాలు విధించారు. సోషల్ నెట్ వర్కింగ్ గ్రూప్ వంటి ఆన్లైన్ ఫోరమ్లో సమాచారాన్ని అందించినప్పుడు సమూహ ద్రువణత మరింత ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంటుంది ఎందుకంటే సమూహ సభ్యులు వారి దృక్పథానికి మద్దతు ఇచ్చే సమాచారాన్ని మాత్రమే బహిర్గతం చేస్తారు. సమూహ పోలరైజేషన్ ప్రామాణిక మరియు సమాచార సామాజిక ప్రభావం వల్ల సంభవిస్తుందని భావిస్తున్నారు.

సమూహ ద్రువణతకు కారణమేమిటి? మరణశిక్షను ఉపయోగించాలా వద్దా అని ఆలోచించండి. తీవ్రమైన నేరాలకు మరణశిక్షను మీరు సమర్థిస్తున్నారని అనుకుందాం మీ అభిప్రాయాలను పంచుకునే ఇతరులతో మీరు సంభాషించి, ఈ విషయాన్ని చర్చించినట్లయితే ఏమి జరుగుతుంది? ఈ సంభాషణ ఫలితంగా మీ అభిప్రాయాలు మారవచ్చు. ఈ దృఢమైన విశ్వాసానికి ఈ క్రింది మూడు కారణాలు ఉన్నాయి:

- భావసారూప్యత కలిగిన వ్యక్తుల సాంగత్యంలో, మీకు అనుకూలంగా కొత్త వాదనలు వినే అవకాశం ఉంది. ఇది మీకు మరణశిక్ష పట్ల మరింత సానుభూతిని కలిగిస్తుంది.
- మరణశిక్షను సమర్థించే వ్యక్తులను చూసినప్పుడు, మీ అభిప్రాయానికి ప్రజల నుండి మద్దతు లభించిందనే అభిప్రాయం మీకు కలుగుతుంది. ఈ ఎఫెక్ట్ కు ఇదొక ఉదాహరణ.
- ఇలాంటి నమ్మకాలను కలిగి ఉన్న ఇతరులను మీరు చూసినప్పుడు, మీరు వారిని సమూహంగా లేబుల్ చేసే అవకాశం ఉంది. మీరు సమూహంతో గుర్తించడం ప్రారంభిస్తారు, అనుగుణంగా ఉండటం ప్రారంభిస్తారు మరియు ఫలితంగా, మీ నమ్మకాలు బలపడతాయి.

పాఠంలోని ప్రశ్నలు

1. ఒక వ్యక్తి కంటే ఒక సమూహం ఎందుకు ఎక్కువ రిస్క్ తీసుకుంటుంది?
2. సామాజిక సౌలభ్య ప్రభావం అంటే ఏమిటి?

ముద్రపడుట

మన దైనందిన జీవితంలో ఇతర వ్యక్తులను మనం గ్రహించగలగాలి. మీరు మొదట ఎవరినైనా కలిసినప్పుడు, మీరు తరచుగా ఒక అభిప్రాయాన్ని సృష్టిస్తారు. దీనికి ఒక చూపు, కొన్ని మాటలు సరిపోతాయి. మనం వేరొకరిని చూసినప్పుడు, మేము కొత్త వివరాలను జోడించము. బదులుగా, మేము ఇతరుల వెలుగులో వేర్వేరు లక్షణాలను నిర్ణయిస్తాము. ఒక యూనిట్ గా మేం కదులుతాం, మారతాం. ఒక వ్యక్తి గురించి మనకు సాధారణ అభిప్రాయం ఉంటుంది. లక్షణాలు ఒంటరిగా ఉండవు. పరస్పర చర్య ద్వారా కొత్త మొత్తాన్ని సృష్టించడానికి వారు కలిసి పనిచేస్తారు. అభిప్రాయాలను రూపొందించేటప్పుడు, మేము గౌరవించే లేదా విశ్వసించే వనరులపై ఆధారపడతాము మరియు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇస్తాము. అదేవిధంగా, మేము తరచుగా ప్రతికూల సమాచారాన్ని ఎక్కువగా నొక్కి చెబుతాము. అదనంగా, మేము ఊహించని సమాచారానికి ఎక్కువ విలువ ఇస్తాము. చివరగా, ప్రారంభ అవగాహనలు తరువాతి వాస్తవాల కంటే ఎక్కువగా పరిగణనలోకి తీసుకోబడతాయి. మనం మరొకరిని జడ్జ్ చేసేటప్పుడు, ఆ వ్యక్తి యొక్క చర్యల యొక్క సందర్భాలను గుర్తు చేసుకుంటాము మరియు వాటిపై మన నిర్ణయాన్ని ఆధారం చేసుకుంటాము. మేము గతంలో అభివృద్ధి చేసిన సంగ్రహణలు లేదా ప్రాతినిధ్యాల ఆధారంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటాము మరియు అవగాహనలను ఏర్పరుస్తాము.

ఇతరులకు సహాయం చేస్తున్నారా?

సామాజిక అనుకూల ప్రవర్తన మరొక వ్యక్తికి ప్రయోజనం కలిగించే లేదా అడ్డుతమైన సామాజిక ప్రభావాన్ని కలిగి ఉన్న ప్రవర్తనగా నిర్వచించబడింది. ఈ నిర్వచనం తరచుగా చాలా విస్తృతమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది, ఎందుకంటే ఇది ప్రవర్తన యొక్క పర్యవసానాన్ని పరిశీలిస్తుండగా, ఇది ప్రవర్తన యొక్క ప్రేరణను పరిష్కరించాల్సిన అవసరం ఉంది.

సహాయక ప్రవర్తన: ఉద్దేశపూర్వకంగా మరొక వ్యక్తికి ప్రయోజనం కలిగించే లేదా అనుమతించే ప్రవర్తనను సహాయక ప్రవర్తన అంటారు. అందులో మార్పు తీసుకురావాలని యోచిస్తున్నారు. పిల్లల క్లినిక్ లేదా ఆసుపత్రిలో సహాయం చేయడం సహాయక ప్రవర్తనకు ఒక ఉదాహరణ. ప్రతిఫలంగా లేదా గొప్ప వ్యక్తిగత ఖర్చుతో ఏమీ ఆశించకుండా మరొక వ్యక్తికి సహాయం చేయడం పరోపకారం..

పాఠంలోని ప్రశ్నలు

సత్యమో లేదా అసత్యమో పేర్కొనండి.

1. పిల్లవాడు తమకు మరియు ఇతరులకు మధ్య తేడాను గుర్తించలేడు. (సత్యం/అసత్యం)
2. పిల్లవాడు పెద్దయ్యాక, అతని స్వీయ భావన స్థిరంగా మారుతుంది. (సత్యం/అసత్యం)
3. వాతావరణంలోని వ్యక్తులు అభివృద్ధి చెందుతున్న వ్యక్తికి అవసరమైన సందర్భాన్ని మరియు మార్గదర్శకత్వాన్ని అందిస్తారు. (సత్యం/అసత్యం)
4. అభిప్రాయాలను ఏర్పరుచుకునేటప్పుడు, మనం విశ్వసించే వనరులపై ఆధారపడతాం. (సత్యం/అసత్యం)
5. పిల్లలు చిన్నప్పటి నుంచే ఇతరుల భావాలకు సున్నితంగా ఉంటారు. (సత్యం/అసత్యం)
6. మానవులు సాధారణంగా ఇతరులకు సహాయం చేస్తారు. (సత్యం/అసత్యం)

సారాంశం

- సమూహాలు ఇతర రకాల ప్రజల సమావేశాల కంటే భిన్నంగా ఉంటాయి. సమూహాల యొక్క ప్రాథమిక లక్షణాలు పరస్పరం ఆధారపడటం, పాత్రలు, స్థితి మరియు అంచనాలు. సమూహాలు ఇద్దరు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది వ్యక్తుల నిర్మాణాత్మక వ్యవస్థలు.
- భద్రత, హోదా, ఆత్మగౌరవం, మానసిక మరియు సామాజిక అవసరాల సంతృప్తి, లక్ష్య సాధన మరియు జ్ఞానం మరియు సమాచారాన్ని అందించడం వల్ల ప్రజలు సమూహాలలో చేరతారు.
- సామీప్యత, సారూప్యత మరియు ఉమ్మడి ఉద్దేశాలు మరియు లక్ష్యాలు సమూహ ఏర్పాటును సులభతరం చేస్తాయి.
- సాధారణంగా, సమూహ ప్రయత్నం సానుకూల ఫలితాలను ఇస్తుంది. ఏదేమైనా, సమూహ ఆలోచన సందర్భానుసారంగా సంఘటిత మరియు సజాతీయ సమూహాలలో ఉద్భవించవచ్చు.
- ప్రాథమిక మరియు ద్వితీయ, అధికారిక మరియు అసాధికారిక, మరియు అంతర్గత మరియు అవుట్ గ్రూప్ వంటి అనేక రకాల సమూహాలు ఉన్నాయి.
- వ్యక్తిగత ప్రవర్తన సమూహాలచే ప్రభావితమవుతుంది. సమూహాలు రెండు ప్రధాన ప్రభావాలను.

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

1. ఒక సమూహాన్ని నిర్వచించండి.
2. సమూహం యొక్క లక్షణాలను జాబితా చేయండి.
3. సమూహాల పరిణామంలో నాలుగు దశలను క్లుప్తంగా వివరించండి?

4. అధికారిక మరియు అనధికారిక సమూహాలను మరియు అంతర్గత సమూహాలు మరియు అవుట్ (బయటి) పోల్చండి.
5. మీరు ఫలానా గ్రూపులో సభ్యులో? అందులో చేరడానికి మిమ్మల్ని ప్రేరేపించిన అంశాలను చర్చించండి.
6. సమూహం.
7. సమూహాల ఏర్పాటును అర్థం చేసుకోవడానికి టక్ మాన్ యొక్క స్టేజ్ మోడల్ మీకు ఎలా సహాయపడుతుంది?
8. సమూహాలు మన ప్రవర్తనను ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయి?
9. సమూహాలలో సామాజిక హింసను మీరు ఎలా తగ్గించవచ్చు? ఏదైనా రెండు సామాజిక సంఘటనల గురించి ఆలోచించండి.
10. న్యూట్లో రొట్టెలు.. దాన్ని ఎలా అధిగమించారు?

రిఫరెన్సులు:

సిరెల్లి, ఎస్.కె., మిశ్రా, జి., & వైట్, జె.ఎన్. సైకాలజీ. పియర్సన్ ఎడ్యుకేషన్ ఇండియా.

హిల్గార్డ్, ఇ.ఆర్., & అట్కిన్సన్, ఆర్.ఎల్. అట్కిన్సన్ మరియు హిల్గార్డ్ యొక్క మనస్తత్వ శాస్త్రం పరిచయం. హార్వర్డ్ బ్రేస్ కాలేజ్ పబ్లి.

కలాత్, జె.డబ్ల్యు. సైకాలజీ పరిచయం సెంగేజ్ లెర్నింగ్.

మోర్గాన్, సి.టి., కింగ్, ఆర్.ఎ., & రాబిన్సన్, ఎన్.ఎం. మనస్తత్వ శాస్త్రం పరిచయం. న్యూయార్క్..

http://www.mapnp.org/library/grp_skill/theory/theory.htm

22. వ్యక్తి అవగాహన- మలియు అంతర్వ్యక్తిక ఆకర్షణ

లక్ష్యాలు

ఈ పాఠాన్ని అధ్యయనం చేసిన తరువాత, మీరు వీటిని చేయగలుగుతారు:

- స్వీయ-ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధి కొరకు సామాజిక వాతావరణం యొక్క ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోండి.
- పరస్పర ఆకర్షణను నిర్ణయించే కారకాలను గుర్తించండి మరియు
- స్వీయ-అవగాహనలో ముఖ్యమైన ఇతరులతో పరస్పర చర్య యొక్క పాత్రను అర్థం చేసుకోండి.
- ఎందుకు మారుతాయి లేదా ముగుస్తాయో అర్థం చేసుకోండి.
- సంబంధాల యొక్క నాలుగు లక్షణాలను అర్థం చేసుకోండి.

22.0 పరిచయం

ముందు చెప్పిన విధంగా ఒక వ్యక్తి తన గురించి ఒక భావాన్ని పెంపొందించుకోవడం ఒక ముఖ్యమైన విజయం. నవజాత శిశువులు తమ గురించి తాము ఇతరులకు చెప్పుకోలేరు. మన ఉనికి గురించి మనకు స్పృహ ఉంది కాబట్టి మన గురించి మన అవగాహన అసాధారణం. ఈ స్థాయి స్వీయ-అవగాహన గణనీయమైన విజయం. ఆత్మజ్ఞానం పెంపొందించుకోవడానికి సామాజిక పరిజ్ఞానం అవసరం. పిల్లవాడు మొదట తన ప్రపంచానికి మరియు ఇతర వ్యక్తులతో సహా తన విశ్వానికి మధ్య తేడాను గుర్తించలేడు. పిల్లల చుట్టూ సామాజిక నేపథ్యం ఉంటుంది. అక్కడి నుంచి శిశువుకు క్రమంగా ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. మానవతావాద మనస్తత్వవేత్త అబ్రహాం మాస్లో ఇతరులు అంగీకరించడానికి మరియు ఇతరులలో ఒక ప్రాథమిక మానవ అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. ప్రజలు సమూహాలు మరియు కుటుంబాలలో నివసిస్తారు. మరియు వారు ముఖ్యమైన వారిగా తమను తాము నిర్వచించుకుంటారు. ప్రజల జీవితాల్లో సంతోషం మరియు అసంతృప్తికి ముఖ్యమైన వనరులలో సంబంధాలు ఒకటి. కుటుంబ సభ్యుడు, భాగస్వామి లేదా స్నేహితుడితో సన్నిహిత సంబంధాలు మన భావోద్వేగ స్థితిని మరియు మన ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి.

22.1 ఇతరుల భావనలు

పిల్లలు శైశవదశ చివరిలో వారి యొక్క ప్రాతినిధ్యాన్ని ప్రాణంలేని అస్తిత్వంగా సృష్టించడం ప్రారంభిస్తారు. భాష మరియు ఆలోచన అభివృద్ధి ద్వారా ఇతరులతో పరస్పర చర్య మరింత సులభమవుతుంది. ఇతరులు మన లక్షణాల నిర్వచనానికి దోహదం చేస్తారు. వారి ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా మన ప్రవర్తనల్లో మార్పులు చేసుకుంటాం. కొంత భాషా ప్రావీణ్యం ఉన్న పిల్లలు తమ జ్ఞానాన్ని క్రమబద్ధీకరిస్తారు.

పిల్లలు ఏదైనా “నాది” అని ప్రకటించడం అంటే అన్నింటి నుండి “నేను” వేరు చేయబడిందని గమనించాలి. వారి మూడవ సంవత్సరం నాటికి, పిల్లలు సాధారణంగా వివిధ లక్షణాలను ప్రదర్శించడం ప్రారంభిస్తారు. అవి అంతర్గత యంత్రాంగాలు, బాహ్య వ్యక్తీకరణలు, అభిప్రాయాలు మరియు స్వేచ్ఛా సంకల్పం ఉనికిని సూచిస్తాయి. పిల్లల స్వీయ ఆలోచనలు పెద్దయ్యాక మరింత వైవిధ్యం చెందుతాయి.

ఒక వ్యక్తి యొక్క స్వీయ భావాన్ని ఏర్పరచుకోవడం ప్రాథమికంగా ఒక సామాజిక ప్రక్రియ. వారు సమాజంలో గల ఇతర వ్యక్తుల నుండి సందర్భం మరియు దిశను తెలుసుకుంటారు. ఉదాహరణకు, తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల ప్రవర్తనను సమర్థించడం లేదా విమర్శించడం సాధారణం. అవి వారి వారి లక్ష్యాలను అందిస్తాయి మరియు ఆకాంక్షలను ప్రోత్సహిస్తాయి. పిల్లల వాతావరణంలో జరిగే వివిధ విషయాలను వారు చర్చిస్తారు. ఈ పరిస్థితులన్నీ యువకుడికి “ఆత్మ” గురించి బోధించడానికి సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా పిల్లలు తమ భావోద్వేగాలను ఎలా నియంత్రించుకోవాలో నేర్చుకుంటారు. అయితే తనను తాను ఇతరులు మలచుకోగల వస్తువుగా భావించడం సరికాదు. ఇది అధునాతన సామాజిక ఉత్పత్తి, ఇక్కడ పిల్లల జీవిత అనుభవాలు కూడా ముఖ్యమైనవి.

వ్యక్తులు ఇతర విషయాల నుండి ఎలా భిన్నంగా ఉంటారో, కొన్ని లక్షణాలను కలిగి ఉంటారో మరియు వారి గురించి వారు నేర్చుకునేటప్పుడు స్వయంప్రతిపత్తి కలిగిన మానసిక ఉనికిని పిల్లలు నేర్చుకుంటారు. పసిపిల్లలు ఇతరుల పట్ల చాలా ఆసక్తి చూపిస్తారు. వ్యక్తులు మరియు ఇతర విషయాలలో వైవిధ్యాల గురించి వారు స్పృహ కలిగి ఉంటారు. స్వీయ అవగాహన మరియు ఇతరులను అర్థం చేసుకోవడం కలిసి పనిచేస్తాయని కనుగొనబడింది. భావాలు, ఆలోచనలు మరియు ఉద్దేశాలతో సహా ఇతరుల అంతర్గత పనుల గురించి పిల్లలు ప్రారంభంలోనే తెలుసుకుంటారు. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ చైతన్యం అభివృద్ధి చెంది మరింత మారుతుంది. పాఠశాల వయస్సు పిల్లలు ఇతర వ్యక్తుల గురించి వివరణాత్మక మరియు సంక్లిష్టమైన వర్ణనలను ఇస్తారు. పిల్లలు వారి సామాజిక అవగాహనను పెంపొందించడానికి చురుకుగా పనిచేస్తారు. ఇది పిల్లల మానసిక ప్రక్రియలు మరియు ఇతరుల మానసిక ప్రక్రియల మధ్య సంభాష్యతలను గుర్తిస్తుంది.

22.2 సామాజిక ప్రపంచంతో వ్యవహరించడం

22.2.1 ఇతరులు మనల్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తారు?

ప్రజలు సాధారణంగా సమూహ ప్రమాణాలను అనుసరిస్తారు, ఇతరుల నమ్మకాలచే ప్రభావితమవుతారు మరియు అధికారానికి లోబడి ఉంటారు. చాలా మంది ప్రజలు ఈ ప్రభావాల బలాన్ని తక్కువగా అంచనా వేస్తారు లేదా అవి సామాజిక కారకాలచే ప్రభావితమవుతాయని నమ్మరు. ఏదేమైనా, అనేక సందర్భాల్లో, ప్రజలు వారి స్వంత విలువలకు పూర్తిగా విరుద్ధమైన ప్రవర్తనలో పాల్గొంటారని ఆధారాలు బలంగా ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు, విడదీయలేని స్థితిలో ఉన్న వ్యక్తులు తమ విలువలు మరియు నమ్మకాలపై జ్ఞానాన్ని కోల్పోవచ్చు. సామాజిక ప్రభావం యొక్క శక్తిని అర్థం చేసుకున్నవారు తరచుగా ఇతరుల ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేయడానికి నిర్దిష్ట వ్యూహాలను ఉపయోగిస్తారు, ఉదాహరణకు ఫుట్-ఇన్-ది-డోర్, డోర్-ఇన్-ది-ఫేస్ మరియు తక్కువ-బంధి

విధానాలు. మనలో ప్రతి ఒక్కరూ మన స్వంత విలువలు మరియు ఆలోచనల గురించి ఎంత ఎక్కువ అవగాహన కలిగి ఉంటే, మన స్వంత ప్రమాణాలను నిలబెట్టుకోవడానికి మనం బాగా సన్నద్ధమవుతాము.

22.2.2 మనం ఇతరులకు ఎప్పుడు హాని చేస్తాము లేదా సహాయపడతాము?

అన్ని సంస్కృతులలోని మానవులు దూకుడు ప్రవర్తనలో పాల్గొంటారు. నిరాశ, అలాగే విధ్వంసక భావోద్వేగాలను సృష్టించే విభిన్న పరిస్థితులు దూకుడుకు దోహదం చేస్తాయి. అసహ్యకరమైన భావాలు మరియు దూకుడు ఆలోచనల ఫలితంగా ఈ ప్రభావం అభివృద్ధి చెందుతుంది. నమ్మకాలు మరియు సాంస్కృతిక ప్రమాణాలు దూకుడు ప్రవర్తన ఎలా వ్యక్తీకరించబడుతుందో ప్రభావితం చేస్తాయి. ప్రజలు తరచుగా ఇతరులకు సహాయం చేయడానికి మొగ్గు చూపుతారు, ప్రత్యేకించి అవసరమైన వ్యక్తి బంధువు అయితే. ఏదేమైనా, వ్యక్తిగత ప్రమాదాలు సంభవించినప్పుడు లేదా బాధ్యత వ్యాప్తి చెందినప్పుడు ప్రజలు సహాయం అందించే అవకాశం తక్కువ.

22.3 అంతర్ వ్యక్తిక ఆకర్షణ

22.3.1 సన్నిహిత స్నేహం

దగ్గరి కనెక్షన్ గణనీయమైన మరియు సాధారణమైన వాటిని కలిగి ఉంటుంది పరస్పర ఆధారం జీవితంలోని అనేక రంగాలలో.. పరస్పర ఆధారపడటం అంటే ప్రతి భాగస్వామి యొక్క ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు మరియు ప్రవర్తన మరొకరి ఆలోచనలను ప్రభావితం చేస్తాయి.

వారు తరచుగా కమ్యూనికేట్ చేసినప్పుడు, కలిసి చాలా సమయం గడిపినప్పుడు మరియు ఒకరినొకరు భావోద్వేగపరంగా మద్దతు ఇచ్చినప్పుడు స్నేహాలు సన్నిహిత సంబంధాలుగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. బాల్యంలో, పిల్లలు స్నేహితులతో ఆహ్లాదకరమైన కార్యకలాపాలలో పాల్గొనాలని కోరుకుంటారు. పైన చెప్పినట్లుగా, ప్రేమానురాగాల మధ్య పెరిగిన పిల్లలు ఎలా దగ్గరవుతారో ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది సంబంధాల స్వభావాన్ని మారుస్తుంది. కౌమారదశ మరియు యుక్తవయస్సు యొక్క ప్రారంభ సంవత్సరాల మధ్య స్నేహం యొక్క సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం, పురుషుల కంటే మహిళలు ఎక్కువ సన్నిహిత స్నేహితులను కలిగి ఉన్నారని నివేదించారు. స్వీయ-బహిర్గత ప్రవర్తన, భావోద్వేగ వ్యక్తీకరణ, సహాయాన్ని అందించడం మరియు స్వీకరించడం, నమ్మకాన్ని పెంపొందించుకోవడం మరియు ఒకరి సాంగత్యంలో మరొకరు తేలికగా అనుభూతి చెందడం సన్నిహిత భాగస్వామ్యాలను సూచించే ప్రవర్తనలలో కొన్ని మాత్రమే. కొంతమంది శాశ్వత స్నేహాలు చేయడానికి కష్టపడతారు మరియు చివరికి ఒంటరిగా భావిస్తారు.

పాఠంలోని ప్రశ్నలు

సరైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఎంచుకోండి:

1. సారూప్యత మరియు పరస్పర ఆకర్షణను పరిగణనలోకి తీసుకున్నప్పుడు: ()

(ఎ) దృక్పథాలు మరియు ఆలోచనలలో మనకంటే భిన్నమైన వ్యక్తులను మేము ఇష్టపడతాము.

(బి) దృక్పథాలు, ఆలోచనల్లో మనలాంటి వ్యక్తులను ఇష్టపడతాం.

(సి) ఆకర్షణీయమైన వ్యక్తులను ఇష్టపడతాము.

2. మేము దీర్ఘకాలిక సంబంధాలను ఇష్టపడతాము: ()

(ఎ) మనం సంబంధాలకు విలువ ఇస్తాము కాబట్టి

(బి) ఎందుకంటే సంబంధాలలో పరస్పర ఆధారం ఒక సాధారణ అంశం.

(సి) మన ప్రియమైనవారితో మనకు అనుబంధం ఉంది కాబట్టి.

(డి) పైవన్నీ

22.3.2 పరస్పర ఆకర్షణ

మన చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులతో సంబంధాలు ఒకరి సామాజిక మనుగడకు చాలా అవసరం. ఏదైనా నిర్దిష్ట పరస్పర చర్య వ్యక్తిగత మరియు పరస్పర ప్రవర్తన ద్వారా తెలియజేయబడిన ఒక నిర్దిష్ట స్థాయి తీవ్రత ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది, ఇందులో పరస్పర ఆకర్షణ యొక్క మరింత సూక్ష్మమైన శరీర సంజ్ఞలతో కూడిన ప్రవర్తనా సమాచారం కూడా ఉంటుంది. “ఇష్టం”, “ప్రేమ”, “అయిష్టత”, “ద్వేషం” అనే పదాలు ఆంగ్ల భాషలో ఎక్కువగా ఉపయోగించబడుతున్నాయి. ఈ పదాల అర్థం ఏమిటో అందరికీ తెలుసు. కాబట్టి, ఒక నిర్దిష్ట వ్యక్తి పట్ల మనం “ఆకర్షణలమయ్యాము” అని చెప్పినప్పుడు, “ఆకర్షించబడిన” క్రియ యొక్క మన ఉపయోగాన్ని నిర్వచించమని మనల్ని అడిగే అవకాశం లేదు. వ్యక్తుల మధ్య ఆకర్షణ అనేది వారి స్నేహాలు మరియు శృంగార సంబంధాలకు దారితీస్తుంది.

ఇతరులు ఉన్న సామాజిక ప్రపంచంలో మనం నివసిస్తున్నాం. మన ఇళ్ళు, పాఠశాలలు, మార్కెట్లు మరియు దాదాపు ప్రతిచోటా మేము తరచుగా వారితో నిమగ్నమవుతాము. ఇతరులతో సంభాషించేటప్పుడు ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి వస్తుంది. ఈ విధంగా, పరస్పర ప్రక్రియలు, అధికారికంగా సూచించినట్లుగా, మన దైనందిన జీవితంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తాయి. సామాజిక మనస్తత్వవేత్తలు ఈ విభిన్న ప్రక్రియలను క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేశారు. ఇక్కడ, మేము రెండు ప్రక్రియలను అన్వేషిస్తాము: అవే దీర్ఘకాలిక సంబంధాలు మరియు ఆకర్షణ.

ప్రజలు తరచుగా ఒకరి పట్ల ఒకరు ఆకర్షణను అనుభవిస్తారు. ఇది భార్యాభర్తల వంటి సన్నిహిత భాగస్వాముల మధ్య మాత్రమే కాదు, స్నేహితులు మరియు సహోద్యోగుల మధ్య కూడా ఉంటుంది. మనం గమనించే ముఖ్యమైన విషయాలలో ఒకటి ఏమిటంటే, మనకు నచ్చని వారితో సమయం గడపడానికి ప్రయత్నిస్తాము, అదే సమయంలో మనకు నచ్చని వాటిని నివారించండి. ఆకర్షణ ఎలా పనిచేస్తుందో మరియు దానిని ఏది ప్రభావితం చేస్తుందో తెలుసుకోవడానికి మీకు ఆసక్తి ఉండవచ్చు. ఈ అంశాలను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిద్దాం.

శారీరక ఆకర్షణ: శారీరకంగా ఆకర్షణీయంగా భావించే వ్యక్తిని ఎదుర్కొన్నప్పుడు మన ప్రతిచర్యలు మరింత అనుకూలంగా ఉంటాయని సాధారణంగా గమనించబడింది. ఎవరైనా వారితో మనం తరచుగా మరింత

అనుకూలంగా ప్రవర్తిస్తాము.

సారూప్యత మరియు పరిపూరకం: మనలాగే ఉండే వ్యక్తులను మనం ఆకర్షణీయంగా కనపడ్డప్పుడు ఇష్టపడతాం. ఈకలు గల పక్షులు కలిసి వస్తాయని చెబుతారు. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, ఒకే విధమైన వైఖరులు మరియు నమ్మకాలు ఉన్నవారి సాంగత్యాన్ని మనము ఇష్టపడతాము మరియు ఆస్వాదిస్తాము. పరిపూరక భావన ఒకదానికొకటి భిన్నంగా ఉండి, ఒకరినొకరు మరింత సంభాషించే వ్యక్తుల ధోరణిని వివరిస్తుంది. అందుకే ధనవంతులు, నిరుపేదలు ఒకరి పట్ల ఒకరు ఆకర్షితులవుతున్నారు.

పరిచయం మరియు సామీప్యత: సామీప్యత పరిచయానికి వ్యతిరేకమైన సాన్నిహిత్యాన్ని సూచిస్తుంది. మనం తరచూ ఉండే వారితో స్నేహాలు పెరుగుతాయని రుజువైంది. అందువలన, సామీప్యత మరియు పరిచయం ఇతరుల పట్ల మన ఆకర్షణను ప్రభావితం చేస్తాయి. పరస్పర ఆకర్షణ తరచుగా పరస్పర చర్యల ఫలితంగా ఉంటుంది.

పరస్పర ఇష్టం: మనం వారిని ఇష్టపడుతున్నామో లేదో తెలుసుకోవడం అవతలి వ్యక్తిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మన గురించి అననుకూల అభిప్రాయాలున్న వ్యక్తులకు దూరంగా ఉంటూ, మన అభిరుచులను పంచుకునే వ్యక్తులను వెతుక్కుంటాం.

ప్రభావం: ప్రభావం అనేది తీవ్రత మరియు దిశలో మార్పులు ఉండే భావాలు మరియు భావోద్వేగాలను సూచిస్తుంది. అందువల్ల మన భావాలు చాలా తీవ్రంగా లేదా తక్కువ తీవ్రంగా మరియు సానుకూలంగా లేదా ప్రతికూలంగా ఉండవచ్చు. సానుకూల లేదా ప్రతికూల ప్రభావాన్ని ప్రేరేపించే లేదా రేకెత్తించే వ్యక్తి మనకు నచ్చుతాడు లేదా నచ్చడు అని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. అలాగే, ఎవరైనా కేవలం సానుకూల లేదా ప్రతికూల ప్రభావాలతో ముడిపడి ఉంటే, వారు మనల్ని ఇష్టపడతారు లేదా ఇష్టపడరు.

అనుబంధం అవసరం: మేము మా ఖాళీ సమయాన్ని ఇతరులతో సంభాషించడానికి చాలా గడువుతాము ఎందుకంటే అనుబంధం మన మనుగడ అవకాశాలను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది స్థిరమైన అనుబంధ లక్షణాలు లేదా అవసరాల ఆలోచనకు దారితీసింది. అలాగే, సందర్భోచిత లక్షణాలు ఈ అవసరాన్ని రేకెత్తిస్తాయి.

శాశ్వత సంబంధాలు: మానవ బంధాలు చాలా కాలం పాటు కొనసాగుతాయి. అవి స్నేహం, వివాహం వంటి జీవితకాలం ఉండవచ్చు. సంబంధాలు అనేక విధాలుగా మారుతూ ఉంటాయి. ఉదాహరణకు, అవి సాన్నిహిత్యం, నిబద్ధత మరియు నాణ్యతలో మారవచ్చు. సంబంధాలను ఒక రకమైన సామాజిక ఒప్పందంగా చూడటం సాధారణం. సంబంధాల నుండి మనం అనుభవించే ప్రయోజనాల ఆధారంగా, మనం వాటికి అధిక విలువను ఇస్తాము. మనం తక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో ప్రయోజనాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఏదేమైనా, ఆచరణాత్మకంగా అన్ని సన్నిహిత భాగస్వామ్యాలలో పరస్పర ఆధారపడటం అత్యంత సాధారణ అంశం. తల్లులు తమ పిల్లలను వ్యక్తులుగా చూడటానికి ఒక రకమైన బంధాన్ని ఉపయోగిస్తారు. ఇది సురక్షితమైనది, నివారించేది లేదా ద్వంద్వమైనది కావచ్చు. మనస్తత్వవేత్తల అభిప్రాయం ప్రకారం, పిల్లలు వారు బహిర్గతం చేసే సంబంధం యొక్క రకాన్ని బట్టి ప్రేమించడం మరియు విశ్వసించడం, భయపడటం మరియు నివారించడం లేదా రెండింటి సైకాలజీ

కలయికను నేర్చుకుంటారు. శిశువుతో తల్లి యొక్క పరిచయం (స్పర్శ, దృశ్య మరియు మౌఖిక) మరియు శిశువు యొక్క అవసరాలపై ఆమె అవగాహన మరియు ప్రతిస్పందన సురక్షితమైన అనుబంధానికి దారితీస్తుందని కనుగొనబడింది.

తల్లిదండ్రులు మరియు తోబుట్టువులతో పిల్లల పరస్పర చర్య విధానం పిల్లలలో ప్రేమ మరియు ఆప్యాయత యొక్క నాణ్యతను రూపొందించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. తల్లిదండ్రుల పట్ల ఆకర్షణ మరియు వ్యక్తిగత సద్గుణాల ద్వారా వారి తల్లిదండ్రుల ప్రేమ నిర్ణయించబడుతుంది. భారతీయ సమాజంలో నొక్కిచెప్పబడిన కొన్ని సుగుణాలు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి.

ధాతృత్వం : తల్లిదండ్రులకు సహాయం చేయడం, క్షమించడం మరియు సహించడం.

న్యాయమూర్తి: తల్లిదండ్రుల బాధ్యతలను నెరవేర్చడం మరియు వారి హక్కులను గౌరవించడం.

వివేకం: వారి ప్రయోజనం కోసం కారణాన్ని వెతుక్కోవటం.

ధైర్యం: వారి ప్రయోజనాల కోసం ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనడం.

సంయమనం: విచ్చిన్నకర భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం మరియు స్వీయ క్రమశిక్షణను పాటించడం.

22.3.3 సంబంధాలు ఎందుకు మారుతాయి లేదా ముగుస్తాయి అనే వివరణ

బలమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన సంబంధానికి కమ్యూనికేషన్ కీలకం మరియు ఎల్లప్పుడూ పరిష్కరించాలి. తత్ఫలితంగా, పై కమ్యూనికేషన్ విభాగానికి మరియు ఈ విభాగానికి మధ్య గణనీయమైన భావనాత్మక అతివ్యాప్తి ఉంది. అనేక కమ్యూనికేషన్ శైలులు మరియు సంబంధాల ఫ్రేమ్ వర్కలు మార్పు మరియు ముగింపులతో ప్రత్యేకంగా వ్యవహరించడానికి రూపొందించబడ్డాయి.

గాట్మన్ యొక్క సంబంధం దాని నాలుగు లక్షణాలు

గాట్మన్ ఇన్స్టిట్యూట్కు భార్యాభర్తల జంటలకు నాయకత్వం వహిస్తుంది, ఇది పరిశోధనల ఆధారంగా సంబంధాల మార్గదర్శకత్వాన్ని అందిస్తుంది. వారి లవ్ ల్యాబ్లో, జాన్ గాట్ మన్ మరియు జూలీ ష్వార్ట్ గాట్ మన్లు వేలాది సంబంధాలను అధ్యయనం చేశారు. దశాబ్దాల ఇంటర్వ్యూల పరిశీలన, సర్వేలు మరియు శాస్త్రీయ విశ్లేషణ తరువాత మరియు వేలాది జంటల రేఖాంశ పరీక్ష ద్వారా సంబంధాల ఫలితాలను అంచనా వేయగలమని గాట్మన్ వాదించారు.

గాట్మన్ ప్రకారం, ఈ ప్రతికూల లక్షణాలు విడాకులను అంచనా వేయడానికి సహాయపడతాయి మరియు తరచుగా ఈ క్రింది క్రమంలో వివాహంలోకి ప్రవేశిస్తాయి.

1. విమర్శ : ఒక వ్యక్తి యొక్క వ్యక్తిత్వానికి హాని కలిగించే వ్యాఖ్య అనేది ఒక నిర్దిష్ట అంశానికి సంబంధించిన సాధారణ ఫిర్యాదు కంటే ఎక్కువ. ఉదాహరణకు, ఇది పరిస్థితి కంటే పాత్రకు అవాంఛనీయ ప్రవర్తనను ఆపాదించవచ్చు, ఫలితంగా ప్రతికూలమైన విమర్శాత్మకమైన ఆపాదిత పక్షపాతం ఏర్పడుతుంది.

2. ధికారం : ఇది ఒకరిని తిరస్కారం లేదా వ్యంగ్యంతో చూడటంగా నిర్వచించబడింది. గాట్ మన్ ప్రకారం, ఇది ఫోర్ హాస్ మెన్ లలో అత్యంత చెత్తది మరియు విడాకులకు దారితీస్తుందని గొప్ప అంచనా. ఈ భయంకరమైన అభ్యాసం సాధారణంగా భాగస్వామి గురించి దీర్ఘకాలిక ప్రతికూల భావోద్వేగాల నుండి ఉద్భవిస్తుంది. ఉదాహరణకు, జీవిత భాగస్వామిని చిన్నచూపు చూడటం, కళ్ళు తిప్పడం లేదా ప్రవర్తనలను విమర్శించడం వంటివి ఇందులో ఉండవచ్చు.

3. రక్షణాత్మకత: ఆత్మరక్షణ టెక్నిక్ ను అమాయకుల దాడిగా వ్యక్తీకరించారు, దీనిలో విమర్శలకు గురైన వ్యక్తి కారణం లేకుండా దాడి చేయబడుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అపరాధం లేదా ప్రమేయాన్ని కప్పిపుచ్చడానికి ఇతరులకు నిందను ఆపాదించడం (బదిలీ చేయడం) ఇందులో ఉండవచ్చు.

4. చలనం లేకపోవడం: ఒక శ్రోత అవతలి వ్యక్తిని గుర్తించడానికి నిరాకరించడం ద్వారా సంభాషణ నుండి వైదొలగినప్పుడు సంభవిస్తుందిబీ శ్రోత నిశ్శబ్దంగా ఉంటాడు మరియు భాగస్వామితో నిమగ్నం కావడానికి నిరాకరిస్తాడు.

ఉదాహరణకు, ఒక వ్యక్తి ఏకపక్ష సంభాషణ సమయంలో బయటకు రావడం, దూరంగా చూడటం లేదా బలవంతపు కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనడం కావచ్చు.

22.3.4 సంబంధాల నాణ్యతను ఏది నిర్ణయిస్తుంది?

సామీప్యత, పరిచయం, సారూప్యత మరియు వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు మరియు ఆకర్షణ వంటి ప్రత్యేక లక్షణాల ఆధారంగా స్నేహాలు ఏర్పడతాయి. అన్ని శృంగార భాగస్వామ్యాలలో ప్రేమ ఒక ముఖ్యమైన భాగం. పూర్తిగా లైంగిక వాంఛపై ఆధారపడిన సంబంధాలు ఆ కోరిక మసకబారినప్పుడు కూలిపోవచ్చు, అది తరచుగా జరుగుతుంది. ఒక జంట సంఘర్షణను ఎలా నిర్వహిస్తుంది అనేది సంబంధం కొనసాగుతుందో లేదో నిర్ణయించడంలో ముఖ్యమైనది. సంతోషకరమైన జంటలు తమ భాగస్వాములకు సానుకూల ప్రవర్తనలను ఆపాదించడానికి ఇష్టపడతారు, అయితే అసంతృప్తికరమైన జంటలు వారి సంబంధాలకు చెడు ప్రవర్తనలను ఆపాదిస్తారు.

పాఠంలోని ప్రశ్నలు

1. విడాకుల అంచనా రేటు 90% అనేది ఆశ్చర్యకరమైన వాదన. మానవ ప్రవర్తనను అంచనా వేయడం సాధ్యమని మీరు నమ్ముతున్నారా?
2. గాట్ మన్ రచనలో మీకు ఏవైనా నైతిక సమస్యలు కనిపిస్తున్నాయా?
3. గాట్ మన్ యొక్క సంబంధం యొక్క నాలుగు నైపుణ్యాలను వివరించండి?
4. గాట్ మన్ పద్ధతులపై మీ అభ్యంతరాలు ఏమిటి?
5. సంబంధాల నాణ్యతను వివరించండి?

పాఠ్యసారంశం

- స్వీయ-అవగాహన అనేది ఒక సంక్లిష్టమైన సామాజిక ప్రక్రియ, ఇక్కడ పిల్లలిద్దరూ స్వంతంగా అవగాహన కల్గి ఉంటారు.
- అనుభవం, సమాజం ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి.
- పిల్లవాడు ఇతరుల నుండి వేరుగా ఉండడం నేర్చుకుంటాడు మరియు స్వతంత్ర మానసిక ఉనికిని కలిగి ఉంటాడు.
- మొత్తం సమాచారాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవడం ద్వారా ఇతరుల గురించి అభిప్రాయాలను ఏర్పరుచుకుంటాము.
- పరస్పర ఆకర్షణ అనేక కారకాల ద్వారా నిర్ణయించబడుతుంది - అవి. భౌతిక ఆకర్షణ, పరిచయం, సారూప్యత మొదలైనవి.
- ముఖ్యమైన ఇతరులు - తల్లిదండ్రులు, తోబుట్టువులు, స్నేహితులు మొదలైనవారు స్వీయ-అవగాహనలో పాత్ర పోషిస్తారు.
- దీర్ఘకాలిక సంబంధాలు దంపతులకు మానసిక మరియు భావోద్వేగ స్వాంతనను అందిస్తాయి.

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

1. స్వీయ వికాసంలో ఇతరుల అవగాహన పాత్రను చర్చించండి.
2. పరస్పర ఆకర్షణలో వివిధ కారకాల పాత్రను వివరించండి.
3. దీర్ఘకాలిక సంబంధాలకు అవసరమని మీరు భావించే కారకాలను గుర్తించండి.
4. గాట్ మన్ సంబంధంలోని నాలుగు నైపుణ్యాలను చర్చించండి.

రిఫరెన్సులు

గజ్జానిగా, ఎమ్.ఎస్., హీథర్టన్, టి.ఎఫ్., హాల్పర్న్, డి.ఎఫ్., & హీన్, ఎస్.జె. సైకలాజికల్ సైన్స్, 3వ కెనడియన్ ఎడ్షన్.

గాట్రన్, జె.ఎమ్., & గాట్రన్, జె.ఎస్. గాట్రన్ జంట చికిత్స.

కలాత్, జె.డబ్ల్యు. సైకాలజీ పరిచయం (మార్పు). సెంగేజ్ లెర్నింగ్.

పోపోవ్, ఎ., పార్కర్, ఎల్., & సీత్, డి. ఆక్స్ ఫర్డ్ ఐబీ డిప్లొమా ప్రోగ్రామ్: సైకాలజీ కోర్సు కంపానియన్. ఆక్స్ ఫర్డ్ యూనివర్సిటీ ప్రెస్-చిల్డ్రన్.

ఉలేమాన్, జె.ఎస్., & క్రెస్సెల్, ఎల్.ఎం. ఇంప్రెషన్ నిర్మాణంపై సిద్ధాంతం మరియు పరిశోధన యొక్క సంక్లిష్ట చరిత్ర.

23. మనిషి - పర్యావరణ పరస్పర చర్య

లక్ష్యాలు

ఈ పాఠం చదివిన తరువాత, మీరు వీటిని చేయవచ్చు:

పర్యావరణం యొక్క భావనను వివరించండి.

మానవ-పర్యావరణ పరస్పర చర్య యొక్క వివిధ కోణాలను వివరించండి.

మానవ ప్రవర్తనల యొక్క పర్యావరణ ప్రభావాలను వివరించండి.

పర్యావరణంపై మానవ ప్రవర్తన యొక్క ప్రభావాలను సూచించండి.

పర్యావరణానికి భవిష్యత్తులో ఎదురయ్యే ముప్పులను వివరించండి.

23.0 పరిచయం

పర్యావరణం అనేది ఒక విస్తృతమైన భావన. మన జీవితకాలంలో మనల్ని ప్రభావితం చేసే ప్రతిదాన్ని పర్యావరణం అంటారు. ఎందుకంటే సామాజిక పరస్పర చర్యలో పాల్గొన్న వ్యక్తుల ద్వారా మాత్రమే కాకుండా అవి జరిగే ప్రదేశాల ద్వారా కూడా ప్రభావితమవుతాయి. ప్రజలు మరియు ఇతర జీవులను ప్రభావితం చేసే పర్యావరణ పరిస్థితుల గురించి మానవులు తరచుగా ఆందోళన చెందుతారు. మన ఆలోచనలు, భావాలు మరియు ప్రవర్తనలు మనం నివసించే మరియు పనిచేసే వాతావరణం ద్వారా ప్రభావితమవుతాయి. మరోవైపు మనిషికి, పర్యావరణానికి మధ్య ఉన్న సంబంధం ద్వంద్వమైనది. పర్యావరణం మానవులను ప్రభావితం చేస్తుంది, మరియు మానవులు పర్యావరణాన్ని ప్రభావితం చేస్తారు. నేటి వాతావరణంలో జరుగుతున్న అనేక విషయాలు నేటికీ, మరియు భవిష్యత్తుకూ సమస్యలు తెచ్చిపెడుతున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా క్షీణిస్తున్న పర్యావరణం గురించి ఆందోళన పెరుగుతోంది మరియు విస్తృతమైన పర్యావరణ దుర్వినియోగాన్ని ఆపడానికి మరియు దాని నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి.

పర్యావరణ కాలుష్యం (గాలి, నీరు, శబ్దం, మరియు రద్దీ మొదలైనవి), పాక్షికంగా మానవ చర్య వల్ల సంభవిస్తుంది, ఇది మనుషుల పనితీరును దెబ్బతీస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితులలో మనం ఆందోళన చెందుతాము, అలసిపోతాము, మరియు మన ప్రతిచర్యలు అసాధారణంగా మారతాయి. అదేవిధంగా, ఇతరులతో కలవడం మరియు రద్దీ వాతావరణంలో పనిచేయడం మన పనితీరును దెబ్బతీస్తుంది. ఇవన్నీ కొన్ని పరిసరాలు ఇతరులకన్నా ఎక్కువ పోషణను కలిగి ఉన్నాయని సూచిస్తున్నాయి. తత్ఫలితంగా, సహాయక మరియు నిర్మాణాత్మక వాతావరణాన్ని పరిరక్షించడానికి మనం అన్ని ప్రయత్నాలు చేయాలి. 1992 లో, రియో డి జనీరో మొదటి గ్లోబల్ ఎర్త్ సమ్మిట్ను ఆతిథ్యం ఇచ్చింది, దీనిని అధికారికంగా యునైటెడ్ నేషన్స్ కాన్ఫరెన్స్ ఆన్ ఎన్విరాన్మెంట్ అండ్ డెవలప్మెంట్ (యుఎన్సిఇడి) అని పిలుస్తారు. ఈ సమావేశం పర్యావరణ నాణ్యత గురించి ప్రపంచ ఆందోళనను హైలైట్

చేస్తుంది. 1992 సదస్సు ఫలితంగా అంతర్జాతీయ పర్యావరణ విద్యా కార్యక్రమం ఏర్పడింది మరియు పర్యావరణ సమస్యల గురించి సమాజంలోని అన్ని స్థాయిల ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. పర్యావరణ మనస్తత్వశాస్త్రం ఈ సంబంధాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఈ తరగతిలో మానవ-పర్యావరణ సంబంధానికి సంబంధించిన అనేక కోణాలను అధ్యయనం చేద్దాం.

23.1 మానవ-పర్యావరణ పరస్పర చర్య

మన భౌతిక వాతావరణం మన ప్రవర్తనను ప్రత్యక్షంగా లేదా పరోక్షంగా ప్రభావితం చేస్తుందని మనందరికీ తెలుసు. ఉదాహరణకు, చల్లని వాతావరణానికి భిన్నంగా, ఉష్ణోగ్రత వేడిగా మరియు తేమగా ఉన్నప్పుడు ప్రజలు మరింత కోపం మరియు శత్రుత్వ భావనలు కలిగి ఉంటారు. వేసవి నెలల్లో “రోడ్డు ఆవేశం” (అతి వేగంతో వాహనాలు నడవటం) సంఘటనలు పెరగడం గురించి మీరు బహుశా దినపత్రికలలో చదివి ఉంటారు. ఇటువంటి పర్యావరణ వేరియబుల్స్ గురించి మన కుతూహలం మమ్మల్ని అధ్యయనానికి దారితీసింది.

ఎన్విరాన్మెంటల్ సైకాలజీ మనస్తత్వ శాస్త్రం యొక్క ఈ విభాగం మానసిక ప్రక్రియలు మరియు శారీరక పరిసరాల మధ్య పరస్పర సంబంధాలను పరిశోధించడానికి సంబంధించినది, ఇది సహజ మరియు కృత్రిమమైనది. పరస్పర సంబంధం అనేది రెండు మార్గాల ప్రక్రియ, దీనిలో పర్యావరణం మానవ ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు మానవులు పర్యావరణాన్ని ప్రభావితం చేస్తారు. మనం ఎదుర్కొనే అనేక రకాల డౌమైన్ లను అర్థం చేసుకోవడం ఈ పరస్పర చర్య యొక్క వివిధ భాగాలను అర్థం చేసుకోవడానికి మనకు సహాయపడుతుంది. ప్రధాన రకాల పర్యావరణాల సారాంశం క్రింద ఇవ్వబడింది.

భౌతిక వాతావరణం: భౌతిక వాతావరణం మన చుట్టూ ఉన్న భౌతిక వాస్తవికత మరియు సామాజిక-సాంస్కృతిక దృగ్విషయాలు రెండింటినీ కలిగి ఉంటుంది. మన చుట్టూ ఉన్న భౌతిక ప్రపంచం శబ్దం, ఉష్ణోగ్రత, గాలి మరియు నీటి నాణ్యత వివిధ వస్తువులతో రూపొందించబడింది.

సామాజిక మరియు సాంస్కృతిక వాతావరణం: ఇది దాని ఫలితాలు, నమ్మకాలు, వైఖరులు, మూసధోరణులు మొదలైన వాటితో సహా సామాజిక పరస్పర చర్య యొక్క అన్ని అంశాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది పర్యావరణం యొక్క భౌతిక మరియు భౌతికేతర అంశాలు రెండింటినీ కలిగి ఉంటుంది.

పర్యావరణ దృక్పథాలు: ఇది వారి పరిసరాల గురించి ప్రజల నమ్మకాలకు సంబంధించినది. ఉదాహరణకు, కొంతమంది పర్యావరణాన్ని దేవునితో సమానంగా భావిస్తారు. అందువలన వారు దానిలోని అన్ని అంశాలను గౌరవంగా మరియు భక్తితో చూస్తారు మరియు వారు దానిని దిగజార్చకుండా సహజమైన స్థితిలో ఉంచడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

పర్యావరణం యొక్క ప్రవర్తన: ఇది సమాజంలో తిరిగే సమయంలో ప్రజలు తమ పరిసరాలతో ఎలా నిమగ్నమవుతారనే దానికి సంబంధించినది. వ్యక్తి తనను తాను గుర్తించుకునే వ్యక్తిగత ప్రదేశంగా పర్యావరణాన్ని

పరిగణించండి.

ప్రవర్తనల యొక్క ఫలితాలు: ఇళ్లు, నగరాలు, ఆనకట్టలు మరియు పాఠశాలలు వంటి ప్రజల చర్యల ఫలితాలు వీటిలో ఉన్నాయి. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, ఇవి పర్యావరణ ఉత్పత్తులు లేదా ఫలితాలు.

పై ఐదు పర్యావరణ కారకాలు పర్యావరణ మనస్తత్వశాస్త్రం యొక్క శాస్త్రాన్ని కలిగి ఉన్న ఈ క్రింది క్లిష్టమైన మానసిక మరియు పర్యావరణ ప్రభావాలను సమన్వయం చేస్తాయి మరియు ప్రభావితం చేస్తాయి.

మానవ-పర్యావరణ పరస్పర చర్యలపై దృక్పథాలు.

పర్యావరణ అవగాహనలు మరియు అనుభవాలు

వ్యక్తిగత అనుభవాలు గోప్యత, వ్యక్తిగత స్థలం, భూభాగం, (నివసించే స్థలం) ట్రాఫిక్ జామ్లు మరియు పర్యావరణ ఒత్తిళ్లు.

పాఠంలోని ప్రశ్నలు

ఈ క్రింది వాటిని ఇవ్వండి:

1. సామాజిక పరస్పర చర్య జరిపే సమయంలో ప్రజల చేత పర్యావరణానికి కలిగే ఉపయోగాలు.
2. ఫలితంగా ఏర్పడే ఫ్యామ్లు, పాఠశాలలు మరియు గృహాలు.
3. పర్యావరణపై ప్రజలు పెట్టుకునే నమ్మకాలు.
4. బ్రతికే పద్ధతికి సంబంధించిన ప్రతీ ఒక్కటి.
5. సహజ పర్యావరణానికి, సంబంధించిన అంశాలు.

23.2 భౌతిక స్థలం మరియు మానసిక వాతావరణం

శారీరక మరియు మానసిక వాతావరణాల మధ్య వ్యత్యాసాన్ని అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. భౌతిక వాతావరణం అనేది ఇల్లు, చెట్లు మరియు పర్వతం మొదలైన వాటిని సూచిస్తుంది. మరోవైపు, మానసిక వాతావరణం ఒకరి తలలో ఉన్న ప్రతిదాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇది భౌతిక వాతావరణానికి సంబంధించినది కావచ్చు లేదా సంబంధించకపోవచ్చు. ఉదాహరణకు, మీరు బీచ్లో కూర్చుని ఉండవచ్చు, ఇక్కడ ఓడలు, పడవలు, సీగల్స్ మరియు అలలు నీటిలో ఉంటాయి (ఇవన్నీ భౌతిక వాతావరణాన్ని ఏర్పరుస్తాయి). అయితే, మీరు అక్కడ ప్రతిదీ మీ ముందు కూర్చుని ఉండవచ్చు, కానీ మీరు వేరే దాని గురించి ఆలోచిస్తున్నారని కాబట్టి దాని గురించి తెలుసుకోకండి. ప్రస్తుత భౌతిక వాతావరణం వ్యక్తిని ప్రభావితం చేయదు. అదే ఒక వ్యక్తి యొక్క మానసిక వాతావరణాన్ని ఏర్పరుస్తుంది.

భారతీయ సంస్కృతిలో, మానవ-పర్యావరణ పరస్పర చర్య సహజీవనం, మొత్తం ఉనికిలో మానవులు ఒక భాగం. దీని ప్రాథమిక లక్షణాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:

- మానవులు ప్రకృతి కంటే గొప్పవారుగా పరిగణించబడరు మరియు దానిని దోపిడి చేసే హక్కు లేదు.

సైకాలజీ

- సంబంధాలకు, అస్తిత్వానికి పెద్దపీట వేస్తారు.
- విశ్వంలోని ప్రతిదాని పట్ల శ్రద్ధ భారతీయ ఆలోచనలో కనిపిస్తుంది.
- స్థూల ప్రపంచం మరియు సూక్ష్మ ప్రపంచం మధ్య పరస్పర సంబంధంపై చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది.
- అన్ని జీవరాశుల యొక్క ప్రాథమిక భాగస్వామ్యం మరియు వాటి భాగస్వామ్యం అంగీకరించబడింది.
- ఒక క్రియాశీలమైన విశ్వం యొక్క క్రమం మానవ జీవితాన్ని చుట్టుముడుతుంది.
- ఇది మనిషి, ప్రకృతి మరియు విశ్వం యొక్క సమగ్ర దృష్టిని అందిస్తుంది.
- మానవులు మరియు మిగిలిన సృష్టి సహ అంతా కలిసి సృష్టికర్తలుగా పరిగణించబడతారు.

23.3 మానవ ప్రవర్తనపై పర్యావరణ ప్రభావాలు

పర్యావరణం మానవ ప్రవర్తనను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో మరియు మానవ ప్రవర్తన పర్యావరణాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో మేము ఇప్పటికే కవర్ చేసాము, ఇద్దరూ సంభాషణ జరుపుతారు. పర్యావరణం మానవులపై పోషణ మరియు హానికరమైన ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది. వరదలు, భూకంపాలు, ఇతర ప్రకృతి వైపరీత్యాలు చరిత్రలో మానవాళిని ముప్పుతిప్పలు పెట్టాయి. శాస్త్రీయంగా ఎంతో పురోగతి సాధించినా ప్రకృతి వైపరీత్యాల ప్రభావాలను నియంత్రించలేకపోయాం మరియు ప్రకృతి వైపరీత్యాలను కూడా నియంత్రించలేకపోయాం.

పర్యావరణం మానవ జీవితంపై పోషించగలిగే, క్షీణించగలిగే మరియు క్షీణత ప్రభావాలను కలిగి ఉంది. వరదలు, భూకంపాలు, ఇతర ప్రకృతి వైపరీత్యాలు చరిత్రలో మానవాళిని ముప్పుతిప్పలు పెట్టాయి. సాంకేతిక పురోగతి వలన, ఇటీవల మానవ నిర్మితమైన కొత్త పర్యావరణ ఆందోళనలు మనకు తెలియవచ్చాయి. ప్రజలు పర్యావరణ ఒత్తిళ్లను ఎదుర్కోవటానికి మార్గాలను కనుగొనాలి ఎందుకంటే అవి శారీరకంగా వినాశకరమైనవి మరియు బాధాకరమైనవి. ఇలా అనేక పర్యావరణ ఒత్తిడులు ఉన్నాయి. మేము ఇక్కడ నాలుగింటిపై దృష్టి పెడతాము: వాయు కాలుష్యం, శబ్ద కాలుష్యం, రద్దీ మరియు సహజ మరియు మానవ నిర్మిత విపత్తు ఇవన్నీ కాలుష్యానికి ఉదాహరణలు.

భారతదేశంలో, అనేక పర్యావరణ సవాళ్లు ఉన్నాయి. గ్లోబల్ వార్మింగ్, విష వ్యర్థాలు, నీరు మరియు వాయు కాలుష్యం, ఆమ్ల వర్షం, క్షీణిస్తున్న ఇంధన సరఫరా, చెత్త, దేశీయంగా పరిమితం చేయబడిన వస్తువులు మరియు కాలుష్యం ఇవన్నీ మనం ఎదుర్కొనే మన భవిష్యత్తుకు ముప్పు కలిగించే ప్రమాదకరమైన సవాళ్లు. ప్రకృతి కూడా భారత్ పై గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపుతోంది. 1947 నుంచి 1995 వరకు పరిస్థితి మరీ దారుణంగా ఉంది. ప్రపంచ బ్యాంకు నిపుణులు విశ్లేషించిన డేటా మరియు పర్యావరణ మదింపుల ప్రకారం, 1995 మరియు 2010 మధ్య పర్యావరణ సమస్యలను పరిష్కరించడంలో మరియు పర్యావరణ నాణ్యతను పెంచడంలో భారతదేశం ప్రపంచంలోనే వేగవంతమైన పురోగతిని సాధించింది.

ఇటీవలి సంవత్సరాలలో, సాంకేతిక అభివృద్ధి మరియు పురోగతి మానవ నిర్మితమైన కొత్త సంభావ్య పర్యావరణ ఆందోళనలను మన ముందుకు తీసుకువచ్చాయి. ఈ బెదిరింపులు శారీరకంగా మరియు మానసికంగా వినాశకరమైనవి. ప్రజలు ఈ ఒత్తిళ్లను ఎదుర్కోవాలి. అనేక మానవ నిర్మిత పర్యావరణ ఒత్తిళ్లు ఉన్నాయి. ఈ ఒత్తిళ్లను కాలుష్య కారకాలు అంటారు, వాటిలో ఈనాలుగు ఉన్నాయి: అవి వాయు కాలుష్యం, నీటి కాలుష్యం, శబ్ద కాలుష్యం మరియు రద్దీ.

23.4 పర్యావరణంపై మానవ ప్రవర్తన యొక్క ప్రభావాలు

పర్యావరణం మానవ ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తుంది, మరియు మానవ కార్యకలాపాలు పర్యావరణాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ రెండూ విడదీయరాని సంబంధం కలిగి ఉన్నాయి. వరదలు, భూకంపాలు, ఇతర ప్రకృతి వైపరీత్యాలు మానవ మనుగడకే ముప్పుగా పరిణమించాయి. సాంకేతిక పురోగతి మనకు కొత్త మానవ నిర్మిత సంభావ్య ప్రమాదాలను తీసుకువచ్చింది.

వేగవంతమైన ఆధునీకరణ మరియు పారిశ్రామికీకరణ ఫలితంగా గాలి నాణ్యత క్షీణించింది, ఇది మానవ, జంతు మరియు మొక్కల జీవితానికి కీలకమైనది. కార్బన్ మోనాక్సైడ్, నైట్రోజన్ డయాక్సైడ్, సల్ఫర్ డయాక్సైడ్ వంటి వాహన మరియు పారిశ్రామిక ఉద్గారాల వల్ల కలిగే హానికరమైన మరియు విషపూరిత వాయువులు ప్రధాన శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీశాయి.

పారిశ్రామిక మరియు సాంకేతిక పురోగతి ఫలితంగా శబ్ద స్థాయిలు నాటకీయంగా పెరిగాయి. శబ్దం అనేది ఒక వ్యక్తి అసహ్యకరమైనదిగా భావించే అవాంఛిత శబ్దం లేదా శబ్దాలు. శబ్దం యొక్క సున్నితత్వం ప్రధానంగా దాని తీవ్రత, క్రమబద్ధత మరియు గ్రహించిన నియంత్రణ ద్వారా నిర్ణయించబడుతుంది. ప్రతిరోజూ అధిక-తీవ్రత శబ్దాలకు గురయ్యే పెద్దలు జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం, వినికిడి లోపం, రక్తపోటు మరియు ప్రాణాంతక స్ట్రోక్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగపడే మరొక రంగం రద్దీ (అధిక జనసాంద్రత). ఇది అధిక సంఖ్యలో ప్రజలు ఉండటం వల్ల కలిగే ఇబ్బందికర మానసిక భావన. రద్దీ వలన పనితీరు, వ్యక్తిత్వం, పరస్పర సంబంధాలు మొత్తం మానసిక మరియు శారీరక ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది.

23.5 పర్యావరణ అనుకూల ప్రవర్తనలను ప్రోత్సహించడం

పర్యావరణ సమస్యలు చాలా సంక్లిష్టమైనవని, వాటిని గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. సమస్య ప్రాథమికంగా సాంకేతికమైనది కానందున, ఇంజనీరింగ్, ఫిజిక్స్ మరియు కెమిస్ట్రీ వంటి రంగాల నుండి మరింత సహాయం అవసరం. సమస్య మానవ నిర్మితం కాబట్టి, మానవ ప్రవర్తనను మార్చడంలో సామాజిక శాస్త్రవేత్తలు కీలక పాత్ర పోషించాలి.

1970ల నుండి, సామాజిక మనస్తత్వవేత్తలు, పర్యావరణ మనస్తత్వవేత్తలు మరియు సామాజిక శాస్త్రవేత్తలు మరింత పర్యావరణ క్షీణతను నివారించడానికి పర్యావరణ అనుకూల ప్రవర్తనను ప్రోత్సహించే వ్యూహాలను సైకాలజీ

గుర్తించడానికి ప్రయత్నించారు. ఈ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి జీవనశైలి మరియు సాంస్కృతిక పద్ధతులలో భారీ సర్దుబాట్లు అవసరం. ఆ దిశగా ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. శక్తిని పొదుపు చేయడానికి, చెత్తను రీసైకిల్ చేయడానికి (ఉదా. కాగితం, ప్లాస్టిక్, మరియు ఆహారం మొదలైనవి), డిటర్జెంట్ వాడకాన్ని తగ్గించడానికి మరియు చెత్త వేయడాన్ని నివారించడానికి చేసే ప్రయత్నాలు పర్యావరణాన్ని గణనీయంగా ప్రభావితం చేయడానికి సరిపోవు. లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి, నివాసితులు ప్రస్తుత సంక్షోభం యొక్క స్వభావం పరిధిని గుర్తించాలి మరియు పర్యావరణ స్నేహపూర్వకంగా ఉండటానికి వారి వైఖరులు మరియు ప్రవర్తనలను సవరించాలి.

పర్యావరణ దుర్వినియోగాన్ని ఆపడం మరియు ఈ ప్రక్రియను తిప్పికొట్టడం పర్యావరణవేత్తలకు అత్యంత ముఖ్యమైన ప్రాధాన్యత గల అంశం. శీతలీకరణ కోసం సిఎఫ్ఎస్ (క్లోరోఫ్లోరోకార్బన్లు) విచక్షణారహితంగా ఉపయోగించడం వల్ల వాతావరణంలోని ఓజోన్ పొర క్రమంగా తగ్గింది, ఇది సూర్యుడి హానికరమైన యువి రేడియేషన్ నుండి మానవాళిని రక్షిస్తుంది. భూమి యొక్క రక్షిత ఓజోన్ పొరను కోల్పోవడం వల్ల మానవులు చర్మ క్యాన్సర్లు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. అంతర్జాతీయ సహకారం కారణంగా యాభై దేశాలు సిఎఫ్ఎస్ వాడకాన్ని నిలిపివేశాయి. ఏదేమైనా, పరిస్థితి చాలా తీవ్రంగా ఉంది, ఓజోన్ పొర దాని సాధారణ మందాన్ని పునరుద్ధరించడానికి యాభై నుండి వంద సంవత్సరాలు పడుతుందని అంచనా. CO₂ నిర్వహణ కొరకు మనం CO₂ ఉద్గారాలు వంటి ఆధారిత కొలతలను ఉపయోగించాలి, ప్రభావం చూపే పనుల వల్ల సాధారణంగా పౌరులు మరియు విధాన నిర్ణేతలకు మరియు అర్థవంతమైన మరియు తత్ఫలితంగా మరియు ఆచరణాత్మకంగా సంబంధిత సమాచారాన్ని సృష్టిస్తుంది.

23.5 భవిష్యత్తును గురించి ప్రణాళికలు రచించడం

ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లుగా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా మన పర్యావరణాన్ని ప్రభావితం చేసే వ్యక్తుల ప్రతికూల ప్రవర్తనలను పరిమితం చేయడానికి ఐక్యరాజ్యసమితి తీవ్రంగా కృషి చేస్తోంది. పర్యావరణం అనేది నిర్దిష్ట సరిహద్దులతో సహజంగా అందించబడిన పెట్టుబడి, మరియు వనరులను తెలివిగా ఉపయోగించడం మనం నేర్చుకోవాలి. గాలి, నీరు, ఆహారం, ఇంధనం మొదలైనవన్నీ మానవాళికి పర్యావరణం ఇచ్చిన బహుమతులు, వాటిని తెలివిగా ఉపయోగించడం మరియు సంరక్షించడం మనం నేర్చుకోవాలి. నీరు, వాయు సంరక్షణపై మరియు శ్రద్ధ పెట్టాలి. మురుగునీటి నుండి చెత్త వరకు మనం ఉత్పత్తి చేసే పదార్థాన్ని పారవేయడానికి నిర్దిష్ట పరిగణన అవసరం.

నీరు: మనం భర్తీ చేయని సహజ వనరులను ఉపయోగిస్తాము. అటువంటి వనరులలో నీరు ఒకటి. ప్రస్తుతం కనీసం 80 దేశాలు తీవ్రమైన నీటి కొరతను ఎదుర్కొంటున్నాయి, ఇది వ్యవసాయానికి పెను ముప్పుగా పరిణమించింది. నీటి ఎద్దడి వ్యవసాయాన్ని అతలాకుతలం చేస్తున్న దేశాల్లో భారత్ ఒకటి. కర్ణాటక, తమిళనాడుల్లో నీటి ఎద్దడి ఒక ఉదాహరణ. నీటి ఎద్దడి ప్రధాన నగరాలకు కూడా తీవ్ర ముప్పుగా పరిణమిస్తోంది. ఉదాహరణకు, వేసవిలో, ఢిల్లీ ప్రాంతం తీవ్రమైన నీటి లోటుతో బాధపడుతుంది, ఇది సమీప పట్టణాల నుండి జనాభా ప్రవాహంతో తీవ్రమవుతుంది. వర్షపునీటి సంరక్షణ దీనికి పరిష్కారమని, వర్షపు నీటిని సద్వినియోగం చేసుకుని నీటి సరఫరాకు తోడ్పడే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయన్నాయి.

గాలి: ఆటోమొబైల్ మరియు పారిశ్రామిక ఉద్గారాలు గాలి నాణ్యతను దెబ్బతీశాయి. ఇటువంటి వనరుల నుండి పెద్ద మొత్తంలో ఉద్గారాలు మనం పీల్చే గాలిలో కార్బన్ మోనాక్సైడ్, నైట్రోజన్ డయాక్సైడ్, సల్ఫర్ డయాక్సైడ్ వంటి ప్రమాదకరమైన మరియు విషపూరిత రసాయనాల ఉనికిని పెంచాయి. క్షీణతను ఆపడానికి మరియు ప్రజారోగ్యాన్ని కాపాడటానికి తీవ్రమైన చర్యలు అవసరం. ఈ విషయంలో, ఢిల్లీ పరిపాలన సిఎన్జి (కంప్రెస్డ్ నేచురల్ గ్యాస్) ను ప్రజా రవాణా ఇంధనంగా ప్రవేశపెట్టడానికి ప్రధాన చర్యలు తీసుకుంది. ఇది ఢిల్లీ గాలి నాణ్యతను గణనీయంగా మెరుగుపరిచింది. గాలి నాణ్యతను పెంచడానికి ఇలాంటి వినూత్న చర్య అవసరం.

వ్యర్థ పదార్థం: వ్యర్థ పదార్థం మానవ కార్యకలాపాల యొక్క అత్యంత స్పష్టమైన ఉపఉత్పత్తి. మానవ కార్యకలాపాల వ్యర్థ ఉత్పత్తులు మురుగునీటి నుండి చెత్త వరకు ఉంటాయి. వాటి నిర్వహణ పట్టణాలు, కార్పొరేషన్లు, స్థానిక ప్రభుత్వాలకు ప్రధాన సమస్య. ఇప్పటివరకు మన మురుగునీరు చాలావరకు శుద్ధి చేయకుండా నదుల్లోకి వదులుతున్నారు. దీంతో నీటి కాలుష్యంతో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. తత్ఫలితంగా, మన నదీ జలాలు మానవ వినియోగానికి సురక్షితం కాదు. ఈ ప్రధాన సమస్యపై ఇప్పుడు ఎక్కువ అవగాహన ఉంది మరియు మురుగునీటిని నదులు మరియు సముద్రంలో పడేసే ముందుగా శుద్ధి చేయడానికి ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి.

మరో పెద్ద సమస్య మనం ఉత్పత్తి చేసే అపారమైన చెత్త నుండి ఉత్పన్నమవుతుంది. చెత్త పారవేయడం, ముఖ్యంగా మట్టిలో కలిసిపోలేని నాన్ బయోడిగ్రేడబుల్ మెటీరియల్స్ (ఉదా. ప్లాస్టిక్ సంచులు) తీవ్రమైన సమస్య. ప్లాస్టిక్ సంచులు వంటి వాటిని రోజూ వాడకుండా ఉండాలి. ఇటువంటి చెత్త యొక్క హానికరమైన ప్రభావాల నుండి పర్యావరణాన్ని రక్షించడానికి చెత్తను రీసైకింగ్ చేయడం అవసరం.

23.2 పాఠంలోని ప్రశ్నలు

1. నీటి కొరతను తగ్గించడానికి ఒక సలహా ఇవ్వండి
2. గాలి కాలుష్యాన్ని తగ్గించడానికి ఏమి చేయవచ్చు?
3. గాలి కాలుష్యాన్ని తగ్గించడానికి ఏమి చేయవచ్చు?

వృధాగా పోయే పదార్థాలను మళ్ళీ వాడుకునే విధంగా చేయగలిగే సలహాలు ఇవ్వండి?

నీవేమి నేర్చుకున్నావు

- పర్యావరణాన్ని రెండు భాగాలుగా విభజిస్తారు: భౌతిక (శబ్దం, ఉష్ణోగ్రత, గాలి మరియు నీరు వంటివి) మరియు మానసిక (ఒక వ్యక్తి యొక్క దృక్పథం మరియు పర్యావరణం యొక్క అనుభవాలు).
- మనుషులు మరియు వారి పరిసరాల మధ్య పరస్పర చర్యల ఫలితమే మానవ ప్రవర్తన.
- సహజమైన (భూకంపం, సునామీ మొదలైనవి) లేదా కృత్రిమ (ఉదా. భోపాల్ ఎంఐసి విపత్తు) పర్యావరణ మార్పులు మానవ ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తాయి.
- మానవులు కారు నడపడం, భోజనం వండడం వంటి కార్యకలాపాల ద్వారా పర్యావరణాన్ని ప్రభావితం సైకాలజీ

చేస్తారు.

- సమర్థవంతమైన పర్యావరణ పరిరక్షణ విధానాలను నిర్మించాల్సిన అవసరం ఉంది.

చివరి అభ్యాసం

1. మానవ-పర్యావరణ పరస్పర చర్య యొక్క వివిధ వాస్తవాలు ఏమిటి? పర్యావరణ మానవ ప్రవర్తన పైన చూపే ప్రభావాలను వివరించండి.
2. రాబోయే రోజుల్లో పర్యావరణానికి ఎలాంటి నష్టాలు ఎదురు రావచ్చు? ఆ నష్టాలను రాకుండా చూడటానికి మనం ఏం చేయవచ్చు.

23.1 పాఠంలోని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు

1. పర్యావరణం యొక్క ప్రవర్తన.
2. ప్రవర్తన వలన లభించే ఫలితాలు.
3. పర్యావరణ దృక్పథం 4. సామాజిక సాంస్కృతిక వాతావరణం
5. భౌతిక వాతావరణం

23.2 సమాధానాలు

1. వర్షపు నీటిని ఒడిసి పట్టుకోవడం.
2. సి.ఎన్.జి. ని పరిచయం చేయడం.
3. మురుగు నీటిని శుద్ధిచేసి తిరిగి వాడుకోగలగడం మరియు వ్యర్థ పదార్థాల నుండి తిరిగి వాడుకోగల కొత్త వస్తువులను తయారు చేసుకోవడం.

చివరి అభ్యాసానికి సూచనలు

1. 23.1 మరియు 23.3 విభాగాలను చదవండి.
2. 23.4 మరియు 23.5 విభాగాలను చదవండి.

24. మానసిక చికిత్స (సైకో థెరపీ)

24.0 పరిచయం

మానసిక రుగ్మతల గురించి మీరు మునుపటి పాఠంలో నేర్చుకున్నారు. మనస్తత్వవేత్తలు అసాధారణ ప్రవర్తన యొక్క మూలాలను మరియు దానిని నయం చేయడానికి ఉత్తమ వ్యూహాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించారు. మానసిక సమస్యలను మరియు అవి ఎలా చికిత్స చేయబడతాయో తెలపడానికి నాలుగు ప్రధాన నమూనాలు కలవు. ఇవి మెడికల్, సైకోడైనమిక్, బిహేవియరల్, హ్యూమనిస్టిక్. ఈ పాఠం మానసిక చికిత్స అని పిలువబడే అసాధారణ ప్రవర్తనకు చికిత్స చేయడానికి కొన్ని ముఖ్యమైన మార్గాలను వివరిస్తుంది. సైకోథెరపీ ఇప్పుడు అర్హత కలిగిన మనస్తత్వవేత్త, ఇది కలత చెందిన వ్యక్తి సాధారణ ప్రవర్తనకు తిరిగి రావడానికి సహాయపడుతుంది. చాలా సందర్భాలలో, మనస్తత్వవేత్త పైన పేర్కొన్న విధానాలలో ఒకదాన్ని ఉపయోగిస్తాడు.

థెరపీ అనేది ఒక విస్తృత పదం, ఇది కొన్ని పనిచేయలేకపోవడాన్ని సర్దుబాటు చేయడంలో లేదా అధిగమించడంలో రోగికి సహాయపడటానికి మానసిక ఆరోగ్య నిపుణుడు చేసే ఏదైనా ప్రయత్నాన్ని సూచిస్తుంది. చికిత్సా విధానాలు మారుతూ ఉన్నప్పటికీ, అవన్నీ నివారణ మరియు ప్రయోజనకరంగా ఉండటానికి ఉద్దేశించినవి. అవన్నీ థెరపిస్ట్ మరియు క్లయింట్ మధ్య పరస్పర సంబంధంపై ఆధారపడి ఉంటాయి. రెండింటికీ ఒకే లక్ష్యం ఉంది: రోగి యొక్క అనుకూల మరియు స్వయంప్రతిపత్తి పనితీరును మెరుగుపరచడం. మానసిక రుగ్మతలు వివిధ రకాల సమస్యలను కలిగి ఉన్నాయని మీరు గ్రహించి ఉంటారు. ఈ సమస్యలు ఆలోచనా ప్రక్రియలలో (ఉదా. స్కిజోఫ్రెనియా ఉన్నవారిలో భ్రమలు మరియు భ్రాంతులు), భావోద్వేగాలు లేదా మానసిక స్థితి (ఉదా. మానిక్ మరియు నిస్పృహ రోగులలో), కార్యకలాపాలు (ఉదా. ఫోబిక్ రోగుల తప్పించుకునే ప్రవర్తన లేదా బలవంతంగా రోగులు ఆచరించే ప్రవర్తన), లేదా కొన్నిసార్లు భావోద్వేగ సమస్యలు శారీరక లక్షణాలుగా (ఆందోళన రుగ్మతలు మరియు మానసిక రుగ్మతల మాదిరిగా) వ్యక్తమవుతాయి.

లక్ష్యాలు:

దీనిని అధ్యయనం చేసిన తరువాత, మీరు ఇవి చేయగలరు.

పరోపేక్ష గురించి వివరించండి

మానసిక చికిత్స లక్ష్యాలు మరియు ప్రయోజనాలను అర్థం చేసుకోండి.

మానసిక చికిత్స కోసం నాలుగు ప్రధాన నమూనాలు వివరించండి.

సైకోథెరపీ కొరకు ఈ ప్రతి మోడల్ యొక్క సాపేక్ష లాభనష్టాలను వివరించండి.

24.1 సైకోథెరపీ విధానాల లక్షణాలు:

ఈ క్రింది లక్షణాలను అన్ని మానసిక చికిత్సా విధానాలు పంచుకుంటాయి (1) చికిత్స యొక్క వివిధ సిద్ధాంతాలలో అంతర్లీనంగా ఉన్న భావనల యొక్క క్రమబద్ధమైన అనువర్తనం ఉంది, (2) నిపుణుల పర్యవేక్షణలో ఆచరణాత్మక శిక్షణ పొందినవారు మాత్రమే మానసిక చికిత్స చేయగలరు కాని ప్రతి ఒక్కరూ చేయలేరు. 3) చికిత్సా పరిస్థితిలో థెరపిస్ట్ మరియు క్లయింట్ వారి వారి భావోద్వేగ సమస్యలకు ఒకరికొకరు సహాయం కోరడం మరియు స్వీకరించడం జరుగుతుంది (ఈ వ్యక్తి చికిత్సా ప్రక్రియలలో దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తాడు, మరియు (4) ఈ ఇద్దరు వ్యక్తుల పరస్పర చర్య - చికిత్సకులు మరియు క్లయింట్ - చికిత్సా సంబంధం యొక్క ఏకీకరణ / ఏర్పాటుకు దారితీస్తుంది. ఇది ఒక ప్రైవేట్, సన్నిహిత మరియు క్రియాశీలక సంబంధం. ఈ మానవ సంబంధం అనేది ఏదైనా మానసిక చికిత్సలో పరివర్తనకు దారితీసే శక్తి.

సైకోథెరపీలు దుర్వినియోగ ప్రవర్తనలను మార్చడానికి, భావోద్వేగ అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడానికి మరియు క్లయింట్ తన వాతావరణానికి బాగా అలవాటుపడటానికి సహాయపడతాయి. తగినంత వైవాహిక, వృత్తిపరమైన లేదా సామాజిక సర్దుబాటుకు కొన్నిసార్లు ఒక వ్యక్తి యొక్క వ్యక్తిగత పరిసరాలలో గణనీయమైన సర్దుబాట్లు అవసరం.

24.2 మానసిక చికిత్స లక్ష్యాలు మరియు ఉద్దేశ్యం

అన్ని మానసిక చికిత్సలు ఈ క్రింది లక్ష్యాలలో కొన్ని లేదా అన్నింటిని సాధించడానికి ప్రయత్నిస్తాయి.

1. మెరుగుపడాలనే రోగి యొక్క సంకల్పాన్ని బలోపేతం చేయడం.
2. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడం.
3. నిర్మాణాత్మక వృద్ధికి గల అవకాశాలను ఆవిష్కరించడం.
4. మారుతున్న అలవాట్లు.
5. ఆలోచనలను మార్చే ప్రక్రియలు
6. స్వీయ అవగాహన పెంపొందించుకోవడం.
7. ఇంటర్ పర్సనల్ మరియు కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ మెరుగుపరచడం.
8. నిర్ణయాలు తీసుకోవడం సులభతరం చేయడం.
9. తన స్వంత జీవితంలో సరైన ఎంపికల గురించి స్పృహ కలిగి ఉండటం.
10. ఒక వ్యక్తి యొక్క సామాజిక వాతావరణానికి మరింత సృజనాత్మక ఆలోచనలు మరియు స్వీయ-అవగాహన పెంపొందించుకోవడం.

24.3 కారణశాస్త్రం మరియు చికిత్స మధ్య సంబంధం

చరిత్ర అంతటా, మానసిక వ్యాధుల యొక్క ఎటియాలజీపై అనేక దృక్పథాలు ఉద్భవించాయి, ప్రతి ఒక్కటి ప్రస్తుత జ్ఞానం మరియు నమ్మకాల ద్వారా తెలియజేయబడ్డాయి. జీవ కారకాలు మానసిక అనారోగ్యాలకు కారణమవుతాయని కొందరు వాదిస్తారు. మరికొందరు వాటిని మనస్సులో నిక్షిప్తం చేశారని పేర్కొన్నారు, మరికొందరు జీవ మరియు మానసిక భాగాల కలయిక అని పేర్కొంటూ పరస్పర దృక్పథాన్ని తీసుకున్నారు. అసాధారణ మనస్తత్వ శాస్త్రానికి ఏ విధానాన్ని తీసుకున్నా, మానసిక సమస్యలకు చికిత్స చేయడం సాధారణంగా ఎటియాలజీ అని భావించిన దానితో ముడిపడి ఉంది అంటే రుగ్మత యొక్క మూలం.

24.4 వైద్య నమూనా

వైద్య నమూనా ప్రకారం, అసాధారణత భౌతికమైన కారణంచేత సంభవిస్తుంది మరియు ఇది ఒక రకమైన రోగం, దీనికి మందులతో చికిత్స చేయవచ్చు వైద్య నిపుణులు వైద్య నమూనాను ఉపయోగించి శారీరక అనారోగ్యాలకు చికిత్స చేసే విధంగానే మానసిక అనారోగ్యాలకు చికిత్స చేస్తారు. మానసిక సమస్యల లక్షణాలను తగ్గించాలని వారు కోరుకుంటారు. మానసిక సమస్యలు కొంతవరకు జీవ కారకాల వల్ల సంభవిస్తాయని భావిస్తారు. ఈ నమూనా జెనెటిక్స్ మరియు న్యూరోట్రాన్సిమీటర్లలో గల అసమతుల్యతలను గమనిస్తుంది.

ఈ వైద్య నమూనాను సోమాటిక్ థెరపీ అంటారు. ప్రస్తుతం ఉపయోగంలో ఉన్న మూడు సోమాటిక్ థెరపీలు, డ్రగ్ థెరపీ, ఎలక్ట్రోస్వల్నిల్ థెరపీ (ఇసిటి) మరియు సైకో సర్జరీ.

డ్రగ్ థెరపీ: మాదకద్రవ్యాల చికిత్స ప్రధానంగా నాలుగు రకాల రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించబడింది: స్కిజోఫ్రెనియా, ఉన్మాదం, నిరాశ మరియు ఆందోళన. ఈ మందులు సైకోట్రోపిక్ మందులు ఎందుకంటే అవి ప్రధానంగా రోగుల మానసిక ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ మందులను యాంటిసైకోటిక్స్ అని కూడా పిలుస్తారు. స్కిజోఫ్రెనియా వంటి తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధులకు చికిత్స చేయడానికి వీటిని ఉపయోగిస్తారు.

అవి రోగులపై ఓదార్పు ప్రభావాన్ని చూపుతాయి మరియు భ్రమలు మరియు భ్రాంతులు వంటి మానసిక లక్షణాల తీవ్రతను తగ్గిస్తాయి.

సామాజికంగా ఒంటరిగా ఉన్న రోగులు వారి పరిసరాలకు మరింత సున్నితంగా ఉంటారు. అయినప్పటికీ, అధిక మోతాదులో దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం తీవ్రమైన ప్రతికూల ప్రభావాలకు దారితీస్తుంది. స్కిజోఫ్రెనియాకు మందుల వ్యూహం ఇంకా 'నివారణ'ను ఇవ్వలేదు. యాంటిమానిక్ మందులను చాలా ఆందోళన, ఉత్సాహం మరియు కొన్నిసార్లు నియంత్రించలేని రోగులకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. డిప్రెషన్ మరియు ఆత్మహత్య ప్రమాదం ఉన్నవారికి యాంటిడిప్రెసెంట్ మందులు సూచించబడతాయి. యాంటీ-యాంగ్డోటీ మందులను మైనర్ ట్రార్పిలైజర్లు అంటారు.

ఇసిటి (ఎలక్ట్రో కన్వల్సివ్ థెరపీ): ఈ థెరపీ విస్తృతంగా ఉపయోగించబడుతున్నప్పటికీ, ఇది కొన్ని దేశాలలో నిషేధించబడింది లేదా తీవ్రంగా పరిమితం చేయబడింది. మూర్ఖ చికిత్స రెండు విభిన్న పరిశీలనలకు ప్రతిస్పందనగా సైకాలజీ

అభివృద్ధి చేయబడింది: (1) ఆకస్మిక మూర్ఛ తర్వాత రోగులు అకస్మాత్తుగా వారి లక్షణాలను కోల్పోతారని మానసిక ఆసుపత్రి వైద్యులు చాలాకాలంగా గమనించారు మరియు (2) మూర్ఛ మరియు స్కిజోఫ్రెనియా వారిలో ఎప్పుడూ ఏకకాలంలో సంభవించలేదు. తత్ఫలితంగా, కృత్రిమ మూర్ఛలను ప్రేరేపించడం స్కిజోఫ్రెనియా మరియు ఇతర మానసిక వ్యాధులను నయం చేస్తుందని నమ్ముతారు.

ఇసిటి పనితీరు ఎలా సంభవిస్తుంది: మానసిక స్థితితో బాధపడుతున్న వ్యక్తి యొక్క తలకు ఎలక్ట్రోడ్ల ద్వారా ఒక చిన్న విద్యుత్ ప్రవాహాన్ని పంపడం ఇ.సి.టి. ఏకపక్ష ఇసిటిలో, తలయొక్క టెంపుల్ ప్రాంతంలో రెండు ఎలక్ట్రోడ్లను ఉంచుతారు. 110 వోల్టుల వద్ద సుమారు 200 మిల్లీయాంప్ ల విద్యుత్ ఒక ఎలక్ట్రోడ్ నుండి మరొక ఎలక్ట్రోడ్ కు 0.5 నుండి 4 సెకన్ల పాటు బదిలీ చేయబడుతుంది. డిప్రెషన్, బైపోలార్ డిజార్డర్ (ఉన్మాదం) మరియు అబ్సెస్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్లు ఇసిటి చికిత్స చేస్తుంది.

మానసిక శస్త్రచికిత్స: సైకోసిస్కు సమర్థవంతమైన చికిత్స కోసం మోనిజ్ 1935 లో ప్రీఫ్రంటల్ లోబోటమీని ప్రవేశపెట్టడం అతనికి 1949 లో వైద్యంలో నోబెల్ బహుమతిని సంపాదించింది. తరువాత, ఇటువంటి మానసిక శస్త్రచికిత్స యొక్క అననుకూల దుష్ప్రభావాలు వినాశకరమైనవని కనుగొన్నారు. ఇటువంటి శస్త్రచికిత్సలు ఇప్పుడు చాలా అరుదు మరియు చివరి ప్రయత్నంగా మాత్రమే చేపట్టబడతాయి.

పాఠంలోని ప్రశ్నలు:

24.1 క్రింద ఇవ్వబడిన ఖాళీలను పూరించండి.

1. వైద్య నమూనాలను ఇచ్చిన థెరపీ విధానాలను థెరపీ అని పిలుస్తారు.
2. ప్రస్తుతం ఉపయోగిస్తున్న మూడు పెద్ద సామాజిక థెరపీలు....., మరియు.....
3. ప్రీఫ్రంటల్ లాబోటమీని..... (ఎవరు)..... (ఎప్పుడు)..... లో ప్రవేశపెట్టారు.
4. స్కిజోఫ్రెనియాకోసం ప్రధానంగా ఉపయోగించబడుతున్న చికిత్సలు.
5. డిప్రెషన్ చికిత్స కోసం,వాటిని ఉపయోగిస్తున్నారు.

24.5 సైకో డైనమిక్ థెరఫీ

1880 లలో, సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ ఆధునిక మానసిక చికిత్సకు మార్గదర్శకుడు. తరువాతి సంవత్సరాలలో, ఫ్రాయిడ్ మానసిక విశ్లేషణ యొక్క శుద్ధి చేసిన, విప్లవాత్మకమైన మరియు క్రమబద్ధమైన సిద్ధాంతాన్ని నిర్మించాడు. ఫ్రాయిడ్ సహచరులు, శిష్యులు, అనుచరుల కృషి మానసిక విశ్లేషణను సుసంపన్నం చేసింది. సైకోడైనమిక్ విధానం సైకోడైనమిక్ చికిత్సకు మద్దతు ఇస్తుంది. ఈ చికిత్స యొక్క అంతర్లీన ఆలోచన ఏమిటంటే, బాల్య సంఘటనల నుండి మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. తరచుగా, యువకుడు మానసిక గాయాలకు గురవుతాడు లేదా అనుచిత కోరికలను ప్రేరేపించే పరిస్థితులలో ఉంచబడతాడు. ఈ ప్రేరణలు అపస్మారక స్థితిలో అణచివేయబడతాయి, అవి అక్కడే ఉంటాయి, కానీ అవి నిరంతరం ఉద్భవిస్తాయి. రోగులు చాలా మానసిక శక్తిని

ఖర్చు చేస్తారు, అణచివేతను నిర్వహిస్తారు, మరింత సమర్థవంతంగా జీవించడానికి తక్కువ శక్తిని వదిలివేస్తారు. ఇటువంటి అణచివేయబడిన విషయాలపై అంతర్దృష్టిని పొందడం వల్ల ప్రజలు వారి బాధ నుండి మరియు దానితో వచ్చే అవమానం నుండి విముక్తి పొందుతారని పేర్కొన్నారు.

మానసిక విశ్లేషణ ఆధారిత చికిత్సకుడు ఉపయోగించే వివిధ పద్ధతులు ఈ క్రిందివి:

- శ్రీ అసోసియేషన్
- కలల విశ్లేషణ
- ప్రతిఘటన యొక్క విశ్లేషణ
- బదిలీల విశ్లేషణ

24.6 ప్రవర్తన నమూన

ఇది అభ్యాస సూత్రాలపై స్థాపించబడింది, ప్రధానంగా క్లసికల్ మరియు ఆపరేటివ్ కండిషనింగ్ విధానాలు. 1920 లలో, అమెరికాలో, జె.బి.వాట్సన్ ప్రవర్తనా రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడానికి కండిషనింగ్ పద్ధతుల యొక్క వివిధ అనువర్తనాలపై నివేదించారు. క్లినికల్ ప్రాబ్లమ్ సాల్వింగ్ స్ట్రాటజీగా బిహేవియరల్ అప్రోచ్ లు తరువాత ఆవిర్భవించాయి. మానసిక ప్రవర్తనను సవరించాలనే వారి అన్వేషణలో, లిండ్సే మరియు స్కిన్నర్ 1950 ల ప్రారంభంలో “బిహేవియర్ థెరపీ” అనే పదబంధాన్ని అభివృద్ధి చేశారు.

మానసిక వ్యాధుల సవాళ్లను పరిష్కరించే ప్రయత్నంలో, ప్రయోగాత్మక మనస్తత్వవేత్తలు వైద్యులతో చేరారు. అనేక మానసిక అనారోగ్యాలు పేలవమైన అభ్యాసం ఫలితంగా ఉంటాయి. తత్ఫలితంగా, వాటి మార్పుకు తిరిగి నేర్చుకోవడం లేదా తాజా అభ్యాసం అవసరం. బిహేవియర్ థెరపీలోని భావన ఏమిటంటే, ఒకవేళ క్లసికల్ కండిషనింగ్ ద్వారా దుర్వినియోగమైన ప్రవర్తనను నేర్చుకోగలిగితే, అదే సూత్రాలను ఉపయోగించి మర్చిపోవచ్చు కూడా ప్రవర్తన చికిత్స ఆధారంగా అనేక విధానాలు ఈ క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:

ప్రవర్తన చికిత్స యొక్క పద్ధతులు

1. **క్రమబద్ధమైన డీసెన్సిటైజేషన్:** భయాలు మరియు ఇతర ఆందోళన సంబంధిత రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే అత్యంత ప్రసిద్ధ ప్రవర్తనా చికిత్స వ్యూహం ఇది. ఒకేసారి రిలాక్స్ గానూ, కంగారుగానూ ఉండలేం అనే ప్రాతిపదికపై వోల్ప్ దీన్ని అభివృద్ధి చేశాడు. చాలా రిలాక్స్ రోగికి మరింత ఆందోళన-ప్రేరేపించే ఉద్దీపనలను అందించినప్పుడు, విశ్రాంతి స్థితి ఆందోళన స్థితిని అధిగమిస్తుంది మరియు రోగి ఆందోళన-ప్రేరేపించే ఉద్దీపనలకు డీసెన్సిటైజ్ అవుతాడు. క్రమబద్ధమైన డీసెన్సిటైజేషన్లో, వ్యక్తి భయాన్ని కలిగించే వస్తువు / పరిస్థితిని ఎదుర్కోవటానికి దారితీసే పరిస్థితులు లేదా అనుభవాల శ్రేణిని సృష్టించాలని ఆదేశించబడుతుంది. ఉదాహరణకు, సాలెపురుగులకు భయపడే వ్యక్తిని సాలెపురుగును ఊహించుకోమని అడగవచ్చు మరియు ఆపై దానికి దగ్గరగా రావచ్చు మరియు తరువాత, విశ్రాంతిపై దృష్టి పెట్టేటప్పుడు వ్యక్తిని సాలెపురుగుకు దగ్గరగా రమ్మని అడగవచ్చు. ఇలాంటి చిన్నచిన్న చర్యలను పాటించడం వల్ల వ్యక్తి ఆందోళన తగ్గుతుంది. సైకాలజీ

2. ఇంప్లోసివ్ థెరపీ: క్రమబద్ధమైన డీసెన్సిటైజేషన్కు విరుద్ధంగా ఇంప్లోసివ్ థెరపీ ఖచ్చితంగా వ్యతిరేక దిశలో పనిచేస్తుంది. చికిత్సకుడు భయానక అనుభవాన్ని వివరిస్తాడు, లేదా క్లయింట్ను అత్యంత ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితిని చిత్రీకరించమని అడుగుతారు.

3. వరదల ముంపుకు గురిచేసే చికిత్స: దీనిలో క్లయింట్ని ఒక్కసారి (అకస్మాత్తుగా) ఒత్తిడితో కూడిన సంఘటనలో ఉంచుతాయి. ఈ విధానం సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది, కానీ దానిని ఉపయోగించేటప్పుడు వివేకం అవసరం. వరదలు వ్యక్తిని సమస్యను ఎదుర్కోవటానికి బలవంతం చేస్తాయి, ఇది భయం లేదా ఆందోళనను కలిగిస్తుంది. ఉదాహరణకు, పడవలకు భయపడే వ్యక్తి బలవంతంగా ఒక పడవపై కూర్చోవలసి రావచ్చు. పరిస్థితుల నుండి భయాన్ని తొలగించడంలో ఈ పద్ధతి సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. క్రమబద్ధమైన డీసెన్సిటైజేషన్ కంటే వరదలు ముంచే మరియు ఇంప్లోసివ్ థెరపీ తక్కువ విజయవంతమవుతాయి.

4. విరక్తి చికిత్స: ఒకవేళ ఒక ప్రతిస్పందన నొప్పి లేదా శిక్షతో పాటు ఉంటే, అప్పుడు ప్రతిస్పందన శక్తిని తగ్గించాలి. దీర్ఘకాలిక మధ్యపానం చేసేవారికి చికిత్స చేయడానికి ఈ విధానం ఉపయోగించబడింది. వికారం కలిగించే మందును మధ్య పానీయంలో ఉంచుతారు, దీనివల్ల అనారోగ్యం మరియు వాంతులు వస్తాయి. ఇటువంటి వరుస పరీక్షల తరువాత, పానీయం చూడగానే కాలక్రమేణా వికారం కలిగిస్తుంది. అతిగా తినడం, అధిక ధూమపానం, లైంగిక వికృతులు మాదకద్రవ్యాలు మరియు మద్యం దుర్వినియోగంతో సహా అనేక రకాల సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి ఈ విధానం ఉపయోగించబడింది.

5. దృఢమైన చికిత్స: వోల్పె యొక్క శిక్షణ అనేది దృఢమైన సమాధానాలకు మరియు చికిత్సలకు పరస్పర నిరోధ సూత్రం యొక్క మరొక ఉపయోగం. ఒకే సమయంలో బలవంతుడు, దయలేనివాడు కావడం అసాధ్యం. రోగిని కొత్త ప్రవర్తనలతో ప్రయోగాలు చేయమని అడుగుతారు, మొదట సున్నితంగా మరియు తరువాత మరింత బలంగా. అటువంటి నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచడానికి బిహేవియర్ రిహార్సల్, రోల్ ప్లేయింగ్ లేదా సోషల్ మోడలింగ్ అన్నీ ఉపయోగించబడ్డాయి. పాత్రలను మార్చుకుంటూ నైపుణ్యాలను మెరుగు పర్చుకోవచ్చు.

6. టోకెన్ ఎకానమీ: ఈ వ్యూహం పిల్లల ఆహారపు అలవాట్ల నుండి సంస్థాగత స్కిజోఫ్రెనియా రోగుల వరకు అనుకూల ప్రవర్తనలను సృష్టించింది. డబ్బుకు బదులుగా, ఉద్యోగానికి చెల్లించడానికి టోకెన్ ఉపయోగించబడుతుంది మరియు టోకెన్ తరువాత కావలసిన ఉత్పత్తులు లేదా కార్యకలాపాల కోసం మార్చబడుతుంది. ఈ విధానంలో మూడు దశలు ఉంటాయి.

1) బలపరచాల్సిన ఆదర్శ ప్రవర్తనను గుర్తించండి.

2) మార్పిడి మాధ్యమ స్థాపన. టోకెన్ కార్డు లేదా క్లిప్ కావచ్చు.

3) బ్యాంక్ రీఇన్ఫోర్స్ లు ఎంపిక చేయబడ్డాయి. అవి సినిమా కావచ్చు, కొన్ని ప్రత్యేక భోజనాలు కావచ్చు లేదా పిక్నిక్ కావచ్చు. వీటిలో దేనికైనా నిర్ణీత సంఖ్యలో టోకెన్లను సేకరించి ట్రేడింగ్ చేయవచ్చు. టోకెన్ ప్రోగ్రామ్ యొక్క లక్ష్యాలు కోరుకున్న ప్రవర్తనను ప్రోత్సహించడం, ఇది ముఖ్యమైన ఇతరుల నుండి సామాజిక ప్రశంసలకు

దారితీస్తుంది మరియు వ్యక్తిలో అవసరమైన సామర్థ్యాలను అభివృద్ధి చేస్తుంది. ఇతరుల నుండి సానుకూల ఫీడ్ బ్యాక్ పొందడానికి వ్యక్తి తన పర్యావరణంపై నియంత్రణను కలిగి ఉండవచ్చని కనుగొంటాడు.

7. మోడలింగ్ టెక్నిక్: పిల్లలకు, ఇతరులను చూడటం మరియు అనుకరించడం నేర్చుకోవడానికి చాలా ముఖ్యం. మోడలింగ్ విధానాన్ని పర్ఫెక్ట్ చేయడానికి బందూరా చాలా కృషి చేసింది. మోడలింగ్ ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేసే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంది, ఎందుకంటే ఈ టెక్నిక్

- 1) కొత్త సామర్థ్యాలను పొందడానికి పునాదిని అందిస్తుంది.
- 2) భయాలు, ఆటంకాలు తొలగిపోతాయి.
- 3) సామాజికంగా ఉన్న ప్రవర్తనా విధానాలను పెంపొందిస్తుంది.

8. బయోఫీడ్ బ్యాక్: అటానమిక్ నాడీ వ్యవస్థ యొక్క పాత్ర అసాధారణ ప్రవర్తనను అభివృద్ధి చేయడంలో గుర్తించబడింది. ఈ చికిత్సలో ఒక వ్యక్తి వారి శారీరక ప్రక్రియలను ప్రభావితం చేయడానికి శిక్షణ పొందుతాడు. అవసరమైన ప్రక్రియలు ఈ క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: (ఎ) సవరించాల్సిన శారీరక ప్రతిస్పందనను పర్యవేక్షించడం, (బి) సమాచారాన్ని దృశ్య లేదా శ్రవణం సిగ్నల్ గా మార్చడం మరియు (సి) అనుకున్న మార్పు సంభవించినప్పుడు సాధ్యమైనంత త్వరగా ఒక క్లయింట్ సూచించడం. అందువల్ల, బయోఫీడ్ బ్యాక్ స్వచ్ఛంద నియంత్రణలో ఉంచడం ద్వారా ఎఎన్ఎస్ ద్వారా అంతర్గతంగా ఉన్న అవయవ వ్యవస్థ యొక్క ప్రతిచర్యను తగ్గించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.

24.7 అభిజ్ఞా చికిత్సలు:

వీటి విజయం కారణంగా, అభిజ్ఞా చికిత్సలు గత రెండు దశాబ్దాలలో ఉపయోగంలో పెద్ద పెరుగుదలను చూశాయి, ముఖ్యంగా నిరాశ మరియు ఆందోళనకు చికిత్స చేయడంలో. ఆల్బర్ట్ ఎల్లిస్ మరియు ఆరోన్ బెక్ కాగ్నిటివ్ థెరపీ యొక్క తంతులు. జ్ఞానం అనేది మన అనుభవం యొక్క వాతావరణాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ఉపయోగించే శ్రద్ధ, తీర్పు, అభ్యాసం, ఆలోచన, జ్ఞాపకశక్తి మరియు చైతన్యం వంటి విధులను సూచిస్తుంది. కాగ్నిటివ్ థెరపీ సమస్యాత్మక ఆలోచనలు మరియు వైఖరులను గుర్తించడం మరియు సరిచేయడంపై దృష్టి పెడుతుంది. అభిజ్ఞా చికిత్సకులు నమ్మకాలు, వైఖరులు, దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకాలు వంటి కాగ్నిటివ్ ప్రక్రియలు మరియు నిర్మాణాలు ప్రవర్తనను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తాయని నమ్ముతారు.

ఆత్మ, ప్రపంచం మరియు భవిష్యత్తు పట్ల ప్రతికూల లేదా తనని తాను ఓడించే విషయాలు లేదా కల్పన, కాగ్నిటివ్ అభిజ్ఞా త్రయం అని పిలువబడేవి వ్యక్తికి స్వీయ అసంతృప్తిని కలిగిస్తాయి, పర్యావరణాన్ని ప్రమాదకరంగా చేస్తాయి మరియు భవిష్యత్తును భయానకంగా చేస్తాయి. ఇవి అనేక మానసిక వ్యాధులలో, ముఖ్యంగా విచారం మరియు ఆందోళనలో కీలకమైన భాగాలు. కాగ్నిటివ్ చికిత్స యొక్క ప్రాథమిక లక్ష్యం ఈ ప్రక్రియలు మరియు నిర్మాణాలను వాస్తవిక స్థాయిలో మార్చడం. “ప్రతి ఒక్కరూ నన్ను ప్రేమించాలి” వంటి అహేతుకమైన అంచనాలు చాలా మందికి ఒత్తిడికి ప్రధాన వనరు. కొందరు మిమ్మల్ని ఆరాధిస్తారు, మరికొందరు ఉదాసీనంగా ఉంటారు, మరికొందరు మిమ్మల్ని అసహ్యించుకుంటారు. క్లయింట్ వారి నమ్మకాలు మరియు వైఖరులు అవాస్తవికమైనవి

మరియు స్వీయ-ఓటమి అని గుర్తిస్తే, వారు వాటిని సవరించాలనుకుంటారు. ఇదిగో ఇలా కాగ్నిటివ్ థెరపీ పనిచేస్తుంది.

మానసిక చికిత్సకు సామాజిక అభ్యాసం అనే విధానం ఇటీవలి సంవత్సరాలలో ఉద్భవించింది. ఈ విధానం వ్యక్తిత్వం యొక్క ప్రవర్తనా మరియు కాగ్నిటివ్ నమూనాలను కలుపుతుంది. కాగ్నిటివ్ పద్ధతుల ప్రకారం, మానసిక సమస్యలు “అహేతుక నమ్మకాలు” లేదా లోపభూయిష్టమైన ఆలోచన ద్వారా ఉత్పత్తి అవుతాయి. కాగ్నిటివ్ పునర్నిర్మాణం, లేదా ఒకరి ఆలోచనా శైలిని మార్చడం చికిత్సలో భాగం. ఉదాహరణకు, ఒక వ్యక్తి తమ ముందు నల్ల పిల్లి దాటడం వల్ల సమస్యలు వస్తాయని నమ్ముతారనుకోండి. ఆ సందర్భంలో, పిల్లి మరియు అసహ్యకరమైన సంఘటనల మధ్య ఎటువంటి సంబంధం లేదని అతను గ్రహించే వరకు, వారి ఆలోచనలను మార్చే వరకు వారు దానిని అనేకసార్లు అనుభవించవలసి ఉంటుంది.

పాఠంలోని ప్రశ్నలు

1. క్రింది ఇవ్వబడిన ఖాళీలను పూరించండి.
1. సైకోఎనలైసిస్ టెక్నిక్‌లో ఉపయోగించే అత్యంత విస్తృత విధానం.....
2. సైకోఎనలైసిస్ యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం ఏంటంటే, ఒక వ్యక్తి యొక్క అసాధారణ ప్రవర్తనను..... ద్వారా అర్థం చేసుకోవచ్చు.
3. సైకోఎనలైసిస్‌లో ఉపయోగించే వేరే విధానాలు..... మరియు..... వ్యాఖ్యానం.
4. బిహేవియరల్ మోడల్ ఆఫ్ థెరపీ ఉపయోగించే సూత్రాన్ని ఏమని పిలుస్తారు.....
5. మూడు బిహేవియరల్ థెరపీ ఆధారిత చికిత్సలు.....
6. బిహేవియర్‌ని మార్చే విధానాలను.....

24.8 మానవ మానసిక చికిత్స

వ్యక్తిత్వం యొక్క మానవీయ దృక్పథం ప్రకారం, ప్రజలు ప్రాథమికంగా మంచివారు అంటారు. మెరుగుదల మరియు మెరుగైన జీవన విధానాలను కోరుకుంటారు. ప్రతి ఒక్కరూ ఆత్మగౌరవాన్ని, తమకు తోచిన విధంగా జీవించే సామర్థ్యాన్ని కోరుకుంటారు. మానవులు ప్రత్యేకమైనవారు ఎందుకంటే వారికి స్వేచ్ఛా ఎంపిక మరియు వారి పూర్తి సామర్థ్యాన్ని సాధించాలనే సహజమైన కోరిక ఉంటుంది. స్వీయ-వాస్తవికత సాధించాలనేది మానవునిలో గల అంతర్లీనమైన ప్రేరణ, దీనినే పూర్తి సామర్థ్యాన్ని సాధించాలనే కోరిక అంటారు. మానవీయ దృక్పథం ప్రకారం, మానసిక వ్యాధులు అభివృద్ధి చెందుతాయి అంటే మన బాహ్య వాతావరణం వ్యక్తిగత ఎదుగుదల వైపు పురోగమించకుండా నిరోధిస్తుంది. మన చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులు మనపై అధిక ఆశలు పెట్టుకుని మనల్ని ఒత్తిడికి గురిచేస్తారు. మనమెవరో వారు మమ్మల్ని అంగీకరించరు. మన చుట్టూ ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ మనకు బేషరతుగా సానుకూల గౌరవాన్ని ఇస్తే, మనం ఎవరు మరియు మనం ఎవరు కావాలనుకుంటున్నాము అనే దాని మధ్య చాలా

తేడా ఉంటుంది. ఇది వాస్తవ మరియు ఆదర్శ స్వభావాల మధ్య తక్కువ వ్యత్యాసం ఉంటుందని సూచిస్తుంది. ఇది మన పనితీరులో మరింత సామరస్యాన్ని కలిగిస్తుంది, అంటే దీనినే ఐక్యత అంటారు.

హ్యూమనిస్టిక్ థెరపీ యొక్క ఉద్దేశ్యం ఏంటంటే చికిత్సకుడు బేషరతుగా సానుకూల గౌరవం యొక్క వాతావరణాన్ని అందించడం ద్వారా క్లయింట్ యొక్క వాస్తవ భావాలు మరియు అంతర్గత ఆత్మతో కనెక్ట్ కావడానికి ఆస్కారం కలుగుతుంది. అప్పుడు క్లయింట్ బాధ్యతను స్వీకరించి వారి వారి కోరికలకు అనుగుణంగా జీవించాలి. ఇది చివరికి వారి అభివృద్ధికి మరియు పెరిగిన జీవిత ఆనందానికి దారితీస్తుంది. ఈ చికిత్సలు మానసిక విశ్లేషణ మరియు ప్రవర్తనా విధానాల యొక్క నియంతృత్వ మరియు యాంత్రిక లక్షణాలకు ప్రతిస్పందనగా ఉద్భవించాయి. మానవీయ-అనుభవ చికిత్సకులు మానవులు అస్తిత్వ సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నారని, అయినప్పటికీ ఎంపికలు చేయగలగాలి అని భావిస్తారు. వివిధ ఎంపికలు మరియు అవకాశాల గురించి మరింత తెలుసుకోవడం ద్వారా ప్రజలు తమ మార్గాలను కనుగొనవచ్చు. చికిత్సకుడి పని క్లయింట్ కు సహాయం చేయడం, నాయకత్వం వహించడం మరియు కౌన్సిలింగ్ చేయడానికి పరిమితం. మూడు ప్రధాన చికిత్సా విధానాలు క్రింద క్లుప్తంగా చర్చించబడ్డాయి.

కార్ల్ రోజర్స్ యొక్క క్లయింట్-కేంద్రీకృత చికిత్స:

ఈ చికిత్స క్లయింట్లను పూర్తిగా అంగీకరించే, అర్థం చేసుకునే మరియు గౌరవించే మానసిక వాతావరణాన్ని పెంపొందిస్తుంది. క్లయింట్లు ఇక్కడ మొదటిసారిగా వారి భావాలను మరియు ఆలోచనలను అన్వేషిస్తారు మరియు ఇలా ద్వేషం, కోపం మరియు అసహ్యకరమైన అనుభూతులు వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలను తమ సహజ భాగాలుగా స్వీకరిస్తారు.

వారి స్వీయ-భావన వారి వాస్తవ అనుభవాలతో మరింత సమకాలీకరించబడినప్పుడు, వారు కొత్త అనుభవాలు మరియు దృక్పథాలకు మరింత స్వీకరిస్తారు. అవి చివరికి మరింత ఏకీకృతమవుతాయి. చికిత్సకుడు చికిత్స యొక్క మార్గాన్ని నడిపించడు కాబట్టి, ఈ పద్ధతిని నాన్ డైరెక్టివ్ థెరపీ అని కూడా పిలుస్తారు. క్లయింట్ చెప్పేదానికి వారు ప్రతిస్పందించరు, వ్యాఖ్యానించరు లేదా తీర్పు ఇవ్వరు. చికిత్సకుడు క్లయింట్ చెప్పే విషయాలను అంగీకరిస్తాడు లేదా పునఃసమీక్షిస్తాడు మరియు వాటిని చూడమనీ, మరింత పరిశోధించమని వారిని కోరతాడు. రోజర్స్ అత్యంత ముఖ్యమైన మానసిక వైద్యులలో ఒకరిగా పరిగణించబడ్డాడు, మరియు అతని చికిత్సా విధానం కౌన్సిలింగ్ పద్ధతులను గణనీయంగా ప్రభావితం చేసింది.

గెస్టాల్ట్ థెరపీ: ఫ్రిట్జ్ పెర్ల్స్ అవగాహనకు ఆటంకం కలిగించే శారీరక ప్రక్రియలు మరియు భావోద్వేగ పద్ధతులను గుర్తించడానికి గెస్టాల్ట్ థెరపీని స్థాపించాడు. గెస్టాల్ట్ అంటే “మొత్తం”, ఈ చికిత్స మనస్సు-శరీర ఏకీకరణ మరియు జ్ఞానం, భావన మరియు చర్య యొక్క ఏకీకరణపై దృష్టి పెడుతుంది.

లోగో థెరపీ: ఈ చికిత్స నాజీ నిర్బంధ శిబిరాలలో విక్టర్ ఫ్రాంకెల్ యొక్క మూడు సంవత్సరాల అనుభవం నుండి ఉద్భవించింది. అతని తండ్రి, తల్లి, సోదరులు మరియు మొదటి భార్య శిబిరాల్లో మరణించారు లేదా వాయువు పీల్చుకున్నారు. ప్రాణాలకు అర్థం తెలుసుకున్న ఖైదీలు మాత్రమే ప్రాణాలతో బయటపడ్డారని ఫ్రాంకెల్

గమనించాడు. భవిష్యత్తుపై ఆశలన్నీ కోల్పోయిన వారు నిరాశకు గురయ్యారు. శిబిరాల్లో చాలా మంది ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నారు.

తత్ఫలితంగా, ఫ్రాంకెల్ మరియు ఇలాంటి మనస్సు కలిగిన ఇతరులు నిరాశలో పడిపోయిన వ్యక్తుల జీవితాలకు అర్థం ఇవ్వడం ద్వారా ఆత్మహత్యను నివారించడానికి ప్రయత్నించారు. లోగోస్ అనేది “అర్థం” యొక్క సంక్షిప్త పదం. తత్ఫలితంగా, ఈ చికిత్స క్లయింట్ వారి జీవితంలో ప్రయోజనం మరియు అర్థాన్ని కనుగొనడంలో లేదా సృష్టించడంలో సహాయపడుతుంది.

కింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలు రాయండి.

1. మానసిక విశ్లేషణ యొక్క ప్రాథమిక లక్ష్యం మరియు ప్రక్రియను వివరించండి.
2. ఇంప్లోజన్ థెరపీ, వరదలా ముంపుకు గురిచేసే చికిత్స మరియు క్రమబద్ధమైన డీసెన్సిటైజేషన్లో ఉపయోగించే విధానంలో తేడాలను వివరించండి.
3. కీమోథెరపీ, ఎలక్ట్రోకాన్వల్సివ్ థెరపీ మరియు సైకోసర్జరీ అనే మూడు ప్రస్తుత సోమాటిక్ థెరపీలను క్లుప్తంగా వివరించండి.
4. హ్యూమనిస్టిక్ సైకోథెరపీలో ఉపయోగించే ప్రాథమిక విధానం ఏమిటి?
5. మూడు రకాల హ్యూమనిస్టిక్ సైకోథెరపీల గురించి క్లుప్తంగా వివరించండి.

నీవేం నేర్చుకున్నావు?

- వైద్య నమూనా ప్రధానంగా మందులపై ఆధారపడుతుంది మరియు కొన్నిసార్లు మానసిక రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడానికి విద్యుత్ షాక్ మరియు శస్త్రచికిత్సను ఉపయోగిస్తుంది.
- మానసిక విశ్లేషణ అనేది మానసిక చికిత్స, ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క మనస్సులోని అపస్మారక సంఘర్షణలను మునుపటి జీవిత అనుభవాల నుండి వెలికితీస్తుంది మరియు వాటిని స్పృహతో అంగీకరించడానికి వ్యక్తికి సహాయపడుతుంది.
- బిహేవియర్ థెరపీ క్లాసికల్ మరియు ఆపరేషనల్ కండిషనింగ్ యొక్క సూత్రాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.
- హ్యూమనిస్టిక్ థెరపీ ఒక వ్యక్తి వారి లోతైన అవసరాలు మరియు కోరికలతో సన్నిహితంగా ఉండటానికి మరియు ఒకరి అంతర్గత లేదా నిజమైన స్వభావం కింద మరింత జీవించడానికి బాధ్యత తీసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

25. ఆరోగ్య మనస్తత్వ శాస్త్రం (సైకాలజీ)

25.0 పరిచయం

మనం జీవితాన్ని ఆస్వాదించాలంటే ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. అనారోగ్యంతో ఉన్నవారు ఆరోగ్యం బాగా లేనివారు. వారు తగినంతగా పనిచేయలేరు మరియు జీవితంలోని అనేక ఆకాంక్షలను చేరుకోలేరు. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యం వ్యక్తిగతంగా మరియు సామాజికంగా చాలా ముఖ్యమైనది. సమాజం యొక్క ఉత్పాదక సభ్యులుగా ఉండటానికి మనకు శ్రద్ధగల మనస్సు మరియు చురుకైన శరీరం అవసరం. ఆరోగ్య మనస్తత్వశాస్త్రం మనుషుల ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సును సంరక్షించడంలో మరియు ప్రోత్సహించడంలో కీలకమైన మానసిక అంశాలకు సంబంధించినది. ఇది అనారోగ్య స్థితికి దోహదం చేసే అంశాలను కూడా పరిశోధిస్తుంది. ఈ రంగానికి ఇటీవలి సంవత్సరాలలో ప్రాముఖ్యత పెరిగింది. మన జీవన విధానం, లేదా మన ఆలోచనా విధానాలు, ప్రవర్తించే పద్ధతులే ప్రజల ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తాయని స్పష్టమవుతోంది. వ్యాయామం, సరైన పోషక విలువలు గల ఆహారం తీసుకోవడం మరియు ధూమపానం వంటి హానికరమైన ప్రవర్తనలలో మార్పుల ద్వారా అనారోగ్యం మరియు మరణానికి కారణమయ్యే కారణాలను నివారించవచ్చని నిపుణులు నమ్ముతారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని ఎలా గడపాలో మరియు శ్రేయస్సును ఎలా అనుభూతి చెందాలో నేర్చుకోవడంతోపాటు, వీటిని సాధించడానికి సంబంధం ఉన్న సవాళ్లను అర్థం చేసుకోవడానికి ఈ కోర్సు మీకు సహాయపడుతుంది.

లక్ష్యాలు

- దీనిని అధ్యయనం చేసిన తరువాత, మీరు వీటిని చేయగలుగుతారు:
- ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు యొక్క భావనలు అర్థం చేసుకోండి.
- ఆరోగ్యం పట్ల భారతీయ దృక్పథాన్ని అర్థం చేసుకోండి.
- ఆరోగ్యాన్ని నిర్ణయించే అంశాలను అర్థం చేసుకోండి.
- ఆరోగ్య ప్రమాదాలు మరియు రక్షణ కారకాలను అర్థం చేసుకోవడం.
- ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించే ప్రవర్తనలను గురించి విశదీకరించండి.
- ఆరోగ్య ప్రవర్తన యొక్క నమూనాలను అర్థం చేసుకోవడం, నిర్ణయం తీసుకోవడం మరియు ఆరోగ్య ఎంపికలు
- చట్టం మరియు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటాన్ని అర్థం చేసుకోవడం.
- ఆరోగ్యానికి ముప్పు కలిగించే వాటి గురించి అర్థం చేసుకోండి.
- ఆరోగ్య సంరక్షణకు అవసరమయ్యే మరియు శ్రేయస్సుకు తోడ్పడే జీవన - విధానానికి ఉపయోగపడే

వాటిని గూర్చి మీరు తెలుసుకోండి.

- అవాంఛిత లైంగిక దాడుల నుండి మరియు ఇతర రకాల దుర్వినియోగాల నుండి రక్షించుకోవడానికి ఉపయోగపడే జీవన మరియు స్వీయ నిర్వహణలను వివరించండి.
- సురక్షిత మరియు అసురక్షిత సెక్స్ కి మధ్యగల భేదాలను గుర్తించండి.
- అసురక్షిత సెక్స్ మరియు ఇతర పద్ధతుల వల్ల ఆర్.టి.ఐ, ఎస్.టి.డి., హెచ్ఐవి/ఎయిడ్స్ వంటి ప్రమాద కారకాలలో ఓ జాబితా రూపొందించుకోండి.

25. ఆరోగ్యం మరియు క్షేమం యొక్క భావన

ఆరోగ్యం అనేది శారీరక, మానసిక మరియు ఆధ్యాత్మిక శ్రేయస్సు యొక్క స్థితి. అనారోగ్యం, అస్వస్థత లేకపోవడంతో ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. అనారోగ్యం లేకపోవడం పక్కన పెడితే, ఇది అభివృద్ధి చెందడం మరియు జీవించగలిగే సామర్థ్యం కూడా కలిగి ఉంటుంది. ప్రజల వ్యక్తిగత మరియు సామాజిక జీవితాలు వారి ఆరోగ్యంపై కేంద్రీకృతమై ఉంటాయి. నేటి సమాజంలో ప్రజల జీవన నాణ్యత చెడు ఆరోగ్యంతో సహా వివిధ వనరుల నుండి దాడి చేయబడుతోంది.

ఒకవైపు బాహ్య వాతావరణం శరవేగంగా మారుతోంది. ఇది వివిధ రకాల పర్యావరణ ఒత్తిళ్లను ఎదుర్కోవడానికి అవసరంగా మారుతుంది. ఇంకా, సామాజిక నిర్మాణంలో మార్పులు (ఉదా. కుటుంబం మరియు ఇతర సామాజిక సంస్థలు కనుమరుగై పోవడం, పెరిగిన పోటీ మరియు వినియోగవాదం వలన అసంతృప్తికి లోనుకావడం, ఒంటరితనం, సంఘర్షణ మరియు మద్దతు కోల్పోవటానికి దోహదం చేస్తాయి.

నేటి ఉరుకుల పరుగుల ప్రపంచంలో, మనం అనేక ఉద్రిక్తతలు మరియు ఆందోళనలతో వ్యవహరిస్తున్నాము. ఒత్తిడిని “నిశ్శబ్ద హంతకుడు” అని పిలుస్తారు. ఇది శారీరక మరియు మానసిక శ్రేయస్సు రెండింటినీ దెబ్బతీస్తుంది. మానసిక పనితీరుకు ముప్పు కలిగించే మరియు అంతరాయం కలిగించే సంఘటనలకు మన ప్రతిస్పందనను ఒత్తిడిగా నిర్వచిస్తారు. ఒత్తిళ్లు అనేవి ఒత్తిడిని సృష్టించే పరిస్థితులు లేదా పర్యావరణ వేరియబుల్స్.

ఒత్తిళ్ల జాబితా సుదీర్ఘంగా ఉన్నప్పటికీ, వాటిని నాలుగు వర్గాలుగా విభజించవచ్చు:

ఒత్తిడితో కూడిన జీవిత సంఘటనలు (ఉదా. విడాకులు, పదవీ విరమణ, గర్భం, సమీప బంధువు మరణం, మరియు నిరుద్యోగం).

దైనందిన జీవితంలో ఇబ్బందులు (ఉదా. షాపింగ్, ఎక్కువ కట్టుబాట్లు, మరియు క్లిష్టమైన ప్రదేశంలో పనికి వెళ్లడం).

పని సంబంధిత ఒత్తిడి (ఉదా., పాత్ర అస్వస్థత, అసహ్యకరమైన పని వాతావరణం, మరియు లక్ష్యాలను చేరుకునే సహాయోగ్యులతో సంఘర్షణ).

విపత్తులు వంటి విపత్కర సంఘటనలు.

ఒత్తిడి ప్రతి ఒక్కరికీ ఆరోగ్య ప్రమాదానికి కారణమయ్యే వనరు, కానీ దాని ప్రభావం వ్యక్తి మరియు పర్యావరణం మధ్య ఇమిడే స్థాయిని బట్టి నిర్ణయించబడుతుంది. ఇంకా, ఆశావాదం, నియంత్రణ భావన, ఆరోగ్య నమ్మకాలు, భావోద్వేగ స్థితి మరియు వ్యక్తిత్వ నమూనాలు వంటి కీలక స్వభావాలలో వ్యక్తులు భిన్నంగా ఉంటారు, ఇవి ఒత్తిడి నిర్వహణకు సహాయపడతాయి లేదా ఆటంకం కలిగిస్తాయి.

25.2 ఆరోగ్యం పట్ల భారతీయ దృక్పథం

స్వస్థ్ (ఆరోగ్యకరమైన) అనే పదం భారతీయ ఆలోచనలో 'తనలో తాను ఉండటం' అనే స్థితిని సూచిస్తుంది. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, స్వస్థ అనేది ఆటో-లోకస్ వ్యక్తిని సూచిస్తుంది. జీవన శాస్త్రం, ఆయుర్వేదం తరచుగా సమతుల్యత లేదా సముచితత (సామ) యొక్క స్థితిని శ్రేయస్సు మరియు ఆరోగ్యం యొక్క కీలకమైన అంశంగా సూచిస్తాయి.

25.1 పాఠంలోని ప్రశ్నలు

1. ఆధునిక జీవనంలో జీవితపు నాణ్యతను దెబ్బతీసే ముఖ్యమైన సవాళ్లను జాబితా చేయండి.
2. మూడు ఉదాహరణలు ఇవ్వండి. (ఎ) ఒత్తిడితో కూడిన జీవిత సంఘటనలు, (బి) రోజువారీ ఒత్తిళ్ళ (సి)పనికి సంబంధించిన ఒత్తిళ్లు..
3. ఆరోగ్యం పట్ల భారతీయ దృక్పథాన్ని నిర్వచించండి.

25.3 ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం అంశాలు

ఆరోగ్యాన్ని మరియు శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేసే వివిధ సామాజిక, ఆర్థిక, పర్యావరణ మరియు మానవ అంశాలు ఆరోగ్యాన్ని నిర్ణయిస్తాయి. ఆరోగ్య అసమానతలు ప్రజల ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సును సమూహాన్ని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేసే ప్రదేశాలలో పరిష్కారాలను ప్లాన్ చేయడానికి ప్రభుత్వాలు మరియు విధానకర్తలు ఈ అంశాలను ఉపయోగిస్తారు. ఆరోగ్య నిర్ధారణలో రెండు రకాలు ఉన్నాయి: ఆరోగ్యం యొక్క సామాజిక నిర్ధారణ కారకాలు మరియు ఆరోగ్యం యొక్క వ్యక్తిగత నిర్ధారణ కారకాలు. రెండవది వ్యక్తిగత ప్రవర్తన మరియు జన్మశాస్త్రం కలిగి ఉంటుంది, అయితే మొదటిది సామాజిక మరియు శారీరక వాతావరణం మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ పొందే అన్ని ఇతర ఆరోగ్య అస్థిరతల్ని కవర్ చేస్తుంది.

శాస్త్రవేత్తలు సాధారణంగా జనాభా ఆరోగ్యం యొక్క ఐదు అంశాలను గుర్తిస్తారు:

సామాజిక వాతావరణం,

భౌతిక వాతావరణం,

ఆరోగ్య సేవలు

జీవశాస్త్రం/జన్యుశాస్త్రం, మరియు

మానవ ప్రవర్తన..

25.4 ఆరోగ్య ప్రమాదాలు మరియు రక్షణ కారకాలు

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే నిపుణులు తరచుగా ఆరోగ్యం మరియు అనారోగ్య సంబంధిత కారకాలను ప్రమాద కారకాలు మరియు రక్షణ కారకాలుగా విభజిస్తారు. ఒక వ్యక్తి యొక్క ఏదైనా గుణం, లక్షణం లేదా సామాజిక వాతావరణం ఒక పరిస్థితి, వ్యాధి లేదా నష్టాన్ని పొందే అవకాశాన్ని పెంచుతుంది. ఉదాహరణకు, చవకైన, సులభంగా అందుబాటులో ఉన్న చెడు ఆహారం మరియు ఏదైనా తినగలిగే అనుకూలమైన వాతావరణం వలన ఒక వ్యక్తి కొవ్వు పెరిగే ధోరణిని పెంచుతుంది, ఇది టైప్ 2 డయాబెటిస్, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు మరియు ఇతర అనారోగ్యాలను పొందే వ్యక్తి యొక్క అవకాశాలను పెంచుతుంది. ఊబకాయం, తక్కువ బరువు ఉండటం, అసురక్షిత సెక్స్, అధిక రక్తపోటు, సిగరెట్ మరియు ఆల్కహాల్ వాడకం, పేలవమైన నీరు, పారిశుధ్యం మరియు పరిశుభ్రత మరియు తీవ్రమైన ప్రమాద కారకాలు. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, సమతుల్య ఆహారం మరియు శుభ్రమైన నీటి లభ్యత అనేవి రక్షణ కారకాలు.

25.5 ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించే పద్ధతులు

ఆరోగ్యాన్ని సాధించడానికి నిర్దిష్ట ప్రవర్తనా విధానాలను అనుసరించడం అవసరం. క్లిష్టమైన ప్రవర్తనలు క్రింద వివరించబడ్డాయి:

1) ఒత్తిడిని తగ్గించే పద్ధతులు

ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి విశ్రాంతి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఒక వస్తువు, పదం లేదా పదబంధంపై దృష్టి సారించే ధ్యానం విశ్రాంతినిస్తుంది. ప్రగతిశీల కండరాల సడలింపు మరొక రకమైన విశ్రాంతి. పడుకున్నప్పుడు లేదా ఆహ్లాదకరంగా కూర్చున్నప్పుడు కండరాలను క్రమబద్ధంగా బిగించడం మరియు సడలించడం ఇందులో ఉంటుంది. ఇందుకోసం ఉపయోగించే మరో టెక్నిక్ యోగానిద్ర. ప్రాణాయామం మరియు లోతైన శ్వాస పద్ధతులను కూడా విశ్రాంతిలో తరచుగా ఉపయోగిస్తారు.

2) శారీరక వ్యాయామం

క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యం రెండింటి నిర్వహణను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది గుండె మరియు ఊపిరితిత్తులను బలోపేతం చేస్తుంది మరియు శరీరంలో ఆక్సిజన్ వినియోగాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. జాగింగ్, సైక్లింగ్, ఏరోబిక్ యాక్టివిటీ అన్నీ ఈ విషయంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. గుండెకు ఆరోగ్యం మరియు ఓర్పు పెరుగుతుంది, అలాగే శారీరక పని సామర్థ్యం, శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం కండరాల ఆకారం మరియు బలం మెరుగుదల, రక్తపోటు నియంత్రణ, ఒత్తిడి, సహనం, శ్రద్ధ, మరియు ఏకాగ్రత మరియు ఓపిక ప్రయోజనాలను పొందడానికి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి.

3) బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం

ఒక సంక్లిష్టమైన వ్యవస్థ ఆహారం తీసుకోవడం యొక్క నియంత్రణను ప్రభావితం చేస్తుంది. వాస్తవానికి, ఇది జీవక్రియ ప్రక్రియల శ్రేణి ద్వారా నియంత్రించబడుతుంది. పేలవమైన ఆహార నియంత్రణ శరీరంలో కొవ్వు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. ఫలితంగా, ఊబకాయం రక్తపోటు మరియు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచడం ద్వారా ప్రమాద కారకంగా పనిచేస్తుంది. స్థూలకాయం అకాల మరణానికి ప్రమాద కారకంగా గుర్తించబడింది. జన్మపరమైన మరియు పర్యావరణ కారణాలు రెండూ స్థూలకాయానికి కారణమవుతాయి. బరువు నిర్వహణ చాలా సవాళ్ళతో కూడుకున్నది. దీర్ఘకాలిక బరువు తగ్గడానికి ఆహార జోక్యం అవసరం కాని తరచుగా సరిపోదు. ఉపవాసం, యోగా, శస్త్రచికిత్స మరియు ఆకలిని అణిచివేసే మందులు అన్నీ ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ఉపయోగించబడతాయి. వివిధ బరువు నియంత్రణ విధానాలు మరింత ప్రభావవంతంగా ఉన్నాయని నిరూపించబడ్డాయి. ప్రజలు తమ తినే ప్రవర్తనల గురించి తెలుసుకోవడానికి ఆహారపు అలవాట్ల విశ్లేషణ ఉపయోగించబడుతుంది. తినే పద్ధతుల విశ్లేషణ వలన ఎలా తినాలో అంతర్దృష్టలను అందిస్తుంది. ప్రజలు గతంలో అతిగా తినడానికి ప్రేరేపించిన మరియు నిరంతరమైన వారి పరిసరాలలోని ఉద్దీపనలను మార్చడం నేర్చుతారు. రోగులు తినే ప్రక్రియను నియంత్రించాలని సూచించారు. బరువు తగ్గడంతో పాటు ఆహారం తీసుకోవడంపై స్వీయ నియంత్రణ భావాన్ని పెంపొందించు కుంటున్నారు.

4) ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలి. పరిశోధన ప్రకారం, క్యాన్సర్, రక్తపోటు మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధులు వంటి వ్యాధులను అభివృద్ధి చేయడంలో ఆహార ఎంపికలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. తక్కువ కొవ్వు, తక్కువ కొలెస్ట్రాల్ గల ఆహారం హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. భోజన ప్రణాళిక, వంట పద్ధతులు, ఆహారపు అలవాట్లు అన్నీ ఆహార నియంత్రణలో భాగమే. కుటుంబంతో జోక్యం ఆహార మార్పును ప్రోత్సహించడంలో మరియు నిర్వహించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.

5) ఆరోగ్య సమస్యలకు వైద్య సహాయం తీసుకోవడం

మీ ఆరోగ్య సమస్యలను వీలైనంత త్వరగా పరిష్కరించడం చాలా అవసరం. ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్య యొక్క అత్యంత కీలకమైన అంశం ఏమిటంటే, దానిని వీలైనంత త్వరగా పరిష్కరించాలి, ఎందుకంటే ఒక వ్యాధి త్వరగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. శరీరంలో శారీరక లేదా మానసిక జబ్బు లేదా లక్షణం కనిపించినప్పుడు, దీనిని శిక్షణ పొందిన వైద్య నిపుణులకు నివేదించాలి. అతని సంప్రదింపులు మరియు మార్గదర్శకత్వం ఆధారంగా, మీరు వీలైనంత త్వరగా తగిన దిద్దుబాటు చర్యలు తీసుకోవాలి.

6) సానుకూల భావోద్వేగాలను పెంపొందించుకోవడం

చిరునవ్వు ముఖం సాధారణంగా ఆనందం మరియు మానసిక శ్రేయస్సుతో ముడిపడి ఉంటుంది. నిజమే, కానీ ఇది ఒక ముఖ్యమైన అంశాన్ని విస్మరిస్తుంది: ప్రేమ, ఆప్యాయత, ఆసక్తి, సహానుభూతి, క్షమాగుణం మరియు

ప్రశంస వంటి మంచి భావాలు ఒకరి మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సుకు దోహదం చేస్తాయి. విభిన్న భావోద్వేగాలను అనుభవించడం ఒకరి ఆరోగ్య స్థితిని మెరుగుపరుస్తుందని ఇటీవలి పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. తత్ఫలితంగా, క్రమం తప్పకుండా పరస్పర చర్చలలో మంచి భావాలను అనుభవించడానికి అవకాశాలను వెతకడం, నిర్వహించడం మరియు సృష్టించడం కీలకం.

25.5 పాఠంలో ప్రశ్నలు

ఖాళీలను పూరించండి.

1. రిలాక్నేషన్లో..... శ్వాస హోల్డింగ్..... మరియు మెల్లగా కండరాలను పునరుద్ధరిస్తూనే రిలాక్నేషన్ ప్రక్రియ జరుగుతుంది.
2. ఒక భావాన్ని అభివృద్ధి చేయడం అనేది..... అతిగా తినడం..... బరువు పెరగడాన్ని నియంత్రిస్తుంది.
3. ఆహారాన్ని మితంగా తీసుకోవడం అనేది..... ప్లానింగ్, పద్ధతులు, మరియు... అలవాట్లు

25.6 ఆరోగ్య ప్రవర్తన యొక్క నమూనాలు: నిర్ణయం తీసుకోవడం మరియు ఆరోగ్య ఎంపికలు

మీరు ఎప్పుడైనా భారీ భోజనం తర్వాత సోఫాలో కనిపించారా, “నేను ఏమి ఆలోచిస్తున్నాను? నేనెందుకు అంత తిన్నాను?” మనము ఎల్లప్పుడూ మన హేతుబద్ధతను వివరించలేము, కాబట్టి ఆరోగ్య అధికారులకు ఇది ఎంత కష్టమో ఊహించండి. మరొక వ్యక్తి తలలో ఏమి జరుగుతుందో గుర్తించడానికి ప్రయత్నించడం కష్టం. ఆరోగ్య ప్రవర్తన చుట్టూ ఉన్న సంక్లిష్టమైన నిర్ణయాలు తీసుకునే ప్రక్రియలను వివరించడానికి, ఆరోగ్య మనస్తత్వవేత్తలు ఆరోగ్య ప్రవర్తన యొక్క నమూనాలు అని పిలువబడే సాధనాలను అభివృద్ధి చేశారు.

ఆరోగ్య మనస్తత్వశాస్త్రంలో మూడు ముఖ్యమైన ఆరోగ్య నమూనాలు ఉన్నాయి, అవి క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: ప్రణాళికాబద్ధమైన ప్రవర్తన సిద్ధాంతం, ఆరోగ్య నమ్మక నమూనా మరియు రక్షణ ప్రేరణ సిద్ధాంతం ఇవన్నీ నిర్ణయం తీసుకునే నమూనాలు. ప్రతి నమూనా గమనించదగిన శక్తి మరియు అనుబంధ ప్రవర్తన మధ్య మానసిక ప్రక్రియను వివరించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది (అబ్రహాం, 2008). మరో మాటలో చెప్పాలంటే, ఈ నమూనాలు ఒక నిర్దిష్ట పరిస్థితిలో ఎలా వ్యవహరించాలో నిర్ణయించేటప్పుడు ఒక వ్యక్తి ఆలోచనలో ఏమి జరుగుతుందో వివరించడానికి ప్రయత్నిస్తాయి. ధూమపానం చేయడానికి, మద్యం సేవించడానికి లేదా ప్రమాదకరమైన లైంగిక ప్రవర్తనలో పాల్గొనడానికి ఎవరినైనా ఏది ప్రేరేపిస్తుంది? ఆరోగ్య ప్రవర్తనా నమూనాలు హానికరమైన ఆరోగ్య ప్రవర్తనలు మరియు నిర్ణయాలను ముందుగా అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా వాటిని అంచనా వేయడానికి మరియు ప్రభావితం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాయి.

25.6 పాఠం లోని ప్రశ్నలు

1. ఆరోగ్య నమూనాల యొక్క మూడు ముఖ్యమైన రకాలను పేర్కొనండి?

23.7 చట్టం మరియు ఆరోగ్యానికి ప్రోత్సాహం

ప్రభుత్వ చట్టాలు తరచుగా ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతులను ప్రోత్సహిస్తాయి. ఇది ఆహార లేబుళ్లు, వినియోగ వయస్సు పరిమితులు మరియు భౌగోళిక అమ్మకాల పరిమితులు వంటి పన్నులు లేదా సబ్సిడీలకు మించి విస్తరించింది. ఫుడ్ లేబులింగ్ అనేది అనేక ప్రభుత్వాలు మరియు అధికారులకు ఒక ముఖ్యమైన నిమగ్నత ప్రాంతంగా మారుతోంది. అభిజ్ఞా వైరుధ్యం యొక్క భావనను ఉత్పత్తి స్థాయికి వర్తింపజేయడం లక్ష్యం. వినియోగదారులు ఒక ఉత్పత్తిని చూసిన ప్రతిసారీ, వారు హానికరమైన ఆరోగ్య ప్రభావాలను గుర్తు చేస్తారు. పోషకాహారం మరియు ఆహార లేబులింగ్ యొక్క విజయం వినియోగదారుల విద్య మరియు ఆసక్తిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

25.8 ఆరోగ్యానికి హానికారకాలు

1. **మధ్యం మరియు మాదకద్రవ్యాల వాడకం:** ఇవి ఆధునిక కాలంలో అత్యంత సాధారణమైన ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించే ప్రవర్తనలు. అధిక మోతాదులో తీసుకున్నప్పుడు, అవి మానవులను తక్షణమే చంపగలవు. మధ్యం మరియు మాదకద్రవ్యాల వ్యసనం తరచుగా శ్వాసకోశ వ్యవస్థ, ప్రేగు, కాలేయం మరియు ఇతర శరీర వ్యవస్థలకు హాని కలిగిస్తుంది. ఆలోచనా సామర్థ్యం, నిర్ణయాలు తీసుకోవడంపై కూడా ప్రభావం పడుతుంది. మధ్యం ముఖ్యంగా, కాలేయానికి హాని కలిగిస్తుంది మరియు సిరోసిస్ కు దారితీస్తుంది.

2. **ధూమపానం:** ధూమపానం చేసేవారికి ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ మరియు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని అధ్యయనాలు స్పష్టంగా వెల్లడిస్తున్నాయి. ధూమపానం దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ మరియు ఇతర శ్వాసకోశ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఆశ్చర్యమేమిటంటే ధూమపానం వల్ల కలిగే ప్రమాదాలు ధూమపానం చేసేవారికి మాత్రమే పరిమితం కాదు. ధూమపానం చేసేవారి జీవిత భాగస్వాములు, కుటుంబ సభ్యులు మరియు సహోద్యోగులు అందరూ వివిధ రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. స్థూలకాయం మరియు ఒత్తిడిలో కలిపినప్పుడు ధూమపానం మరింత ప్రమాదకరంగా మారుతుంది.

3. **తంబాకు వాడకం:** భారతదేశంలో పొగాకును వివిధ రకాలుగా ఉపయోగిస్తారు. పచ్చి పొగాకును తింటారు, వాసన చూస్తారు మరియు పాన్ ఆకులతో నమలుతారు. పొగాకు వాడకం నోటి క్యాన్సర్లో ముడిపడి ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇది నోటి పరిశుభ్రతకు హాని కలిగిస్తుంది మరియు చిగుళ్ళు మరియు దంతాలకు హాని కలిగిస్తుంది.

4. **పేలవమైన పోషక అలవాట్లు:** ఇటీవలి సంవత్సరాలలో చెడు ఆహారపు అలవాట్లు పెరిగాయి. జంక్ ఫుడ్ (ఫాస్ట్ ఫుడ్!), అసమతుల్య కొలెస్ట్రాల్, కొవ్వులు, క్యాలరీలు ఉన్న ఆహార పదార్థాల వినియోగం పరిపాటిగా మారింది. ముడి ఆహారాలు మరియు వివిధ పండ్లను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి ప్రజలకు అవగాహన పెంచడం అవసరం. ఆరోగ్యకరమైన జీవనాన్ని ప్రోత్సహించడానికి భోజనాన్ని ప్లాన్ చేయాలి. కొత్త రుచులతో ప్రయోగాలు చేయడానికి ప్రజలు తరచుగా పోషక లోపం ఉన్న ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటారు. అనియంత్రిత ఆహారం వల్ల ఊబకాయం రావచ్చు. సైకాలజీ

వ్యాయామం చేయకపోవడం: ఆధునిక జీవన విలువలు, వైట్ కాలర్ ఉద్యోగాలు నిశ్చల ప్రవర్తనకు దారితీస్తున్నాయి. వారికి వ్యాయామం చేయడానికి సమయం మరియు సామర్థ్యం ఉండదు. ఆరోగ్యకరమైన శరీరానికి మొత్తం శరీరానికి తగినంత కార్యాచరణ అవసరం. సోమరితనం, సమయ పరిమితులు మరియు శరీర వ్యవస్థ గురించి అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలా మంది వ్యాయామానికి దూరంగా ఉంటారు. తత్ఫలితంగా, శరీరం బలహీనపడుతుంది మరియు అనారోగ్యానికి గురవుతుంది మరియు అకాల వృద్ధాప్యం సంభవిస్తుంది.

అసురక్షిత సెక్స్: హెచ్ఐవి (హ్యూమన్ ఇమ్యూనో డెఫిషియెన్సీ వైరస్) మరియు ఎయిడ్స్ (అక్విర్డ్ ఇమ్యూన్ డెఫిషియెన్సీ సిండ్రోమ్) మాదకద్రవ్యాల వినియోగదారులను (నూది భాగస్వామ్యం ద్వారా), స్వలింగ సంపర్కులు మరియు అనేక లైంగిక భాగస్వాములను కలిగి ఉన్నవారిని ప్రభావితం చేసే ప్రాణాంతక వ్యాధులు. ఇప్పటివరకు 6.5 లక్షల మంది ఎయిడ్స్ కారణంగా మరణించారని అంచనా. వైరస్ వ్యాప్తి తర్వాత వేగంగా వృద్ధి చెంది శరీరమంతా ప్రయాణిస్తుంది. ఈ వైరస్ న్యూరోఎండోక్రైన్ మరియు హృదయనాళ పనిచేయకపోవడంతో సహా అనేక రకాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

25.8 పాఠంలోని ప్రశ్నలు

క్రింద ఇవ్వబడిన రెండు జాబితాలలో ఒకటి రోగానికి కారణం కాగా మరియు ఇంకోటి రోగము.

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. ఆల్కహాల్ | ఎ) శ్వాసకోశ జబ్బు |
| 2. ధూమపానం | బి) పేగు రోగము |
| 3. చెత్త ఆహారం | సి) హెచ్ ఐవి/ఎయిడ్స్ |
| 4. అసురక్షిత సెక్స్ | డి) ఊబకాయం |

25.9 ఆరోగ్య పరిరక్షణ - వ్యూహాలు నివారణలు

ప్రతి ఒక్కరూ లాభదాయకమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని సుదీర్ఘంగా, ఫలవంతంగా జీవితాన్ని గడపాలని కోరుకుంటారు. ఈ గొప్ప లక్ష్యాన్ని సాధించడంలో విజయం సాధించిన ఇతరుల నుండి మనం దాని గురించి నేర్చుకోవచ్చు. బాగా వృద్ధాప్యంలో ఉన్న వ్యక్తులను చూసినప్పుడు, వారు మూడు విధాలుగా ఇతరుల నుండి భిన్నంగా ఉన్నారని మనం చూస్తాము: ఆహారం, శారీరక శ్రమ మరియు సమాజ జీవితంలో పాల్గొనడం. ఈ ప్రజలు, ముఖ్యంగా, ఆకుకూరలు మరియు వేరుగల కూరగాయలు, తాజా పాలు మరియు తాజా పండ్లను ఆస్వాదించారు మరియు వారు తక్కువ నుండి మితమైన ఆహారాన్ని తిన్నారు. వారు ప్రతిరోజూ తక్కువ నుండి మితమైన కేలరీలను తీసుకుంటారు. ప్రతిరోజూ శారీరక శ్రమ మరియు నడకలో పాల్గొనేటప్పుడు వారు కుటుంబ మరియు సమాజ సమస్యల పట్ల వారి నిబద్ధతను నిలుపుకుంటారు. పరిశోధనల ఆధారంగా, ఆరోగ్యాన్ని మరియు సంక్షేమాన్ని సాధించడంలో కొన్ని నివారణ వ్యూహాల సహాయం తీసుకోవచ్చును.

ఈ వ్యూహాల సంక్షిప్త వివరణ క్రింద ఇవ్వబడింది.

1. ప్రాథమిక నివారణ: ఇది నివారించదగిన అనారోగ్యం మరియు గాయం సంభవించడాన్ని తగ్గించడం లేదా తొలగించడంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ప్రవర్తన మరియు ఆరోగ్యం గురించి నేర్చుకోవడంలో ప్రజలకు సహాయపడటం, మంచి ప్రవర్తనను అభ్యసించడానికి అవసరమైన ప్రేరణ మరియు నైపుణ్యాలను ప్రోత్సహించడం మరియు పేలవమైన ఆరోగ్య పద్ధతులను మార్చడం ఇందులో ఉంటుంది. రోగనిరోధక శక్తిపై అవగాహన పెంచడం కూడా ఇందులో భాగమే.

2. ద్వితీయ నివారణ: ఈ రకమైన నివారణ యొక్క ప్రాథమిక ఉద్దేశ్యం ఒక వ్యక్తి యొక్క అనారోగ్యం యొక్క తీవ్రతను తగ్గించడం. వ్యాధిని పరీక్షించే రోగనిర్ధారణ పరీక్షలను ఉపయోగించి, ముందస్తుగా గుర్తించడంతో పాటు నయం దిశగా అడుగులు వేయవచ్చు. ప్రజలు శరీర భాగాలు మరియు వివిధ అవయవాల పనితీరును స్వీయ-పరీక్షణ మార్గాలను నేర్చుకోవచ్చు, ఇది అనారోగ్యాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

3. లైఫ్ స్టైల్ ను మార్చడం: ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవనశైలి అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు, వైద్యం మాత్రమే అనారోగ్యానికి చికిత్స చేయదు. మన ఆలోచనలు మరియు చర్యలు విడదీయరాని సంబంధం కలిగి ఉన్నాయని గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. మనను, శరీరం రెండూ పెనవేసుకుపోయాయి. మన ఆలోచనలు మరియు ఆచరణలే అనేక రోగాలకు మూలకారణాలు. సరైన ఆరోగ్యాన్ని పొందడానికి శరీరమనస్సు సమతుల్యతను సృష్టించడం చాలా ముఖ్యం. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకుని, ఆయుర్వేదం, భారతీయ వైద్య పాఠశాల, మంచి ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సుకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహార (ఆహారం), విహార (వినోదం), ఆచార (ప్రవర్తన) మరియు విచార (ఆలోచన) అవసరమని చెబుతుంది. ఈ డౌమైన్ లలో మన దృష్టిని ఆకర్షించాల్సిన ముఖ్యమైన సూత్రాలు ఈ క్రిందివి.

ఆహారం (డైట్)

- శాకాహారం శరీరానికి ఆరోగ్యకరమైనది మరియు శక్తివంతమైనది.
- తాజా పండ్లు మరియు ఆకుపచ్చ కూరగాయలలో అధికంగా ఫైబర్ ఉంటుంది. మరియు తేనె ఇంకా పెరుగులో విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇసుము మరియు ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి.
- చెడు ప్రభావాలు ఉన్న ఆహారాన్ని నివారించండి (ఉదాహరణకు, వేడి పాలు మరియు ఐస్ క్రీం).

ఆచార (ప్రవర్తన)

- సీజన్ కు అనుగుణంగా మీ దినచర్యను నిర్వహించుకోండి.
- తగినంత నీరు త్రాగటం, తరచుగా మసాజ్ చేయడం, వ్యాయామం చేసుకోవడం మరియు యోగా ఆసనాలు సాధన చేయడం ఇవన్నీ శరీరాన్ని దృఢంగా మరియు శక్తివంతంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి.
- మీ సమయ నిర్వహణ నైపుణ్యాలను మెరుగుపరుచుకోండి.

విహార్ మరియు విచార్ (వినోదం మరియు ఆలోచన)

- సర్దుబాటు చేసే తెలివితేటలను పెంపొందించుకోండి, విమర్శలను స్వీకరించండి మరియు ఇతరుల భావోద్వేగ అవసరాలను అర్థం చేసుకోండి.
- స్వీయ నియంత్రణ పాటించండి మరియు కామం మరియు దురాశకు గురికాకుండా ఉండండి.
- భయం, కోపం, అసూయ, ఆందోళన వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలు ఆధిపత్యం వహించకూడదు.
- దీర్ఘకాలిక స్నేహాలు మరియు సామాజిక సంబంధాలను సృష్టించడం, స్వీయ-అవగాహన, ఇతరులతో అనుసంధానం మరియు ఆధ్యాత్మిక అభిరుచిని పెంపొందించడం.

25.9 పాఠంలోని ప్రశ్నలు

1. విజయవంతమైన వృద్ధాప్యాన్ని సాధించే వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్యమైన కారకాలు ఏమిటి?
2. ప్రాథమిక నివారణ చర్యలను వివరించండి
3. ఆయుర్వేద జీవనశైలి యొక్క దృక్పథంలోని భాగాలను వివరించండి

నీవేం నేర్చుకున్నావు?

- వ్యక్తిగతంగానూ మరియు సామాజికంగానూ మనిషికి ఆరోగ్యం ముఖ్యం. ఇది శారీరక, మానసిక మరియు ఆధ్యాత్మిక శ్రేయస్సు యొక్క స్థితిని కలిగి ఉంటుంది.
- ఈ ఆధునిక జీవితంలో చాలా ఒత్తిడితో కూడిన అనుభవాలు కుటుంబంతో, డబ్బుతో, పనితో మరియు పరిసరాలతో ముడిపడి ఉన్నాయి.
- ప్రధాన ఒత్తిళ్ళను ఎలా విభజించారంటే, ఒత్తిడి కల్గిన జీవిత ఘటనలు, రోజువారీ జీవితంలో గల అవాంతరాలు, పనికి సంబంధించిన ఒత్తిడి మరియు విపత్తు కలిగించే సంఘటనలు.
- ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే ప్రవర్తనలు రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్, శారీరక వ్యాయామం, బరువు నిర్వహణ మరియు ఆరోగ్యకరమైన సరైన రోగ నిర్ధారణ ద్వారా మనకు రోగం తప్పకుండా తెలుస్తుంది. సానుకూల ఆలోచన ఆరోగ్యంపై చూపుతుంది.
- ఆరోగ్యానికి ముప్పు కలిగించే వాటిలో మద్యం మరియు మాదకద్రవ్యాల వాడకం, ధూమపానం, పొగాకు, పేలవమైన పోషణ, శారీరక వ్యాయామం లేకపోవడం మరియు అసురక్షిత సెక్స్.
- విజయవంతమైన వృద్ధాప్యం అనేది మితమైన ఆహారపు అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ మరియు సమాజంలో పనిచేస్తూ చురుకుగా ఉండటంలో ఉంటుంది.
- నివారణలు ప్రాథమిక మరియు ద్వితీయ స్థాయిలను కలిగి ఉంటాయి. అయితే, జీవనశైలిని మార్చుకోవడం అనేది కీలకమైన అంశము.

- ఆయుర్వేదం ప్రకారం ఆహారానికి, వినోదానికి, నడవడిక మరియు ఆలోచనపైన శ్రద్ధ వహించాలి.

చివరి అభ్యాసం

1. ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు యొక్క భావనలను గూర్చి చర్చించండి.
2. ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడానికి ఏ కారకాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి?
3. ఆరోగ్యానికి అపాయం చేసే కొన్ని కారకాలను తెల్పండి.
4. ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించే కొంత సమాచారాన్ని సూచించండి.

25.1 పాఠంలోని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు

1. వాతావరణంలో మార్పులు, విచ్ఛిన్నం కుటుంబం, పోటీ, మరియు ఒంటరితనం..
2. ఎ) జీవిత భాగస్వామి యొక్క మరణం, నిరుద్యోగం రుణం
బి) పని ప్రదేశాలకు ప్రయాణించడం, నీటిని సేకరించడం పిల్లలను పాఠశాలకు పంపడం.
సి) ఎక్కువ శ్రమ, పాత్ర అస్పష్టత మరియు సమయం ఒత్తిడి.
3. స్వస్తి (ఆరోగ్యంగా) ఉండటం

25.5

- ఎ) లోతైన శ్వాస, ఊపిరి పీల్చుకోవడం
- బి) నియంత్రణ, దోహదం చేస్తుంది
- సి) భోజనం వంట చేయడం, తినడం

25.6

ప్రణాళికాబద్ధమైన ప్రవర్తన యొక్క సిద్ధాంతం, ఆరోగ్య విశ్వాస నమూనా మరియు రక్షణాత్మక ప్రేరణ సిద్ధాంతం

25.8

- (1) ఎ (2) ఎ (3) డి మరియు (4) సి

25.9

1. ఆహారం, శారీరక శ్రమ, సామాజిక జీవన కార్యకలాపాలలో, నిమగ్నత.
2. ఆరోగ్యం గురించి నేర్చుకోవడం, ప్రేరణను ప్రోత్సహించడం, ఆరోగ్య ప్రవర్తనను పెంపొందించుకునే నైపుణ్యాలు. నిర్లక్ష్యమైన ఆరోగ్య ఆచరణలను మార్పు చేయుట.
3. ఆహారం (ఆహారం), ఆచారం (ప్రవర్తన) మరియు విహారం మరియు విచారం (వినోదం మరియు ఆలోచన)

26 విద్య మరియు వృత్తి

26.0 పరిచయం

నాడు, మనిషికి ఏమి కావాలి అని అడిగితే... కూడు, గూడు, గుడ్డ (తినటానికి తిండి, కట్టుకునేందుకు బట్ట, ఉండటానికి ఇల్లు) అని అనేవారు. నేడు, మనిషికి ఏమి కావాలి అని అడిగితే ... కూడు, గూడు, గుడ్డ మరియు విద్య అని అంటున్నారు. వీటిని ప్రతీ మనిషికి కావాల్సిన ప్రాథమిక అవసరాలు లేదా కనీస అవసరాలు అంటారు. మనిషిలోని అత్యుత్తమమైన శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులను బహిర్గతం చేసేదే విద్య' అని మహాత్మా గాంధీ అన్నారు. వ్యక్తి యొక్క స్వావలంబనకు, స్వయంసమృద్ధికి, సామాజిక అభివృద్ధికి తోడ్పడే విధంగా విద్య ఉండాలి అని పెద్దలు చెప్పిన మాట. 'విద్య' వ్యక్తి జీవితంలో విడదీయరాని భాగం అయింది. కేవలం విద్య వల్ల, ఒక వ్యక్తి భవిష్యత్తులో, అందిపుచ్చుకునే అవకాశాలు గొప్పగా మారగలవు. ఆ వ్యక్తి యొక్క జీవన శైలినే అత్యుత్తమంగా మార్చగలిగే శక్తిని విద్య కలిగి ఉంటుంది.

సీతకి డాక్టర్ కావాలని కోరిక. అయితే ఆమె పదో తరగతి తర్వాత, ఇంటర్ మీడియట్లో కామర్స్ గ్రూపులో చేరింది. ఆమె తెలివైన విద్యార్థిని మరియు 85 శాతం మార్కులతో ఇంటర్ మీడియట్లో ఉత్తీర్ణత సాధించింది. ఆమె మెడికల్ ఎంట్రన్స్ రాయటం కోసం, అప్లికేషన్ నింపేటప్పుడు... ఇంటర్లో ఆమెకు చాలా మంచి మార్కులు ఉన్నప్పటికీ మెడికల్ కోర్సులో చేరటానికి రాసి, ప్రవేశ పరీక్షకు హాజరయ్యే అర్హత కూడా ఆమెకు లేదని చాలా నిరాశకు గురైంది. ఎందుకంటే మెడికల్ కోర్సులో చేరటానికి ఫిజిక్స్, కెమిస్ట్రీ, బయాలజీ సబ్జెక్టులను ఇంటర్ మీడియట్ లో చదివి ఉండటం తప్పనిసరి. ఇంటర్ మీడియట్ లో సబ్జెక్టులను ఎంచుకునే సమయంలో, తెలియక పొరపాటు చేసేవారు సీత లాంటి వారు కూడా కొందరు ఉంటారు.

కళాశాలలో చదివేటప్పుడు ఎంచుకునే సబ్జెక్టు మరియు అనంతరం చేపట్టాల్సిన పని (వృత్తి)కి మధ్య సంబంధం ఉంటుందని ఈ ఉదాహరణ ద్వారా స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. కళాశాలలో చదివేటప్పుడు ఎంచుకునే సబ్జెక్టుల గురించి, ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? అనే అంశంతో పాటుగా విద్య మరియు వృత్తికి మధ్యగల సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకోవటంలో ఈ పాఠం మీకు సహాయపడుతుంది.

'ఫలానా ఉద్యోగం పొందడానికి అర్హతగా, ఫలానా విద్య అవసరం' లేదా 'నేను ఈ నిర్దిష్ట రంగంలో పని చేయాలని అనుకుంటున్నాను, కానీ దానికి అవసరమైన అర్హత నాకు లేదు' అనేటటువంటి ప్రకటనలను మీరు తరచుగా వినే ఉంటారు. విద్యకు మరియు వృత్తికి మధ్య ఎలాంటి సంబంధం ఉంటుంది అనే దాని గురించి మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా?

ఈ పాఠంలో మనం విద్య మరియు వృత్తితో దానికి గల సంబంధాన్ని, అలాగే విద్య మరియు వృత్తి యొక్క

ముఖ్యమైన లక్షణాల గురించి నేర్చుకోబోతున్నాం.

అక్ష్యాలు:

ఈ పాఠాన్ని చదివిన తర్వాత, మీరు ఈ క్రింది వాటిని చేయగలరు:

- విద్య మరియు వృత్తికి మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని వివరించగలరు
- వివిధ కోర్సులను ఎంచుకునే ప్రక్రియను వివరించగలరు మరియు
- ఉద్యోగ ప్రాప్తి మరియు ఉద్యోగ అవకాశాల పరంగా, పని ప్రపంచం యొక్క స్వభావాన్ని వివరించగలరు.

26.1 విద్య మరియు వృత్తి

ఖాళీగా ఉన్న ఉద్యోగాల కోసం, ప్రకటనలను మనం తరచుగా వివిధ పత్రికలలో చూస్తుంటాము, ఇందులో అభ్యర్థులకు ఫలానా అర్హతలు ఉండాలి అని పేర్కొంటూ ప్రకటనలు ఇవ్వబడతాయి. ఆ ఉద్యోగంలో చేరాలనుకునే వ్యక్తి నుండి ఈ అర్హతలు ఎందుకు ఆశించబడతాయి?

ఉద్యోగం సంపాదించడం కోసం మాత్రమే కాకుండా, తమను తాము మెరుగు పరుచుకోవడం కోసం కూడా విద్యను నేర్చుకుంటున్నారు. ఏ రంగంలోనైనా విద్య అనేది, ప్రాథమికంగా కొన్ని నైపుణ్యాలు మరియు సామర్థ్యాలను పెంపొందించుకోవడం. ఉదాహరణకు, మీరు కామర్స్ ను ఎంచుకుంటే, మీరు అకౌంట్స్ రాయటంలో నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకుంటారు.

ఉద్యోగం కోసం అర్హతలు ప్రకటించబడినప్పుడు, ఆ అభ్యర్థి నిర్దిష్ట కాలవ్యవధిలో అతను/ఆమె సంపాదించిన నైపుణ్యాలను ఉపయోగించుకునే విధంగా పేర్కొనబడతాయి. నేర్చుకున్న నైపుణ్యాలు మరియు చేయవలసిన పని ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఉదాహరణకు, వైద్య శిక్షణ పొందిన వ్యక్తి వైద్య నిపుణుడు అవుతాడు. నైపుణ్యాలను, నియత విధానంలో లేదా అనియత విధానంలో నేర్చుకోవచ్చును. మీరు NIOS నుండి “పౌల్ట్రీ ఫార్మింగ్” వంటి వృత్తిపరమైన కోర్సు లో శిక్షణ పొందితే, మీరు మీ స్వంత పౌల్ట్రీ ఫారమ్ను ప్రారంభించవచ్చు లేదా ఆ రంగంలో ఉపాధిని పొందవచ్చు. అందువల్ల, వృత్తిపరమైన కోర్సును ఎంచుకోవడం అనేది, మీకు ఉపాధిని పొందడంలో సహాయ పడుతుంది.

అదేవిధంగా, అనియత విధానంలో కూడా నేర్చుకోవడం జరుగుతుంది. ఉదాహరణకు మీ తండ్రి గనక వ్యవసాయం చేస్తుంటే, అప్పుడు మీరు ఆ వ్యవసాయం చేయటంలో మీ తండ్రికి సహాయం చేస్తుంటే, దానిలో ప్రత్యేకమైన ట్రైనింగ్ తీసుకోకుండానే వ్యవసాయం చేయడంలోని సాంకేతిక అంశాల గురించి మీకు తెలుస్తుంది. ఈ విధంగా కూడా విద్యను నేర్చుకోవచ్చును. అయితే, ఉన్నతమైన జ్ఞానం పొందటం కోసం మీరు పై స్థాయి లోని కోర్సులు ఎంచుకొని, శిక్షణ పొందటం ద్వారా నూతన సాంకేతికతలతో మిమ్మల్ని మీరు మరింత మెరుగుపరచుకోవచ్చు. విద్య మరియు వృత్తి ఇలా ఒకదానికొకటి దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉన్నాయి.

26.2 విద్యాపరమైన ఎంపిక ప్రక్రియ

విద్య మరియు వృత్తి ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి అని తెలుసుకున్న తర్వాత, మీకు విద్యాపరమైన ఎంపిక ప్రక్రియ పట్ల ఆసక్తి కలగవచ్చును. అందువల్ల ఈ విషయాన్ని కాస్త వివరంగా పరిశీలిద్దాం.

మీరు మార్కెట్‌కి వెళ్లినప్పుడు, మీకు అనేక రకాల వస్తువులు అందుబాటులో ఉంటాయి, కానీ మీరు అన్ని వస్తువులను తీసుకోవడం జరగదు లేదా సాధ్యం కాదు. మీరు కూరగాయల మార్కెట్‌కి వెళ్లినప్పుడు కూడా, మీరు కోరుకునే లేదా మీరు కొనుగోలు చేయగలిగిన కూరగాయలను మాత్రమే ఎంపిక చేసుకుంటారు. అలా చేయడం అనేది ఒక ప్రక్రియ. ముందుగా మీకు నచ్చిన కూరగాయలను మీరు ఎంపిక చేసుకొని, దాని ధర గురించి కనుక్కుంటారు. అదే విధంగా విద్యను ఎంపిక చేసుకోవడం కూడా ఒక ప్రక్రియనే. మీరు ఏమాత్రం ఆలోచించకుండా కళాశాలలో ప్రవేశం పొందడం లేదా కాస్తే అయినా ఆలోచించకుండా సబ్జెక్టులను ఎంపిక చేసుకోవడం వంటివి చేయకండి. నిజానికి, విద్యా విధానంలోకి ప్రవేశించడం అనేది మన యొక్క ఎంపిక ప్రక్రియతో ప్రారంభమవుతుంది. ఒకరు ఎంపికను ప్రారంభించినప్పుడు అది సాధారణ విద్య నుండి ప్రత్యేక శిక్షణ వరకూ ఉండవచ్చును. ఈ రెండు అంశాల గురించి కొంచెం వివరంగా అధ్యయనం చేద్దాం.

26.3 సాధారణ విద్య

సాధారణ విద్య అనేది విద్యార్థులకు చదవడం, రాయడం, భౌతిక, సామాజిక మరియు సాంస్కృతిక వాతావరణం గురించిన పరిజ్ఞానం, కావాల్సిన వైఖరులు, విలువలు మరియు ప్రేరణలో ప్రాథమిక నైపుణ్యాలను అందించడం వంటి వాటిని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న విద్య. ప్రధాన స్రవంతిలో అభ్యసించేటటువంటి ప్రాథమిక స్థాయి నుండి డిగ్రీ స్థాయి వరకు లేదా అంతకంటే పైస్థాయి గల విద్యను, 'సాధారణ విద్య'గా పరిగణిస్తారు. (ప్రత్యేకమైన ప్రొఫెషనల్, టెక్నికల్ మరియు వాకేషనల్ కోర్సులు మినహా). ఉదాహరణకు, చిన్న చిన్న వృత్తుల్లోకి ప్రవేశించడానికి మరియు వివిధ ఉన్నత స్థాయి కోర్సులు లేదా ప్రత్యేకమైన శిక్షణలో ప్రవేశం పొందడానికి అవసరమైన కనీస విద్యను 'సాధారణ విద్య' గా పేర్కొంటారు.

26.4 ప్రత్యేక శిక్షణ

విద్యార్థులు తాము ఎంచుకున్న వృత్తిలోకి ప్రవేశించడానికి ప్రత్యేక శిక్షణ పొందుతున్నారు. ప్రత్యేక శిక్షణను అందించే సంస్థలను గురించి మీరు తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? అయితే మన దేశంలో ప్రత్యేక శిక్షణను అందించే సంస్థల గురించిన వివరాలు క్రింద పేర్కొనబడినాయి.

ఎ) విద్య మరియు వృత్తి

(1) **వృత్తిపరమైన సంస్థలు:** ఈ సంస్థలు వైద్య రంగము, న్యాయ రంగము, సాంకేతిక రంగము... మొదలైన ప్రత్యేక రంగాల కోసం విద్యార్థులను సిద్ధం చేయడానికి గ్రాడ్యుయేట్ మరియు పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ స్థాయిలలో ఉన్నత విద్యను అందిస్తాయి. అలా గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేసినవారు వైద్యులు, న్యాయవాదులు, ఇంజనీర్లు... అవుతారు.

(2) పారిశ్రామిక శిక్షణా సంస్థలు: ఈ సంస్థలు విద్యార్థులను సాంకేతిక నిపుణులుగా మరియు డ్రాఫ్ట్ మ్యాన్, జూనియర్ ఇంజనీర్, మెడికల్ లేబొరేటరీ టెక్నిషియన్లు మొదలైన ఇతర సారూప్య వృత్తులకు సిద్ధం చేసే కోర్సులను అందిస్తున్నాయి.

(3) ఇన్స్టిట్యూట్స్ ఆఫ్ డిస్టెన్స్ ఎడ్యుకేషన్: ఇన్స్టిట్యూట్స్ ఆఫ్ ఓపెన్ లెర్నింగ్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ సంస్థలు విద్యార్థులు తమ తమ ఇళ్లలో ఉండే, చదువుకునే అవకాశం కల్పిస్తాయి. దూరవిద్యా విధానంలో విద్యను అందిస్తాయి. ఇందిరా గాంధీ నేషనల్ ఓపెన్ యూనివర్సిటీ (ఇగ్నీ) దూరవిద్యా విధానంలో విద్యను అందించే అటువంటి సంస్థ. ప్రస్తుతం, మీరు “టాస్” ద్వారా మీకు అందించబడిన ఈ పాఠాన్ని దూరవిద్యా విధానంలో అధ్యయనం చేస్తున్నారు.

ఈ ఇన్స్టిట్యూట్లలో కొన్ని ఆన్లైన్ కోర్సులను కూడా అందిస్తాయి, మీ ఇంట్లో మీరు, మీ కంప్యూటర్ ముందు కూర్చొని లేదా స్టూర్ట్ మొబైల్ ఫోన్లో చదువుకోవచ్చును. ఈ రకమైన విదానం ఈ రోజుల్లో, ముఖ్యంగా కరోనా మహమ్మారి తర్వాత బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది మరియు ఉపయోగకరంగా మారింది.

(4) వాణిజ్య / వ్యాపార సంస్థలు: టైపింగ్, షార్ట్ హ్యాండ్ వంటి కోర్సులు: డెస్క్ టాప్ పబ్లిషింగ్, ఫోటో డిజైనింగ్, వీడియో ఎడిటింగ్, యానిమేషన్, గేమింగ్ మొదలైన కోర్సులను ఈ సంస్థలు అందిస్తాయి.

(5) క్రాఫ్ట్ ట్రైనింగ్ స్కూల్స్: ఇవి టైలరింగ్, మగ్గం పని, ఎంబ్రాయిడరీ మొదలైన సాధారణ క్రాఫ్ట్ లలో శిక్షణను అందిస్తాయి.

(6) ప్రత్యేక సంస్థలు: కొన్ని సంస్థలు ఉద్యోగ / ఉపాధి వ్యవస్థతో దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఫిల్మ్ అండ్ టెలివిజన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇండియా, ట్రైనింగ్ ఇన్స్టిట్యూషన్స్ ఫర్ మర్చంట్ నేవీ, ఇన్స్టిట్యూట్స్ ఆఫ్ హోటల్ మేనేజ్మెంట్ అండ్ ఫ్యాషన్ టెక్నాలజీ మొదలైనవి ఈ రకమైన ప్రసిద్ధ సంస్థలు.

పాఠ్యాంశంలోని ప్రశ్నలు

ఎ. క్రింద ఇవ్వబడిన ప్రకటనలు సత్యమో / అసత్యమో (ఒప్పు/ తప్పు) తెలియజేయండి:

1. విద్య మరియు వృత్తికి సంబంధం లేదు. ఒప్పు/ తప్పు
2. కేవలం ఉద్యోగాలు పొందడం కోసమే ప్రజలు తమను తాము విద్యావంతులుగా చేసుకుంటారు. ఒప్పు/ తప్పు
3. ఏదైనా రంగంలో విద్యను అభ్యసించడం అనేది, ప్రధానంగా ఆ రంగంలో నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవడం. ఒప్పు/ తప్పు
4. నేర్చుకున్న నైపుణ్యాలు మరియు పని ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం కలిగి ఉండవు. ఒప్పు/ తప్పు
5. విద్యాభ్యాసం నియత విధానంలో మరియు అలాగే అనియత విధానంలో జరుగుతుంది.

6. వివిధ కోర్సుల ఎంపిక అనేది ఒక ప్రక్రియ. ఒప్పు/ తప్పు

బి. సాధారణ విద్య అంటే ఏమిటి? వివరించండి.

26.5 పని ప్రపంచం

“పని ప్రపంచం” అనే పదమే దాని యొక్క అర్థాన్ని వివరిస్తుంది. ఇది చాలా పెద్ద సంఖ్యలో వివిధ వృత్తులు మరియు రకరకాల పరిశ్రమలను కలిగి ఉంటుంది. బోధనలో నిమగ్నమైన ఏ వ్యక్తినైనా మనం గురువు అని పిలుస్తుంటాము. ఉపాధ్యాయ వృత్తి ఎంత పెద్దదో తెలుసా? ఇది నర్సరీ టీచర్, ప్రైమరీ టీచర్, ట్రైన్డ్ గ్రాడ్యుయేట్ టీచర్ (టిజిటి), పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ టీచర్ (పిజిటి), లెక్చరర్లు, రీడర్లు, ప్రొఫెసర్లు మొదలైన వివిధ స్థాయిలలో బోధించే ఉపాధ్యాయులను కలిగి ఉంటుంది.

తర్వాత, పాఠశాల, కళాశాల మరియు విశ్వవిద్యాలయ స్థాయిలో వివిధ సబ్జెక్టులకు ప్రత్యేక ఉపాధ్యాయులు ఉన్నారు. శారీరక మరియు మానసిక వికలాంగుల కోసం కూడా ప్రత్యేక శిక్షణ పొందిన ఉపాధ్యాయులు ఉంటారు. ఇతర అన్ని వృత్తుల విషయంలో కూడా ఇలాగే ఉంటుంది. విస్తృతమైన వృత్తులను పరిశీలించి, భారత ప్రభుత్వం “నేషనల్ క్లాసిఫికేషన్ ఆఫ్ ఆక్యుపేషన్స్” అని పిలవబడే ఒక ప్రచురణను తీసుకువచ్చింది.

NCO పని ప్రపంచాన్ని కింది 9 ప్రధాన రంగాలుగా విభజించింది:

1. శాసన సభ్యులు, సీనియర్ అధికారులు మరియు మేనేజర్లు.
2. వృత్తి నిపుణులు.
3. సాంకేతిక నిపుణులు మరియు అసోసియేట్ నిపుణులు.
4. గుమస్తాలు
5. సేవా కార్మికులు మరియు సేల్స్ వర్కర్లు.
6. నైపుణ్యం కలిగిన వ్యవసాయ మరియు మత్స్య కార్మికులు.
7. క్రాఫ్ట్ మరియు సంబంధిత వాణిజ్య కార్మికులు.
8. ప్లాంట్ మరియు మెషీన్ ఆపరేటర్లు మరియు అసెంబ్లర్లు.
9. ప్రాథమిక వృత్తులు.

26.6 ఉద్యోగ అవకాశాలు

పని ప్రపంచంలో పరిగెడుతున్నప్పుడు, మనకు అసంఖ్యాకమైన వృత్తులు మరియు ఉద్యోగాల అవకాశాలు వస్తాయి. కొన్ని ఉద్యోగాలు సవాలుగా ఉంటాయి, మరికొన్ని ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి, కొన్ని ఉద్యోగాలు మీకు అదనపు ద్రవ్య ప్రయోజనాలను (ఎక్కువ జీతం/ఎక్కువ ఇంక్రిమెంట్ లాంటివి) అందిస్తాయి. చదువు లాగానే,

ఉద్యోగాన్ని ఎంపిక చేసుకోవడం కూడా ఒక ప్రక్రియ. ప్రతీ ఉద్యోగానికి వయస్సు, విద్యార్హత, పౌరసత్వం వంటి కొన్ని నిర్దిష్ట అర్హతలు ఉంటాయి. ఉద్యోగ పరమైన. కొన్ని ప్రధానమైన అర్హతల గురించి వివరంగా అధ్యయనం చేద్దాం.

(1) వయస్సుకు సంబంధించిన అర్హతలు: మీరు ప్రకటనలలో కొన్ని ఉద్యోగాల అర్హతలను పరిశీలించినప్పుడు, వయస్సు యొక్క పరిధిని పేర్కొనబడడం మీరు గమనించే ఉంటారు. ఉదాహరణకు... సాధారణంగా, ఏదైనా పోలీసు/సైన్యంలోకి ప్రవేశించడానికి మీకు 25 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ ఉండకూడదు. జాబ్ ప్రొఫైల్ మరియు ఉద్యోగంలో భవిష్యత్తు అవకాశాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఉద్యోగాలలో వయస్సు అర్హత నిర్దేశించబడుతుంది. సరైన సమయంలో ఉద్యోగంలోకి ప్రవేశం పొందితే, కెరీర్లో ప్రమోషన్ అవకాశాలు మెరుగ్గా ఉంటాయి. అలాగే, కొన్ని ఉద్యోగాలకు ఎక్కువ శారీరక శ్రమ అవసరం అవుతుంది (ఉదాహరణకు సింగరేణి బొగ్గు గని కార్మికులు), ఇది కార్మికుని వయస్సుతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. వృద్ధాప్యం వచ్చేసరికి శక్తి మరియు బలం సన్నగిల్లుతాయి, అందువల్ల ఒక వృద్ధుడు శారీరక శ్రమ అవసరమయ్యే ఉద్యోగాలను చేయలేడు. అందువల్ల అధిక వయస్సు వారిని ఇటువంటి ఉద్యోగాలలో తీసుకోరు.

(2) లింగ సంబంధిత అర్హతలు: ఈ రోజుల్లో మహిళలు దాదాపు అన్ని రంగాలలో సమానంగా పాల్గొంటున్నారని మీరు గమనించే ఉంటారు. మహిళలు రక్షణ సేవల్లోకి ప్రవేశించి పైలట్లుగా కూడా మారారు. ఈ రోజుల్లో, పురుషులకు మాత్రమే లేదా మహిళలకు మాత్రమే ఈ ఉద్యోగాలు అని ప్రత్యేకించబడేవి చాలా తక్కువ. అయితే, కొన్ని ఉద్యోగాలలో, ఉద్యోగ ప్రొఫైల్, పని చేసే ప్రాంతం మరియు ప్రదేశం దృష్టిలో ఉంచుకుని లింగ సంబంధిత అర్హతలు నిర్దేశించబడతాయి. స్పెషల్ ప్రొటెక్షన్ గ్రూప్ (SPG) కోసం రిక్రూట్మెంట్ అనేది ఇందుకు ఒక ఉదాహరణ. మెటర్నిటీ హాస్పిటల్ లో నర్సు ఉద్యోగాలు మరో ఉదాహరణ.

(3) పౌరసత్వ అర్హతలు: సాధారణంగా, ఏ దేశంలోనైనా ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు ఆ దేశ పౌరులకు మాత్రమే ప్రత్యేకించబడి ఉంటాయి. ఉదాహరణకు, మీరు యూనియన్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (UPSC) నిర్వహించే సివిల్ సర్వీసెస్ పరీక్షకు హాజరు కావాలనుకుంటే, మీరు భారత పౌరులు అయి ఉండాలి.

(4) శారీరక అర్హతలు: సహజంగా, అన్ని రకాల ఉద్యోగాలకు చక్కటి ఆరోగ్యం అవసరమే. కానీ, కొన్ని ఉద్యోగాలకు (పోలీసు, సాయుధ బలగాలు మొదలైనవి) అధిక శారీరక శ్రమ మరియు మనో స్థైర్యాన్ని అర్హతగా పేర్కొంటారు. అటువంటి ఉద్యోగాల కోసం భౌతిక అర్హతలు ప్రత్యేకంగా మరియు అత్యంత ముఖ్యమైన అర్హతలుగా పేర్కొంటారు. భౌతిక అర్హతలు అనగా (ఎ) ఎత్తు, (బి) బరువు, (సి) ఛాతీ విస్తరణ, (డి) కంటి చూపు మొదలైనవి.

(5) వ్యక్తిత్వ అర్హతలు: “రిసెప్షనిస్ట్ ఉద్యోగానికి ఆహ్లాదకరమైన వ్యక్తిత్వం కలిగిన, చక్కటి తెలివైన యువతీ యువకులు కావాలి” వంటి ప్రకటనలు మీరు గమనించే ఉంటారు. ఈ ప్రకటనలు ప్రత్యేకించి ప్రభుత్వేతర రంగాలలో ఉద్యోగాల కోసం ఇవ్వబడి ప్రకటనలు, ఒక్కోసారి ఈ ప్రత్యేక అర్హతలు పేర్కొనకపోవచ్చును కూడా, అయితే

కార్మికుడు ఉద్యోగ డిమాండ్ల రంగం (NGO)కి అనుగుణంగా ఉంటారని భావిస్తున్నారు, ఎందుకంటే వారికి వారి సరుకుల అమ్మకం కోసం సిబ్బంది అవసరం. ఇందుకోసం వారు మార్కెటింగ్ రంగంలో అనుభవం/నైపుణ్యం ఉన్న సిబ్బందిని నియమించుకుంటారు. కొన్ని ప్రకటనలలో ఒక్కోసారి ఈ ప్రత్యేక అర్హతలు పేర్కొనకపోవచ్చును కూడా, ఉదాహరణకు, పబ్లిక్ రిలేషన్స్ ఆఫీసర్ (PRO) బహిర్ముఖుడిగా ఉండాలి, రకరకాల వ్యక్తులను కలవడం మరియు ఆకట్టుకునేలా మాట్లాడడం వంటి నైపుణ్యాలు ఉండాలి కానీ ఉద్యోగ ప్రకటనలో ఒక్కోసారి ఈ అంశాన్ని ప్రస్తావించకపోవచ్చు. అందువల్ల కొన్ని రకాల ఉద్యోగాలకు వ్యక్తిత్వ అర్హతల అవసరం అనేది అంతర్దీనంగా ఉంటుంది అనేది మనం అర్థంచేసుకోవాలి. వివిధ ప్రదేశాలకు వెళ్లడానికి ఇష్టపడని లేదా సరిగ్గా మాట్లాడలేని మరియు ఆకట్టుకునేలా మాట్లాడలేని వ్యక్తిని సేల్స్ మ్యాన్ గా నియమించినట్లయితే, ఆ వ్యక్తి తనంతట తానుగా అయోమయానికి గురవుతాడు మరియు అది కొన్నిసార్లు తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

పాఠ్యాంశం లోని ప్రశ్నలు

ఈ క్రింది ప్రశ్నలకు లఘు సమాధానాలు ఇవ్వండి:

1. వృత్తుల జాతీయ వర్గీకరణను ఎవరు రూపొందించారు?
2. సాయుధ బలగాల్లోకి రిక్రూట్మెంట్ కోసం రెండు ముఖ్యమైన అర్హతలను పేర్కొనండి.
3. పౌరసత్వ అర్హతలకు సంబంధించి మీరు ఏమి అర్థం చేసుకున్నారు?

క్రింది వాటికి సమాధానం ఇవ్వడానికి ప్రయత్నించండి

కింది ఉద్యోగాలకు, వ్యక్తిత్వ అవసరాల గురించి మీకు తెలిసిన వివరాలు రాయండి:

- (ఎ) వైద్యుడు
- (బి) పబ్లిక్ రిలేషన్స్ ఆఫీసర్
- (సి) సేల్స్ మ్యాన్
- (డి) ఉపాధ్యాయుడు

విద్య మరియు శిక్షణలకు సంబంధించిన అర్హతలు: మీరు కంప్యూటర్ కోర్సు చేయకుండా కంప్యూటర్ ప్రోగ్రామర్ కాగలరా? కాలేరు కదా! వేర్వేరు ఉద్యోగాల కోసం, విద్యా అర్హతలు వేర్వేరుగా ఉంటాయి. ఇంజనీర్లు కావాలనుకునే వారు సైన్స్ మరియు అకౌంట్స్ రంగంలో వెళ్లాలనుకునే వారు కామర్స్ సబ్జెక్టులను అభ్యసించడం మీరు గమనించే ఉంటారు. సబ్జెక్టుల ఎంపిక అనేది మీరు ఏ రంగంలోకి వెళ్లాలనుకుంటున్నారు అనే దానిని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఉండాలి.

వేర్వేరు ఉద్యోగాల కోసం శిక్షణ అర్హతలకు కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి తాను చదివిన దానిని సిద్ధాంతపరంగా అన్వయించుకునేలా ఉద్యోగంలో శిక్షణ ఇవ్వబడుతుంది. శిక్షణ అర్హతలు ఉద్యోగాన్ని బట్టి వేర్వేరుగా

ఉంటాయి. కొన్ని ఇన్స్టిట్యూట్లలో, సైద్ధాంతిక కోర్సు పూర్తి చేసిన తర్వాత “ఉద్యోగం చేస్తూనే శిక్షణ” ఇవ్వబడుతుంది. దీనిని అప్రెంటిస్ అని కూడా అంటారు, దాదాపు అన్ని వృత్తిపరమైన కోర్సులలో విద్యార్థిని పర్యవేక్షిస్తూ ప్రాక్టికల్ శిక్షణ ‘ఇంటర్న్ షిప్’ అని అందించబడుతుంది. చాలా కంపెనీలు విద్యార్థులను “ట్రైనీలు”గా నియమించుకుంటాయి మరియు వారికి శిక్షణ అందించిన తర్వాత ఉద్యోగంలో రెగ్యులరైజ్ చేస్తారు. “మీకు సంపూర్ణంగా ఇష్టమైనటువంటి ఉద్యోగాన్ని ఎంచుకోండి, అప్పుడు మీ ఉద్యోగ జీవితంలో, చేసేటటువంటి పని ఏమాత్రమూ బోరుకొట్టదు.”- కన్సూషియస్

“మీ అభిరుచినే మీ వృత్తిగా ఎంచుకోండి, అప్పుడు మీ ఉద్యోగ జీవితంలో చేసేటటువంటి పని, ఒక పనిలా అనిపించదు. ఓ ఆటలాగా... మీరు చేసే పనిని ఆనందిస్తారు.”

క్రింది వాటికి సమాధానం ఇవ్వడానికి ప్రయత్నించండి

కింది ఉద్యోగాలకు అవసరమైన శిక్షణలను గురించి తెలుసుకోండి:

(1) వైద్యుడు

(2) సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీర్

(3) పైలట్

(4) అకౌంటెంట్

(5) అనుభవానికి సంబంధించిన అర్హతలు: ‘అనుభవమే ఉత్తమ గురువు’ అనే సామెత గురించి మీరు వినే ఉంటారు.

కొన్ని ఉద్యోగాలకు ‘అనుభవం’ తప్పకుండా అవసరం, ఎందుకంటే, అనుభవంతో, పనిని మెరుగ్గా చేయవచ్చును మరియు ఇతరులకు మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చును. అలాగే... అనుభవజ్ఞులు పర్యవేక్షించే స్థాయిలో కూడా ఉంటారు. సాధారణంగా సీనియర్ స్థాయిలో ఉండే ఉద్యోగాలకు ‘అనుభవం కలిగి ఉండటం తప్పనిసరి’ అని పేర్కొంటారు. అయితే, ఎంట్రీలెవల్ ఉద్యోగాలకు, ఏమాత్రం అనుభవం లేని తాజా అభ్యర్థులను తీసుకుంటారు,

(7) చట్టపరమైన అర్హతలు: ప్రతిష్టాత్మకమైన ఉద్యోగానికి ఎంపికైన అభ్యర్థి, స్వచ్ఛమైన స్వభావాన్ని కలిగి ఉన్నారని మరియు ఏ రకమైన నేరానికీ చట్టపరంగా, అధికారులచే శిక్షించబడలేదని అర్థం.

(8) లైసెన్సింగ్: మీకు వాహనం ఉంటే, దానిని నడపడానికి మీకు లైసెన్స్ ఉండాలి. లైసెన్సు వల్ల ఉపయోగం ఎంటని మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా?

డ్రైవింగ్ తెలియని వ్యక్తి పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందో ఓ సారి ఆలోచించండి. ఓ మోటార్ సైకిల్ ని నడపమని అటువంటి వ్యక్తికి ఇస్తే, ఆ వ్యక్తి ఖచ్చితంగా ప్రమాదానికి గురవుతాడు, అది అతని ప్రాణాలతో పాటు, ఇతరుల ప్రాణాలకూ హాని కలిగించవచ్చు మరియు ఆ వాహనం కూడా పాడయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందువల్ల లైసెన్స్ ఉంది అంటే, డ్రైవింగ్ తెలుసు అని అర్థం. ఉద్యోగాలలో లైసెన్స్ అంటే చట్టబద్ధమైన అధికారం అని అర్థం. మానవ

జీవితానికి నేరుగా సంబంధించిన కొన్ని ఉద్యోగాలకు లైసెన్స్ తప్పనిసరిగా అవసరం. ఉదాహరణకు, ఫార్మసిస్ట్ కు లైసెన్సింగ్ అవసరం ఎందుకంటే అతను మందులతో వ్యవహారం నడుపుతాడు. కొన్ని వైద్య ఉద్యోగాలకు, మెడికల్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియాలో రిజిస్టర్ చేసుకున్న వైద్యులను మాత్రమే అర్హులుగా పేర్కొంటారు.

26.3 పాఠం తోని ప్రశ్నలు

1. అప్రెంటిస్ షిప్ అంటే ఏమిటి?
2. లైసెన్స్ ఎందుకు అవసరం?

ఇంతవరకు మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారు...

- విద్య మరియు పని ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి ఎందుకంటే నిర్దిష్టమైన పనిని నిర్వహించడానికి మీకు నిర్దిష్టమైన నైపుణ్యాలు అవసరం మరియు విద్య ఆ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడంలో సహాయపడుతుంది.
- ఏదైనా విద్యా రంగాన్ని (కోర్సు) ఎంచుకోవడం అనేది ఓ ప్రక్రియ ద్వారా జరుగుతుంది. కోర్సుల ఎంపిక మీకు ఆసక్తి గల పని రంగం ఆధారంగా జరుగుతుంది.
- ఈ ఎంపిక ప్రక్రియ సాధారణ విద్య (ఇంటర్/డిగ్రీ) ద్వారా ప్రారంభమవుతుంది మరియు అత్యంత ప్రత్యేక శిక్షణ వరకూ వెళుతుంది.
- వృత్తిపరమైన సంస్థలు, పారిశ్రామిక శిక్షణ సంస్థలు, వాణిజ్య సంస్థలు మొదలైన వాటి నుండి ప్రత్యేక శిక్షణ పొందవచ్చును.
- “పని ప్రపంచం” చాలా పెద్ద సంఖ్యలో వివిధ వృత్తులు మరియు రకరకాల పరిశ్రమలను కలిగి ఉంటుంది. NCO పని ప్రపంచాన్ని 9 ప్రధాన రంగాలుగా విభజించింది.
- ఉద్యోగం కోసం వెతుకుతున్నప్పుడు, వయస్సు, లింగం, పౌరసత్వం, శారీరక అర్హతలు మరియు వ్యక్తిత్వ అర్హతలు వంటి వివిధ అర్హతలను కలిగిఉండాలి. విద్య, శిక్షణ, అనుభవం, చట్టపరమైన అర్హత మరియు లైసెన్సింగ్ వంటి మరికొన్ని అర్హతలూ కలిగిఉండాలి.

అధ్యాయం చివరి అభ్యాసం

1. కోర్సుల ఎంపిక ప్రక్రియను వివరించండి.
2. కింది వాటిపై చిన్న నోట్స్ (లఘు సమాధానాలు) రాయండి:
 - (ఎ) పని ప్రపంచం
 - (బి) ఆన్లైన్ కోర్సులు
 - (సి) విద్య మరియు శిక్షణ అవసరాలు

(డి) వ్యక్తిత్వ అవసరాలు

(ఇ) లైసెన్సింగ్.

ఈ పాఠం లోని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు

26.1 (ఎ)

(1) తప్పు 2) తప్పు 3) ఒప్పు 4) తప్పు 5) ఒప్పు 6) ఒప్పు

(బి) సాధారణ విద్య అనేది విద్యార్థులకు చదవడం, రాయడం, భౌతిక, సామాజిక మరియు సాంస్కృతిక వాతావరణం గురించిన పరిజ్ఞానం, కావాల్సిన వైఖరులు, విలువలు మరియు ప్రేరణలో ప్రాథమిక నైపుణ్యాలను అందించడం వంటి వాటిని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న విద్య.

26.2

1. భారత ప్రభుత్వం
2. శారీరక అర్హతలు, విద్యా అర్హతలు
3. అభ్యర్థి తప్పనిసరిగా దేశ పౌరుడై ఉండాలి.

26.3

1. సైద్ధాంతిక కోర్సు పూర్తి చేసిన తర్వాత “ఉద్యోగం చేస్తూనే శిక్షణ ఇవ్వబడుతుంది. దీనిని అప్రెంటిస్ అని అంటారు.
2. లైసెన్స్ అంటే చట్టబద్ధమైన అధికారం అని అర్థం.

సారాంశం:

కళాశాలలో చదివే కోర్సులు/సబ్జెక్టులు మరియు వృత్తి లేదా ఉద్యోగానికి మధ్య సంబంధం ఉంటుంది. “ఉద్యోగం పొందడానికి విద్య అవసరం” లేదా “నేను ఈ నిర్దిష్ట రంగంలో పని చేయాలని అనుకుంటున్నాను, కానీ దానికి అవసరమైన అర్హత నాకు లేదు” వంటి ప్రకటనలను మీరు తరచుగా వినే ఉంటారు. విద్య మరియు వృత్తికి మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని ఇక్కడ అర్థం చేసుకోవచ్చును.

విద్య మరియు వృత్తి:

ఉద్యోగం సంపాదించడం కోసమే కాకుండా తమను తాము మెరుగుపరుచుకోవడం కోసం కూడా విద్యను అభ్యసిస్తున్నారు.

ఏ రంగంలోనైనా విద్య అనేది ప్రాథమికంగా కొన్ని నైపుణ్యాలు మరియు సామర్థ్యాలను పెంపొందించుకోవడం.

ఉద్యోగం కోసం అర్హతలు ప్రకటించబడినప్పుడు, అవి నిర్దిష్ట కాల వ్యవధిలో అతను/ఆమె సంపాదించిన

నైపుణ్యాలను ఉపయోగించుకునేలా పేర్కొనబడతాయి. నేర్చుకున్న నైపుణ్యాలు మరియు చేయవలసిన పని ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి.

ఒక వృత్తి విద్యా కోర్సును ఎంచుకోవడం వలన మీరు ఉద్యోగం లేదా ఉపాధి పొందడంలో సహాయపడుతుంది. అదేవిధంగా, విద్యను నియత మరియు అనియత విధానంలో కూడా నేర్చుకోవడం జరుగుతుంది. అయితే, మీరు మరింత ఉన్నతస్థాయి కోర్సులను అభ్యసించటం ద్వారా ఆధునిక సాంకేతికతలతో మిమ్మల్ని మీరు మరింత మెరుగు పరచుకోవచ్చు. విద్య మరియు పని ఒకదానికొకటి దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉన్నాయని దీనిద్వారా స్పష్టం అవుతుంది.

కోర్సుల ఎంపిక ప్రక్రియ

కోర్సులను ఎంచుకోవడం అనేది ఒక ప్రక్రియ. కళాశాల స్థాయిలో విద్యా వ్యవస్థలో ప్రవేశం, కోర్సుల ఎంపిక ప్రక్రియతో ప్రారంభమవుతుంది. ప్రాథమికంగా, కోర్సుల ఎంపిక అనేది సాధారణ కోర్సుల నుండి మొదలై, ఆతర్వాత పై స్థాయికి వెళ్ళేకొద్దీ, ప్రత్యేకమైన శిక్షణ వరకు కోర్సుల ఎంపిక కొనసాగుతుంది.

సాధారణ విద్య

సాధారణ విద్య అనేది విద్యార్థులకు చదవడం, రాయడం, భౌతిక, సామాజిక మరియు సాంస్కృతిక వాతావరణం గురించిన పరిజ్ఞానం, కావాల్సిన వైఖరులు, విలువలు మరియు ప్రేరణలో ప్రాథమిక నైపుణ్యాలను అందించడం వంటి వాటిని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న విద్య. ప్రధాన స్రవంతిలో అభ్యసించేటటువంటి ప్రాథమిక స్థాయి నుండి డిగ్రీ స్థాయి వరకు లేదా అంతకంటే పైస్థాయి గల విద్యను, 'సాధారణ విద్య'గా పరిగణిస్తారు. (ప్రత్యేకమైన ప్రొఫెషనల్, టెక్నికల్ మరియు వాకేషనల్ కోర్సులు మినహా), ఉదాహరణకు, చిన్న చిన్న వృత్తుల్లోకి ప్రవేశించడానికి మరియు వివిధ ఉన్నత స్థాయి కోర్సులు లేదా ప్రత్యేకమైన శిక్షణలలో ప్రవేశం పొందడానికి అవసరమైన కనీస విద్యను 'సాధారణ విద్య' గా పేర్కొంటారు.

అవసరమైన ప్రత్యేక శిక్షణను అందించే కొన్ని సంస్థల జాబితా తదుపరి రేఖాచిత్రంలో సూచించబడినాయి.

పని ప్రపంచం

విస్తృతమైన వృత్తులను పరిశీలించి, భారత ప్రభుత్వం "నేషనల్ క్లసిఫికేషన్ ఆఫ్ ఆక్యుపేషన్స్ (NCO)" అని పిలవబడే ఒక ప్రచురణను తీసుకువచ్చింది. NCO పని ప్రపంచాన్ని కింది 9 ప్రధాన రంగాలుగా విభజించింది:

1. శాసన సభ్యులు, సీనియర్ అధికారులు మరియు మేనేజర్లు.
2. వృత్తి నిపుణులు.
3. సాంకేతిక నిపుణులు మరియు అసోసియేట్ నిపుణులు.
4. గుమస్తాలు

5. సేవా కార్మికులు మరియు సేల్స్ వర్కర్లు.
6. నైపుణ్యం కలిగిన వ్యవసాయ మరియు మత్స్య కార్మికులు,
7. క్రాఫ్ట్ మరియు సంబంధిత వాణిజ్య కార్మికులు.
8. ప్లాంట్ మరియు మెషిన్ ఆపరేటర్లు మరియు అసెంబ్లర్లు.
9. ప్రాథమిక వృత్తులు

వృత్తిపరమైన సంస్థలు: ఈ సంస్థలు వైద్య రంగము, న్యాయ రంగము, సాంకేతిక రంగము... మొదలైన ప్రత్యేక రంగాల కోసం విద్యార్థులను సిద్ధం చేయడానికి గ్రాడ్యుయేట్ మరియు పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ స్థాయిలలో ఉన్నత విద్యను అందిస్తాయి. అలా గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేసినవారు వైద్యులు, న్యాయవాదులు, ఇంజనీర్లు... అవుతారు.

పారిశ్రామిక శిక్షణా సంస్థలు: ఈ సంస్థలు విద్యార్థులను సాంకేతిక నిపుణులుగా మరియు డ్రాఫ్ట్ మ్యాన్, జూనియర్ ఇంజనీర్, మెడికల్ లేబొరేటరీ టెక్నిషియన్లు మొదలైన ఇతర సారూప్య వృత్తులకు సిద్ధం చేసే కోర్సులను అందిస్తున్నాయి.

ఇన్ స్టిట్యూట్స్ ఆఫ్ డిస్టెన్స్ ఎడ్యుకేషన్: ఇన్స్టిట్యూట్స్ ఆఫ్ ఓపెన్ లెర్నింగ్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ సంస్థలు విద్యార్థులు తమ తమ ఇళ్లలో ఉండే, చదువుకునే అవకాశం కల్పిస్తాయి. దూరవిద్యా విధానంలో విద్యను అందిస్తాయి.

వాణిజ్య / వ్యాపార సంస్థలు: టైపింగ్, పార్ట్ హ్యాండ్ వంటి కోర్సులు: డెస్క్ టాప్ పబ్లిషింగ్, ఫోటో డిజైనింగ్, వీడియో ఎడిటింగ్, యానిమేషన్, గేమింగ్ మొదలైన కోర్సులను ఈ సంస్థలు అందిస్తాయి.

క్రాఫ్ట్ ట్రైనింగ్ స్కూల్స్: ఇవి టైలరింగ్, మగ్గం పని, ఎంబ్రాయిడరీ మొదలైన సాధారణ క్రాఫ్ట్లలో శిక్షణను అందిస్తాయి.

ప్రత్యేక సంస్థలు: కొన్ని సంస్థలు ఉద్యోగ / ఉపాధి వ్యవస్థతో దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. పిల్చీ అండ్ టెలివిజన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇండియా, ట్రైనింగ్ ఇన్స్టిట్యూషన్స్ ఫర్ మర్చంట్ నేవీ, ఇన్స్టిట్యూట్స్ ఆఫ్ హోటల్ మేనేజ్ మెంట్ అండ్ ఫ్యాషన్ టెక్నాలజీ మొదలైనవి ఈ రకమైన ప్రసిద్ధ సంస్థలు,

ఉద్యోగావకాశాలు

చదువులాగే ఉద్యోగాన్ని ఎంపిక చేసుకోవడం కూడా ఒక ప్రక్రియ. ప్రతీ ఉద్యోగానికి వయస్సు, విద్య, వ్యక్తిత్వం, పౌరసత్వం, భౌతిక, శిక్షణ, అనుభవం, చట్టపరమైన అవసరాలు, లైసెన్సింగ్ మొదలైన నిర్దిష్ట అర్హతలు ఉంటాయి.

క్రింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇవ్వండి.

1. ప్రత్యేక శిక్షణ కోసం అందుబాటులో ఉన్న వివిధ సంస్థలు ఏవి?
2. “నేషనల్ క్లసిఫికేషన్ ఆఫ్ ఆక్యుపేషన్స్” ద్వారా అందించబడిన పని వర్గాలను చర్చించండి.
3. సాధారణ విద్య అంటే ఏమిటి?

26. బాల్యారంభ దశ విద్యను సులభతరం చేయడం

26.0 పరిచయం

“బిడ్డ” అనే పదాన్ని విన్నా, బిడ్డలను చూసినా మనకు (పెద్ద లకు) అపరిమితమైన ఆనందం కలుగుతుంది. అంతేకాదు, పిల్లలను చూడాలని, వారితో కలిసి ఉండాలని ఆసక్తి కలుగుతుంది. అయితే వారి సంరక్షకులుగా, లేదా వారి సంపూర్ణ అభివృద్ధిలో మన పెద్దల పాత్ర, బాధ్యత ఏమిటి?

అభ్యాసకుడు లేదా విద్యార్థి ఉపాధ్యాయుడిగా మీరు ఈ యూనిట్లో అంశాల ద్వారా ఈ కింది విషయాలను తెలుసుకోగలుగుతారు..

- ప్రారంభ సంవత్సరాల యొక్క ప్రాముఖ్యత మరియు ఈ దశ ఎందుకు కీలకమైనవి.
- పిల్లల లక్షణాలు
- తల్లిదండ్రులు/ సంరక్షకులు అందించే పాత్ర., బాధ్యతాయుతంగా ప్రతిస్పందించే సంరక్షణ.

పిల్లల ప్రారంభ బాల్యారంభ దశ కాలం 0-8 సంవత్సరాలను సూచిస్తుంది.

బిడ్డ యొక్క సరైన ఎదుగుదల కొరకు సంరక్షణ మరియు ఉద్దీపనలను అందించడంలో సంరక్షకుడు బిడ్డను అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యం.

26.1 పిల్లలు అంటే ఎవరు?

ప్రతి బిడ్డ

- ఒక ప్రత్యేకమైనది. వ్యక్తిగతమైనది, మరియు భిన్నమైనది. వేరు వేరు గా ఉంటారు.
- అందంగా, బిజీగా, చిరునవ్వుతో, మనోహరంగా, ప్రేమ పూర్వకంగా ఉంటారు.
- వారి ఆసక్తులు, నైపుణ్యాలు, మరియు సామర్థ్యాలు భిన్నంగా ఉంటాయి
- వారి స్వంతమైన, విభిన్నమైన వ్యక్తిత్వం కలిగి ఉంటారు.
- ఒక మేధావి, శ్రద్ధ కలిగిన వారు, పట్టుదలగా, మొండితనం కలిగి ఉంటారు.
- సృజనాత్మకతతో, ఉల్లాసంతో, సాహసోపేతంగా, బట్టిగా, కబుర్లతో చమత్కారంగా, జిజ్ఞాసతో, ఆటల ధోరణితో ఉంటారు.
- విభిన్నమైన అభ్యసన వేగంతో, తమదైన వ్యక్తిగత అభ్యసన మార్గాన్ని అనుసరిస్తూ, తమదైన అభ్యసన అభ్యసన శైలులతో నేర్చుకోవడం, అంటే వ్యక్తిగత మార్గాన్ని అనుసరిస్తారు.

- (పెద్దలు కూడా ఈ విధమైన తెలివైన వారు)

26.1.1 ప్రారంభ /బాల్యారం దశ ఎంతో కీలకమైనది మరియు క్లిష్టమైనది

ఎందుకంటే

- ఈ దశ, భవిష్యత్తులో అభివృద్ధికి పునాది., మరియు తర్వాత దశలలో జరిగే అభివృద్ధికి మూలాధారం అవుతుంది.
- పిల్లల మెదడు, మేథో మరియు సామాజిక సామర్థ్యాలు ఇతర దశలలో కంటే ఈ దశలో వేగంగా ముందుకు సాగే సమయం.
- ఈ దశలో పిల్లల ప్రారంభ అనుభవాలు సుసంపన్నమైతే.. బిడ్డ పూర్తి శక్తి సామర్థ్యాలతో అభివృద్ధి చెందుతాడు
- ఈ దశలో ప్రేరణ కలిగించి ఉత్తేజపరిచే వాతావరణం అవసరం.అయ్యే కాలం
- సులభంగా మలచబడేది మరియు ప్రభావింపబడేది.
- ఈ దశలోనే అంటే, పిల్లల ఆడు సంవత్సరాల వయసుకు ముందే చాలా వ్యక్తిగత మరియు సామాజిక అలవాట్లను అలవర్చుకోగలుగుతారు
- సర్వతో ముఖాభివృద్ధికి అనువైన కాలం పిల్లలు అభివృద్ధి పరంగా శారీరక, మానసిక, అభిజ్ఞ. భాష, సామాజిక మరియు భావోద్వేగ అనే ఐదు రంగాలలో అభివృద్ధి పరంగా ఎదగ గలుగుతారు.
- ఈ దశ, గరిష్ట పరిధిలో అభ్యాస కాలం. ఈ సమయంలో, ఈ దశలో ఏదైనా ఆటంకాలు ఏర్పడి పిల్లలకు నష్టం కలిగితే దీనివలన దీర్ఘకాలిక ప్రభావం చూపుతుంది(వినడం శబ్దాలను గ్రహించడం గ్రహించడం భాష అధిక్షణానికి సరైన మార్గం ఫుల్ స్టాప్ ఈ దశలో పిల్లలకు ప్రేరణ కలిగించిన అనేది చాలా అవసరం

ప్రేరణ కలిగించడం అనేది పిల్లల్లో బాధ్యత భావాన్ని పెంపొందించడమే మంచిది ఈ దశ గరిష్ట పరిధిలో అభ్యాసన విలువైన కాలం ఈ కాలంలో ఈ సమయంలో ఏమైనా ఆటంకాలు ఏర్పడి ఏదైనా నష్టం కలిగితే దీనివలన పిల్లలపై గీత కాలిక ప్రభావం కలుగుతుంది ప్రతి బిడ్డ జీవితంలో ఈ ప్రారంభ సంవత్సరాలు చాలా ముఖ్యమైనవి కీలకమైనవి అని ప్రయోగాత్మకంగా పరిశోధనలు పరిశోధనల ద్వారా తెలుపబడింది. నిరోపింపబడింది.

కాబట్టి పెద్దలు సంరక్షకులు ఈ వయస్సుకు సంబంధించి ఏ పదాన్ని ఉపయోగించిన ఏవిధంగా సంభోదించిన పిల్లలు సంతోషంగా నేర్చుకునే అవకాశాలు కల్పించాలి పిల్లలు అనేక లక్షణాలు కలిగి ఉంటారు ప్రదర్శిస్తారు మరియు ఇది వారి వయస్సు వ్యక్తిగత వ్యక్తిత్వం అభివృద్ధి దక్ష. మరియు పరిసరాలు వాతావరణం బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. ఇప్పుడు మనం కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు కొన్ని పిల్లల సాధారణ లక్షణాలను పరిశీలిద్దాం)

మానవ జీవితంలో తొలి సంవత్సరాలు ఎప్పటికీ తొలి స్థానమే. మానవ జీవితంలోని తొలినాళ్లలోనే విజయ బీజాలు నాటబడతాయి.

- ఈ ప్రారంభ సంవత్సరాల్లోనే ముఖ్యంగా 0-3 వయసు లోనే పిల్లల మెదడు గరిష్ట పరిధిలో అభివృద్ధి చెందుతుంది. జీవితం యొక్క మొదటి మూడు సంవత్సరాలలో మెదడు నెలలు స్పాస్టిక్ గా ఉండి మలుచుకోబడి వేగంగా పెరుగుతు అభివృద్ధి చెందుతుంది, మరియు బాహ్య ప్రపంచానికి ఎక్కువగా ఎక్కువగా స్పందిస్తుంది అందుకే ఈ వయసు పిల్లలు ఇతరులతో మరియు పర్యావరణంతో పరస్పరం స్పందించడం మరియు ఇంటరాక్ట్ అవడానికి, సంభాషించడానికి అవకాశాలు కల్పించడం అవసరం.
- అందుకే, ఈ కాలంలో. ఈ విషయంలో పిల్లలకు బాధ్యత భావాన్ని పెంపొందించడం.. బాధ్యతాయుతంగా ప్రతిస్పందించే పెంపకం అవసరం
- పిల్లలు సహజంగా, కుతూహలంగా ఉత్సాహంతో ఉంటారు మరియు ఎక్కువ ప్రశ్నలు అడుగుతూ ఉంటారు.
- అందువల్ల తల్లితండ్రులు ఇద్దరూ పిల్లలతో నాణ్యమైన సమయం గడపడం అవసరం. పిల్లలు ముఖ్యంగా తల్లి మరియు తల్లిదండ్రుల చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులతో సంభాషించాలి. మాట్లాడాలి. ఈ విధంగా పరస్పరం మాట్లాడుకోవడం, స్పందించడం చాలా అవసరం.
- భాష నేర్చుకోవడం ప్రారంభించడానికి ధ్వని, శబ్ద గ్రహణం, శబ్దాల్లోని తేడాలు గ్రహించడం, భాష అభ్యసనానికి సరైన మార్గం.
- ఇది పిల్లల పర్యావరణం పై నమ్మకం నమ్మకాన్ని పెంపొందించడంలో సహాయపడుతుంది.
- పిల్లలు అనేక రకాల లక్షణాలను కలిగి ఉంటారు మరియు ఇవి వారి వయస్సు, అభివృద్ధి దశ, వ్యక్తిగత వ్యక్తిత్వం మరియు వాతావరణాన్ని బట్టి మారుతూ ఉంటాయి.

26.1.2 పిల్లలు యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు:

- వేగవంత మైన శారీరక పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి:
 పిల్లలు సాధారణంగా శారీరకంగా వేగంగా పెరుగుతారు., మరియు అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందుతారు. ఈ దశలో పసితనం నుండి బాల్య దశ వరకు ఎత్తు బరువు పెరగడంలో మరియు శారీరక సామర్థ్యాలలో గణనీయమైన మార్పులు సంభవిస్తాయి. తొలి సంవత్సరాలలో శారీరక పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధితో పాటు పిల్లలు చాలా వ్యక్తిగత మరియు సామాజిక అలవాట్లను సంతరించుకుంటారు. వేగవంతమైన మెదడు అభివృద్ధి కారణంగా ప్రతి బిడ్డ జీవితంలో మొదటి ఎనిమిది సంవత్సరాలు అత్యంత కీలకమైనవి.

కుతూహలం మరియు అన్వేషించాలనే కోరిక:

పిల్లలు సహజంగా, ఆసక్తిగా, కుతూహలంగా ఉంటారు, మరియు వారి చుట్టూ పరిసరాలను, వస్తువులను, వాతావరణం ను నిశితంగా గమనిస్తూ, అన్వేషించడానికి బలమైన కోరికను కలిగి ఉంటారు. ఇది వారి అభిజ్ఞ

మరియు సామాజిక భావోద్వేగ అభివృద్ధికి ముఖ్యమైనది. మరియు తమను ము వ్యక్తీకరించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

చలాకితనం, క్రీడా శక్తి, ఆటల ధోరణి మరియు ఊహా శక్తి:

పిల్లలు ఆటలను ఆనందిస్తారు మరియు ఉల్లాసంతో కూడిన ఊహలను కలిగి ఉంటారు ఇది నేర్చుకోవడానికి సమాచారాన్ని సేకరించడానికి మరియు తాను వ్యక్తీకరించడానికి వ్యక్తీకరించుకో స్వీకరించడానికి సహాయపడుతుంది.

భావోద్వేగ సున్నితత్వం మరియు బలహీనత పిల్లలు ఇతర భావోద్వేగాలకు సున్నితంగా స్పందిస్తారు. వారి స్వంత భావోద్వేగా లను నియంత్రించుకోవడం కష్టం. ఈ దశలో వారి అభివృద్ధిలో ఈ విషయం సాధారణమైనది.

5. సామాజిక నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవడం: పిల్లలు ఇతరులతో ఎలా సంభాషించాలో, మెలగాలో మరియు ఏ విధమైన సంబంధాలు ఎలా ఏర్పాటు చేసుకోవాలో నేర్చుకుంటున్నారు. నేర్చుకుంటారు. ఇది వారి సామాజిక మరియు భావోద్వేగ అభివృద్ధికి ముఖ్యమైనది.

భాషా మరియు (కమ్యూనికేషన్) భావవ్యక్తీకరణ నైపుణ్యా లను అభివృద్ధి చేయడం పిల్లలు నిరంతరం కొత్త పదాలను నేర్చుకుంటున్నారు. నేర్చుకుంటారు మరియు పరస్పర వ్యక్తీకరణ ద్వారా వారి భాష నైపుణ్యా లను పెంపొందించుకుంటారు ఇవి వారి సామాజిక, భావోద్వేగ మరియు అభిజ్ఞ అభివృద్ధికి అవసరమైనది.

సంరక్షకులపై ఆధారపడడం

పిల్లలు వారి శారీరక మరియు భావోద్వేగ అవసరాల కోసం పెద్దలపై ఆధారపడతారు. మరియు వారి చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని తెలుసుకుని ముందుకు సాగడానికి పెద్దల మద్దతు మరియు మార్గదర్శకం అవసరం. పిల్లలు ప్రత్యేకమైన లక్షణాలు, మరియు అవసరాలు కలిగి ఉన్న సంకష్టమైన వ్యక్తులు పిల్లలను మరియు వారి అభివృద్ధిని అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. తగిన పోషణ సంరక్షణతో కూడిన వాతావరణంలో వారి అభివృద్ధి పథంలో అర్థం చేసుకోవడం మరియు మద్దతు ఇవ్వడం చాలా ముఖ్యం చాలా ముఖ్యం పిల్లలు తగిన పోషణ, పెంపకం సంరక్షణతో కూడిన పరిసరాలలో /వాతావరణంలో వారిని, వారి అభివృద్ధి పథంలో అర్థం చేసుకోవడం మరియు మద్దతు ఇవ్వడం చాలా ముఖ్యం.

26.1.3 పాఠ్యాంశానికి సంబంధించిన ప్రశ్నలు:

1. బాల్యం అనేదినుండివరకు వయస్సును సూచిస్తుంది.
2. పిల్లలు తమ ఆలోచనలను ఇతరులకువ్యక్త పరుస్తారు.
3. పిల్లల అభివృద్ధి యొక్క ఐదు రంగాలు
.....,,,

26.2 మెదడు అభివృద్ధి

ప్రాఠమిక సంవత్సరాల్లో పిల్లలకు కలిగి అనుభవాలు, ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధిపై ప్రభావం చూపుతుంది గరిష్ట పరిధిలో మెదడు అభివృద్ధి జరుగుతుంది కాబట్టి ఈ ప్రాఠమిక సంవత్సరాలు చాలా ముఖ్యమైనవి. గరిష్ట పరిధిలో మెదడు అభివృద్ధికి ప్రాఠమిక సంవత్సరాల్లో మనం అందించే అనుభవాలు ఎంత ముఖ్యమో అర్థం చేసుకుందాం.

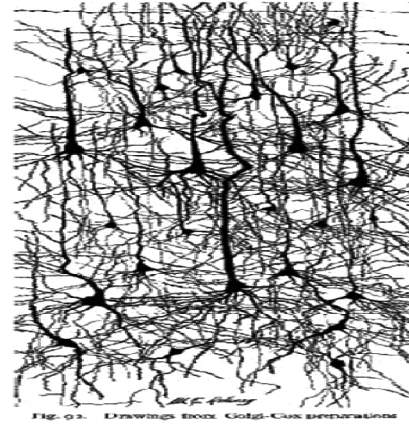
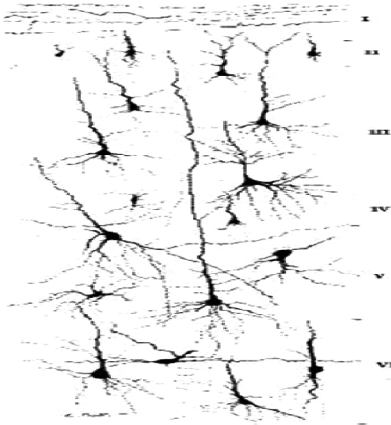
మెదడులో న్యూరాన్ కనెక్షన్లు, భవిష్యత్తు అభ్యసన ప్రవర్తన మరియు అభివృద్ధికి పునాదులు వేసి మెదడు సర్క్యూట్ (నాడీ వ్యవస్థ) మరియు ఆర్కిటెక్చర్ అభివృద్ధి చెందడానికి శిశువు జీవితంలో మొదటి సంవత్సరాలు చాలా ముఖ్యమైనవి / కీలకమైనవి.

శిశువు యొక్క మెదడు చాలా వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది .రెండు సంవత్సరాల వయసులో అభివృద్ధి చెందుతున్న పిల్లవాడు సాధారణంగా పెద్దవారి మెదడు లోని న్యూరాన్ కనెక్షన్లకు సమానమైన న్యూరాన్ కనెక్షన్లు కలిగి ఉంటాడు. అంటే మూడు సంవత్సరాల వయసులో ఒక పిల్లవాడు పెద్దవారి కంటే రెట్టింపు కణాల కనెక్షన్లు కలిగి ఉంటాడు.

రెండు సంవత్సరాల వయసులో పిల్లల మెదడు లో రెట్టింపు సినాప్సిస్ ఉంటాయి మరియు సాధారణ వయోజనుల మెదడు కంటే రెట్టింపు శక్తిని వినియోగిస్తాయి, మరియు వయోజన మెదడు పరిమాణంలో 80% ఉంటుంది.

పుట్టినప్పుడు, రెండు సంవత్సరాల వయసులో మరియు పెద్దల మెదడు లోని న్యూరాన్ కనెక్షన్లను మనం ఇక్కడ చూద్దాం.

మనిషి మెదడులో నాడీకణజాలం అభివృద్ధి



పుట్టినప్పుడు

1 నెల

9నెలలు

2సం॥

పెద్దలు

- మెదడులో నాడీవ్యవస్థ 2 సంవత్సరాలలోపు అత్యధికంగా ఏర్పడుతుంది.
- నాడీకణాలు ఏర్పడుట. కణాలు ఒకదానితో ఒకటి కలిసి కణజాలం ఏర్పడటం. మనం బిడ్డకు కల్పించే ప్రేరణ తేడా ప్రోత్సాహపు పనులతోనే అధికంగా ఉంటుంది.
- బిడ్డకు ఎంత బాగా ప్రేరణ అందుతుందో అంత బాగా తెలివితేటలు, గ్రహణ శక్తి పెంపొందుతుంది.
- ఒక సారి ఏర్పడిన కణాల కలయిక బిడ్డకు అవకాశాలు (ప్రోత్సాహం కలిగించే పనులు) కల్పించకపోతే తిరిగి విడిపోయే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయి.

ఈ ప్రేరేపణల వల్ల అనుభవాల ద్వారా పిల్లల్లో ఇప్పుడే ప్రారంభం సంవత్సరంలో నిర్దిష్ట వయసుకు నిర్దిష్ట కాలంలో సంబంధంగా రంగా నిర్దిష్ట రంగాలలో శిశువు మెదడు పెరుగుదల వికాసంలో శిశువు తీసుకునే పోషకాహారం శిశువుకు లభించే సుసంపన్నమైన భౌతిక సాంఘిక మానసిక ఉద్వేగ పరిసరాలు ఎంతో ప్రభావితం చూపిస్తాయని న్యూరో సైన్స్ లో జరిగిన అనేక పరిశోధన ఫలితాలు తెలుపుతున్నాయి కనెక్షన్ల వల్ల ప్రారంభ సంవత్సరాలలో రెట్టింపు కణాల కనెక్షన్లు రెట్టింపు శక్తిని వినియోగిస్తాయి.

జీవిత కాలానికి సరఫరా చేయడానికి సరిపడా నూరాళ్ళతో బిడ్డలు జన్మిస్తారు.

అనుభవాల ఆధారంగా సినాప్సిస్లు ఏర్పడతాయి

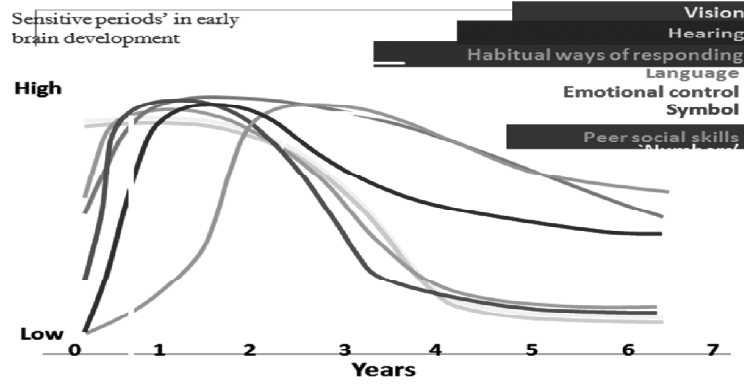
పిల్లలు నివసించే ప్రపంచానికి

జీవితంలో మొదటి ఐదు సంవత్సరాలలో పిల్లల మెదడు మరింత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. తన జీవితంలో ఎన్నడూ లేనంతగా బిడ్డకు కలిగే అనుభవాలు అతడు చూసి, విని, తాకిన, వాసన మరియు రుచి బిడ్డ మెదడును ప్రేరేపిస్తాయి. ఈ ప్రేరేపణల వల్ల మిలియన్ల కణాల కనెక్షన్లు ఏర్పడతాయి. ఈ కనెక్షన్లు బలపడినప్పుడు జీవిత కాలానికి సరపడా అభ్యాసం, ఆరోగ్యం మరియు ప్రవర్తనలకు పునాదులు వేయబడతాయి.

మెదడుపై జరిగిన అనేక పరిశోధనల ద్వారా 80% మెదడు అభివృద్ధి జీవితంలో మొదటి ఆరు సంవత్సరాల లో జరుగుతుందని నిరూపించాయి, ప్రేరణ, ఉద్దీపన మరియు పరస్పర చర్య మెదడు అభివృద్ధిలో గొప్ప పాత్ర పోషిస్తాయి. సామాజిక, భావోద్వేగ మరియు మేధో వికాసానికి ప్రారంభ సంవత్సరాలలో అందించే పోషణ మరియు అనుభవాలు ముఖ్యమైనవి. చాలామంది ప్రసిద్ధ మనస్తత్వ వేత్తలు ప్రారంభ సంవత్సరాలకు ప్రాముఖ్యత ఇచ్చారు. ఎందుకంటే, పిల్లలకు కలిగే అనుభవాల ద్వారా ఇప్పుడే నమ్మకం మరియు అనుబంధం ప్రారంభం అవుతుంది.

శిశువు మెదడు పెరుగుదల వికాసంలో, శిశువు తీసుకునే పోషకాహారం, శిశువుకు లభించే సుసంపన్నమైన భౌతిక, సాంఘిక, మానసిక, ఉద్వేగ పరిసరాలు ఎంతో ప్రభావితం చూపిస్తాయని న్యూరో సైన్స్ లో జరిగిన అనేక పరిశోధనల ఫలితాలు తెలుపుతున్నాయి,

అభివృద్ధి యొక్క ప్రారంభ దశలో మెదడు అభివృద్ధి యొక్క సున్నితమైన కాలాలు, కాల వ్యవధులు



తొలి దశలో మెదడు అభివృద్ధిలో సున్నితమైన కాలవ్యవధులు

- బిడ్డ అభివృద్ధికి సంబంధించిన ప్రాథమిక వైపుణ్యాలు ఎక్కువగా 5 సం॥లోపే పెంపొందుతాయి.
- తరువాత జీవితానికి ఇవి పునాదిని ఏర్పరచుతాయి.
- ఈ దశలో అందించే ప్రోత్సాహం, ప్రేరణ కలిగించే వాతావరణం ఈ అభివృద్ధిని సాధించి పెడతాయి.

ఈ గ్రాఫ్ ద్వారా పిల్లల తొలి సంవత్సరాలలో, సంవత్సరానికి నిర్దిష్ట వయసుకు సంబంధించి, నిర్దిష్ట కాలంలో, నాడీ వ్యవస్థ, గరిష్ట పరిధిలో, నిర్దిష్ట రంగాలలో అభివృద్ధి జరుగుతుందని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. కాబట్టి సంరక్షకులు అభివృద్ధిని పెంపొందించడానికి నిర్దేశిత రంగాలలో అభివృద్ధికి అవకాశాలు కల్పించాలి. పై గ్రాఫ్ 0-6 సంవత్సరాలలో ఉన్న అవకాశాలు (ద్వారాలు, కిటికీలు) windows opportunities విశిష్ట కాలాన్ని, గరిష్ట సామర్థ్యాలను పెంచగలిగి నిర్దిష్ట కాల వ్యవధి సూచిస్తుంది. పేర్కొన్న రంగాలలో అభివృద్ధి చెందడానికి అవకాశాలు కల్పించాలని సూచిస్తుంది. అంటే ఏ సమయంలో ఏ కాలవ్యవధిలో ఏ నిర్దిష్ట వయసులో, ఏ రంగంలో, ఏ అభివృద్ధి జరుగుతుందో (windows of opportunities) తగిన అవకాశాలు కల్పించాలని ఈ గ్రాఫ్ తెలుపుతోంది.

దీనికి సంబంధించి ఎక్కువ కాల కాలవ్యవధిలో ఉండే మెదడులో నాడీ వ్యవస్థ

- స్వీయ నియంత్రణ
- సెల్ఫ్ రెగ్యులేషన్
- సమస్య పరిష్కారం
- భాష/ కమ్యూనికేషన్
- సామాజిక బంధం సామాజిక మార్పు

అత్యంత చురుకైన పెరుగుదల కత్తిరింపు, అనుసంధానం మరియు కార్యాచరణ మధ్య సంభవిస్తుంది. ఒకటిన్నర సంవత్సరాల నుండి మూడు లేదా నాలుగు సంవత్సరాల వయస్సు వరకు పర్యావరణం మరియు అనుభవాలు, కనెక్టు మెరుగు పరుస్తాయి. కొన్ని కనెక్టును కలిగించడం, పెంచడం, మరికొన్నింటిని తొలగించడం మెదడు అభివృద్ధి కార్యాచరణ ఆధారిత ప్రతి అనుభవం కొన్నినాడి వలయాలను ఉత్తేజపరుస్తుంది, మరియు ఇతర సైకాలజీ

వలయాలను వదిలేస్తుంది. పదే పదే కల్పించే అవకాశాల ద్వారా ఉపయోగించే, ఉపయోగించబడిన (neuron circuits) nadi vyavastha అవకాశాలు కల్పించకపోతే, ఉపయోగించబడని కణాల “కత్తిరింపు” (prune out) జరుగుతుంది. జీవితం. యొక్క మొదటి సంవత్సరాలలో మొదడులోని కణాల కలయిక వల్ల, పెరుగుదలకు లోనవుతుంది. పిలుడు మరియు అభివృద్ధిని సులభతరం చేయడానికి, వివిధ అవకాశాలు కల్పించడానికి కృత్యాలు నిర్వహించాల్సిన అవసరం ఉంది.

ప్రారంభం అనుభవాలు ఆరోగ్యకరమైన ఆరోగ్యకరమైన మొదడు అభివృద్ధిని ఎలా ప్రోత్సహిస్తాయి తెలుసుకుందాం.

అభివృద్ధి యొక్క ముఖ్యమైన నాడీ వ్యవస్థ, ఈ క్రింది వాటితో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి.

- స్వీయ నియంత్రణ
- కమ్యూనికేషన్
- చదువు
- సామాజిక భావోద్వేగా విధులు

సంరక్షకులు లేదా ఇతర పిల్లలతో రోజువారీ అనుభవాలు ఈ రంగాలలో అభివృద్ధిని ఆప్టిమైజ్ చేస్తాయని పరిశోధన చూపిస్తోంది.

ఆరోగ్యకరమైన మొదడు సిద్ధంగా ఉండటంలో విజయవంతమైన ఫలితాలు ఉన్నాయని పరిశోధనలో తేలింది

- భాషాభ్యాసం యొక్క వేగవంతమైన రేట్లు
- పెరిగిన పని పట్టుదల
- పెరిగిన స్వీయ నియంత్రణ
- సహాయం కొరకు మరింత అభ్యర్థనలు సామూహిక సముచిత అభ్యర్థులు
- పనులు సహాయంతో పెరిగిన స్వీయ పర్యవేక్షణ
- నేర్చుకునే సామర్థ్యం పెరగడం ప్రమాద కారకాలను మిట్టం చేయడం
- ప్రమాదకారకాలను మితంగా చేస్తుంది.
- పిల్లలు మెరుగైన పాఠశాల సాధనను చూపిస్తారు
- సంవత్సరాలలో ప్రణాళిక బద్ధమైన ఉద్దేశ్యం ఉద్దేశపూర్వక బోధనతో
- ఇంట్లో మరియు పాఠశాలలో అక్షరాస్యత వాతావరణం వాతావరణంలో పిల్లలను నిమగ్నం చేయగలిగినప్పుడు
- గట్టిగా చదవడం ద్వారా

- ప్రిస్కూల్ ఉపాధ్యాయులు అధిక నాణ్యమైన శిక్షణ పొందినప్పుడు

పరంజాన్ అందించే తల్లిదండ్రులు ఆరోగ్యకరమైన అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించినట్లే ప్రిస్కూల్ ఉపాధ్యాయులు తరగతి గదిలో పరంగాను అందించవచ్చు.

న్యూరాన్ కనెక్షన్లను బలోపేతం చేయడంలో, అనుభవం పొందడానికి పిల్లలు పర్యావరణంతో సంభాషించడానికి, (to get interacted with environment) మరియు ఇంద్రియాలకు సంబంధించిన కృత్యాలను, ఇంద్రియాలు ఉపయోగించే కృత్యాలను, కార్యకర్త అవకాశాలను అందించడంలో తల్లిదండ్రులు /సంరక్షకులు/ ప్రారంభ బాల్య అధ్యాపకులు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తారని అర్థం చేసుకోవాలి,

-టెర్మినల్ వ్యాయామాలు:/ అభ్యాసాలు

1. “పిల్లలు పుట్టిన తర్వాత అభివృద్ధి వేగంగా ఉంటుంది” ప్రారంభ సంవత్సరాలలో న్యూరాన్ కనెక్షన్ల గురించి రాయండి

2. అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించడంలో ప్రారంభం అనుభవాలు సహాయపడతాయో వివరించండి..

3. 26.2

4. పాఠంలోని ప్రశ్నలు:

5. 1. కత్తిరింపు () ఎ) 1,00,000,000,000 కణాలు

6. 2. పిల్లలు పుట్టిన సమయంలో () బి) మెదడు అభివృద్ధి

7. 3. యాక్టివిటీ డిపెండెంట్ పడిపోతాయి () సి) ఉపయోగించని న్యూరల్ సర్క్యూట్లు

8.

9.

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

11. 1. “బిడ్డలు పుట్టిన తర్వాత మెదడు అభివృద్ధి వేగంగా ఉంటుంది” ప్రారంభ సంవత్సరాలలో న్యూరాన్ కనెక్షన్ల గురించి వ్రాయండి

12. 2. మెదడు అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించడంలో ప్రారంభం అనుభవాలు ఎలా సహాయపడతాయో వివరించండి

26.3 పిల్లల అవసరాలు

పిల్లలు ఆరోగ్యకరమైన, సమగ్ర వ్యక్తిగా అభివృద్ధి చెందడానికి వారి అవసరాలను తీర్చాలి. వారి శారీరక, భావోద్వేగ మరియు అభిజ్ఞ పెరుగుదలకు. వారి అవసరాలను తీర్చడం చాలా అవసరం. తల్లిదండ్రులు .సంరక్షకులు మరియు సమాజంలోని ప్రతి వ్యక్తి పిల్లల అవసరాలను తీర్చడంలో ముఖ్యమైన పాత్రలను పోషిస్తారు.

ఒక బిడ్డకు చిన్న తనంలో ఏమి అవసరం ?

- తల్లిదండ్రులు పిల్లల అవసరాలను తీర్చడానికి పిల్లలతో పరస్పర చర్య నిర్వహించేటప్పుడు ప్రతి వయోజన ల/మనసులో ఉండే ప్రశ్నలు ఇవి...
- పిల్లలను హ్యూడిల్ చేసేటప్పుడు ప్రతి సంరక్షకుడు తన మనసులో కలిగి ఉండే ప్రశ్నలు ఈ క్రిందివి.
- ఒక బిడ్డకు ఏమి అవసరం?
- సంరక్షకుడి పాత్ర ఏమిటి ?
- పిల్లలు అవసరాలను తీర్చడం కొరకు తల్లిదండ్రులు, తోబుట్టువులు ఇతరులు పిల్లలతో సంభాషించడం యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమిటి?

ఇంటిలో మరియు అభ్యాస కేంద్రాలలో సంరక్షకులకు వివిధ దశలలో పిల్లల అవసరాలపై జ్ఞానం ఉండాలి. మరియు పిల్లలలో సురక్షితమైన భావన, ఆత్మవిశ్వాసం, స్వతంత్రతను పెంపొందించడానికి, అవసరమైన అవసరాలను తీర్చడానికి, అవసరమైన ప్రేమ, సంరక్షణ మరియు మద్దతును అందించడం ద్వారా అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

26.3.1 పిల్లల అవసరాలు

పిల్లల ప్రాథమిక అవసరాలలో కొన్నింటిని ఇప్పుడు చూద్దాం.

- జీవన అవసరాలు
- మేధోపరమైన అవసరాలు
- సామాజిక, భావోద్వేగా పరమైన అవసరాలు.

ఈ అవసరాలను తీర్చడానికి ప్రతి బిడ్డ యొక్క ప్రత్యేక అవసరాలను పరిగణలోకి తీసుకునే అవసరం, సమగ్ర విధానం అవసరం, దీనికి పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించే సహాయక మరియు పోషణ వాతావరణం అవసరం.

ఎ) భౌతిక /శారీరక అవసరాలు:

ఆహారం, నీరు, ఆశ్రయం/ ఇల్లు, దుస్తులు మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ మొదలైన భౌతిక అవసరాలు ముఖ్యమైనవి ఈ ప్రాథమిక అవసరాలు పిల్లల మనుగడ మరియు పెరుగుదలకు చాలా అవసరం. పిల్లల శారీరక అభివృద్ధికి, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, స్వచ్ఛమైన నీరు మరియు తగిన వైద్య సంరక్షణ కీలకం.

ఇంట్లో మరియు నేర్చుకునే కేంద్రాలలో కేర్ టేకర్లు /సంరక్షకులు పిల్లల అవసరాల గురించి ., పిల్లల అభ్యాస అవసరాలు గురించి తెలుసుకోవాలి. పిల్లలలో సురక్షితమైన అనుభూతిని, విశ్వాసం మరియు మద్దతుని, స్వాతంత్ర్యం పెంపొందించే అవసరాలను తీర్చడానికి అవసరమైన ప్రేమ, సంరక్షణ మరియు మద్దతుని విస్తరించడం ద్వారా

పరిష్కరించాలి ప్రేరణాత్మకమైన, ఉద్దీపించే వాతావరణం మరియు అవసరమైన, పరిష్కారమైన, పరస్పర చర్యలను ప్రణాళిక బద్ధంగా, మరియు ప్రత్యేకంగా పిల్లల అభివృద్ధి ప్రక్రియగా ప్లాన్ చేసి అందించాలి.

- ఆట ద్వారా శారీరక మరియు మోటారు సమన్వయంతో కూడిన శారీరక కార్యకలాపాలను పిల్లలకు పరిచయం చేయడం అవసరం.
- పెద్ద మరియు చిన్న కండరాల సమన్వయాన్ని కలిగించడానికి, ప్రాథమిక శారీరక అవసరాలను తీర్చడం ప్రారంభ బాల్య కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం ఒక ముఖ్యమైన మరియు స్పష్టమైన పని,
- పిల్లలకు పౌష్టికాహారం అందించాల్సిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులదే. అదనంగా పిల్లలు నివసించడానికి సురక్షితమైన మరియు శుభ్రమైన ప్రదేశం అవసరం.
- పిల్లల ఆరోగ్యం, భద్రత కూడా చాలా ముఖ్యం. క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించడం మరియు పిల్లలు అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు లేదా గాయపడినప్పుడు అవసరమైన సంరక్షణను అందించడం అవసరం.
- “ప్రతి బిడ్డ యొక్క ప్రాథమిక అవసరాలు”, పిల్లలు వారి వయస్సును బట్టి శారీరక అవసరాలను తీర్చడానికి వయస్సుకు తగిన కార్యకలాపాలను/ కార్యక్రమాలను అందించాలి, చేయించాలి, తద్వారా వారు సులభంగా నిమగ్నమయి చేయగలరు. శారీరక అవసరాలను తీర్చుకోగలరు. తీర్చగలరు.

బి) అభిజ్ఞ అవసరాలు:

మేధా శక్తి సామర్థ్యాలను నేర్చుకోవడానికి మరియు అభివృద్ధి చేయడానికి అవకాశాన్ని కలిగి ఉంటుంది. పిల్లలకు వారి అభిజ్ఞ సమాచారము అభివృద్ధి చేయడానికి ఉత్తేజపరిచే వాతావరణం అవసరం.

మీరు చెప్పేవన్నీ తెలుసుకోవడానికి వారు నేర్చుకోగల సామర్థ్యాలు కలిగి ఉన్నారు.

దీనికై సంరక్షకులు చేయవలసిన పనులు:

- పిల్లలను చదివించండి,
- భాషా నైపుణ్యాలను పెంపొందించండి పెంపొందింప చేయండి
- మాట్లాడండి ..
- వారు చిన్న వయసులో ఉన్నప్పటికీ తగిన సామర్థ్యాలు కలిగి ఉన్నారు అయితే ఆలోచన శక్తిని పెంపొందింప చేసేటట్లు మాట్లాడండి.
- మేధోపరమైన అవసరాలు తీర్చడం అవసరం

కొన్ని మేధాపరమైన అవసరాలు చూద్దాం

ఉత్తేజపరిచే వాతావరణం:

పిల్లలకు వారి అభిజ్ఞ సామర్థ్యాలు అభివృద్ధి చేయడంలో కావలసిన, సహాయ పడడానికి ఇంద్రియ మరియు అభ్యాస అవకాశాలతో (sensorial activities) సమృద్ధిగా ఉన్న ఇంద్రియ అనుభవాలు కలిగించే వాతావరణం అవసరం. వయసుకు తగిన బొమ్మలు, పుస్తకాలు మరియు ఇతర విద్యా సామాగ్రిని అందించడం ఈ వాతావరణంలో ఏర్పాటు చేయాలి ఉండాలి.

అన్వేషణ:

పిల్లలకు వారి చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని అన్వేషించడానికి మరియు కనుగొనడానికి తగిన అవకాశాలు కల్పించడం అవసరం. ఇది ప్రత్యక్ష అనుభవాలు మరియు ఇంటరాక్టివ్ కార్యకలాపాలను కలిగి ఉండడం ద్వారా పిల్లలకు అన్వేషించే వాతావరణం కలిగించగలరు.

కుతూహలం

పిల్లలు సహజంగా కుతూహలంగా, ఉత్సాహంగా ఉంటారు. ఈ కుతూహలాన్ని ప్రోత్సహించడం మరియు పోషించడం చాలా అవసరం ముఖ్యం ఇందులో వారి ప్రశ్నలకు సమాధానమివ్వడం పరిశోధనా మరియు అన్వేషణకు అవకాశాలు కల్పించడం మరియు ఆసక్తులను ప్రోత్సహించడం ఉండాలి/ ఉంటుంది.

సమస్య పరిష్కారం:

పిల్లలకు తమ సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవడానికి అవకాశాలు కల్పించడం ఎంతో అవసరం. ఇందులో ఓపెన్ ఎండెడ్ అంటే సొంతంగా సమాధానాలు చెప్పగలిగే అవకాశం కల్పించే కార్యక్రమాలు, చాలెంజింగ్ పజిల్స్ మరియు సమస్య పరిష్కార పనులను అందించడం ఉండాలి.

భాషా వికాసం:

పిల్లలు తమ భాష నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవడానికి భాషా సుసంపన్న వాతావరణం భాషా సంపన్న ఇందులో వారికి సంభాషణలో పాల్గొనడానికి అవకాశాలు కల్పించడం చదవడం మరియు భాషా వికాసానికి భాషా నైపుణ్యాలను పెంపొందింప చేసుకోవడానికి అవకాశాలను అందించడం లాంటివి ఉండాలి.

క్లిష్టతరమైన ఆలోచన:

పిల్లలకు వివిధ కోణాలలో ఆలోచించడం, క్లిష్టతరమైన ఆలోచన నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకునే అవకాశాలు అవసరం, ఓపెన్ ఎండెడ్ ప్రశ్నలు అడగడం మరియు తీర్మానాలు చేయడానికి వారిని ప్రోత్సహించడం. సమాచారాన్ని విశ్లేషించడానికి వారిని పరిశీలించి, మూల్యాంకన చేసి సామర్థ్యాలను గుర్తించి అవసరమైన సామర్థ్యాలను అవకాశాలను అందించడం, పెంపొందింప చేయడం ఇందులో ఉంటాయి.

పిల్లల మేధోపరమైన అవసరాలను తీర్చడం, వారి అభిజ్ఞ అవికాశానికి మరియు జీవితంలో మొత్తం విజయానికి ముఖ్యమైనది. తల్లిదండ్రులు, సంరక్షకులు మరియు విద్యావేత్తలు ఉత్తేజపరిచే వాతావరణం కల్పించడం, అందించడం అనేషణ మరియు సృజనాత్మకతను ప్రోత్సహించడం,, భాషాభివృద్ధి సమస్య పరిష్కారం, విమర్శనాత్మక ఆలోచనకు అవకాశాలను అందించడం ద్వారా ఈ అవసరాలను తీర్చడంలో సహాయపడగలరు.

అభిజ్ఞ వికాసానికి సంబంధించిన కార్యకలాపాలు ఏ విధంగా ఉంటాయో చూద్దాం:

- సరిపోలే రంగులను వస్తువులను పూలను పరిసరాలలోని వస్తువులను జత చేయడం,
- వర్గీకరించడం
- ఆకారాలను గుర్తించడం, సరిపోల్చడం, జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన ఆటలు, పరిసరాలను అన్వేషించడం మరియు అర్థం చేసుకోవడం మొదలైనవి..
- పరిశీలనాత్మకత మరియు సృజనాత్మకత ఆలోచన విధానంతో పాటు భాష మరియు సంఖ్యా సంసిద్ధత ద్వారా వినడానికి, ఆలోచించడానికి, వివరించడానికి వివిధ ఆలోచనలు పెంపొందించడానికి కేర్ టేకర్/ సంరక్షకులు అవకాశాలను అందించాలి.

సి) సాంస్కృతిక అవసరాలు:

సాంస్కృతిక అవసరాలు, విభిన్న సంస్కృతులు మరియు సంప్రదాయాల గురించి తెలుసుకోవడానికి మరియు అభినందించడానికి అవకాశాలను కల్పించబడి ఉండాలి. పిల్లలకు ప్రపంచం లోని సంస్కృతుల వైవిధ్యం పట్ల అవగాహన పెంపొందించడానికి విభిన్న.. సంస్కృతుల గురించి మరియు అనుభవాలకు అవకాశాలను కల్పించబడి ఉండాలి. పిల్లలు ఆకృత్యాలలో పాల్గొని నిమగ్నమవడం అవసరం.

26.3

వచన ప్రశ్నలలో:

1. పిల్లల ప్రాథమిక అవసరాలు,,,
2.,,, పిల్లల భాష మరియు అభిజ్ఞా వికాసానికి సంబంధించిన అభ్యాస కేంద్రంలో నిర్వహించాల్సిన కార్యకలాపాలు

26.4 వృద్ధి, అభివృద్ధి, అభివృద్ధి రంగాలు

మానవులు పుట్టుక, బాల్యం నుండి యుక్తవయస్సు వరకు పెరుగుతారు మరియు అభివృద్ధి చెందుతాడు. ఈ ఎదుగుదల ప్రక్రియలో, బిడ్డ శారీరకంగా మరియు ఇతర అంశాలలో అనేక మార్పులకు లోనవుతుంది మరియు అనేక వంశపారంపర్య మరియు పర్యావరణ అనుభవాలతో సన్నద్ధమవుతుంది. పిల్లవాడు వివిధ దశల్లో అభివృద్ధి చెందుతాడు, నేర్చుకోవడం మరియు అభివృద్ధి చేయడం మరియు అనేక నైపుణ్యాలను పొందడం. పిల్లల

సరైన ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధికి సహాయం చేయడానికి ఎవరైనా పెద్దలు/సంరక్షకులు తెలుసుకోవాలి, అర్థం చేసుకోవాలి మరియు నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయాలి.

వృద్ధి, అభివృద్ధి, అభివృద్ధి దశలు మరియు డౌమైన్ల గురించి తెలుసుకుందాం మరియు అర్థం చేసుకుందాం.

పెరుగుదల వికాసం

పెరుగుదల భౌతిక అంశాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది నిర్మాణం మరియు అంతర్గత అవయవాలు వంటి శరీర భాగాల పరిమాణం, ఆకారం మరియు నిష్పత్తిలో పరిమాణాత్మక మార్పులను సూచిస్తుంది.

అభివృద్ధి అనేది సహజంగా గుణాత్మకమైన పరిపక్వత మరియు అభ్యాసం వంటి ప్రక్రియలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది వ్యక్తి యొక్క సామర్థ్యాల విస్తరణ యొక్క ఆవిర్భావం.

వికాస దశలు - పిల్లల వికాసం

చైల్డ్ డెవలప్మెంట్ అనేది పిల్లవాడు పెద్దయ్యాక మరింత సంక్లిష్టమైన పనులను చేయగల సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేసే ప్రక్రియను సూచిస్తుంది. పిల్లలలో సాధారణ అభివృద్ధిలో ఇలాంటి నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడం ఉంటుంది:

- ప్రాథమిక మోటారు నైపుణ్యాలు ఉదా: కూర్చోవడం, నిలబడటం, నడవడం, పరిగెత్తడం, బ్యాలెన్సింగ్ మరియు స్థానాలను మార్చడంలో పెద్ద కండరాల సమూహాలను ఉపయోగించడం,
- అధునాతన మోటారు నైపుణ్యాలు ఉదా: తినడానికి, గీయడానికి, దుస్తులు ధరించడానికి, ఆడటానికి, వ్రాయడానికి మొదలైన వాటికి చేతులను ఉపయోగించడం.
- బెర్నింగ్ స్కిల్స్- నేర్చుకునే నైపుణ్యాలు ఉదా: బాడీ లాంగ్వేజ్ మరియు సంజ్ఞలను మాట్లాడటం మరియు ఉపయోగించడం నేర్చుకోవడం మరియు ఇతరులను అర్థం చేసుకునే సామర్థ్యం.
- అభిజ్ఞా మరియు ఆలోచనా నైపుణ్యాలు ఉదా: నేర్చుకోవడం, సమస్య పరిష్కారం మరియు తార్కికం
- సామాజిక నైపుణ్యాలు ఉదా: ఇతరులతో పరస్పర చర్య చేయడం, కుటుంబం, స్నేహితులు మరియు ఉపాధ్యాయులతో సంబంధాలను కొనసాగించడం, ఇతరుల భావాలను పంచుకోవడం మరియు సహకరించడం నేర్చుకోవడం మరియు ప్రతిస్పందించడం.

డి. డౌమైన్ల అభివృద్ధి

ప్రతి శిశువుకు ఒక ప్రత్యేకమైన వ్యక్తి మరియు నైపుణ్యాలు మరియు సామర్థ్యాలను కలిగి ఉంటారు, వాటిని మరింత అభివృద్ధి పరచవచ్చు.

ప్రారంభ సంవత్సరాల్లో నాణ్యమైన సంరక్షణ మరియు విద్యను అందించడం యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం ఏమిటంటే, పిల్లవాడు సంపూర్ణ వ్యక్తిగా అభివృద్ధి చెందడానికి మరియు అభివృద్ధి యొక్క అన్ని రంగాలలో అతని / ఆమె

సామర్థ్యాన్ని పూర్తి స్థాయిలో గ్రహించేలా చేయడం, శారీరక, సామాజిక, భావోద్వేగ, జ్ఞానోదయం పిల్లలందరి అభివృద్ధిలో భిన్నమైన వేగం మరియు పిల్లల శారీరకంగా, సామాజికంగా, మానసికంగా, అభిజ్ఞాత్మకంగా మరియు సృజనాత్మకంగా అభివృద్ధి చెందేలా చేస్తుంది.

పిల్లల అభివృద్ధి అభివృద్ధి యొక్క ఆరు ప్రధాన రంగాల క్రింద వర్గీకరించబడింది.

జననం- మూడు సంవత్సరాలు

- జీవిత నైపుణ్యాల అభివృద్ధిపై దృష్టి సారించే ఇంటిగ్రేటెడ్ మరియు ప్లే ఆధారిత విధానం
- 'ఇంద్రియ మరియు అవగాహన అభివృద్ధి:
- దృశ్య, శ్రవణ, ప్రూణ మరియు కైనెస్టిక్ ద్వారా ఐదు ఇంద్రియాల అభివృద్ధి
- అనుభవాలు
- వారి చర్యలు మరియు ప్రతి చర్యలు నియంత్రించడం, మరియు సమన్వయం చేయడం, నేర్చుకోవడం
- ఇంద్రియ అవగాహనలు మరియు సాధారణ మోటార్ ప్రవర్తనల సమన్వయం
- స్థానం మరియు ప్రాదేశిక సంబంధంపై అవగాహనను ప్రదర్శించండి.

శారీరక, ఆరోగ్యం మరియు చలనకౌశలాల అభివృద్ధి:

- పెద్ద కండరాల సమన్వయం మరియు నియంత్రణను అభివృద్ధి చేయడం
- చిన్న కండరాల బలం మరియు సమన్వయాన్ని అభివృద్ధి చేయడం
- వారి శరీరంలోని అనేక భాగాల కదలికలను ఏకీకృతం చేయడం
- గమనంలో సంతృప్తి యొక్క భావాన్ని అభివృద్ధి చేయడం
- తగినంత పోషకాహారం మరియు మంచి ఆరోగ్య స్థితి
- వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత నైపుణ్యాలను ప్రదర్శించడం ప్రారంభించడం
- భద్రతా నియమాల ప్రాముఖ్యతను గుర్తించడం

ఈ కార్యకలాపాలను పిల్లలకు వారి వయస్సు ప్రకారం అందించాలి. తద్వారా వారు సులభంగా నిర్వహించగలుగుతారు.

భాషా అభివృద్ధి:

- చురుకుగా శ్రవణ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడం ప్రారంభించడం
- వ్యక్తీకరణ మరియు స్వీకరించే కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలను ఉపయోగించడం పదజాలాన్ని అభివృద్ధి

చేయడం మరియు సంభాషణలలో పాల్గొనడానికి భాషను ఉపయోగించడం

- వెర్బల్ మరియు నాన్-వెర్బల్ కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడం
- ఎమర్జెంట్ ఆక్షరాస్యత నైపుణ్యాలను ప్రదర్శించడం
(పిల్లలను చదవడానికి మరియు వ్రాయడానికి సిద్ధం చేయడం): వంటివి
- శబ్దాలను గుర్తించడం మరియు వేరు చేయడం, ఫోనోలాజికల్ అవగాహన: ముద్రణ అవగాహన
- భావనలు: అక్షరాల గుర్తింపు, అక్షరం- ధ్వని అనురూప్యం: నిర్మాణ పదాలు మరియు వాక్యాలు.
- వివిధ రకాల ఫ్రీ రైటింగ్ నైపుణ్యాలను (స్క్రిబ్లింగ్, మార్కింగ్, డ్రాయింగ్ మొదలైనవి) ఉపయోగించడాన్ని ప్రదర్శించడం

అభిజ్ఞా అభివృద్ధి:

వస్తువుల అవగాహన శాశ్వతత్వం అభివృద్ధి (వస్తువులు పదార్థాన్ని కలిగి ఉన్నాయని తెలుసుకోవడం,

- స్థానాన్ని మార్చినప్పుడు గుర్తింపులు మరియు కనిపించనప్పుడు ఉనికిలో ఉంటాయి.
- విషయాలు ఎలా కనిపిస్తాయి, అనుభూతి చెందుతాయి మరియు రుచిని బట్టి గ్రహణ వర్గీకరణ అభివృద్ధి
- వస్తువులు, వ్యక్తులు మరియు సంఘటనల కోసం జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధి
- 'సంబంధిత పదజాలం మరియు నైపుణ్యాన్ని అభివృద్ధి చేయడం ప్రారంభించడం (పోలిక, వర్గీకరణ, శ్రేణి: స్థలం, పరిమాణం, పొడవు, లెక్కింపు మొదలైనవి)
- పరిశీలన, తార్కికం మరియు సమస్య పరిష్కారానికి సంబంధించిన నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడం
- వస్తువులను మార్చడం, అడగడం ద్వారా భౌతిక, సామాజిక మరియు సహజ వాతావరణాన్ని అన్వేషించడం
- ప్రశ్నలు, అంచనాలను రూపొందించడం మరియు సాధారణీకరణను అభివృద్ధి చేయడం సృజనాత్మక మరియు సౌందర్య ప్రశంసల అభివృద్ధి:

- డ్రాయింగ్ రూపంలో వస్తువులు, సంఘటనలు మరియు ఆలోచనలను సూచించడం ప్రారంభించడం
- క్లె మోడలింగ్ మరియు ఇతర కళారూపాలు
- సంగీతం కోసం వ్యక్తీకరణ, ఆనందం మరియు స్వభావాన్ని అభివృద్ధి చేయడం మరియు

వ్యక్తిగత, సామాజిక మరియు భావోద్వేగ అభివృద్ధి:

- వారి సామర్థ్యాలు, ప్రాధాన్యతలు మరియు లక్షణాలపై అవగాహనను ప్రదర్శించండి.
- స్వీయ భావన అభివృద్ధినే స్వయం నియంత్రణ, స్వీయ సహాయ నైపుణ్యాలు,

- చొరవ మరియు ఉత్సుకతను అభివృద్ధి చేయండి: స్వాతంత్ర్యం మరియు స్వయం ప్రతిపత్తి:
- ప్రవర్తన మరియు దాని ప్రభావాలపై అవగాహనను ప్రదర్శించడం
- రోజువారీ కార్యకలాపాలలో పెరిగిన శ్రద్ధ. నిశ్చితార్థం మరియు పట్టుదల ప్రదర్శించడం
- ప్రెటెండ్ ప్లే యొక్క ఆవిర్భావం మరియు వస్తువులను ప్రాతినిధ్యంగా ఉపయోగించడం
- తోటివారితో స్నేహాన్ని పెంపొందించుకోండి, సహకారాన్ని ప్రదర్శించడం మరియు సమూహ కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం
- అనుబంధం అభివృద్ధి, మరియు పెద్దలతో భావోద్వేగ బంధం
- తాదాత్మ్యం పెంపొందించుకోడం, భావాలను నియంత్రించడం మరియు సంబంధిత పద్ధతిలో భావోద్వేగాలను వ్యక్తపరచడం నేర్చువవకోడం

మూడు- ఆరు సంవత్సరాలు

ఇంద్రియ మరియు అవగాహన అభివృద్ధి:

మార్గనిర్దేశం చేసేందుకు వివిధ ఇంద్రియాలను (చూపు, వినడం, అనుభూతి, రుచి, వాసన) ఉపయోగించడాన్ని ప్రదర్శించడం

కదలికలు మరియు వస్తువులను గుర్తించడం

స్థలం మరియు దిశ, దూరం, పరిమాణం మొదలైన వాటిపై అవగాహన, ఆరోగ్యం మరియు మోటార్ అభివృద్ధి

- పెద్ద మోటారు కండరాల సమన్వయం మరియు నియంత్రణను అభివృద్ధి చేయడం
- చిన్న మోటార్ కండరాల బలం మరియు సమన్వయాన్ని అభివృద్ధి చేయడం.
- స్థలం మరియు దిశ యొక్క సరైన భావనతో శరీరం యొక్క ఉపయోగాన్ని ప్రదర్శించడం.
- సామర్థ్యంతో జరిమానా కండరాల సమన్వయం కంటి చేత సమన్వయం
- సంతృప్తనం యొక్క భావాన్ని అభివృద్ధి చేయడం, శారీరక సమన్వయం
- విచిన్న ఆహారాన్ని గుర్తించడం మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను ప్రదర్శించడం.
- ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు, వ్యక్తిగత సంరక్షణ మరియు పరిశుభ్రతను ప్రదర్శించడం. అనుసరించే సామర్థ్యాన్ని ప్రదర్శించడం.

భద్రతా నియమాలు, ఎంపికలు చేయబడి మరియు ప్రమాదాన్ని నివారించదు.

భాషా అభివృద్ధి

- లిజనింగ్ మరియు కాంప్రహర్షన్ వైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడు.
- వ్యక్తీకరణ మరియు స్వీకరించే కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలను ఉపయోగించు
- సమర్థవంతమైన వెర్బల్ మరియు నాన్-వెర్బల్ కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడం.
- పదజాలాన్ని అభివృద్ధి చేయడం మరియు వివిధ ప్రయోజనాల కోసం భాషను ఉపయోగించడం.
- ఎమర్జెంట్ అక్షరాస్యత నైపుణ్యాలు మరియు చదవడానికి సిద్ధం చేయడం ప్రదర్శించడం. (పిల్లలను చదవడానికి మరియు వ్రాయడానికి సిద్ధం చేయడం)
- శబ్దాలను గుర్తించడం మరియు పేరు చెప్పడం ఫోనోలాజికల్ అవగాహన వంటివి ముద్రణ అవగాహన
- భావనలు: అక్షరాల గుర్తింపు, అక్షరం- ధ్వని సంబంధిత దిస్: విభజన, భవనం
- పదాలు మరియు వాక్యాలు మరియు ప్రారంభ రచన.
- రచనలో ఆసక్తి మరియు సామర్థ్యాన్ని ప్రదర్శించడం
- అవసరమైతే పాఠశాల లావాదేవీల భాష మరియు/లేదా ఇంగ్లీషులో ప్రావీణ్యం పొందేటప్పుడు ఇంటి భాషలో నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించుకోవడం

అభిజ్ఞా అభివృద్ధి:

- పూర్వ సంఖ్య మరియు సంఖ్య భావనలు మరియు కార్యకలాపాలతో సహా వివిధ భావనల అభివృద్ధి (పోలిక, వర్గీకరణ, క్రమానికి సంబంధించిన జ్ఞానం మరియు నైపుణ్యాలు: స్థలం, పరిమాణం, పొడవు మరియు వాల్యూమ్ సంబంధించిన అవగాహన మరియు పదజాలం, ఒకదానికొకటి కరస్పాండెన్స్ కౌంటింగ్ మొదలైనవి)
- నమూనాలను అంచనా వేయడం మరియు కొలతలో అంచనాలను రూపొందించడం, డేటా హ్యాండ్లింగ్
- సీక్వెన్షియల్ థింకింగ్, క్రిటికల్ థింకింగ్, అబ్జర్వింగ్, రీజనింగ్ మరియు సమస్య సాల్వింగ్ కి సంబంధించిన నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడం
- వస్తువులను మార్చడం, ప్రశ్నలు అడగడం, అంచనాలు వేయడం మరియు సాధారణీకరణలను అభివృద్ధి చేయడం ద్వారా భౌతిక, సామాజిక మరియు సహజ వాతావరణాన్ని అన్వేషించడం
- గతం, వర్తమానం మరియు భవిష్యత్తులో జరిగే సంఘటనల మధ్య తేడాను గుర్తించడం
- వ్యక్తులు, స్థలాలు మరియు ప్రాంతాల మధ్య సంబంధాల గురించిన జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవడం.

సృజనాత్మక మరియు సౌందర్య ప్రశంసల అభివృద్ధి:

- డ్రాయింగ్, మట్టిమట్టితే బొమ్మల రూపంలో వస్తువులు, సంఘటనలు మరియు ఆలోచనలను సూచించడం

- మోడలింగ్ మరియు ఇతర కళారూపాలు
- సంగీతం మరియు కదలికల కోసం వ్యక్తీకరణ, ఆనందం మరియు స్వభావాన్ని అభివృద్ధి చేయడం.
- పదార్థాలతో సృజనాత్మకత మరియు ఆవిష్కరణను ప్రదర్శించడం

వ్యక్తిగత, సామాజిక మరియు భావోద్వేగ అభివృద్ధి:

- స్వీయ భావన అభివృద్ధి: స్వయం నియంత్రణ: జీవిత నైపుణ్యాలు/ స్వీయ సహాయ
- కొత్త అనుభవాలు మరియు నేర్చుకోవడంలో చొరవ మరియు ఉత్సాహాన్ని పెంపొందించుకోడం
- స్వాతంత్ర్యం మరియు స్వయంప్రతిపత్తి యొక్క భావాన్ని అభివృద్ధి చేయడం
- సామర్థ్యాలు మరియు ప్రాధాన్యతలపై అవగాహనను ప్రదర్శించడం, సారూప్యతలు మరియు తేడాలను అభినందించదు.
- వ్యక్తులు మరియు ప్రవర్తన మరియు దాని చర్యలపై అవగాహన
- సంబంధిత మరియు సముచితమైన అలవాటు ఏర్పడటం, పెరిగిన శ్రద్ధ, నిశ్చితత్వాన్ని ప్రదర్శించు చదు,
- రోజువారీ కార్యకలాపాల్లో పట్టుదల
- సహచరులు, కుటుంబం, ఉపాధ్యాయులు మరియు సమాజానికి సంబంధించి వ్యక్తుల మధ్య నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడం,
- సహకారం యొక్క ప్రవర్తనలను ప్రదర్శించడం, కరుణ, సామాజిక సంబంధాలు, సమూహ పరస్పర చర్య: అనుకూల సామాజిక ప్రవర్తన, భావాలను వ్యక్తపరచడం, ఇతరుల భావాలను అంగీకరించడం
- భావోద్వేగాలను స్వీకరించే మరియు నియంత్రించే సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేయండి

సౌందర్య అభివృద్ధి:

చిన్న పిల్లల సమగ్ర వికాసానికి మరియు భవిష్యత్తు జీవితానికి సౌందర్య విద్య ప్రాథమికమైనది. పాఠ్యప్రణాళిక డ్రేమ్ వర్క్ని సౌందర్య డెమోన్ యొక్క లక్ష్యాలు చిన్నపిల్లలు సౌందర్య అనుభవాన్ని మరియు కళాత్మక సృష్టిని ఆస్వాదించడానికి మరియు గొప్ప కల్పనను పెంపొందించడానికి మరియు చిన్న పిల్లల కళాత్మక సృష్టి కోసం భావాలు మరియు ప్రాధాన్యతలకు ప్రతిస్పందించడం: సౌందర్య డెమోన్ “అన్వేషణ మరియు అవగాహన”, “పనితీరు మరియు సృష్టి” మరియు “ప్రతిస్పందన మరియు ప్రశంసలు” అభివృద్ధి ఉంటుంది: సౌందర్య డెమోన్ యొక్క అభ్యాస అంశం రెండు భాగాలుగా విభజించబడింది: “అనురాగం” మరియు “కళాత్మక మాధ్యమం” ఉపాధ్యాయులు తగిన కళలు మరియు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలపై కూడా శ్రద్ధ వహించాలి. తద్వారా చిన్నపిల్లలు వారి స్వంత స్థానిక సంస్కృతిని అనుభవించవచ్చు. ఢ్రీస్కూల్ ఉపాధ్యాయులు వారి కళ్ళు మరియు చెవులు తిరిస్తే, వారు జీవితంలోని అందం మరియు ఆనందంలో భాగస్వామ్యం చేయడానికి చిన్నపిల్లలకు మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చు.

అందువల్ల ప్రీస్కూల్ విద్య అమలు సౌందర్య విద్యకు మద్దతు ఇవ్వాలి.

రోజువారీ జీవితంలో, చిన్న పిల్లలకు తరచుగా పువ్వులు, గడ్డి, చేపలు, జంతువులు, మొక్కలు, వర్షం, ఇంద్రధనస్సు మొదలైన సహజ దృగ్విషయాలను అన్వేషించడానికి అవకాశం ఉంటుంది. అదే సమయంలో, చిన్న పిల్లలు రోజువారీ జీవితంలో ఉపయోగించే పాత్రలు, పరికరాలపై ఆసక్తి కలిగి ఉంటారు. చిన్న పిల్లలు వారి దృశ్య, శ్రవణ, ఆహ్లాదకరమైన, ప్రూణ మరియు స్పర్శ అనుభూతులను పదును పెట్టవచ్చు. 'అవ్వషణ మరియు అవగాహన' అంటే చిన్నపిల్లలు తమ చుట్టూ ఉన్న వస్తువులు అందాన్ని గ్రహిస్తూ చురుకైన ఇంద్రియాలు మరియు అవగాహనలతో అన్వేషించడం. చిన్న పిల్లలు చెట్లు వంటి వాటిని ఉపయోగిస్తారు.

జీవితాన్ని ఆస్వాదించడానికి పొదలు, ఇసుక లేదా వీసాలు, మరియు వారు అంతర్గత భావాలను మరియు ఊహలను వ్యక్తీకరించడానికి వారి స్వంత స్వరం, శరీరం లేదా మాట్లాడే భాషను ఉపయోగిస్తారు.

వ్యక్తులు లేదా సమూహాలు పనితీరు ద్వారా వారి సృజనాత్మకతను ప్రదర్శించవచ్చు. రెండవది, “పనితీరు మరియు సృష్టి” అనేది చిన్నపిల్లలు ప్రత్యేకమైన వ్యక్తీకరణలు మరియు సృష్టిలతో వారి ఉహను ప్రేరేపించడానికి వివిధ రకాల కళాత్మక మాధ్యమాలను ఉపయోగించడానికి ప్రయత్నిస్తారని సూచిస్తుంది. “ప్రతిస్పందన మరియు ప్రశంసలు, “ సౌందర్య డొమైన్లోని మూడవ సూత్రం, చిన్నపిల్లల విభిన్న కళాత్మక సృష్టిలను లేదా వారి వాతావరణంలో వ్యక్తీకరణలను సూచిస్తుంది మరియు వారి భావాలను మరియు ప్రాధాన్యతలను వ్యక్తపరుస్తుంది. రోజువారీ జీవితంలో లేదా ఆటలలో, చిన్న పిల్లలకు కళాత్మక సృష్టి లేదా పనితీరు కోసం అనేక అవకాశాలు ఉన్నాయి. సాధారణంగా చిన్న పిల్లలు శారీరక కదలికలతో లేదా చూడటం, చప్పట్లు కొట్టడం మరియు నవ్వుడం వంటి స్వర వ్యక్తీకరణలతో ఈ సృష్టికి అకారణంగా ప్రతిస్పందిస్తారు. పెద్ద పిల్లలు క్రమంగా వారి భావాలను మరియు అభిప్రాయాలను మరింత క్లిష్టమైన మార్గాల్లో వివరించడానికి లేదా వ్యక్తీకరించడానికి వస్తారు. చిన్న పిల్లల సౌందర్య అవగాహనను పెంపొందించడం మరియు కళల విద్య ద్వారా వారి సౌందర్య అనుభవాలను మెరుగుపరచడం ద్వారా దీనిని సాధించవచ్చు.

సౌందర్య రంగం అక్ష్యాలు

- (1) భౌతిక ప్రపంచం యొక్క అందాన్ని అన్వేషించడం,
- (2) సౌందర్య అనుభవం మరియు కళాత్మక సృష్టిని ఆస్వాదించడం
- (3) గొప్ప ఊహాశక్తిని పెంపొందించుకోడం,
- (4) కళాత్మక సృష్టి కోసం భావాలు మరియు ప్రాధాన్యతలకు ప్రతిస్పందించడం..

పాఠ్యప్రణాళిక :

సౌందర్య డొమైన్ యొక్క అక్ష్యాలు చిన్న పిల్లలు సౌందర్య అనుభవాన్ని మరియు కళాత్మక సృష్టిని

ఆస్వాదించడానికి మరియు గొప్ప కల్పనను పెంపొందించడానికి మరియు చిన్న పిల్లల కళాత్మక సృష్టికి భావాలు మరియు ప్రాధాన్యతలకు ప్రతిస్పందించడంలో సహాయపడతాయి.

సౌందర్య డౌమైన్లో నేర్చుకునే అంశం:

సౌందర్య డౌమైన్ యొక్క అభ్యాస అంశాన్ని రెండు భాగాలుగా చూడవచ్చు: “అనురాగం” మరియు “కళాత్మక మాధ్యమం”. చిన్న పిల్లలు విభిన్న సౌందర్య అనుభవాలలో, అలాగే వారి సృజనాత్మక కార్యకలాపాలలో (అప్యాయత) సానుకూల ఆప్యాయత మరియు ఆనందాన్ని అనుభవించగలగాలి. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, చిన్నపిల్లలు సౌందర్య కార్యకలాపాలలో నిమగ్నమై ఉండాలి మరియు వారి ఉపాధ్యాయులు ఈ ప్రక్రియలో వారిని సరదాగా గడపాలి. “కళాత్మక మాధ్యమం”లో దృశ్య కళలు, సంగీతం మరియు నాటకం ఉన్నాయి. ఇది క్రాఫ్ట్ టూల్స్ మరియు మెటీరియల్స్ ద్వారా కళ లేదా కాష్ట వ్యక్తిగత భావోద్వేగాలు మరియు ఊహాత్మక సృజనాత్మకత యొక్క కళాత్మక వ్యక్తీకరణను సూచిస్తుంది. ఈ సాధనాల్లో పెన్నులు, కత్తెరలు, జిగురులు, ప్లాస్టిక్ పట్టికలు, స్టెప్లర్లు మరియు పంచర్లు ఉన్నాయి. దృశ్య కళాత్మక ప్రశంసల మూలం ప్రధానంగా చిన్న పిల్లలు లేదా వారి తోటివారి సృష్టిలో కనుగొనబడింది. చిత్రాల పుస్తకాలు, ఆన్లైన్ మెటీరియల్స్ లేదా ఎగ్జిబిషన్లు విజువల్ ఆర్ట్స్ పిల్లల ప్రశంసలను విస్తరించడంలో సహాయపడతాయి. రూపాలు, రంగులు, ఆకారాలు, పంక్తి, పదార్థాలు మరియు ఇతర వ్యక్తీకరణ రూపాలపై శ్రద్ధ వహించడానికి చిన్నపిల్లలను ప్రోత్సహించాలి. వారి స్వంత భావాలు లేదా ప్రాధాన్యతల ప్రకారం వారి అభిప్రాయాలను వ్యక్తపరచాలి.

సౌందర్యం, లేదా ప్రకృతికి సంబంధించిన విలువల సమితి మరియు అందం యొక్క ప్రశంసలను బాల్య అభివృద్ధిలో చేర్చాలి. ఇలా చేయడం ద్వారా, చిన్నపిల్లలు సంగీతం, దృశ్య కళల కనెక్షన్ మరియు ప్రాముఖ్యతను చూస్తారు మరియు వారి విద్యలో ఆటను నటిస్తారు.

భిన్నమైన ఆలోచన

- మీరు పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నిస్తున్న సమస్యకు బహుళ, ప్రత్యేకమైన ఆలోచనలు లేదా పరిష్కారాలను సృష్టించే ప్రక్రియ.
- ఆకస్మిక, స్వేచ్ఛా-ప్రవహించే ఆలోచన ద్వారా, మరియు దీనికి అనేక విభిన్న సమాధానాలు లేదా ముందుకు వెళ్లే మార్గాలు అవసరం.
- సృజనాత్మకతకు అవసరమైన సామర్థ్యం
- అనేక సాధ్యమైన పరిష్కారాలను అన్వేషించడం ద్వారా సృజనాత్మక ఆలోచనను రూపొందించడానికి ఆలోచన ప్రక్రియ లేదా పద్ధతి ఉపయోగించబడుతుందా?
- సాధారణంగా ఆకస్మికంగా సంభవిస్తుంది. ప్రవహించే పద్ధతి నుండి అనేక ఆలోచనలు ఉద్భవించే అభిజ్ఞా పద్ధతిలో ఉత్పన్నమవుతాయి.

కన్వలెంట్ థింకింగ్

ఒక సమస్యకు ఒకే ఒక పరిష్కారాన్ని పరిగణిస్తుంది, ఇక్కడ విభిన్న ఆలోచనలు అనేక విభిన్న ఆలోచనలతో విస్తరిస్తాయి మరియు అనేక విభిన్న ఆలోచనలతో విస్తరింపజేయడం అనేది ఒక ప్రశ్నను బహుళ సమాధానాలతో మరియు ఒకదానితో అర్థం చేసుకోవడానికి అనేక మార్గాలతో విలువను కలిగి ఉన్న అసలైన ఆలోచనలను కలిగి ఉంటుంది. సమాధానం.

- విభిన్న ఆలోచనలను ఉపయోగించడం వల్ల కలిగి ప్రయోజనాలు
- భిన్నమైన ఆలోచన క్రింది మార్గాల్లో పని ప్రక్రియలకు ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది:
- ఏదైనా సమస్యకు సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన పరిష్కారాలను కనుగొనడంలో విభిన్న ఆలోచనలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి

విభిన్న ఆలోచనాపరుడు అన్వేషిస్తాడు

- ఏదైనా కార్యాదరణ లేదా ఏదైనా పనిని నిర్దేశించడం కోసం పెద్ద సంఖ్యలో ఆలోచనలతో అభివృద్ధి చేయగల సామర్థ్యంతో
- వశ్యతతో అనేక వర్గాలలో ఆలోచనలను రూపొందించగల సామర్థ్యం
- వాస్తవికత అసాధారణమైన లేదా ప్రత్యేకమైన ఆలోచనలను ఉత్పత్తి చేయగల సామర్థ్యం
- విశదీకరణ- వాస్తవిక ఆలోచనలను వియుక్తంగా మార్చగల సామర్థ్యం.

విభిన్న ఆలోచనలను ప్రేరేపించే వ్యూహాలు:

- ప్రశ్నను ఉపయోగించడానికి లేదా ప్రశ్నను రివర్స్ లేదా మరేదైనా రూపంలో మార్చడానికి పిల్లలను అనుమతించండి
- క్రూరమైన మరియు మృదువైన సమాధానాలను వెతకండి
- టాస్క్ యొక్క ప్రత్యామ్నాయ ఉపయోగాలకు సహకరించండి.
- విచిన్న ప్రోత్సాహకరమైన ఆలోచనలతో ఏదైనా విజయాన్ని జరుపుకోండి.
- సృజనాత్మకతను పెంపొందించుకోండి మరియు సహన వాతావరణాన్ని నెలకొల్పండి

ఫీల్డ్ ట్రిపు, ఎగ్జిబిషన్లు, సంగీతం మరియు కదలకల చర్యలతో పిల్లల ప్రతిభను ప్రదర్శించడానికి ఏదైనా ఈవెంట్లను ఎప్పుడు నిర్వహించాలో విచిన్న ఆలోచనలకు ఉదాహరణలు

- ఏదైనా కార్యకలాపం లేదా ప్రత్యేక ఈవెంట్ను ప్రారంభించే ముందు మెదడు దూసుకుపోతుంది.

- ప్రాసెసింగ్ కోసం దశలలో ప్లాన్ చేయబడి
- సృజనాత్మక క్రమంలో విభిన్న ఆలోచనలతో స్థాపించండి.

ముగింపు :

ఇంటి వాతావరణం మరియు అభ్యాస కేంద్రాల వాతావరణం ఆకర్షణీయంగా ఉత్తేజవిరిచే ప్రోత్సాహకరంగా ఉండాలి. ఆలోచన, సృజనాత్మకతతో మరియు ఆలోచింపజేసేలా నిర్వహించడంతో పాటు నిర్వహించడం:

పిల్లలు చట్టానికి వెలుపల ఆలోచించడానికి మరియు వారి సృజనాత్మకతను వ్యాయామాల చేయడానికి ప్రోత్సహించబడతారు. వారు ఆలోచనలను సరిపోల్చుదు మరియు సమిష్టిగా ఒక లక్ష్యం కోసం పని చేయడం వలన ఇది జట్టుకృషిని ప్రోత్సహిస్తుంది వారి పనిని పెంచుతుంది.

పాఠ్యం లోని ప్రశ్నలు:

1. పిల్లలను విభిన్నంగా ఆలోచించేలా మరియు దాని కోసం ప్లాన్ చేసుకునేలా మనం ప్రేరేపించగల విభిన్న పరిస్థితులు ఏమిటి

వచన ప్రశ్నలలో

1. దృశ్య, శ్రవణ, స్రూణ, కైసెస్టటిక్ ద్వారా ఐదు ఇంద్రియాల అభివృద్ధి అనుభవాలు.....
2. నేర్చుకోవడంనుండి ప్రారంభమవుతుంది
3. పూర్వ సంఖ్య భావనలుమరియు
4. అబిజ్జా అభివృద్ధి మరియు..... సహా వివిధ భావనల అభివృద్ధి

- పిల్లల అభివృద్ధిపై బాల్య సంరక్షణ మరియు విద్యా కార్యక్రమం ప్రభావం.

ఇసిసిఇ కార్యక్రమం పిల్లల 'సమగ్ర అభివృద్ధి'ని నిర్ధారించాలి. మరియు ప్రతిబింబించాలి.

- సంరక్షణ అవసరాన్ని సమగ్రంగా పరిష్కరించడం ద్వారా సంరక్షణ మరియు విద్య యొక్క విడదీయరాని స్వభావం,

- చిన్నపిల్లల పోషకాహారం, ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు మరియు అన్ని డొమైన్ల అభివృద్ధికి మద్దతు ఇవ్వడంతో పాటు తల్లిదండ్రుల కౌన్సెలింగ్. సమగ్ర అభివృద్ధి విధానం చాలా ముఖ్యం

- పిల్లల విభిన్న అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని అభివృద్ధి యొక్క అన్ని డొమైన్లను కవర్ చేసే ఇంటర్మనెక్ట్ మరియు ఇంటర్మనెక్ట్ కార్యకలాపాలను అందించడం.

- అభివృద్ధి మరియు అభ్యాసం అన్ని డెమైన్లలో జరుగుతుంది, అభివృద్ధి ఒకే డెమైన్లో జరుగుతుంది ఇతర డొమైన్ ను ప్రభావితం చేస్తుంది:

పిల్లలు మనుషుల గురించి ఆలోచిస్తూ, అనుభూతి చెందుతున్నాడు మరియు పరస్పర చర్య చేస్తున్నారు మరియు వారి అభివృద్ధి కోసం అన్ని డౌమైన్లను పరిష్కరించడం చాలా ముఖ్యం. ఒక డెమోన్ లో మార్పులు లేదా అభివృద్ధి మర్కా జెమైన్ అభివృద్ధిని సులభతరం చేస్తుంది లేదా అడ్డుకుంటుంది.

పిల్లల అభివృద్ధి మరియు అభ్యాసం ఒక క్రమాన్ని అనుసరిస్తుంది, దీనిలో తరువాత పొందిన సామర్థ్యాలు (నైపుణ్యాలు మరియు భావనలు) పిల్లలు ఇప్పటికే తెలిసిన మరియు వర్తించే వాటిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. జీవితం యొక్క మొదటి కొన్ని సంవత్సరాలలో పెరుగుదల, మార్పు మరియు అభివృద్ధి ఎక్కువగా ఉపింపదగిన నమూనాను అనుసరిస్తాయి.

చైల్డ్ డెవలప్ మెంట్ మరియు లెర్నింగ్ అనేది వ్యక్తిగత వైవిధ్యం ద్వారా వర్గీకరించబడతాయి: నేర్చుకోవడం మరియు అభివృద్ధి ఊహాజనిత నమూనాను అనుసరిస్తున్నప్పుడు, అభివృద్ధి యొక్క నియమావళిలో వ్యక్తిగత వైవిధ్యం అలాగే ప్రతి బిడ్డ వ్యక్తిగా ప్రత్యేకత ఉండవచ్చు. ఇద్దరు పిల్లలు, ఒకే కుటుంబంలో కూడా ఒకేలా ఉండడు. ప్రతి బిడ్డకు ఒక వ్యక్తిగత నమూనా మరియు పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి సమయం అలాగే వ్యక్తిగత అభ్యాస శైలులు ఉంటాయి. ప్రతి బిడ్డకు అతని/ఆమె స్వంత బలాలు ఉంటాయి.

పిల్లలు సంపూర్ణంగా అభివృద్ధి చెందుతారు మరియు అనుభవపూర్వక అభ్యాసం నుండి ప్రయోజనం పొందుతారు: దీని అర్థం పిల్లలు గ్రహణ నైపుణ్యాలను పెంపొందించడానికి స్పర్శ, రుచి, వాసన మరియు తారుమారు వంటి ఇంద్రియాలను ఉపయోగించి క్రియాశీల అన్వేషణ ద్వారా ఉత్తమంగా నేర్చుకుంటారు.

పుట్టినప్పటి నుండి నేర్చుకోవడం ప్రారంభమవుతుంది:

మరుకుగా, వారు తమ అన్ని ఇంద్రియాలు మరియు ఉద్దీపనల ద్వారా నేర్చుకుంటారు. ముందస్తు సంరక్షణ మరియు ప్రేరణలు సానుకూలమైనా లేదా ప్రతికూలమైనా పిల్లల అభివృద్ధిపై సంచిత ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. సంరక్షణ మరియు ప్రారంభ ఉద్దీపన మెదడు అభివృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు నాడీ కనెక్షన్లను ఏర్పరుస్తుంది కాబట్టి.

పిల్లలకు ప్రారంభంలో సరైన ప్రేరణను అందించడం అత్యవసరం సంవత్సరాలు మరియు దీర్ఘకాలంలో సంచిత లోటును నివారిస్తుంది.

జీవసంబంధమైన నిరంతర పరస్పర చర్య నుండి అభివృద్ధి మరియు అభ్యాసం ఫలితం పరిపక్వత మరియు అనుభవం. ఒక పిల్లవాడు ఆరోగ్యకరమైన ఎదుగుదలను అంచనా వేయగల జన్యుపరమైన ఎండోమెంట్లను కలిగి ఉంటాడు, అయితే జీవితం యొక్క ప్రారంభ సంవత్సరాల్లో సరిపోని పోషకాహారం వారి సామర్థ్యాన్ని నెరవేర్చకుండా ప్రభావితం చేస్తుంది.

అభివృద్ధిలో క్లిష్టమైన కాలాలు ఉన్నాయి: అభివృద్ధి యొక్క సున్నితమైన కాలాలను అర్థం చేసుకోవాలి మరియు “అవకాశాల కిటికీలు” ఉపయోగించడం ముఖ్యం మరియు పిల్లలు కోరుకున్న ఫలితాల కోసం దాని ప్రధాన

సమయంలో నిర్దిష్ట రకమైన అభ్యాసం మరియు అభివృద్ధికి అవసరమైన పర్యావరణ ఇన్పుట్లు మరియు మద్దతును పొందేలా చూసుకోవాలి.

పిల్లల అభ్యాసం అనేది అవగాహనలో మొదలై, అన్వేషణకు, విచారణకు మరియు చివరగా అనువర్తనానికి తరలించే పునరావృత మూర్తిని ప్రతిబింబిస్తుంది: పిల్లలు ఏదైనా కొత్త అభ్యాసం అవగాహనతో ప్రారంభమవుతుంది, ఇది వస్తువులు, సంఘటనలు లేదా వ్యక్తులతో వారి అనుభవాల నుండి ఉత్పన్నమవుతుంది మరియు ముగుస్తుంది. వినియోగం, ఇక్కడ పిల్లలు తాము నేర్చుకున్న వాటిని బహుళ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించగలరు మరియు వారి అభ్యాసాన్ని కొత్త పరిస్థితులకు అన్వయించగలరు.

పిల్లలు ఉత్తేజపరిచే/పెంపకం / సహాయక / రక్షిత వాతావరణంలో నేర్చుకుంటారు మరియు అభివృద్ధి చెందుతారు: జీవితం యొక్క ప్రారంభ సంవత్సరాల్లో, పిల్లలు సంవేదనాత్మక లేదా ప్రవర్తనా ప్రతిస్పందనల నుండి ప్రతీకాత్మక లేదా ప్రాతివిద్య జ్ఞానం వైపుకు వెళతాడు. వారు సామాజిక సందర్భంలో మరియు ఇతర పిల్లలు, పెద్దలు మరియు పదార్థాలతో అర్థవంతమైన పరస్పర చర్యల నుండి నేర్చుకుంటారు.

అభివృద్ధి మరియు అభ్యాసం పిల్లల సామాజిక మరియు సాంస్కృతిక సందర్భం ద్వారా ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతుంది. పిల్లల అభివృద్ధి మరియు అభ్యాసం చేతులు కలిపి జరుగుతుంది మరియు ఇది ఎక్కువగా పిల్లల కుటుంబం, తక్షణ వాతావరణం, సంఘం మరియు విస్తృత స్థాయిలో సమాజం యొక్క ప్రభావంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రతి సంస్కృతికి దాని స్వంత ఉంది:

పిల్లలలో ఉత్సుకత మరియు నేర్చుకోవాలనే కోరిక ఉంటుంది: పిల్లలు ఆసక్తిగా ఉంటారు. మరియు నేర్చుకోవాలనే సహజమైన కోరికను కలిగి ఉంటారు. పిల్లలు ఏమి జరుగుతుందో గమనిస్తారు, మాట్లాడతారు, చర్చిస్తారు మరియు వారి అన్వేషణలను ప్రతిబింబిస్తారు. అవకాశాల కోసం వారి ఊహలను విస్తరించండి. ప్రశ్నలు అడగండి మరియు సమాధానాలను రూపొందించండి. చిన్న పిల్లలను అన్వేషించడం మరియు నేర్చుకునేటప్పుడు ప్రపంచం గురించి వారి జ్ఞానాన్ని మరియు అవగాహనను ఏర్పరుస్తుంది. వారు ఉపాధ్యాయులు, కుటుంబ సభ్యులు, సహచరులు మరియు పెద్ద పిల్లల నుండి కూడా నేర్చుకుంటారు.

పిల్లలు ఆట ద్వారా నేర్చుకుంటారు మరియు అభివృద్ధి చేస్తారు: పిల్లల శ్రేయస్సు మరియు అభివృద్ధికి ఆట ప్రధానమైనది. పిల్లల ఆకస్మిక ఆట జ్ఞానాన్ని నిర్మించడానికి అవసరమైన అన్వేషణ, ప్రయోగాలు, తారుమారు మరియు సమస్య పరిష్కారానికి అవకాశాలను అందిస్తుంది.. అభ్యాసానికి సానుకూల విధానాలను అభివృద్ధి చేయడం జీవితంలో తరువాతి విద్యా విజయాన్ని నిర్ణయించడానికి చాలా దూరంగా ఉంటుంది. పిల్లల ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధిని సులభతరం చేయడానికి, అన్వేషించడానికి, ఆడుకోవడానికి మరియు దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి పెద్దలు పిల్లలకు అవకాశాలను అందించాలి.

సూచన కార్యకలాపాలు

కింది పట్టిక పిల్లల శారీరక మరియు మోటారు అభివృద్ధికి తోడ్పడే మరియు విస్తరించే వివిధ కార్యకలాపాలను చూపుతుంది.

పిల్లలలో స్థూల మోటార్ నైపుణ్యాలను	పిల్లలలో చక్కటి మోటార్ నైపుణ్యాలను
అభివృద్ధి చేయడంలో సహాయపడే చర్యలు	పెంపొందించడంలో సహాయపడి చర్యలు
నడక	పియర్సింగ్
రన్నింగ్	పట్టుకోవడం
జంపింగ్	కలరింగ్
పైకి ఎక్కడం	బ్లాక్లను ఏర్పాటు చేయడం
క్రిందికి ఎక్కడం	బొమ్మలు తయారు చేయడం
క్రాల్ చేస్తోంది	డ్రాయింగ్
బ్యాలెన్సింగ్ మరియు లైన్లో నడవడం	వస్తువులను ఏర్పాటు చేయడం
విసరడం	రంగోలి పూరించడం
ముందుకు దూకడం	నీరు నింపడం
వెనుకకు నడవడం	కాగితం చింపివేయడం
బంతిని తన్నడం	కత్తెరను ఉపయోగించి కత్తిరించడం

పిల్లలలో సామాజిక భావోద్వేగ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడంలో సహాయపడి కార్యకలాపాలు, భద్రత మరియు విశ్వాసం యొక్క భావాన్ని సృష్టించడం. స్వయం సహాయక నైపుణ్యాలను బోధించడం. వారి వంతు కోసం వేచి ఉండమని వారిని ప్రోత్సహిస్తుంది. విషయాలను పంచుకుంటున్నారు.

వారితో అనుబంధించబడిన వ్యక్తులను గుర్తించడంలో మరియు వారితో మాట్లాడటంలో వారికి సహాయం చేయడం. వారి వస్తువులను జాగ్రత్తగా ఉంచుకోవడానికి వారికి మార్గనిర్దేశం చేయడం.

సమయపాలన మరియు క్రమబద్ధత అలవాట్లను పెంపొందించడం.

వారిని ఆటలలో పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించడం మరియు ఇచ్చిన సూచనలను అనుసరించేలా చేయడం. సూచనలను వినడానికి మరియు వాటిని అమలు చేయడానికి వారికి సహాయం చేస్తుంది.

పాఠ్యాంశంలోని ప్రశ్నలు:

1. పెరుగుదల & పరిపక్వత మధ్య తేడా ఏమిటి
2. ప్రీ స్కూల్ పిల్లలలో ఇంద్రియ గ్రహణశక్తి అభివృద్ధిని వివరించండి
3. ప్రీ స్కూల్లో ఉన్న పిల్లలను గమనించండి మరియు అభివృద్ధి యొక్క డౌమైన్లపై ఒక నివేదికను వ్రాయండి

26.5 అభివృద్ధి మైలురాళ్ళు

పిల్లలు పెద్దయ్యాక మునుపటి కంటే చాలా స్పష్టంగా విషయాలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు వ్యక్తీకరించడం ప్రారంభిస్తారు. ఈ చర్యలన్నీ పిల్లల శారీరక, మానసిక మరియు మానసిక ఎదుగుదలను ఏర్పరుస్తాయి. వివిధ పిల్లల అభివృద్ధి మరియు పురోగతిలో అసమానతలు ఉండవచ్చు. కొంతమంది పిల్లలు కొన్ని పనులను ఇతరులకన్నా కొంచెం ముందుగా లేదా కొంచెం ఆలస్యంగా చేయడం నేర్చుకుంటారు.

మీ పిల్లల అభివృద్ధి మైలురాళ్లపై ఒక కన్నేసి ఉంచడం, ఒక నిర్దిష్ట వయస్సులోపు సగటు పిల్లలు ఏమి చేయగలరు అనే దాని ఆధారంగా, మీరు ఏదైనా అభివృద్ధి ఆలస్యం మరియు సకాలంలో సమస్యను గుర్తించవచ్చు.

పిల్లలు ఎలా అభివృద్ధి చెందుతారో మరియు వివిధ నిర్దిష్ట వయస్సులో నిర్దిష్ట అభివృద్ధి మైలు రాళ్లను ఎలా గమనించాలో అర్థం చేసుకుందాం.

పిల్లల అభివృద్ధి మైలురాళ్ల గురించి కేర్ టేకర్లు ఎందుకు అవసరం?

అభివృద్ధి మైలురాయి అంటే ఏమిటి?

పిల్లల వికాసం యొక్క మొత్తం దశలో అనేక మైలురాళ్ళు. ప్రతి బిడ్డ ఒక ప్రత్యేకమైన వ్యక్తి కాబట్టి పిల్లలలో అభివృద్ధి మైలురాళ్లను పోల్చకూడదు. పిల్లలు ముందుగా లేదా ఆలస్యంగా మైలురాళ్లను చేరుకోవచ్చు.

వికాసం మైలురాయి యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమిటి?

అభివృద్ధి మైలురాయిని ఎక్కువగా తల్లిదండ్రులు / ఉపాధ్యాయులు / శిశువైద్యులు పిల్లల సాధారణ వేగంతో అభివృద్ధి చెందుతున్నారని మరియు ఎటువంటి పెరుగుదల సంబంధిత సమస్యతో బాధపడటం లేదని నిర్ధారించుకోవడానికి ఉపయోగిస్తారు.

ఈ మైలురాళ్లను ఉపయోగించుకునేటప్పుడు, తల్లిదండ్రులు / ఉపాధ్యాయులు గమనించడం ముఖ్యం

పిల్లల వైద్యులు పేర్కొన్న వయస్సు పరిధిలో ఒక నిర్దిష్ట పనిని సరిగ్గా చేయగలగడం అవసరం లేదని గుర్తుంచుకోవాలి. ప్రతి బిడ్డ ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది కాబట్టి కొన్ని వైవిధ్యాలు తప్పనిసరిగా ఉంటాయి. వైవిధ్యాలు చాలా ఎక్కువ అయినప్పుడు మాత్రమే ఆందోళన అవసరం ఏర్పడుతుంది.

పిల్లలు పుట్టినప్పటి నుండి మూడు సంవత్సరాల వయస్సు వరకు వారి కోసం నెలవారీ నైపుణ్య పట్టికను తయారు చేయవచ్చు.

వివిధ వయసుల పిల్లలకు మైలురాళ్లు

పిల్లవాడు తన బాల్యంలో నుండి ఆరు సంవత్సరాల వయస్సు వరకు వివిధ లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తాడు మరియు అనేక మైలురాళ్లను సాధిస్తాడు. నవజాత శిశువుగా పుట్టిన వెంటనే ఆరు సంవత్సరాల వయస్సు వరకు శిశువు / శిశువు నెలవారీగా సాధించే శారీరక, అభ్యాసం మరియు భావోద్వేగ మైలురాళ్ళు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:

నవజాత శిశువు లక్షణాలు

ఒక నవజాత

- శిశువు యొక్క కళ్ళు దాని ముఖానికి ఎనిమిది అంగుళాల లోపల ఉన్న ముఖాలు మరియు వస్తువులను కేంద్రీకరించగలవు మరియు ట్రాక్ చేయగలవు.
- వారి తలలను స్వరాలు మరియు శబ్దాల దిశలో తిప్పవచ్చు. నవజాత శిశువులు తమ సంరక్షకుల స్వరాలను గుర్తిస్తారు.
- స్వీట్లను రుచి చూసే మరియు ఇష్టపడే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటారు. వారి నాలుకకు చేదు, పులుపు లేదా ఉప్పుగా ఉన్న వాటితో స్పర్శకు గురైనప్పుడు వారు మొహమాటపడవచ్చు.
- స్పర్శ భావన సాధారణమైనది. ఇది నొప్పిని అనుభవిస్తుంది మరియు అది ఎలా రాకబడుతుందో దానికి ప్రతిస్పందిస్తుంది.
- నవజాత శిశువులలో దప్పరించడం సహజమైన స్వభావం, చాలా మంది నవజాత శిశువులకు ఆహారం ఇవ్వనప్పటికీ, ఈ స్వభావం సంతృప్తి చెందాలి. చాలా మంది పిల్లలు తమ చేతులను లేదా పాసిఫైయర్ను పీల్చుకోవాలి.
- ఆవలింత, తుమ్ము, ఎక్కిళ్లు మరియు వణుకుతున్న గడ్డం లేదా కింది పెదవిని కలిగి ఉండవచ్చు.
- సుమారు ఒకటి-రెండు గంటల నిద్ర దక్షం కలిగి ఉండి, మధ్యలో నిద్రపోతారు రోజుకు 16 మరియు 20 గంటలు.
- వారి చేతుల్లో ఉంచబడిన వస్తువులను గ్రహించగలరు.

వారి నిద్రలో కూడా ధ్వనులు మరియు కదలికలకు ఆశ్చర్యం కలిగించవచ్చు.

- పిల్లలు ఏడుపు ద్వారా కమ్యూనికేట్ చేస్తారు. శిశువు తన అవసరాలను వ్యక్తం చేస్తున్నప్పుడు వివిధ కేకలు అంటే ఏమిటో సంరక్షకులు త్వరగా తెలుసుకుంటారు. ఒకటి నుండి మూడు నెలల వయస్సు గల శిశువు

భౌతిక మైలురాళ్ళు

శిశువులు నేర్చుకుంటారు

- ఒక వస్తువును తమ చేతుల్లో పట్టుకొని నోటికి తీసుకురాగలుగుతారు. వారు ఒక వస్తువును ఒక చేతి నుండి

మరొక చేతికి పంపడం నేర్చుకుంటారు

- వారు పొట్టపై పడుకున్నప్పుడు వారి తలలు మరియు భుజాలను పైకి నెట్టగలరు మరియు వారి ముంజేతులపై వారి బరువును ఉంచగలరు.
- వారి పొట్టపై పడుకున్నప్పుడు వారి గడ్డలను పైకి పట్టుకోండి. మూడు నెలల వరకు చాలా మంది శిశువులు తమ పొట్టపై పడుకున్నప్పుడు వారి తలలను మరియు ఛాతీని నేల నుండి పైకి లేపగలుగుతారు.
- మూడు నెలల పాటు పక్క నుండి పక్కకు తిప్పండి.
- వారి వీక్షణ క్షేత్రంలో ఉన్న వస్తువులను చేరుకోండి మరియు స్వైప్ చేయండి.
- వారు ఏడ్చినప్పుడు కన్నీళ్లు రావడం ప్రారంభించండి.

మైల్ స్టోప్ నేర్చుకోవడం

ఈ వయస్సులో ఉన్న శిశువులు చేయవచ్చు

- వారి సంరక్షకులు మరియు ఇతర కుటుంబ సభ్యుల స్వరాలను సులభంగా గుర్తించండి. వారు విన్న ఇతర శబ్దాలపై వారు ఈ స్వరాలను ఆశ్రయిస్తారు.
- వస్తువులపై ముఖాలను చూడండి మరియు అవి తెలిసిన ముఖాలతో మరించి యానిమేట్లా మరియు ఉత్సాహంగా ఉంటాయి.
- వారి వాతావరణంలో వారు వినిపించే ధ్వని కోసం వెతకడానికి వారి తలలను తిప్పండి. భావోద్వేగ మైలురాళ్లు

శిశువులు.

- పోషకాహారం, సౌకర్యం మరియు సాన్నిహిత్యం కోసం వారి అవసరాలు తీర్చబడతాయని విశ్వసించడం
- శిశువులు అతను లేదా ఆమె గుర్తించిన వారికి ప్రత్యేక చిరునవ్వులతో ముఖాలను చూసి నవ్వుతారు.
- ఈ వయస్సులో ఉన్న శిశువులు వారి ముఖ కవళికలు మరియు ఏడుపు ద్వారా వారి మనోభావాలను ప్రదర్శించడం ప్రారంభిస్తారు.
- ఈ వయస్సులో ఉన్న శిశువులు ఇతరుల భావాలు లేదా ముఖ కదలికలను అనుకరించడం నేర్చుకుంటారు. వారు ఉత్తేజిత కదలికలు, శబ్దాలు లేదా ముఖ కవళికల ద్వారా మాట్లాడటానికి కూడా ప్రతిస్పందిస్తారు.

నాలుగు నుండి ఏడు నెలల వయస్సు గల శిశువు

భౌతిక మైలురాళ్ళు

- ఒక వస్తువును తమ చేతుల్లో పట్టుకొని నోటికి తీసుకురాగలుగుతారు. వారు ఒక
- వస్తువును ఒక చేతి నుండి మరొక చేతికి పంపడం నేర్చుకుంటారు. వారు పొట్టపై పడుకున్నప్పుడు వారి తలలు మరియు భుజాలను పైకి పెట్టగలరు
- మరియు వారి ముంజేతులపై వారి బరువును ఉంచగలరు.
- ఈ వయస్సులో డ్రోలింగ్ మరియు దంతాలు మొదలవుతాయి.
- వెనుక నుండి పక్కకు తిప్పడం నేర్చుకోండి, ఆపై వారు కడుపు నుండి వెనుకకు తిప్పడం నేర్చుకుంటారు.
- వారి పాదాలను నోటికి లాగడం మరియు ఆడుకోవడం లేదా కాలి వేళ్లను నమలడం నేర్చుకోండి.
- శిశువులు కొంత సమయం పాటు మద్దతు లేకుండా కూర్చోవచ్చు.

మైల్ స్టోప్స్- నేర్చుకోవడం

- ఈ వయస్సులో ఉన్న శిశువులు కూచుని గిలగిల కొట్టుకుంటారు మరియు క్రమంగా హల్లుల శబ్దాలు చేయడం ప్రారంభిస్తారు. దీనికి ముందు శిశువు శబ్దాలను అనుకరించడం జరుగుతుంది.
- వారికి కావలసిన వస్తువులను చేరుకోవడం ప్రారంభించడం మరియు నిర్దిష్ట శబ్దాలను వస్తువులతో లింక్ చేయడం.
- వారి చేతులతో వారి తల్లి శరీరాన్ని అన్వేషించడం
- ఈ వయస్సులో అద్దంలో చూసుకోవడం మరియు ఎక్కువసేపు విషయాలను పరిశీలించడం వంటివి.
- వారు ఏదైనా పడవేసినప్పుడు క్రిందికి చూడడం భావోద్వేగ మైలురాళ్లు
- ఈ వయస్సులో ఉన్న శిశువులు
- నవ్వుడం ప్రారంభించడం, ఉత్సాహంగా ఉన్నప్పుడు నవ్వుతూ వెంటనే అనుసరించబడుతుంది.
- వారి కోరికలు మరియు అవసరాలను కమ్యూనికేట్ చేయడానికి వారు ఇప్పుడు ఇతర మార్గాలను కనుగొన్నారని కాబట్టి వారు మునుపటిలా ఏడవకండి.
- తమ అవసరాలు తీర్చబడటం లేదని వారు భావిస్తే గొడవ మరియు డిమాండ్ చేయవచ్చు. సంరక్షకులు లేదా వారు ఇష్టపడే దాని కోసం వారు ప్రేరేపించబడినప్పుడు, చిరుబుర్రులాడండి మరియు ఉత్సాహంగా కదిలించండి.
- వారు అద్దంలో చూసుకున్నప్పుడు తమలో తాము నవ్వుకుంటారు. వారు ఇతర పిల్లలను చూసి కూడా నవ్వుతారు..

- వారు తీయాలనుకున్నప్పుడు లేదా కౌగిలించుకోవాలనుకున్నప్పుడు వారి చేతులు పట్టుకోగలరు.

ఎనిమిది నుండి పన్నెండు నెలల వయస్సు గల శిశువు

భౌతిక మైలురాళ్ళు

- మద్దతు లేకుండా ఒంటరిగా కూర్చోగలుగుతారు.

- వస్తువుతో పట్టికలు లేదా ఇతర ఉపరితలాలపై బ్యాంక్,

- వారి పొత్తికడుపు నేలపై లేదా వెలుపల క్రాల్ చేస్తున్నారు..

- తమను తాము నిలబడి ఉన్న స్థితికి లాగడం నేర్చుకోండి మరియు చివరికి ఒంటరిగా నిలబడండి.

- అబద్ధం నుండి కూర్చోవడం వంటి స్థానాలను ఎలా మార్చాలో తెలుసుకోండి.

- కప్పు నుండి త్రాగడం నేర్చుకోండి.

- మైల్ స్టోప్స్- నేర్చుకోవడం

ఈ వయస్సులో ఉన్న శిశువులు

అచ్చు మరియు హల్లుల కూయింగ్ శబ్దాలు చేయడం ప్రారంభించండి.

- వారి సంరక్షకుని దృష్టిని ఆకర్షించడానికి అరవడం ప్రారంభించవచ్చు.

- వృద్ధ శిశువులు “మామా” లేదా “దాదా” వంటి ఒక ఆక్షరం పదాలు లేదా అదే అక్షరం కలయికను చెప్పవచ్చు.

- చెందా పట్టుకోవడం లేదా బొమ్మతో ఆడుకోవడం వంటి వారు చూసే చర్యలను అనుకరించండి.

- దాచబడిన బొమ్మ గురించి ఆసక్తిగా ఉండవచ్చు మరియు దాని కోసం వెతకడం ప్రారంభించవచ్చు.

- పడిపోవడాన్ని చూడడానికి ఉద్దేశపూర్వకంగా వస్తువులను వదలండి. భావోద్వేగ మైలురాళ్లు

ఈ వయస్సులో ఉన్న శిశువులు

- తమకు తెలియని వ్యక్తుల పట్ల భయాన్ని చూపించడం ప్రారంభించండి.

- తల్లిదండ్రులు వారిని మరొక సంరక్షకునితో విడిచిపెట్టినప్పుడు ఏడ్చడం మరియు భయపడినట్లు కనిపిస్తారు.

- మరింత తరచుగా నవ్వుడి మరియు తల్లిదండ్రులను సంతోషపెట్టాలనే కోరికను చూపించడం

- మంచానికి వెళ్లడాన్ని నిరోధించవచ్చు మరియు వారు సంతోషంగా లేనప్పుడు వారి కోపాన్ని ప్రదర్శించవచ్చు.

- తిట్టినప్పుడు ఏడవవచ్చు.

- ఆట సమయంలో సంరక్షకుని చర్యలను పునరావృతం చేయడం.

ఒకటి నుండి రెండు సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లవాడు

భౌతిక మైలురాళ్ళు

మరింత మొబైల్ మరియు మొదట క్రాల్ చేసి, ఆపై నడవగలడు.

- దాని మొదటి పుట్టినరోజు తర్వాత వెంటనే పూర్తిగా మాన్పించబడింది.
- ఒక కప్పు నుండి పట్టుకొని త్రాగగలడు.
- ఒక వస్తువు ఏలా ఇరుక్కుపోయిందో మరియు దానిని ఉచితంగా ఎలా మార్చాలో గుర్తించగలరు.
- రెండు లేదా మూడు బ్లాక్ ను పేర్చగలడు.
- ఒక చెందాను తనకు తానుగా ఉపయోగించుకోవాలనే ఆసక్తిని చూపుతుంది.
- పిల్లవాడు తనను తాను మెలకువగా ఉండుకోగలడు మరియు నిద్రవేళను అడ్డుకోవచ్చు.

మైలోస్టోస్- నేర్చుకోవడం

- పిల్లవాడు జంతువులతో ఆసక్తిని కలిగి ఉంటాడు మరియు జంతువుల శబ్దాలను అనుకరించవచ్చు.
- పిల్లవాడు తన చుట్టూ ఉన్నవారిని దగ్గరగా వింటాడు మరియు పదాలను అనుకరించడం ప్రారంభిస్తాడు.
- పిల్లలకి నిర్దిష్ట పదాల అర్థం ఏమిటో తెలుసు మరియు అడిగినప్పుడు వస్తువులను తిరిగి పొందగలుగుతారు.
- పిల్లవాడు సాధారణ ఆదేశాలను అనుసరించగలడు.
- పిల్లవాడు ఎక్కువ పదాలు చెప్పడం ప్రారంభిస్తాడు.
- పిల్లవాడు తన వాతావరణం గురించి మరింత ఆసక్తిగా ఉంటాడు.
- “అవును” లేదా “కాదు” అని సమాధానం ఉన్న ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇవ్వగలరు.

పెద్దలు లేదా పెద్ద పిల్లలు రాయడం చూడటంలో ఆసక్తిని చూపుతుంది మరియు రాయడానికి క్రేయాస్లు మరియు కాగితాన్ని కలిగి ఉండవచ్చు.

భావోద్వేగ మైలురాళ్ళు

ఈ వయస్సు పిల్లవాడు

- తల్లిదండ్రులు లేదా ఇతర సంరక్షకులు అతని/ఆమె పట్ల అసంతృప్తిగా ఉన్నారని అతను/ఆమె భావించినప్పుడు ఏడుస్తుంది.
- పిల్లవాడు అతను లేదా ఆమె ఇష్టపడే వారి పట్ల ఆప్యాయతను ప్రదర్శించగలడు మరియు అభ్యర్థనపై కౌగిలింతలు మరియు ముద్దులు ఇవ్వగలడు..

- పిల్లలు వస్తువులు లేదా వ్యక్తులపై భయం లేదా కోపాన్ని ప్రదర్శించగలరు.
 - పిల్లవాడు తనకు/ఆమెకు భద్రతా భావాన్ని కలిగించే వస్తువుతో తనను తాను జోడించుకుంటాడు.
- షెడ్యూల్ లేదా రోటీన్లో ఉంచినప్పుడు పిల్లవాడు మరింత సురక్షితంగా ఉంటాడు.

రెండు నుండి మూడు సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లవాడు

భౌతిక మైలురాళ్ళు

- పిల్లవాడు
- రెండు పాదాలను కలిపి దూకగలడు.
- “కొవ్వు” క్రేయాన్లను పట్టుకోగలడు మరియు కాగితంపై రాయగలడు.
- పరిగెత్తగలడు, వెంబడించగలడు మరియు ఆడగలడు.
- ట్రైసైకిల్ తొక్కగలడు.
- తనకు తానుగా దుస్తులు ధరించగలడు.
- ఎక్కగలడు.
- తెలివి తక్కువానిగా భావించే శిక్షణ కోసం సహకరిస్తుంది / ఒక పిల్లవాడు అతని/ఆమె తెలివి తక్కువానిగా భావించే శిక్షణను ప్రారంభించాడు.
- తనకు తానుగా ఆహారం తీసుకోవచ్చు.
- అన్ని ప్రాథమిక దంతాలు ఉద్భవించాయి.

మైలురాళ్ళు నేర్చుకోవడం

పిల్లవాడు

- పరిమాణాలు మరియు అల్లికలలో తేడాలు మరియు పెద్ద మరియు చిన్న, పొట్టి మరియు పొడవు, మృదువైన మరియు కఠినమైన వాటి మధ్య తేడాలను అర్థం చేసుకోగలుగుతారు.
- 50 పదాల వరకు చెప్పగలడు మరియు చిన్న వాక్యాలను తయారు చేయగలడు.
- ఐదు వేర్వేరు శరీర భాగాలకు పేరు పెట్టగలడు.
- అతని లేదా ఆమె పేరును మీకు తెలియజేయగలరు మరియు కొన్ని రంగులను గుర్తించగలరు.
- నెపంతో నిమగ్నమవ్వడం మరియు నమ్మకంగా ఆడడం ఇష్టం.

భావోద్వేగ మైలురాళ్లు

ఒక శిశువు

- అతను లేదా ఆమె తప్పులు చేస్తే తనకు తానుగా లేదా తనకు తానుగా కష్టపడవచ్చు.
- సంతోషం, విచారం మొదలైన భావాలను లేబుల్ చేయడం ప్రారంభిస్తుంది...
- అతను లేదా ఆమెకు ఏది ఇష్టమో మరియు ఇష్టపడనిది ఏమిటో తెలుసు.
- కోపాన్ని ప్రదర్శించడం ప్రారంభించవచ్చు.
- అతని లేదా ఆమె వయస్సులో ఉన్న ఇతర పిల్లలతో ఆడుకోవడం లేదా వారి చుట్టూ ఉండటం ఆసక్తి.
- ఈ వయస్సు రోటీన్లో రాణిస్తుంది మరియు అభివృద్ధి చెందుతుంది.

మూడు నుండి ఐదు సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లవాడు

భౌతిక మైలురాళ్లు

- ఒక శిశువు
- పరిగెత్తగలడు, దూకగలడు మరియు ఎక్కగలడు.
- చిన్న క్రేయాస్ మరియు పాత్రలను సులభంగా పట్టుకోగలడు.
- త్రైసైకిళ్లపై నివుణుడిగా మారడం ప్రారంభించాడు.
- కాలి మీద నిలబడగలడు.
- తనకు తానుగా దుస్తులు ధరించగలుగుతారు మరియు బటన్లు మరియు జిప్సర్లను స్వయంగా తయారు చేసుకోవాలనే కోరికను కలిగి ఉంటారు.
- పిల్లలు సాధారణంగా నాలుగు సంవత్సరాలలో పూర్తిగా తెలివిగా శిక్షణ పొందుతారు. మైలోస్టోస్ నేర్చుకోవడం
- ప్రోత్సాహంతో ఆకారాలు మరియు అక్షరాలను గీయడం ప్రారంభిస్తుంది.
- బయటి విషయాల గురించి ఆలోచించడం ప్రారంభిస్తాడు. ఉదాహరణకు, ఒక నిర్దిష్ట వస్తువు పూల్ ప్లే కోసం ఉద్దేశించబడిందని లేదా ఒక నిర్దిష్ట రకమైన బంతిని తన్నడం, విసిరేయడం లేదా కొట్టడం అని పిల్లవాడు తెలుసుకోవచ్చు..

కథలు వినడానికి ఇష్టపడతారు మరియు రైమ్స్ లేదా పాటల యొక్క చిన్న భాగాలను కూడా గుర్తుంచుకోగలడు.

- కుటుంబ సభ్యులను కాగితంపై గీయవచ్చు.
- వాక్యాలలో మాట్లాడతారు మరియు బహువచనాలను ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుసు.

భావోద్వేగ మైలురాళ్లు

- అతని లేదా ఆమె పదజాలం విస్తరిస్తున్న కొద్దీ వ్యక్తీకరించడం నేర్చుకుంటాడు మరియు మాటల ద్వారా ఆలోచనలు, భావాలు మరియు కోరికలను వ్యక్తపరచగలడు.
 - సంరక్షకుల నుండి వేరుచేయడం ప్రారంభమవుతుంది మరియు మరింత స్వతంత్రంగా మారుతుంది.
 - తోటివారితో ఆడుకోవడం నేర్చుకుంటారు మరియు మలుపులు తీసుకోవడం. భాగస్వామ్యం చేయడం మరియు సరసమైన ఆట అనే భావనను నేర్చుకుంటారు.
 - పెంపుడు జంతువులతో బంధాలు.
 - పెండింగ్లో ఉన్న సెలవులపై ఉత్సాహాన్ని చూపుతుంది..
 - బేస్కెట్ బాల్ మరియు తప్పు మధ్య వ్యత్యాసాన్ని తెలుసుకుంటుంది.
 - ఇతరుల పట్ల ప్రేమ లేదా భయాన్ని బహిరంగంగా వ్యక్తపరుస్తుంది.
- ఐదు నుండి ఆరు సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లవాడు

భౌతిక మైలురాళ్ళు:

- అతని లేదా ఆమె శరీరంపై మరింత నియంత్రణలో ఉంటారు.
- స్థామినా మరియు సమన్వయంలో గణనీయమైన పెరుగుదల ఉంది.
- ప్రాక్టీస్లో బంతిని విసిరి పట్టుకోవడం,
- శాశ్వత దంతాలు ఉద్భవించడం ప్రారంభించినప్పుడు శిశువు పళ్ళు వదులవుతాయి.
- కుడి లేదా ఎడమ చేతికి ప్రాధాన్యతని చూపుతుంది.
- దాటవేయగలరు.
- చొక్కా గుండీలను పెట్టుకోగలడు.
- తన స్వంత బూట్లను లేస్ వేయడం మరియు కట్టుకోవడం ఎలాగో నేర్చుకోవడంలో ఆసక్తిని చూపుతుంది.
- సాధారణంగా ఆట మరియు నేర్చుకునే రోజు నుండి అలసిపోతుంది మరియు వెంటనే మండానికి వెళ్ళు తుంది. అయినప్పటికీ, ఈ వయస్సులో ఉన్న చాలా మంది పిల్లలు ఉదయం లేవడం ఇష్టం లేదు మరియు గజిబిజిగా ఉండవచ్చు.

మైలురాళ్ళలో నేర్చుకోవడం

- అక్షరాలు చక్కగా లేదా ఖచ్చితమైనవి కాకపోయినా పిల్లవాడు వర్ణమాలను వ్రాయగలడు.
- పిల్లవాడు ఒప్పు మరియు తప్పుల యొక్క విస్తృత భావాన్ని కలిగి ఉంటాడు.

- పిల్లవాడు నేర్చుకోవాలనే బలమైన కోరికను చూపిస్తాడు.
- పిల్లవాడు ఈ వెంట్ ను ప్రారంభం, మధ్య మరియు ముగింపు వంటి క్రమంలో ఉంచవచ్చు.
- పిల్లవాడికి అతని/ఆమె పూర్తి పేరు, చిరునామా మరియు పుట్టినరోజు తెలుసు.
- వాస్తవాల మధ్య తేడాను గుర్తించగలడు మరియు నమ్మకం కలిగించగలడు.
- కింద, పైగా, చుట్టూ మరియు ద్వారా వంటి దిశలను అర్థం చేసుకుంటుంది.
- అతను లేదా ఆమె దినచర్యలో ఉన్నప్పుడు బాగా నేర్చుకుంటారు.

భావోద్వేగ మైలురాళ్లు

పిల్లవాడు

- పెంపుడు జంతువులు, చిన్న తోబుట్టువులు మరియు తల్లిదండ్రుల పట్ల రక్షణ దోరణులను చూపుతుంది.
- అతను/ఆమె బాల్యంలో స్థిరపడినందున మరియు అతను / ఆమెతో సుఖంగా ఉండటం వలన స్వింగ్ల మరింత స్థిరీకరించబడతాయి.
- అతను లేదా ఆమె ఏదైనా తప్పు చేసినప్పుడు మరియు అతను / ఆమె 7క్షిించబడవచ్చని అర్థం చేసుకోగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటారు.
- స్థిరమైన కుటుంబ సంబంధాలను కలిగి ఉన్నారు మరియు విధేయులుగా ఉంటారు.
- చీకటి, జంతువులు, రాక్షసులు లేదా భిన్నమైన వ్యక్తుల భయం వంటి భయాలు ఏర్పడవచ్చు.
- పిల్లవాడు తనకు తానుగా స్నానం చేయడం, వస్త్రధారణ చేయడం మరియు పళ్ళు తోముకోవడం వంటి పనులు చేయాలని కోరుకుంటాడు.

సాధారణ అభివృద్ధి మైలురాయి ఏమిటో తెలుసుకోవడం వల్ల తల్లిదండ్రులు మరియు ఉపాధ్యాయులు పిల్లలను వారి శరీరం, వారి అభిరుచులు లేదా వారి ప్రవర్తనలో జరిగే మార్పుల కోసం ముందుగానే సిద్ధం చేయడం సాధ్యపడుతుంది..

పాఠ్యాంశంలోని ప్రశ్నలు

5-6 సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలకు భావోద్వేగ మైలురాళ్ళు ఏమిటి?

2-3 సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలకు భౌతిక మైలురాళ్లను పేర్కొనండి?

26.6 పిల్లలు నేర్చుకునే విధానాలు పిల్లలు ఎలా నేర్చుకుంటారు?

26.6.1

బి) పిల్లలు నేర్చుకునే విధానాలు

పిల్లవాడు సుపరిచితమైన దానితో ప్రారంభించి కొత్త అవగాహనకు చేరుకున్నప్పుడు నేర్చుకోవడం ప్రారంభమవుతుంది. ఈ దశలో పిల్లలను నేర్చుకోవడం అనేది వారి చుట్టూ ఉన్నవారితో, పరిసరాలతో సంబంధాలను పెంపొందించుకోవడానికి చాలా ముఖ్యం తద్వారా అభ్యసన జరుగుతుంది ఈ సంబంధాలు పిల్లలు భద్రతాభావం కలిగి సురక్షితంగా ఉండడానికి మరింత ఆశావహంగా ఆసక్తిగా మరియు ఇతరులతో పరస్పరం పెంచుకోవడం భావ ప్రసన్న చేయడానికి ఇంట్రాక్టివ్ గా ఉండడానికి ఇంటరాక్టివ్ గా ఉండడానికి సహాయపడతాయి వారు తమ చుట్టూపక్కల అంటే పర్యావరణం చుట్టూపక్కల వ్యక్తులు మరియు పరిసరాలలోని వస్తువులను ఉపయోగించడానికి అందుబాటులో అందుబాటులో అన్వేషణ ఉన్న వస్తువులతో నిరంతరం సంకర్షణ గమనిస్తూ, (ఉత్సాహపరిచడం) చెందుతారు చెందుతారు చెందుతారు వాడు వినడం వారు వినడం చూడడం వాసన మరియు రుచిని గ్రహించడం ప్రతి దానిని ప్రతి వస్తువును తాకి చూసి అభ్యసన ప్రక్రియలో చురుకుగా పాల్గొనడం కుర్చీలు చేయడం ద్వారా పిల్లలునేర్చుకుంటారు.

పిల్లల శారీరక అవసరాలు తీర్చబడినప్పుడు మరియు వారు మానసికంగా క్షేమకరంగా, భద్రతాభావంతో మరియు సురక్షితంగా భావించినప్పుడు గరిష్ట పరిధిలో నేర్చుకోవడానికి ఆసక్తి చూపుతారు. సహజమైన ఆసక్తి కనపరచడం, ప్రశ్నించడం, అన్వేషించడం మరియు చుట్టూ ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించడం చేయగలుగుతారు. వారి ఉత్సాహానికి/ఆసక్తికతకు అనుగుణంగా పనిచేయడం ద్వారా వారు మరించి కనుగొనడం మరియు నేర్చుకోవడం కొనసాగిస్తారు. స్పర్శ, వాసన, దృష్టి, వినికిడి/శ్రవణ మరియు రుచి అనే ఐదు ఇంద్రియాల ద్వారా గ్రహణ శక్తిని పెంచుకుని నేర్చుకోగలుగుతారు. ప్రత్యక్ష అనుభవాల ద్వారా నేర్చుకుంటారు. వాస్తవంగా భాగస్వామ్యంతో పాల్గొంటూ మరియు వ్యక్తీకరణ ద్వారా ఉత్తమంగా నేర్చుకుంటారు. పెద్దలు /ఇతర పెద్దలు మరియు తోటి వారితో, తోటి సమూహంతో పంచుకుంటూ సామాజిక పరస్పర చర్య ద్వారా వారితో కలిసి నేర్చుకోవడానికి ఆసక్తి కలిగి ఇష్టంగా ప్రతిస్పందిస్తారు.

పిల్లలు దీనిపై ఆసక్తి కలిగి ఉన్నారో మరియు దీని గురించి పట్టించుకునే ఆందోళన చెందుతున్నారో తెలుసుకుని దీని గురించి ఆసక్తిని కనపరుస్తున్నారో చెప్పగలుగుతారు. ప్రదర్శించగలుగుతాడు. పిల్లలు ఆటల ద్వారా నేర్చుకుంటారనేది దేశవ్యాప్తంగా/ విశ్వ వ్యాప్తంగా పరిగణించబడుతుంది.

వేటిపై ఇష్టం (ఆసక్తి ఉందో వేటితో సంబంధం కలిగి ఉంటుందో కలిగి ఉంటారో వాటిని చూపించగలుగుతారు. చెప్పగలరు. ప్రదర్శించగలుగుతారు. నేర్చుకోగలుగుతారు ప్రేరణ కలిగించినప్పుడు ఇష్టాలను/ ఆసక్తిని కలిగి ఉంటారు ఆసక్తిని సృష్టించుకుని తెలుసుకోవాల్సిన, తెలుసుకోవాలనే అవసరాన్ని గుర్తించి నిర్మాణాత్మక జ్ఞానాన్ని అభివృద్ధి పరుచుకోగలుగుతారు.

26.6.3

సి) క్రీడాపద్ధతి ఆధారిత విధానం

చిన్నపిల్లల అభ్యసనను మెరుగుపరచడానికి ఆట ఆధారిత విధానం ద్వారా అభ్యసనా కేంద్రాలలో ప్రణాళిక కార్యక్రమాలను అమలు చేయడం / నిర్వహించడం అవసరం

- పిల్లలు ఆటల ద్వారా ఉత్తమంగా నేర్చుకుంటారు మరియు కార్యాచరణ మరియు కృత్యాలు చేయడం ద్వారా ప్రదార ద్వారా కార్యాచరణ దృశ్యాలు చేయడం ద్వారా
- కృత్యాలు చేయడం ద్వారా మలుచుకోవడం, అన్వేషణ మరియు ప్రయోగాత్మకంగా, ప్రత్యక్ష అనుభవాల ద్వారా నేర్చుకుంటారు.
- వస్తువులు, భావాలు, ఆలోచనలు మరియు క్రీడా స్ఫూర్తితో ఉల్లాసం కలిగించే ఆటల ద్వారా సృజనాత్మకత, సరళమైన ఆలోచన మరియు సమస్య పరిష్కార సామర్థ్యాలను అభివృద్ధి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మరియు వారి ఏకాగ్రత, శ్రద్ధ సాధించే పట్టుదలను పెంచుతుంది..
- పిల్లల ఏకాగ్రత, శ్రద్ధలను పెంచుతుంది.
- పిల్లలు ఆటల ద్వారా తమ ఆలోచన, పదజాలం, ఊహాశక్తి మాట్లాడడం, మెరుగుపరుచుకోగలుగుతారు.. మరియు వినే/ వినగలిగే నైపుణ్యాలను మెరుగుపరుచుకోగలుగుతారు. వారు వాస్తవ పరిస్థితులను, ఊహాత్మక ప్రపంచాలను సృష్టించిన, లేదా నిర్మించిన., చిన్న పిల్లలకు ఆట స్వచ్ఛందమైనది. అర్థమంతమైనది, చురుకైనది, ప్రతికాత్మకమైనది.
- ఆటలు నియమాలకు లోబడి ఉంటాయి.
- తీవ్రమైన విషయాలతో వ్యవహరించేటప్పుడు కూడా ఆటల వలన ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల పిల్లల ఎదుగుదలలో సంతరించుకుంటుంది. ఆట అభివృద్ధి కి దారితీస్తుంది. ప్రాముఖ్యత
- ఆటలలో పిల్లల యొక్క పైకి కనిపించే ప్రవర్తన వారి లోతైన అవగాహనను ప్రతిబింబిస్తుంది. కాబట్టి ఉపాధ్యాయులు దీనిని గమనించవచ్చు.

ఆట అనేది పనిని సుసంపన్నం చేయడం కాదు లేదా శ్రమతో కూడుకున్నదిగా భావించే పని నుండి విడుదల చేయడం కాదు.

ఆట అనేది అవుట్డోర్ లేదా ఇండోర్ ఆటకు మాత్రమే పరిమితం కాదు లేదా ఒక ఉపాధ్యాయుడు పిల్లలతో “గో అండ్ ప్లే” అని చెప్పి ఆపై ఉత్తమమైన లక్ష్య సాధన ఆశించలేడు.

ప్లే అనేది ఒక ప్రత్యేక విభాగం, కాంపోనెంట్ కాదు, అయితే ECE ప్రోగ్రాం యొక్క ప్రతి ఆక్టివిటీలోనూ ఇది సమ్మిళితం (integrate) చేయబడుతుంది. ప్లీపే విధానంలో చిట్టి పాటలు / రైమ్స్ వినడం, పాడడం, కథలు, కళ, కళాత్మకమైన ఆర్ట్ మరియు క్రాఫ్ట్ కృత్యాలు/ చేతి పనులకు సంబంధించిన కృత్యాలు చేయడం లాంటి ఆక్టివిటీస్ సైకాలజీ

ద్వారా నేర్చుకోవడం. అభివృద్ధి చేయడం, మరియు పిల్లలతో విభిన్న భావనలపై ఉచిత లేదా నిర్మాణాత్మక/ ప్రణాళిక బద్ధమైన సంభాషణలు / వ్యక్తికరణ ఉంటాయి

ఆట అనేది పిల్లల సహజ సిద్ధమైన చర్య, మరియు పిల్ల లు నేర్చుకోవడంలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం... ఆటల ద్వారా పిల్లలు అభివృద్ధి చెందుతారు

కృత్యాధార అభ్యసన / activity based learning ఆట ఆధారిత అభ్యసనం యొక్క ప్రాముఖ్యత:

- పిల్లలు ఆటల ద్వారా నేర్చుకోవడానికి ప్రేరేపించబడతారు. మరియు అదే సమయంలో కార్యాచరణ ఆధారిత అభ్యసనాన్ని ఆనందిస్తారు. ఆస్వాదిస్తారు

కృత్యాధార అభ్యసన పిల్లలపై ఎటువంటి ప్రభావం చూపుతుంది తెలుసుకుందాం:

సమాచారాన్ని గుర్తించుకోవడంలో సహాయపడడం:

పిల్లలు అభ్యసన ప్రక్రియలో శారీరకంగా మరియు మానసికంగా పాల్గొనడానికి పిల్లలను ప్రోత్సహించడం ద్వారా, “కార్యాచరణ ఆధారిత అభ్యసనం” పిల్లలు సమాచారాన్ని నేర్చుకోవడానికి మరియు నిలుపుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. వ్యక్తిగత అనుభవం, (ప్రయోగం ద్వారా) జ్ఞానాన్ని సేకరించే ఈ ప్రక్రియ పిల్లలకు సహాయపడుతుంది., వ్యక్తిగత అనుభవం అనగా ప్రయోగాత్మకంగా స్మరించుకోవడం అంటే జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోవడం మరియు లర్నింగ్ మెటీరియల్ ను అర్థం చేసుకుని, నేర్చుకోవడానికి ఉపయోగించే వస్తువులను / వస్తు సామాగ్రిని అర్థం చేసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.

స్వతంత్రంగా మరియు జిజ్ఞాసతో ఉండడానికి పిల్లలను ప్రోత్సాహ పరచడం: %శీని%పిల్లలు శారీరకంగా, మానసికంగా పాల్గొనడం, పాల్గొనడానికి, నేర్చుకోవడానికి కృత్యాధార అభ్యసన ప్రక్రియ పిల్లలను ప్రోత్సహిస్తూ, స్వతంత్ర పరిశోధన మరియు విశ్లేషణపై దృష్టి పెడుతుంది. పిల్లలను వారిని సొంతంగా లేదా చిన్న సమూహాలలో పనిచేయమని అడగడం ద్వారా ఈ బోధన పద్ధతి విద్యార్థులు స్వతంత్రంగా జిజ్ఞాసతో ఉండడానికి క్లిష్టపరంగా, విమర్శనాత్మకంగా, హేతుబద్ధంగా, క్లిష్టంగా ఉన్న వాటి గురించి, ఇష్టంగా ఆలోచించడానికి మరియు వారి స్వంత అనుభవం నుండి నేర్చుకోవడానికి ప్రోత్సహిస్తుంది. ఈ స్వీయ నిర్దేశిత అభ్యసన ప్రక్రియ విద్యాపరమైన బడి వాతావరణం వెలుపల, అలాగే లోపల వారి జ్ఞానాన్ని సంపాదించడానికి మద్దతు ఇస్తుంది.

సామాజిక అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది:

కృత్యాధార అభ్యసనం పిల్లలకు సొంత అనుభవం ద్వారా అభ్యసనకు ప్రోత్సహిస్తుంది. సమూహ ఆధారిత, కార్యాచరణ పని విద్యార్థులకు టీం వర్క్ మరియు సామాజిక నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

ఈ నైపుణ్యాలు తరువాత వారి పని లలో మరియు సామాజిక జీవితానికి అవసరమని నిరూపించబడతాయి.

విద్యా సామాగ్రి యొక్క అవసరాన్ని, ఔచిత్యంను నొక్కి చెప్పడం, తెలుసుకోవడం:

కలాన్ని కాగితంపై ఉంచేటప్పుడు పిల్లలు నేర్చుకునే మెటీరియల్/ వస్తువులు యొక్క ఔచిత్యంను ఎప్పుడు అర్థం చేసుకోరు. మరోవైపు కార్యాచరణ ఆధారిత అభ్యాసం, వాస్తవిక సమస్యలు మరియు దృశ్యాలను అన్వేషించడానికి మరియు పరిష్కరించడానికి ప్రోత్సహించడం ద్వారా పిల్లలు అభ్యసన వస్తువులను పంపించిన మెటీరియల్ యొక్క నిజ జీవిత ఔచిత్యంను అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

విభిన్న మార్గాలలో రీతులలో తమను తాము వ్యక్తీకరించుకోవడానికి పిల్లలను ప్రోత్సహించడం:

కృత్యాధార అభ్యసన ఆట ఆధారిత అభ్యసనం లెర్నింగ్ పిల్లలు తమ జ్ఞానాన్ని సృజనాత్మకతగా వ్యక్తీకరించే విధంగా ఉండడానికి ప్రోత్సహిస్తుంది. ఈ అభ్యాస పద్ధతి పిల్లలకు తాము నేర్చుకున్న దాని ని చేయడం ద్వారా అలాగే భౌతికంగా శబ్దాల ద్వారా/ మౌఖికంగా శబ్దాల ద్వారా వ్యక్తీకరించే అవకాశాన్ని అందిస్తుంది. ఈ దశలో నేర్చుకోవడం అనేది ఒక చురుకైన మరియు 'ఇంటరాక్టివ్ ప్రక్రియ ద్వారా పిల్లలు ఆనందంగా నేర్చుకుంటారు. ఆత్మవిశ్వాసంతో నేర్చుకుంటారు, ఇతరులతో మరియు వస్తువులతో పరిష్కరించే అవకాశాల ద్వారా, పిల్లలు వారి సామాజిక మరియు సాంస్కృతిక అనుభవాలతో పరస్పర చర్యల ద్వారా చురుకుగా పాల్గొంటారు. వారు అవగాహనలను సమాచారానికి సర్దుబాటు చేసుకుని అన్వయించుకోగలుగుతారు. సహజ, వాస్తవ పరిసరాలతో వారి అవగాహనలను మరియు అనుభవాలను అర్థం చేసుకోవడానికి కొత్త సమాచారాన్ని నిరంతరం సర్దుబాటు చేస్తారు. మరియు ఉపయోగిస్తారు.

ఇవి అభ్యాసం, ఊహాశక్తి, సృజనాత్మకత, కొత్తగా కనిపెట్టగలగడం, సమస్య పరిష్కారానికి వైవిధ్యమైన మరియు ప్రత్యేకమైన మార్గాలలో ప్రేరేపిస్తాయి మరియు మెరుగుపరుస్తాయి. ప్లేవే లెర్నింగ్ ఆట ఆధారిత నేర్చుకోవడం పిల్లలకు ఉదాసిన మార్గాలలో మద్దతు ఇస్తుంది. పిల్లలలో చేసి పిల్లలలో కొందరు చూసి/ దృశ్య అభ్యాసకులు మరికొందరు శ్రవణ అభ్యాసకులు మరికొందరు చేసి, క్రెనస్టిక్ అభ్యాసకులు అంటే కొందరు విని నేర్చుకోవడం కొందరు చూసి, మరికొందరు చేసి నేర్చుకోవడం చేస్తారు.

పిల్లలు పాటలు/రైమ్స్, చిట్టి పాటలు ద్వారా కమ్యూనికేట్ చేయడం మరియు ఆటలు, కథలు, కళ మరియు క్రాఫ్ ద్వారా వ్యక్తీకరించడం ద్వారా నేర్చుకుంటారు.

తోటి వారు/ పెద్ద పిల్లలు పెద్దలతో పరస్పర చర్యల ద్వారా వస్తువులను ఉపయోగించడం ద్వారా నేర్చుకుంటారు. మెటీరియల్స్ ద్వారా నేర్చుకుంటారు. పరిసరాలకు స్పందించి వివిధ స్థాయిలో వివిధ శైలులలో నేర్చుకుంటారు. వారి విషయానికొస్తే వేరు వేరు ప్రాధాన్యతలను కలిగి ఉండవచ్చు. సాధారణంగా గుర్తించబడిన కొన్ని అభ్యసన శైలులు గురించి మనము తెలుసుకుందాం

డి) పిల్లల అభ్యసన శైలులు

- చూసి నేర్చుకోవడం విజువల్ లెర్నింగ్ :

- ఈ విధానాల్లో రేఖాచిత్రాలు చిత్రాలు మరియు వీడియోలు వంటి దృశ్య పరికరాల ద్వారా నేర్చుకోవడం జరుగుతుంది సమాచారం దృశ్య రూపంలో ప్రదర్శించినప్పుడు చూసి నేర్చుకోవడం జరుగుతుంది. ఈ విధానాన్ని ఇష్టపడే వ్యక్తులు సమాచారాన్ని దృశ్య రూపంలో ప్రదర్శించినప్పుడు చూసి నేర్చుకోవడం సులభం అవుతుంది.

దృశ్య అభ్యాసకులు

విజువల్ లెర్నింగ్: చూసి నేర్చుకోగలిగిన సామర్థ్యం ఉన్న పిల్లలు చిత్రాలు లేదా వీడియోలు, పరిసరాలలోని వస్తువులను దృశ్య రూపంలో అందించినప్పుడు సమాచారాన్ని బాగా గుర్తుంచుకుంటారు, దృశ్య అభ్యాసకులు తరచుగా మరొక రకమైన అభ్యాసంతో మరొక రకమైన అభ్యాస శైలితో నేర్చుకునే తోటి వారి కంటే సంఖ్యలు, అక్షరాలను బాగా చూసి నేర్చుకుని గుర్తించగలుగుతారు. దృశ్య అభ్యాసకులు చూసిన దానిని బాగా గుర్తుంచుకుంటారు. ఈ పిల్లలు పేర్లకు బదులు ఇతరులను వారిని చూసినప్పుడు వారి ముఖాలను బాగా గుర్తించగలుగుతారు, ఇతర జంతువులను గాని పక్షులను గాని చూసి గుర్తించగలుగుతారు. వీరు మంచి పాఠకులు మరియు మంచి ఊహలను కలిగి ఉంటారు. చదవడం రీడింగ్ పోస్టర్స్, గ్రాఫ్స్ మొదలైన వాటితో కూడిన సూచనలకు వారు ఉత్తమంగా స్పందిస్తారు..

శ్రవణ అభ్యాసం: ఈ విధానాల్లో వినడం ద్వారా అంటే ఎదుటివారు గానీ ఏ పరిస్థితుల్లోనైనా ఏవిధంగానైనా చెప్పేటప్పుడు, పాటలు, కథను వినడం, ఉపన్యాసాలు ఆడియో రికార్డింగ్ లు మరియు సమాహ చర్చలు ద్వారా వినడం ద్వారా నేర్చుకోవడం జరుగుతుంది. ఈ విధానాన్ని ఇష్టపడే పిల్లలకు పదాలు, వాక్యాల ద్వారా సమాచారాన్ని అందించినప్పుడు సులభంగా విని గుర్తించుకోవడం సులభం అవుతుంది. ఒక్కసారి వినగానే అవగాహన చేసుకుని గుర్తించుకుని మళ్ళీ మళ్ళీ స్పందించడం, మళ్ళీ చెప్పడం, విన్నదాన్ని ఉపయోగించడం జరుగుతుంది.

కైనెస్టిటిక్ అభ్యాసం:

కైనెస్టిటిక్ అభ్యాసం శైలి ఉన్న పిల్లలు తరగతిలో భౌతికపరంగా/ శారీరకంగా దురుకుదనం కలిగిన పిల్లలు నేర్చుకోవడానికి వస్తువులను మలుచుకుంటూ చేయడం మరియు శారీరక కదలికలతో చేసే కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం ద్వారా ఉత్తమంగా నేర్చుకుంటారు ఇలా చూసిన మరియు విన్నవాటికన్నా ఏమి సొంతంగా చేశారో గుర్తుంచుకుంటారు. చూసినా, వినిన విషయాలకు సంబంధించి ఇంటి పనిపై దృష్టి పెట్టలేకపోవచ్చు బ్లాకులు మరియు ఇతర వస్తు సామాగ్రిని తమదైన ఆలోచనలతో మలుచుకుంటూ చేయడం ద్వారా నేర్చుకుంటారు. ప్రయోగాత్మకంగా నేర్చుకోవడంలో నిమగ్నమై చేయడం ద్వారా ఉత్తమంగా, ఉత్తష్టంగా నేర్చుకుంటారు.. ఈ అభ్యాసకులు ఏమి చేశారో గుర్తుంచుకోగలరు. చూసిన లేదా విన్నవాటికన్నా సొంతంగా శ్రద్ధతో చేసిన వాటిని ఎక్కువగా గుర్తుంచుకుంటారు.

వీరు చూసిన వినిన విషయాలకు సంబంధించి స్కూల్ వర్క్ లేదా ఇంటి పని పైన దృష్టి పెట్టలేక పోవచ్చు కానీ ఎక్కువగా మలుచుకోవడం, రోల్ ప్లేయింగ్ / అభినయనం లేదా బ్లాక్ బిల్డింగ్ ఉపయోగించడం వంటి ప్రత్యక్ష బోధన నుండి వారు ఎక్కువ ప్రయోజనం పొందుతారు. ప్రత్యక్షంగా చేయడం వలన ఎక్కువ ప్రయోజనం పొందుతారు.

శారీరక అభ్యాసకులు:

- బాల్యారంభ దశ విద్యలో ఉపాధ్యాయులు తరగతి గది/ కేంద్రంలోని పిల్లల అభ్యాస శైలి విధానాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి.
- ప్రతి పిల్లవాడు విభిన్న అభ్యాస శైలిని కలిగి ఉండే అవకాశం ఉంది.. అందుకే పిల్లలకు వైవిధ్యంతో కూడిన కార్యక్రమాలు అందించడం అవసరం.
- పిల్లలు నేర్చుకునే రీతులు అర్థం చేసుకోవడం వల్ల విద్యా కార్యక్రమానికి తగినట్లు పాఠ్యప్రణాళికను రూపొందించడం సులభతరం అవుతుంది.

- అభ్యాసన శైలులు

పిక్చర్ పిల్లలు నేర్చుకునే రీతులు

దృశ్య అభ్యాసకులు

శ్రవణ అభ్యాసకులు

కైనెస్టిక్ అభ్యాసకులు (స్పర్శ ద్వారా నేర్చుకునేది)

సంరక్షకులకు /ఉపాధ్యాయులు తల్లిదండ్రులు పిల్లల గురించి అభ్యాసన శైలుల గురించి తెలుసుకున్నప్పుడు ఎలాంటి ప్రయోజనం కలుగుతుంది?

- మీరు మీ పిల్లలతో అభ్యాసన పరిస్థితులను సమస్యలను పరిష్కరించేటప్పుడు మీ బిడ్డ ఇష్టపడే అభ్యాసన శైలిని తెలుసుకోవడం మరియు అర్థం చేసుకోవడం వలన మీకు ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.
- వారి హెంజర్స్ అసైన్మెంట్ లలో సహాయం చేసేటప్పుడు నేర్చుకోవడానికి ఈ బహుళ ఇంద్రియ విధానాన్ని ఉపయోగించడం అభ్యాసన ప్రక్రియలను ప్రేరేపిస్తుంది మరియు మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది కచ్చితంగా మీ యువకుని విద్యా విధానాన్ని పెంచుతుంది. మీ పిల్లల విద్యా విధానాన్ని విద్యా విజయాన్ని పెంచుతుంది.

మల్టీ సెంచరీ బహుళ ఇంద్రియ విద్య మల్టీ మోడల్ ఉపయోగించడం వల్ల మీరు విజయానికి వైఫల్యం యొక్క నమూనాను మారుస్తారు మరియు విద్యాపరంగా ప్రమాదంలో ఉన్న మీ పిల్లల అవసరాలను గుర్తించి తీరుస్తారు.

ఈ విధానాన్ని ఉపయోగించడం వల్ల ఎల్లప్పుడూ మీ పిల్లల అభ్యాసన శైలిలో ప్రాధాన్యతను చేరుకోవడానికి మీరు ఎటువంటి శైలి లో నేర్పడానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలో స్పష్టత కలిగి నిర్ణయించుకోవడం జరుగుతుంది. వారు సాధించడానికి తగినట్లు నమూనాలను మార్చడం/ నిర్వహించడం చేయగలుగుతారు దాని వల్ల పిల్లలు తెలుసుకోవడం మీ పిల్లల అభ్యాసన శైలిని తెలుసుకోవడం, అర్థం చేసుకోవడం వల్ల మీరు ఈ ఏ శైలి ఏ బిడ్డకు ఏ ఉపయోగకరంగా

పరిష్కరించుకోగలుగుతారు. తెలుసుకుని సమస్యలను

మీ పిల్లలకు వారి అభ్యసనలో బోధించడానికి మరియు సహాయపడడానికి పొట్ట కొత్త కోణాన్ని మీ పిల్లలు అభ్యసన అవసరాలను విజయవంతంగా తీర్చే మీ అన్వేషణకు జోడిస్తుంది. మీ సృజనాత్మకత జ్ఞానం మరియు ప్రేరణ తో మీ అభ్యసనలో పిల్లలు సవాళ్లను ఎదుర్కోగలరు

మౌఖికం

సాధారణ శ్రవణ ధ్వని కంటే పదాలపై దృష్టి సారించే విద్యార్థులు /పిల్లలు ప్రారంభ బాల్య విద్యలు/ మౌఖిక అభ్యాసకులు/ శ్రవణ అభ్యాసకులు సమాచారాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి కథలను ప్రాథమిక పద్ధతిగా ఉపయోగించడం వల్ల సారూప్యతలను కలిగి ఉంటారు కలిగి ఉంటారు పిల్లలు కొంచెం పెద్దయ్యాక అభ్యాసకులుగా చదవడం రాయడం మరియు సమాచారాన్ని వినడం ద్వారా నేర్చుకోవడానికి ఇష్టపడుతారు.. కానీ చదవడం లేదా రాయడాన్ని ఆస్వాదించరు.

పరిశోధన ఏం చెబుతోంది అంటే

- పిల్లల అభ్యసన శైలిని సర్దుబాటు చేయడం వల్ల పాఠశాలలో అతని పనితీరు గణనీయంగా పెరుగుతుందని అనేక అధ్యయనాలు నిరూపించాయి. రెండు పాఠశాలలో విభిన్న అభ్యసన శైలులను సర్దుబాటు చేయడం ద్వారా మూడేళ్ల కాలంలో విద్యార్థుల సాధన పరీక్షి scores 30% నుండి 83% వరకు పెందాయి. 30% నుండి 83వ పర్సంటేజ్ వరకు పెంచాయి.

గురువు కోసం చిట్కాలు

బహుశ అభ్యసన శైలులను ఉపయోగించి అభ్యసనను బలోపేతం చేయాలి/ చేయండి

మీ బిడ్డకు తక్కువ సౌకర్యవంతంగా ఉండే అభ్యసన శైలిలో అభ్యసన నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడాలి, కొన్ని సందర్భాల్లో మీ పిల్లలకు వారి సొంత వారి సొంత సామర్థ్యా లను అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడడం అవసరం. ఇందులో కొంత నేర్పడం ఉండవచ్చు.

ముగింపు:

ఆట అనేది పిల్లలు వివిధ విధానాల ద్వారా అభ్యసనను ప్రారంభించే ప్రాథమిక పద్ధతి. ప్రయోజనం పొందని పిల్లలకు సంరక్షకులు/ ఫెసిలిటీటర్లు పిల్లల సంబంధించిన అభ్యసన శైలిని ఉపయోగించి నేర్పించాలి

పాఠంలోని ప్రశ్నలు:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

27 వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి మరియు జీవన నైపుణ్యాలు

27.0 వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి

మీ వృత్తి సరికొత్త కోణాన్ని జోడించాలని అనుకుంటున్నారా... మీ కెరీర్‌ను మరింత మెరుగ్గా తీర్చిదిద్దుకోవాలి అనుకుంటున్నారా... ఐతే చేరండి...

NIIT మీకు అద్భుతమైన కెరీర్ అవకాశాలను అందిస్తుంది.

విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు ముఖ్య గమనిక: టైమ్స్ ఆఫ్ ఇండియా విద్యా మరియు కెరీర్ అవకాశాలపై సమగ్రమైన విభాగాన్ని అందిస్తుంది.

వార్తా పత్రికలు, మ్యాగజైన్లు, కరపత్రాలు మొదలైన వాటిలో... మీరు ఇలాంటి అనేక ప్రకటనలను చూసి ఉండవచ్చు. 'కెరీర్' అనే పదం మీ మనస్సులో మెదులుతుందా? కెరీర్ లేదా కెరీర్ బిల్డింగ్ అంటే ఏమిటి? ఈ పాఠం చదవడం వల్ల కెరీర్ కాన్సెప్ట్ ను అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇది మీ కెరీర్ను మరింత క్రమపద్ధతిలో అభివృద్ధి చేసుకోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.

లక్ష్యాలు

ఈ పాఠాన్ని అధ్యయనం చేసిన తర్వాత మీరు వీటిని చేయగలరు:

- వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి యొక్క అర్థం మరియు దశలను వివరించగలరు
- వృత్తిపరమైన అభివృద్ధిలోని వివిధ అంశాలను వివరించగలరు,
- ఒకరి వృత్తికోసం ఎలా ప్రణాళిక చేసుకోవచ్చునో వివరించగలరు,
- నిరంతర విద్య మరియు శృత్యాంతర శిక్షణ భావనను వివరించగలరు,
- వృత్తిపర సర్దుబాటు అవసరం అయ్యే పరిస్థితులను వివరించగలరు, మరియు
- స్వయం ఉపాధి భావనను వివరించగలరు

27.1 వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి

వృత్తిపరమైన అభివృద్ధిలో 'వృత్తి' అనే పదం వ్యక్తి తన జీవితకాలంలో చేసే అన్ని కార్యకలాపాలను సూచిస్తుంది. ఈ కార్యకలాపాలు వ్యక్తి యొక్క వ్యక్తిగత, వృత్తిపరమైన మరియు సామాజిక జీవితానికి సంబంధించినవి ఉంటాయి. అందువలన, కెరీర్ అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవన విధానాన్ని సూచిస్తుంది.

అభివృద్ధి అనేది... పెరుగుదల మరియు అభ్యాసం ఫలితంగా ప్రవర్తనలో వచ్చేటటువంటి మార్పు. ఇది సాధారణంగా ప్రగతిశీలమైన మార్పును కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల, కెరీర్ డెవలప్మెంట్ అంటే, ఒక వ్యక్తి యొక్క

జీవన శైలిలో కలిగే మొత్తం అభివృద్ధి. ఇది జీవిత అనుభవాలు, విద్య, కెరీర్ ఎంపిక, ఉద్యోగ శిక్షణ, వృత్తిపరమైన విజయాల స్థాయి మరియు సంతృప్తి స్థాయితో సహా తగిన గుర్తింపు పొందడానికి దోహదపడే వ్యక్తి యొక్క అనుభవాలను కలిగి ఉంటుంది.

ఇప్పుడు, ఓ ప్రశ్న తలెత్తుతుంది, ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవనశైలి ఎలా అభివృద్ధి చెందుతుంది? అని... సహజంగానే, ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవన శైలిలో వృత్తి ఒక ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది మరియు వృత్తిపరమైన అభివృద్ధియే, కెరీర్ అభివృద్ధికి ఆధారం.

ఉదాహరణకు, ఒక వ్యక్తి నాన్-ఎగ్జిక్యూటివ్ కేడర్ నుండి ఎగ్జిక్యూటివ్ కేడర్ కి పదోన్నతి పొందినట్లయితే, అతను సంస్థ నుండి అధిక జీతం, పెద్ద వసతి మొదలైనవి మరియు అదనపు సౌకర్యాలను పొందుతాడు మరియు అతని జీవన విధానం స్వయంచాలకంగా మారుతుంది. పదోన్నతి అనేది వృత్తిపరమైన అభివృద్ధిలో భాగం, అయితే ఇది వ్యక్తి యొక్క సామాజిక మరియు వ్యక్తిగత జీవితంలో కూడా మార్పును తెస్తుంది.

కార్యాచరణ

ఒక సాధారణ దిగువ మధ్యతరగతి కుటుంబానికి చెందిన రాంలాల్, కామర్స్ లో గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తయిన వెంటనే ఒక చిన్న కంపెనీలో క్లర్క్ గా తన కెరీర్ను ప్రారంభించాడు. ఒకవైపు ఉద్యోగం చేస్తూనే, మరోవైపు అతను బి.కామ్ నుండి ఎమ్.కామ్ మరియు ఐసిడబ్ల్యుఎ వరకు తన విద్యార్హతను మెరుగుపర్చుకున్నాడు. పైనాన్నియల్ మేనేజర్ ఓ బహుళజాతి కంపెనీ నుండి వచ్చిన ఉద్యోగ అవకాశం, అతని జీవిత శైలిని చాలా వరకు మార్చింది. ఇప్పుడు అతను ఒక ప్లాట్, కారు మరియు అనేక ఇతర సదుపాయాలకు యజమాని. అతను ఇద్దరు అందమైన పిల్లలతో సంతోషకరమైన వైవాహిక జీవితాన్ని ఆస్వాదిస్తున్నాడు. సమాజంలోని ఉన్నత స్థాయి వ్యక్తులను కలవడం, వారితో కలిసి భోజనం చేయటం... అతను కలలో కూడా ఊహించని ఉత్తమ విద్యను తన పిల్లలకు అందించడం.. ఇలా... తన జీవితంలో ఉన్నత స్థాయికి అతను సులభంగా చేరుకోగలిగాడు. కెరీర్ డెవలప్ మెంట్ యొక్క ప్రతిఫలం ఇలా ఉంటుంది.

వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి అనేది క్రమంగా, క్రియాశీలకంగా మరియు నిరంతరం కొనసాగే జరిగే ప్రక్రియ.

ఈ కేసు ఆధారంగా.. కెరీర్ డెవలప్ మెంట్ లోని మరికొన్ని ఉదాహరణలను వాటి యొక్క ఫలితాలను ఓ జాబితాగా తయారు చేయండి.

27.2 జీవిత దశలు మరియు వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి

జీవిత దశలు మరియు వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి అనే భావన, కెరీర్ డెవలప్ మెంట్ గురించి మరింత అవగాహన కల్పిస్తుంది. సాధారణంగా, ఐదు జీవిత దశలు ఉన్నాయి: వృద్ధి, అన్వేషణ, స్థాపన, నిర్వహణ మరియు క్షీణత.

పట్టిక 27.1: జీవిత దశలు మరియు వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి దశలు

దశ పేరు	వయస్సు పరిధి (సంవత్సరాలలో)	లక్షణాలు
1. వృద్ధి	0-14	ప్రాథమిక నైపుణ్యాల అభివృద్ధి
2. అన్వేషణ చేసుకోవడం, వెతుక్కోవటం	15-25	తన గురించి ఆలోచించడం మరియు అర్థం వయోజనుడు అవడం జీవిత భాగస్వామిని ఓ వృత్తిని ఎంచుకొనడం సంఘంలో ప్రముఖ స్థానాన్ని చేరుకోవడం
3. స్థాపన	25-45	ఎంచుకున్న వృత్తిలో స్థిరపడటం వ్యక్తిగా మరియు వృత్తి నిపుణుడిగా గుర్తింపును తెచ్చుకోవడం
4. నిర్వహణ	45-60	వృత్తిపరమైన మరియు సామాజిక స్థితిని కొనసాగించడం మరియు మెరుగుపరచడం.
5. క్షీణత	60 తర్వాత	యాక్టివ్ సర్వీస్ నుండి రిటైర్ కావచ్చు కానీ, కన్నబెట్టుకుంటూ వ్యవహరించవచ్చు మరియు ఉన్నత స్థాయి నైపుణ్యంలో తమ అనుభవాన్ని అందించవచ్చు.

పట్టిక 27.1లో ఇవ్వబడిన వయస్సు పరిధులు దృఢమైనవి మరియు అత్యంత ప్రత్యేకమైనవి కావు. అవి ఒకదానికొకటి అతివ్యాప్తి చెందుతాయి.

ప్రతీ దశను వివరంగా అర్థం చేసుకుందాం:

వృద్ధి దశ: ఇది పుట్టినప్పటినుండి నుండి పద్నాలుగు సంవత్సరాల వయస్సు వరకు ఉంటుంది. జీవితంలో ఇది ఒక సన్నాహక దశ, ఈ సమయంలో పిల్లల ప్రాథమిక నైపుణ్యాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి.

అన్వేషణ దశ: ఇది 15 నుండి 25 సంవత్సరాల మధ్య ఉంటుంది. ఈ దశలో, ఒక వ్యక్తి తన గురించి ఆలోచించడం మరియు అర్థం చేసుకోవడం, పెద్దవానిగా మారడంలో అతని పాత్ర, జీవిత భాగస్వామిని కనుగొనడం, తన వృత్తి గురించి మరియు సమాజంలో తన స్థానం గురించి ఆలోచించడం జరుగుతుంది.

స్థాపన దశ: ఇది 25 నుండి 45 సంవత్సరాల మధ్య ఉంటుంది. ఈ దశలో వ్యక్తి స్థిరపడతాడు. మరియు కొంత

వృత్తిపరమైన గుర్తింపును పొందుతాడు. (ఉదా: అతను/ఆమె .. ప్లంబర్/ డాక్టర్/ బ్యాంక్ ఆఫీసర్),

నిర్వహణ దశ: ఈ దశ 45 నుండి 58 సంవత్సరాల వరకు ఉంటుంది. ఈ దశలో, ఒక వ్యక్తి తన వృత్తిలో గుర్తింపబడి ప్రత్యేకతను పొందుతాడు.

క్షీణత దశ: ఇది 60 సంవత్సరాల వయస్సు తర్వాత గల దశ. ఈ దశలో, ఒక వ్యక్తి యొక్క శారీరక బలం క్షీణించడమే కాకుండా, చేసేటటువంటి వృత్తిలో, నిర్వహించే కుటుంబ బాధ్యతలలో మరియు సంఘంలో అతని / ఆమె పాత్ర కూడా క్రమక్రమేణా తగ్గుతూ ఉంటుంది.

జీవిత దశలను తెలుసుకున్న తర్వాత, వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి దశలను చూద్దాం.

27.3 వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి దశలు

వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి దశలను ఈ క్రింది విధంగా వివరించవచ్చును:

తొలి అన్వేషణ: ఇందులో మొదటి ఉద్యోగం ఉంటుంది. ఇది పార్ట్ టైమ్ లేదా తాత్కాలిక ఉద్యోగం కావచ్చు.

అన్వేషణ మరియు ప్రయోగం: ఈ దశలో, వ్యక్తి మరిన్ని మార్గాలను అన్వేషిస్తాడు మరియు చివరికి అతనికి / ఆమెకు నచ్చిన ఉద్యోగంలో స్థిరపడటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ఈ దశను తడబడే దశ / ఒడిదొడుకుల అని కూడా అంటారు.

స్థాపన మరియు నిర్వహణ: ఈ దశలో, ఒక వ్యక్తి తాను పని చేసే రంగంలో స్థిరపడి, అందులో కొనసాగుతూ ఉంటాడు.

పదవీ విరమణ: ఇక్కడ వ్యక్తి తన బాధ్యతలను తగ్గించుకుంటాడు. వ్యక్తి యొక్క సామర్థ్యాన్ని బట్టి, అతను/ ఆమె ఉద్యోగాన్ని వదిలివేయవచ్చు లేదా తక్కువ బాధ్యతలు కలిగిన ఉద్యోగానికి మారవచ్చును.

వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి దశలు అనేవి నిజానికి, వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి దశలతో కలిసి ఉన్న జీవిత దశలే.

27.1 ఈ పాఠ్యాంశంలోని ప్రశ్నలు

1. యుక్తవయస్సులోని వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి దశలను జాబితాగా రాయండి.

.....
.....

2. పదవీ విరమణ యొక్క ముఖ్యమైన అంశం ఏమిటి?

.....
.....

కార్యాచరణ

ప్రముఖ సర్జన్ డాక్టర్ మోహన్ విషయమే తీసుకోండి. ఇప్పుడు, అతను తన పెన్షన్ డబ్బులతో హాయిగా జీవిస్తున్నాడు. 8వ తరగతి చదువుతున్నప్పుడే, వైద్యులపై గల ఓ పాఠం అతనిని ఆకర్షించింది మరియు అతను వైద్య వృత్తి వైపు ఆకర్షితుడయ్యాడు. అతను డాక్టర్ కావాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. దీని కోసం అతను చాలా శ్రద్ధగా చదివాడు, బయోలాజికల్ సైన్స్ లో మంచి మార్కులు పొందాడు, మెడికల్ ఎంట్రన్స్ లో మంచి ర్యాంకు పొంది, వైద్య విద్య చదివి, తదనంతరం డాక్టర్ అయ్యాడు. 25 సంవత్సరాల వయస్సులోనే ఓ పెద్ద ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో అసిస్టెంట్ సర్జన్గా చేరి, 45 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేసరికి గొప్ప సర్జన్ గా పేరుపొందాడు. ఇక 60 సంవత్సరాల వయస్సులో అతను పదవీ విరమణ చేసాడు. ఇప్పుడు 65 సంవత్సరాల వయస్సులో, అతడు ఎక్కువగా శస్త్ర చికిత్సలు చేయనప్పటికీ, మానవాళికి తనవంతు సేవను అందిస్తున్నాడు.

కార్యాచరణ: డాక్టర్ మోహన్ యొక్క జీవిత దశలు మరియు వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి దశలను వివరించండి.

క్రింది వాటికి సమాధానం ఇవ్వడానికి ప్రయత్నించండి

- 65-70 సంవత్సరాల వయస్సు గల వ్యక్తితో మాట్లాడండి మరియు అతని/ఆమె కెరీర్ అభివృద్ధి దశలను వ్రాయండి.

- తల్లిదండ్రుల కోరిక మేరకు నవీన్ ఇంజనీర్ అయ్యాడు. ఓ చిన్న ఫ్యాక్టరీలో పనిచేస్తున్నాడు. అతను తన పనిని ఏమాత్రం ఇష్టపడడు మరియు అతని ఆదాయం కూడా అంతంత మాత్రమే. అతను చేస్తున్న ఉద్యోగం పట్ల మరియు జీవితం పట్ల విసిగిపోయి ఉన్నాడు. మరోవైపు, గణేష్ ఓ టాకీ డ్రెవర్, అతను తన వృత్తితో సంతోషంగా ఉన్నాడు మరియు తగినంత సంపాదిస్తున్నాడు. అతను తన పని పట్ల ఉత్సాహంగా ఉంటాడు మరియు దానిని చాలా ఇష్టపడతాడు.

జీవిత దశల ప్రకారం నవీన్ నిరాశకు మరియు గణేష్ సంతృప్తికి గల మూడు సంభాష్య కారణాలను వ్రాయండి.

27.4 వృత్తి ప్రణాళిక

ఆధునిక యుగం ప్రణాళికా యుగం. సినిమాకి వెళ్ళడం, పిక్చర్ కి వెళ్ళడం లాంటి చిన్న చిన్న విషయాలను కూడా మనం ప్లాన్ చేసుకోవాలి. కెరీర్ నిర్మాణం అనేది ఒకరి జీవితంలో కీలకమైన అంశం. కాబట్టి ఒక మంచి కెరీర్ ప్లాన్ని సిద్ధం చేసుకోవాలి. మీరు ఇప్పటికే నేర్చుకున్నట్లుగా, కెరీర్ అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క మొత్తం జీవన విధానం. కెరీర్ ప్లాన్లో వ్యక్తిగత జీవితం యొక్క ప్రణాళిక, సామాజిక జీవితం యొక్క ప్రణాళిక మరియు వృత్తిపరమైన జీవితం యొక్క ప్రణాళిక వంటివి ఉంటాయి. కెరీర్ ప్లానింగ్ యొక్క ఈ మూడు అంశాలు ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానించబడి మరియు ఒకదానినొకటి ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ భావనలను ఒక్కొక్కటిగా అర్థం చేసుకుందాం.

ఎ) వ్యక్తిగత జీవిత ప్రణాళిక: ఇది ఎప్పుడు పెళ్లి చేసుకోవాలి, మీరు ఎలాంటి వ్యక్తిని పెళ్లి చేసుకోవాలనుకుంటున్నారు, పిల్లలను ఎప్పుడు కనాలి, మీ జీవిత భాగస్వామి మరియు పిల్లలకు ఎలాంటి జీవితాన్ని ఇవ్వాలనుకుంటున్నారు

మరియు అనేక ఇతర విషయాల గురించి ప్రణాళికలు రూపొందించడం. ఇది మీకు అత్యంత ముఖ్యమైనది. ఒక వ్యక్తి యొక్క వృత్తిపరమైన మరియు సామాజిక జీవితం ద్వారా అతని వ్యక్తిగత జీవితం ప్రభావితమవుతుంది.

బి) సామాజిక జీవన ప్రణాళిక: ఇందులో మీరు కోరుకున్న జీవనశైలి, మీరు వెళ్లాలనుకుంటున్న సమాజం మరియు మీరు సంపాదించాలనుకునే ఆస్తులు మొదలైనవి ఉంటాయి. ఒక వ్యక్తి యొక్క వ్యక్తిగత మరియు వృత్తిపరమైన జీవితం ద్వారా సామాజిక జీవితం ప్రభావితమవుతుంది.

సి) వృత్తి జీవన ప్రణాళిక: ఇది మన సమాజంలో అందుబాటులో ఉన్న అనేక వృత్తుల నుండి ఎంపిక చేసుకోవడానికి లేదా చేసుకున్న ఎంపికలను కొనసాగించడానికి సిద్ధంగా ఉండే జీవితకాల ప్రక్రియ. ఒక వ్యక్తి యొక్క వృత్తి జీవితం పని ప్రపంచంతో కలిసిపోవాలి. స్వీయ వృత్తి నైపుణ్యాలను మరియు పని ప్రపంచాన్ని తెలుసుకున్న తర్వాత, మీకు అందుబాటులో గల వృత్తికి అవసరమైన లక్షణాలతో... మీకు గల నైపుణ్యాలను సరిపోల్చాలి. చివరగా, మీ నైపుణ్యాలు గరిష్టంగా సరిపోయే వృత్తిని ఎంచుకోవాలి. ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క వ్యక్తిగత మరియు సామాజిక జీవితంపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. సంక్షిప్తంగా, కింది రేఖాచిత్రం సహాయంతో కెరీర్ ప్లానింగ్ను అర్థం చేసుకోవచ్చు.

కెరీర్ ప్లానింగ్

వ్యక్తిగత జీవిత ప్రణాళిక

వృత్తి జీవన ప్రణాళిక

సామాజిక జీవన ప్రణాళిక

27.1: కెరీర్ ప్లానింగ్

చక్కటి వృత్తిపరమైన ప్రణాళికలో, మూడు ప్రధాన లక్షణాలు ఉన్నాయి, అవి మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోవడం, పని ప్రపంచాన్ని తెలుసుకోవడం మరియు పని ప్రపంచంతో మీ నైపుణ్యాలను సరిపోల్చుకోవడం. మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోండి (స్వీయ అంచనా): తన గురించి, తన సామర్థ్యాల గురించి, తన ఆసక్తులు, ఆశయాలు, వనరులు మరియు పరిమితుల గురించి స్పష్టమైన అవగాహన కలిగి ఉండటం,

(2) పని ప్రపంచాన్ని తెలుసుకోండి (వృత్తుల అంచనా): వివిధ వృత్తులకు కావాల్సిన అర్హతలు మరియు ప్రవేశ అవసరాలు, సంపాదన, విజయానికి సంబంధించిన పరిస్థితులు, ప్రయోజనాలు, ప్రమోషనల్ అవకాశాలు మరియు పరిహారం మొదలైన వాటిని గురించి తెలుసుకోవడం.

మరింత ముందుకు వెళ్లే ముందు, సంతోషకరమైన టాక్సీ డ్రైవర్ గణేష్ మరియు నిరాశ చెందిన ఇంజనీర్ అయిన నవీన్ విషయాన్నే తీసుకుందాం. డ్రైవింగ్ పై ఉన్న ఆసక్తి మరియు వ్యక్తులతో ఇంటరాక్షన్ కారణంగా ట్యాక్సీ డ్రైవర్గా పనిచేస్తున్నప్పటికీ గణేష్ సంతోషంగా ఉన్నాడు. నవీన్ యొక్క ఇష్టాయిష్టాలతో సంబంధం లేకుండా.. కేవలం తమ ఆశయాలను నెరవేర్చుకునేందుకు నవీన్ ను, ఆయన తల్లిదండ్రులు బలవంతంగా ఇంజనీర్ కావాలనే ఒత్తిడికి తీసుకొచ్చారు. అందువల్ల నవీన్ కి నిరాశ ఎదురైంది.

బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఈ కీలకాంశాలను ఒక్కొక్కటిగా పరిశీలిద్దాం.

27.5 మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోండి (స్వీయ అంచనా)

కెరీర్ డెవలప్ మెంట్ విజయానికి మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోవడం అనేది కీలకమైన అంశం. ఇది చాలా సరళంగా అనిపించవచ్చు, కానీ ఆచరణలో ఇది చాలా కష్టమైన లక్ష్యం. కెరీర్ డెవలప్ మెంట్ ప్రారంభ దశలో తమను తాము అర్థం చేసుకోలేకపోవడం వల్ల కొందరు జీవితంలో నిరాశకు గురవుతారు. ప్రధానంగా ఈ క్రింది కారణాల వల్ల వ్యక్తులు తమ గురించి తాము అర్థం చేసుకోలేరు.

ఒకరి స్వంతంగా ఉండటానికి దైర్యం లేకపోవడం:

సహజంగా, మనం కేవలం మరొకరిలా ఉండేందుకు ప్రయత్నిస్తాం. ఉదాహరణకు, చిన్నపిల్లలు మరియు అమ్మాయిలు హీరో లేదా హీరోయిన్ల హెయిర్ స్టైల్స్ అనుకరించటానికి ప్రయత్నిస్తారు. లేదా మనం ఎల్లప్పుడూ, ఇతరులు మనం ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నారో, అలాగే ఉండేందుకు ప్రయత్నిస్తాము. నవీన్ విషయానికొస్తే, అతని తండ్రి, అతన్ని ఇంజనీర్ను చేయాలనుకున్నాడు. అందుకే ఏం కావాలో ఆలోచించకుండా ఇంజనీర్ అయ్యాడు.

మనల్ని మనం తెలుసుకోవటానికి మనం సమయం తీసుకోము: మనకు సమయం ఉంటే, మన గురించి ఆలోచించడం కాకుండా, వేరే పని చేయడానికి ఇష్టపడతాము. మన అనుభవాలను, మనం తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటాము. ఉదాహరణకు, ఒకరికి సైన్స్ లో తక్కువ మార్కులు వచ్చాయి అంటే, వారు ఆ సబ్జెక్ట్ లో బలహీనంగా ఉన్నట్లు అర్థం చేసుకోవచ్చు, అయితే తక్కువ మార్కులు రావడానికి, మరెన్నో ఇతర కారణాలు కూడా ఉండవచ్చు.

ఒక్కోసారి మన కోరికలు ఏమిటో స్పష్టంగా తెలియక ఎండమావి వెంబడి పరుగెత్తుతాము. మీకు ఏమి కావాలి అని అడిగినప్పుడు, చాలా మంది ప్రజలు తమకు డబ్బు కావాలని లేదా డబ్బు కొనగలిగేది ఏదైనా కావాలని అడుగుతారు. ఒకవేళ బోలెడంత డబ్బును గనక ఇస్తే, మరోదానికోసం ఎదురు చూస్తారు.

చాలా మంది వ్యక్తులు ఒక తక్షణ కోరిక నుండి మరొకదానికి వెళుతూ ఉంటారు, నిజంగా ఏమి కోరుకుంటున్నారో అనే స్పష్టత ముఖ్యమైనది. నిజానికి అదే చాలా ప్రాథమికమైనది అని కూడా గ్రహించకుండానే ఉంటారు. ఒకరి ఆసక్తిని అనుసరించడం అత్యంత ప్రాథమికమైన మరియు శాశ్వతమైన కోరిక. కాబట్టి ఒక వ్యక్తి అర్థంచేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాల్సిన ప్రాథమిక విషయాలు:

- మనలో ప్రతీ ఒక్కరికీ, స్వీయ భావన ఉంటుంది.
- మనలో ప్రతి ఒక్కరికీ, ఒక ప్రత్యేక అస్తిత్వం ఉంటుంది.
- ఏ ఇద్దరు వ్యక్తులూ, ఒకేలా ఉండరు మరియు
- మనలో అంతర్లీనంగా ప్రతీ ఒక్కరిలో, ఏదో ఒక సామర్థ్యం దాగి ఉంటుంది.

ప్రతీ వ్యక్తి కనీస ప్రాథమిక సామర్థ్యాలను కలిగి ఉంటాడు, ఇది ఆ వ్యక్తి, అనేక రకాల వృత్తుల నుండి తనకు నచ్చినది ఎంచుకోవడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. కానీ వృత్తుల ఎంపిక అనేది పూర్తిగా వ్యక్తిగత అభిరుచికి సంబంధించిన విషయం. వేరొకరి ఆసక్తి, సామర్థ్యాలు మరియు బలమైన అంశాల గురించి ఒక అంచనాకు వచ్చే ముందు, తమ

గురించి తాము కుణ్ణంగా స్వీయ విశ్లేషణ లేదా ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవాలి.

పని ప్రపంచం గురించి తెలుసుకోండి (వృత్తుల అంచనా): వృత్తిపరమైన ప్రణాళిక కోసం పని ప్రపంచాన్ని తెలుసుకోవడం ముఖ్యమైన అంశం. వివిధ ఉద్యోగాలకు, వివిధ రకాల ఉద్యోగ అర్హతలు ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు, కొంత మంది ఇంజనీర్లు, గనులు లేదా కర్మాగారాల్లో పనిచేయడం, షిఫ్ట్ విధుల్లో పాల్గొనడం మరియు ప్రమాదకర పరిస్థితుల్లో పనిచేయడం అవసరం కావచ్చు. వారు

సబార్డినేట్ సిబ్బందిని నిర్వహించడం, స్టాఫ్ యూనియన్లతో వ్యవహరించడం మొదలైనవాటిని నిర్వహించవలసి ఉంటుంది. అదేవిధంగా జర్నలిస్టులు వార్తలను సంగ్రహించడానికి ఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉండవలసి ఉంటుంది. ముఖ్యమైన మరియు అప్రధానమైన వార్తలను వేరు చేయడంలో వారు నైపుణ్యం కలిగి ఉండాలి, రిస్క్ తీసుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. మీరు అన్ని ఉద్యోగాల యొక్క పని పరిస్థితులు మరియు ఉద్యోగ అర్హతల గురించి సమాచారాన్ని సేకరించి, ఉద్యోగాలను క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేసిన తర్వాత మీ నైపుణ్యాలకు, ఇష్టాలకు సరిపోయే వృత్తులను ఎంచుకోవాలి.

ఎంచుకున్న వృత్తులకు కావాల్సిన నైపుణ్యాలతో, వ్యక్తిగత నైపుణ్యాలను సరిపోల్చుకోండి మీరు న్యాయవాద (లాయర్) వృత్తిని గనక ఎంచుకున్నట్లైతే, మీకు తార్కికమైన మరియు విశ్లేషణాత్మక మైన మనస్సు మరియు చక్కటి జ్ఞాపకశక్తి కలిగి ఉండటం అవసరం. చక్కటి కమ్యూనికేషన్ మరియు ఒప్పించే నైపుణ్యాలు మరియు మానవ స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడం కూడా న్యాయవాద వృత్తిని కొనసాగించడంలో మీకు సహాయపడతాయి.

ఒకవేళ మీరు శాస్త్రవేత్త కావాలని గనక ఎంచుకుంటే, మీకు శాస్త్రీయ దృక్పథం, ఓపెన్ మైండ్, ఉత్సుకత, అనంతమైన ఓర్పు, సాక్ష్యాలను కనుగొనాలనే తపన మొదలైనవి ఉన్నాయో, లేవో చూసుకోండి.

ఆసక్తి, అభిరుచి, సామర్థ్యం మరియు ఆరోగ్యం అనే కొన్ని ప్రమాణాల ఆధారంగా, పని ప్రపంచంతో మనల్ని సరిపోల్చుకోవచ్చు.

వృత్తిపరమైన ప్రణాళిక

వృత్తిపరమైన ప్రణాళిక ఈ క్రింది ప్రధాన దశలు ఉన్నాయి:

1. **స్వీయ భావన అర్థం చేసుకోవడానికి:** చక్కటి కెరీర్ ఎంపిక చేసుకోవడానికి, తమ యొక్క ఆసక్తులు, అభిరుచులు, సామర్థ్యాలు, నైపుణ్యాలు, ఆరోగ్య పరిస్థితులు, వ్యక్తిత్వం మరియు ప్రాధాన్యతలను గుర్తించాలి/తెలుసుకోవాలి.
2. వివిధ వృత్తుల గురించిన సమాచారాన్ని సేకరించాలి.
3. వ్యక్తికి సరిపోయే కొన్ని వృత్తులను (3-4) చిన్న జాబితాగా తయారు చేసుకోవాలి.

4. ఎంచుకున్న ప్రతీ వృత్తిని సమగ్రంగా విశ్లేషించడం: దీని కోసం కింది వాటి గురించి సమాచారాన్ని సేకరించాలి:
- పని స్వభావం.
 - పని చేసే వాతావరణం.
 - అర్హతలు మరియు కావాల్సిన శారీరక సామర్థ్యాలు.
 - ప్రవేశ విధానము.
 - కెరీర్లో పురోగతి లేదా ప్రమోషన్ అవకాశాలు.
 - ఎఫ్. ఆర్థిక ప్రయోజనాలు..
 - లాభాలు మరియు నష్టాలు.
5. ఎంచుకున్న ప్రతీ వృత్తికి అవసరమైన లక్షణాలతో, మీరు కలిగి ఉన్న లక్షణాలను సరిపోల్చండి.
6. అత్యుత్తమంగా సరిపోయే వృత్తిని ఎంచుకోండి.
7. వృత్తిలోకి ప్రవేశించాలనే మీ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి కృషి చేయండి.

గమనిక: విద్యార్థి ప్రాథమిక దశ అధ్యయనం కోసం వివిధ సబ్జెక్టులను ఎంపిక చేసుకోవడం.

గమనిక: వివిధ ప్రదేశాలలో స్వీయ మదింపు మరియు వివిధ వృత్తుల గురించి సమాచారాన్ని పొందడం మరియు ఒకరి జీవితంలోని ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ అంశాలలో నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో సహాయం పొందగల మార్గదర్శక కేంద్రాలు ఉన్నాయి.

మీ కెరీర్ను ప్లాన్ చేసేటప్పుడు లేదా నిర్మించేటప్పుడు మీకు ఏదైనా ఇబ్బంది ఎదురైతే, మీరు కెరీర్ కౌన్సెలర్లు కూడా సంప్రదించవచ్చును.

27.2 పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

1. వృత్తిపరమైన ప్రణాళికలో ముఖ్యమైన దశలు ఏవి?

.....

.....

.....

2. వృత్తిపరమైన ప్రణాళిక మరియు వృత్తిపర నిర్ణయం తీసుకోవడంలో ఎవరు సహాయపడగలరు?

.....

.....

.....

27.6 వృత్తిరప అభివృద్ధి కోసం ప్రత్యేక నిబంధనలు

“బెటర్ లేట్ దాన్ నెవర్” అనేది ఒక సాధారణ సామెత, ఇది విద్యా రంగానికి కూడా వర్తిస్తుంది. జీవితంలోని అన్ని దశల్లో కెరీర్ అభివృద్ధికి మార్గాలు అందుబాటులో ఉంటాయి. అటువంటి కొన్ని మార్గాలు నిరంతర విద్య మరియు ఉద్యోగం చేస్తూనే శిక్షణ.

నిరంతర విద్య : నిరంతర విద్య అనే భావన ఇటీవలి కాలంలో చాలా ప్రాచుర్యం పొందినది. విద్య అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క జ్ఞానం, సమాచారం మరియు నైపుణ్యాల కలయిక లేదా వాటిని మెరుగుపరచటం అనే జీవితకాల ప్రక్రియ. (ఒక ప్రొఫెషనల్, టెక్నోక్రాట్ లేదా టెక్నీషియన్ అనే వాటితో సంబంధం లేకుండా నిరంతర విద్య అనేది అందరికీ సంబంధించినది). క్రియాత్మక అక్షరాస్యత సందర్భంలో, నిరంతర విద్య ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంటుంది. అక్షరాస్యులైన తర్వాత, ఒక వ్యక్తి నిరంతర విద్యా కేంద్రాల ద్వారా విద్యను కొనసాగించవచ్చు. ఓపెన్ స్కూల్ మరియు ఓపెన్ యూనివర్సిటీలు నిరంతర విద్యకు అవకాశాలను కల్పిస్తాయి.

వృత్తంతర శిక్షణ

వృత్తిలోకి ప్రవేశించిన తర్వాత ఒక వ్యక్తి పొందే విద్య మరియు శిక్షణను ఇది సూచిస్తుంది. అన్ని విజ్ఞాన రంగాలలో వేగవంతమైన పురోగతి కారణంగా ఇది అవసరం.

వృత్తిపర సర్దుబాటు

ఒక్కోసారి మనం చేస్తున్న వృత్తి మన ఎంపిక ప్రకారం జరగలేదని మనకు అనిపించవచ్చు. అటువంటి సందర్భంలో, వృత్తి సర్దుబాటు అవసరం అవుతుంది. వృత్తి సర్దుబాటు అనేది ఒకరి వృత్తిపరమైన పాత్రలో మార్పు. ఇది ఒక రంగం నుండి పూర్తిగా కొత్త రంగానికి మారటం లేదా తత్సంబంధిత రంగానికి లేదా అదే రంగం లోని బాధ్యతల మార్పిడి కావచ్చు.

వృత్తి సంబంధిత రంగం సర్దుబాటుకి దోహదం చేసే, కొన్ని ముఖ్యమైన పరిస్థితులు క్రింది విధంగా ఉంటాయి.

పదవీ విరమణ తర్వాత ఒక వ్యక్తి సామర్థ్యం కలిగి ఉంటే, ఆ వ్యక్తి కొన్ని సాధారణ ఉద్యోగాలను చేపట్టవచ్చు. పని వాతావరణం అనుకూలించనప్పుడు.

కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తినప్పుడు. ఉదాహరణకు, ఒక వ్యక్తి ఒక నిర్దిష్ట ఉద్యోగంలో పని చేస్తున్నప్పుడు ఏదైనా వ్యాధి సోకితే, ఆ వ్యక్తి అదే పరిస్థితిలో పని చేయడం సాధ్యపడకపోవచ్చును. ఒకవేళ చేసే పనిని అలాగే కొనసాగిస్తే, ఆ వ్యక్తి వైకల్యం మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల కెరీర్ సర్దుబాటు అవసరం ఏర్పడుతుంది.

ఇప్పుడున్న వృత్తిలో పురోగతికి అవకాశం లేనప్పుడు.

ఇంతవరకు మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారు...

కెరీర్ డెవలప్‌మెంట్ 'కెరీర్' అనే పదం వ్యక్తి తన జీవితకాలంలో చేసే అన్ని కార్యకలాపాలను సూచిస్తుంది. ఈ కార్యకలాపాలు వ్యక్తి యొక్క వ్యక్తిగత, వృత్తిపరమైన మరియు సామాజిక జీవితానికి సంబంధించినవి ఉంటాయి. అందువలన, కెరీర్ అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవన విధానాన్ని సూచిస్తుంది.

కెరీర్ డెవలప్‌మెంట్ అంటే, ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవన శైలిలో కలిగే మొత్తం అభివృద్ధి. ఇది ప్రగతిశీలంగా మరియు నిరంతరం కొనసాగే ప్రక్రియ.

అన్వేషణ, స్థాపన, నిర్వహణ మరియు క్షీణత లు కెరీర్ అభివృద్ధి యొక్క ముఖ్యమైన దశలు.

స్వీయ మదింపు, ఎంచుకున్న కెరీర్ యొక్క అంచనా మరియు ఉద్యోగానికి అవసరమైన సామర్థ్యాలతో వ్యక్తి యొక్క సామర్థ్యాలను సరిపోల్చడం అనేవి కెరీర్ ప్లానింగ్ కోసం కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలు, నిరంతర విద్య మరియు ఇన్-సర్వీస్ శిక్షణ అనేది కెరీర్ అభివృద్ధికి గల ప్రత్యేక నిబంధనలు.

కెరీర్ సర్దుబాటు అనేది ఒకరి వృత్తిపరమైన పాత్రను మార్చడం. కొన్నిసార్లు అది అనివార్యంగా మారుతుంది.

పాఠంలోని ప్రశ్నలు:

1. వృత్తి మరియు వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి అంటే ఏమిటి?
2. జీవిత దశలు ఏమిటి?
3. వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి దశలు ఏమిటి?
4. వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోవడం ఎందుకు ముఖ్యమైనది?
5. వృత్తిపర సర్దుబాటు అంటే ఏమిటి?

కార్యకలాపాలు :

1. మిమ్మల్ని మీరు అన్వేషించండి మరియు మీరు ఇప్పుడు జరుగుతున్న అభివృద్ధి దశను వ్రాయండి. మీ ప్రాథమిక లక్షణాలను కూడా కలపండి మరియు మీకు ఏ వృత్తి బాగా సరిపోతుందో రాయండి.
2. ఏదైనా ఐదు వృత్తులను ఎంచుకోండి మరియు ప్రతి వృత్తిలోకి ప్రవేశించడానికి అవసరమైన ప్రాథమిక లక్షణాలను వ్రాయండి.

ఈ పాఠంలోని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు:

27.1

1. వృద్ధి మరియు అన్వేషణ దశ.
2. బాధ్యతలను తగ్గించడం.

క్రింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇవ్వండి.

1. వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి దశలను చర్చించండి.
2. కెరీర్ ప్లానింగ్ లో దశలు ఏమిటి?
3. కెరీర్ సర్దుబాటును నిర్వచించండి.

27.7 జీవన నైపుణ్యాలు

నైపుణ్యాలు అంటే ఏమిటి?

ఒక పనిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించగల సామర్థ్యాన్ని 'నైపుణ్యం' అంటారు. నైపుణ్యం అంటే ఏదైనా బాగా చేయగలిగిన సామర్థ్యం. అందువల్ల, విజయవంతమైన జీవితాన్ని గడపడానికి వ్యక్తులు పెంపొందించుకోగల లక్షణాలను లైఫ్ స్కిల్స్ (జీవన నైపుణ్యాలు) అంటారు.

జీవన నైపుణ్యాలు అంటే ఏమిటి?

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ లైఫ్ స్కిల్స్ ను "రోజువారీ జీవితంలోని డిమాండ్లు మరియు సవాళ్లతో వ్యక్తులు సమర్థవంతంగా వ్యవహరించడానికి వీలు కల్పించే అనువైన మరియు సానుకూల ప్రవర్తన యొక్క సామర్థ్యాలు"గా నిర్వచించింది.

ఇక్కడ 'అనుకూలత' అంటే ఒక వ్యక్తి విభిన్న పరిస్థితులలో సర్దుబాటు అవటము మరియు 'సానుకూల ప్రవర్తన' అంటే ఒక వ్యక్తి సంక్లిష్ట పరిస్థితులలో కూడా, ఆశావాద దృక్పథంతో ముందుకు సాగటము.

లక్ష్యాలు:

ఈ పాఠాన్ని అధ్యయనం చేసిన తర్వాత మీరు వీటిని చేయగలరు:

- స్వీయ అవగాహనను పెంపొందించుకోగలరు.
- రోజువారీ జీవితంలో సానుభూతిని వర్తింపజేయగలరు.
- సమర్థవంతంగా కమ్యూనికేట్ చేయగలరు.
- పరిస్థితులు/ఆలోచనలు/చర్యలను హేతుబద్ధంగా విశ్లేషించగలరు.
- బాధ్యతాయుతమైన మరియు పరిణతి చెందిన నిర్ణయాలు తీసుకోగలరు.

27.7.1 ప్రధాన జీవన నైపుణ్యాలు

పది జీవన నైపుణ్యాలను ఈ క్రింది విధంగా వర్గీకరించవచ్చు. ఇవి:

సామాజిక నైపుణ్యాలు	ఆలోచనా నైపుణ్యాలు	భావోద్వేగ నైపుణ్యాలు
స్వీయ-అవగాహన	సృజనాత్మక ఆలోచన	ఒత్తిడిని తట్టుకోవడం
సానుభూతి తాదాత్మ్యం	విమర్శనాత్మక ఆలోచన	భావోద్వేగాలను అదుపులో ఉంచుకోవడం,
ప్రభావవంతమైన కమ్యూనికేషన్	సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం	
ఇంటర్ పర్సనల్ స్కిల్స్	సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడం	

1) సామాజిక నైపుణ్యాలు

స్వీయ-అవగాహన: మీరు, మీ బలాలు మరియు బలహీనతలను ప్రశంసించగలిగితే మరియు వాటి మధ్య గల తేడాలను గుర్తించగలిగితే, మీరు స్వీయ-అవగాహన కలిగిన వ్యక్తి గా పరిగణించబడతారు. ఇది మీ సామర్థ్యాలకు అనుగుణంగా ఎంపికలు చేయడానికి, చర్యలు తీసుకోవడానికి మరియు నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి మీకు సహాయపడుతుంది.

స్వీయ-అవగాహనకు ఉదాహరణలు:

- మీరు ఏమి చేయగలరో లేదా ఏమి చేయలేరో అర్థం చేసుకోగల సామర్థ్యం.
- మీ స్వంత ప్రతిభను గుర్తించడం మరియు మీ నైపుణ్యాలను గురించిన అవగాహనను కలిగి ఉండటం, మీ సామర్థ్యాలు లేదా ప్రవర్తనలోని, బలమైన మరియు బలహీనమైన అంశాల మధ్య తేడాను గుర్తించగల సామర్థ్యం. సానుభూతి, సమర్థవంతమైన కమ్యూనికేషన్ మరియు వ్యక్తల మధ్య సంబంధాలను అభివృద్ధి చేయడానికి స్వీయ-అవగాహనను పెంపొందించుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

2) సానుభూతి - తాదాత్మ్యం:

మన సన్నిహితులలో మరియు మన సమాజంలో సానుకూలమైన సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకోవడానికి అవసరమైన ప్రధాన సాధనాల్లో తాదాత్మ్యం ఒకటి. తాదాత్మ్యం ద్వారా... ఒకరి జీవితం యొక్క విలువను, వారి దృక్పథం నుండి ఊహించి తెలుసుకోవచ్చు. తాదాత్మ్యం అనేది ముఖ్యమైన భావన, ఎందుకంటే ఇది ఇతరులతో మన సంభాషణను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు ఇతరులను బాగా అర్థం చేసుకోవడంలో మరియు అంగీకరించడంలో మనకు సహాయపడుతుంది. తాదాత్మ్యం సామాజిక పరస్పర చర్యలను కూడా బాగా మెరుగుపరుస్తుంది, ముఖ్యంగా బహుళ సాంస్కృతిక వ్యక్తులు మరియు సమాజాల మధ్య.

సహజంగా, తాదాత్మ్యం మరియు సానుభూతి అనే పదాల రెండింటి అర్థం ఒకటే అనుకుంటారు. కానీ వాటి

మధ్య కాస్త వ్యత్యాసం ఉంది:

- సానుభూతి అనేది వేరొకరికి ఏదైనా దురదృష్టం / కష్టం లాంటిది సంభవించినప్పుడు, దానిపట్ల కేవలం జాలి చూపటం మరియు విచారం వ్యక్తం చేయటం. (అనగా, కేవలం మాటల రూపంలో భరోసా అందించటం)
- 'తాదాత్మ్యం అనేది వేరొకరికి ఏదైనా దురదృష్టం / కష్టం లాంటిది సంభవించినప్పుడు, ఎదుటివారి భావాలు, ఆందోళనలు, ఉద్వేగాలు, అవసరాలను అర్థం చేసుకుని, వీలైన రూపంలో సహాయం చేయటం. (అనగా, చేతల రూపంలో భరోసా అందించటం)

ప్రభావవంతమైన కమ్యూనికేషన్ అంటే మనం మన సంస్కృతులు మరియు పరిస్థితులకు తగిన విధంగా మౌఖికంగా మరియు అశాబ్దికంగా మనల్ని మనం వ్యక్తపరచ గలగడము. మన అభిప్రాయాలు మరియు కోరికలు, అలాగే అవసరాలు మరియు భయాలను కూడా వ్యక్తపరచగలగడం... అవసరమైన సమయంలో సలహా మరియు సహాయం కోసం అడగ గలగడం అని కూడా దీని అర్థం.

కమ్యూనికేషన్ అనేది సందేశాలను ప్రసారం చేయడం మరియు జ్ఞానం, వాస్తవాలు, భావాలు మరియు ఆలోచనలను శబ్ద మరియు అశాబ్దిక మార్గాల ద్వారా పంచుకునే ప్రక్రియ. కమ్యూనికేట్ చేయడానికి, మనకు పంపేవారు, రిసీవర్, మీడియం మరియు సందేశం అవసరం. ప్రభావవంతంగా కమ్యూనికేట్ చేయగల సామర్థ్యం మన విజయాలన్నింటికీ కీలకమైనది.

3) వైయక్తిక సంబంధాలు

మానవులు సహజంగా సామాజిక జీవులు. స్నేహపూర్వక సంబంధాలు, సామాజిక మరియు మానసిక శ్రేయస్సును పెంచుతాయి. ఇంటర్ పర్సనల్ స్కిల్స్ అనేవి, ఇతరులతో సానుకూలంగా పాల్గొనడం మరియు స్నేహపూర్వకంగా సహజీవనం చేసే సామర్థ్యాన్ని సూచిస్తాయి. ఇంటర్ పర్సనల్ స్కిల్స్ లో ఒకదానికొకటి సంబంధం ఉన్న నైపుణ్యాలు ఉంటాయి, అవి:

- పరిచయంలేని లేదా నూతన సందర్భాలలో (ఉదా: వ్యాపార సమావేశాలు) సంభాషణలను ప్రారంభించగల సామర్థ్యం. మీ సమక్షంలో గల ఇతరులు ఇబ్బంది పడకుండా, హాయిగా ఉండేలా చేయగల సామర్థ్యం. (ఉదా: ఉద్యోగ ఇంటర్వ్యూ)
- సంఘర్షణను నిర్వహించగల మరియు సమస్యలను పరిష్కరించగల సామర్థ్యం. (ఉదా: మీ మేనేజర్ గౌరవంగా విభేదించడం మరియు వేరే పరిష్కారాన్ని అందించడం)
- ఇంటర్ పర్సనల్ స్కిల్స్ అనేవి మన కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు మరియు ఇతరులతో సానుకూల మార్గాల్లో సంబంధం కలిగి ఉండటానికి సహాయపడే నైపుణ్యాలు. ఇది నూతన సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడానికి,

ఇప్పటికే ఉన్న సంబంధాలను బలోపేతం చేయడానికి... వ్యక్తిగత మరియు వృత్తిపరమైన సంబంధాలను నిర్మాణాత్మకంగా ముగించడానికి సహాయపడతాయి.

4) ఆలోచనా నైపుణ్యాలు

సృజనాత్మక ఆలోచన అనేది నాలుగు భాగాల లక్షణాలతో కూడిన పనులను చేయగలిగే, ఆలోచించే ఒక నూతన మార్గం. పటిమ (కొత్త ఆలోచనలను రూపొందించడం), వశ్యత (దృక్కోణాన్ని సులభంగా మార్చడం), వాస్తవికత (కొత్తదాని గురించి ఆలోచించడం), మరియు విశదీకరణ (ఇతరుల ఆలోచనలపై నిర్మాణం). సృజనాత్మక ఆలోచన అంటే సమస్యకు ప్రతిస్పందించే మన సహజమైన, సాధారణ లేదా సాంప్రదాయ విధానానికి మించి పరిష్కారాలను కనుగొనడం. సహజంగా మనం, మన గత అనుభవాలకే పరిమితం చేయబడతాము మరియు భిన్నంగా ఆలోచించడానికి భయపడతాము.

పనులు చేయడంలో సాంప్రదాయ హద్దులు దాటి వెళ్లాలంటే... వార్తాపత్రికలు, రేడియో, టీవీ, ఇంటర్నెట్, క్లాస్మేట్స్, టీచర్లు, బంధువులు, స్నేహితులు లేదా అపరిచితుల ద్వారా మరింత సమాచారంతో మనల్ని మనం శక్తివంతం చేసుకోవాలి. సృజనాత్మక పరిష్కారాన్ని కనుగొనే దిశగా ఆలోచనలను రూపొందించడంలో మనకు సహాయపడటానికి 'పరిశోధన' చేయటం కీలకమైనది. సృజనాత్మక ఆలోచన... మనకు ఏ ఇతర మార్గం తోచనప్పుడు, సరికొత్త పరిష్కారాలను కనుగొనేలా చేస్తుంది. సృజనాత్మక ప్రక్రియను నిర్వచించడానికి లేదా వివరించడానికి అనేక ప్రయత్నాలు జరిగాయి. కొంతమంది మనస్తత్వవేత్తలు. విభిన్నమైన ఆలోచనల యొక్క నూతన కలయికలతో లేదా ఏర్పాట్లతో అనుబంధ అంశాలు ఏర్పడినట్లు భావిస్తారు. ఒక సమస్యను పరిష్కరించడానికి... పెద్ద సంఖ్యలో విభిన్న అంశాల కలయికలు మరియు ఆలోచనలను సేకరించి, వాటిని ఒకచోట చేర్చగలిగిన వ్యక్తి, ఉత్తమమైన సరికొత్త పరిష్కారంతో ముందుకు రావడానికి అవకాశం ఉంటుంది.

విమర్శనాత్మక ఆలోచన అనేది సమాచారాన్ని ఒక క్రమపద్ధతిలో విశ్లేషించి, వివరించే సామర్థ్యం. విమర్శనాత్మక ఆలోచన అనేది బాగా సమతుల్య జీవితాన్ని గడపడానికి ఉపయోగపడే ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేయడానికి మరియు గుర్తించడానికి అత్యంత బాధ్యత వహిస్తుంది.

విమర్శనాత్మక ఆలోచన అనేది సమాచారం మరియు అనుభవాలను నిష్పాక్షికంగా విశ్లేషించగల సామర్థ్యం, వైఖరులు మరియు ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేసే కారకాలను గుర్తించి, అంచనా వేయడానికి ఇది సహాయపడుతుంది.

విమర్శనాత్మక ఆలోచనలో తార్కిక ఆలోచన, లోతైన విశ్లేషణ, పోలిక, వర్గీకరణ, కారణం/ప్రభావం మరియు ప్రణాళిక ఉంటాయి. ఇది విశ్లేషణ మరియు మూల్యాంకనం యొక్క మానసిక ప్రక్రియను కలిగి ఉంటుంది.

విమర్శనాత్మక ఆలోచన అనేది వైఖరుల గురించి కూడా ఉంటుంది: ఓపెన్ మైండ్ నెస్, వశ్యత (ఫ్లెక్సిబిలిటీ), నిలకడ, వ్యక్తుల మధ్య సున్నితత్వం మరియు సాంస్కృతిక సున్నితత్వం.

సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం (డెసిషన్ మేకింగ్) అనేది, మన జీవితాలకు సంబంధించిన నిర్ణయాలతో,

నిర్మాణాత్మకంగా వ్యవహరించడంలో సహాయపడుతుంది. విభిన్న ఎంపికల యొక్క ఆరోగ్యకరమైన అంచనాకు సంబంధించి... వారి చర్యల గురించి ఎలా నిర్ణయాలు తీసుకోవాలో మరియు ఈ విభిన్న నిర్ణయాలు ఎలాంటి ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయో అనే విషయాన్ని ఇది మనకు బోధిస్తుంది.

డెసిషన్ మేకింగ్ అనేది ఒక నిర్దిష్ట పరిస్థితి ఆధారంగా ఉత్తమ ప్రత్యామ్నాయాలను ఎన్నుకోవడంలో తార్కిక దశలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది అనేక సాధ్యమైన ప్రత్యామ్నాయాల నుండి ఎంపిక చేయబడిన చర్య. ఏదైనా నిర్ణయించుకోవడం అంటే ఎంపిక చేసుకోవడం లేదా ఒక నిర్ధారణకు రావడం అని అర్థం. ఇందులో నిజాన్ని కనుగొనడం, తార్కిక ఆలోచన, సృజనాత్మకత, విశ్లేషణాత్మక సామర్థ్యం, ఇతరుల పట్ల సున్నితత్వం మరియు దృఢత్వం వంటి అనేక రకాల వ్యక్తిగత మరియు వ్యక్తుల మధ్య నైపుణ్యాలు ఉంటాయి. ఒక మంచి నిర్ణయం యొక్క ఫలితం సానుకూలంగా లేదా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది అనేక ప్రత్యామ్నాయాల మధ్య చర్య యొక్క ఎంపికకు దారితీసే మానసిక ప్రక్రియ (కాగ్నిటివ్ ప్రాసెస్/ అభిజ్ఞా ప్రక్రియ) ఫలితంగా పరిగణించబడుతుంది. ఏ నిర్ణయం తీసుకునే ప్రక్రియయైనా, మన తుది ఎంపికను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. నిర్ణయం యొక్క ఫలితం అనేది ఒక చర్య లేదా ఒక అభిప్రాయం కూడా కావచ్చును. నిర్ణయాలు విడివిడిగా తీసుకోబడవు మరియు స్ట్రీమ్ అని పిలువబడే ఇతర నిర్ణయాల సందర్భంలో తీసుకోబడతాయి. నిర్ణయం అంటే ఏమి చేయాలి లేదా ఏమి చేయకూడదు అనే ఎంపిక, నిర్ణయాలు విడివిడిగా తీసుకోబడవు మరియు స్ట్రీమ్ అని పిలువబడే ఇతర నిర్ణయాల సందర్భంలో తీసుకోబడతాయి. నిర్ణయం అంటే ఏమి చేయాలి లేదా ఏమి చేయకూడదు అనే ఎంపిక.

5) సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడం:

సమస్య పరిష్కారం మన జీవితంలోని సమస్యలను నిర్మాణాత్మకంగా ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడుతుంది. పరిష్కరించబడని ముఖ్యమైన సమస్యలు మానసిక ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి మరియు దానితో పాటు శారీరక శ్రమకు దారితీస్తాయి. సమస్య అనేది ఒక నిర్దిష్ట లక్ష్యం, ఆశయం లేదా ప్రయోజనం సాధించడంలో ఆటంకం కలిగించే ఓ అడ్డంకి.

రెండు అవసరాల మధ్య వివాదాలు తలెత్తినప్పుడు సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇది ఇంకా పరిష్కారం కాని పరిస్థితి, సంఘటన లేదా సమస్యను సూచిస్తుంది. విస్తృత కోణంలో, ఒక వ్యక్తి ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది వ్యక్తుల మధ్య వాస్తవంగా ఉన్నదానికి మరియు కోరుకున్నదానికి మధ్య ముఖ్యమైన వ్యత్యాసాన్ని తెలుసుకున్నప్పుడు సమస్య తలెత్తుతుంది.

సమస్య అనగా, మీ వద్ద ఉన్న దానికి మరియు మీకు కావలసిన వాటికి మధ్య వ్యత్యాసాన్ని చూడడం లేదా ప్రస్తుత పరిస్థితి కంటే మెరుగైనది లేదా మరింత సానుకూలమైన చర్యకు అవకాశం ఏమైనా ఉందా అని గుర్తించడం/ నమ్మడం, సమస్యను పరిష్కరించడానికి లేదా సంఘర్షణను నివారించడానికి లేదా సవాళ్లతో సమర్థవంతంగా వ్యవహరించడానికి సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యం సహాయపడుతుంది. ప్రతీ సమస్యనూ, ఓ అవకాశంగా పరిగణించాలి.

6) భావోద్వేగ నైపుణ్యాలు

ఎ) ఒత్తిడిని తట్టుకోవడం:

ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం అంటే మన జీవితంలో ఒత్తిడికి గల మూలాలను గుర్తించడం, అవి మనల్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయో గుర్తించడం. మన పరిసరాలు లేదా జీవనశైలిని మార్చడం ద్వారా మన ఒత్తిడి స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడే విధంగా, మనం ఎలా ప్రవర్తించాలో మరియు ఎలా ప్రశాంతంగా ఉండాలో నేర్చుకోవడం.

ఒత్తిడి అనేది శారీరక, భావోద్వేగ, సామాజిక, ఆర్థిక లేదా వృత్తిపరమైన పరిస్థితులు, సంఘటనలు లేదా అనుభవాలను నిర్వహించడం లేదా భరించడం కష్టంగా ఉండే మానసిక మరియు శారీరక ఒత్తిడి.

అందువల్ల, ఒత్తిడి అనేది మన దైనందిన జీవితంలో సంభవించే అలవాటు లేని శారీరక మరియు శారీరక మార్పులకు మన ప్రతిచర్య. ఇది మీ శారీరక లేదా మానసిక జీవితానికి అంతరాయం ఏర్పడినప్పుడు లేదా ఒక ప్రధాన మార్గంలో తీవ్రంగా మారినప్పుడు సంభవించే సాధారణ ప్రతిస్పందన మరియు ఇది మీ శ్రేయస్సుపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఒత్తిడి అనేది మిమ్మల్ని బెదిరింపులకు గురిచేసే లేదా ఏదో ఒక విధంగా మీ సమతుల్యతను దెబ్బతీసే సంఘటనలకు సాధారణ శారీరక ప్రతిస్పందన. మీరు ప్రమాదాన్ని గ్రహించినప్పుడు, అది వాస్తవమైనా లేదా ఊహాత్మకమైనా, “ఫైట్-ఆర్-ఫైట్-ఆర్-ఫ్లీజ్” (పోరాడటం- పారిపోవడం-స్తంభించడం) ప్రతిచర్య లేదా ఒత్తిడి ప్రతిస్పందనగా పిలువబడే వేగవంతమైన స్వయంచాలక ప్రక్రియలో శరీరం యొక్క రక్షణ వేగవంతం అవుతుంది.

ఒత్తిడి అనేది ఏ స్థాయిలోనైనా మనకు ముప్పుగా భావించబడుతుంది. సహజంగా మనం, ప్రతీరోజు ఏదో ఒక విధమైన ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటూనే ఉంటాము. ఒత్తిడి యొక్క తీవ్రత మరియు వ్యవధి దానితో బాధపడే వ్యక్తుల యొక్క పరిస్థితులు మరియు భావోద్వేగ స్థితిపై ఆధారపడి మారుతుంది

బి) భావోద్వేగాలను అదుపులో ఉంచుకోవడం:

భావోద్వేగాలను అదుపులో ఉంచుకోవడం అంటే, మనలోని మరియు ఇతరులలోని భావోద్వేగాలను గుర్తించడం, భావోద్వేగాలు ప్రవర్తనను ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయనే దాని గురించి తెలుసుకోవడం మరియు భావోద్వేగాలకు తగిన విధంగా స్పందించడం. కోపం లేదా విదారం వంటి తీవ్రమైన భావోద్వేగాలకు మనం తగిన విధంగా స్పందించకపోతే అవి మన ఆరోగ్యంపై ప్రతికూలమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.

ఆహ్లాదకరమైన లేదా అసహ్యకరమైన వస్తువుతో సంబంధానికి ప్రతిస్పందనగా ఉద్భవించే మానసిక స్థితిగా భావోద్వేగాలను నిర్వచించవచ్చు లేదా ప్రత్యేక ప్రయత్నం ద్వారా అభివృద్ధి చేయబడిన మానసిక స్థితి, మనలో ప్రతి ఒక్కరూ వేర్వేరు సమయాల్లో వేర్వేరు భావోద్వేగాలను అనుభవిస్తాము. మనం, కొన్నిసార్లు సంతోషంగా, మరికొన్నిసార్లు విదారంగా, అనవసరంగా, బాధపడతాము / కృంగిపోతాము. జీవితంలో ఇలాంటి రకరకాల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం చాలా సాధారణమైనది మరియు సహజమైనది. భావోద్వేగాలు అని పిలువబడే జీవితంలోని ఈ

రంగులు లేకుండా జీవితం నిజంగా చాలా బోరింగ్ మరియు నిస్తేజంగా ఉంటుంది.

దుఃఖం, కోపం, ఆందోళన, నిస్పృహ మొదలైన ప్రతికూల భావాలను మరియు భావోద్వేగాలను ఎదుర్కోగల సామర్థ్యం మనమందరం అభివృద్ధి చేయవలసిన ముఖ్యమైన భావోద్వేగ నైపుణ్యం. భావోద్వేగాల పట్ల స్వీయ నియంత్రణ లేని వ్యక్తులు బాధను అనుభవిస్తారు. వారి భావోద్వేగాల పట్ల నియంత్రణ కలిగిన వ్యక్తులు వారి జీవితంలో మరింత ఆశాజనకంగా, మరింత ఉత్పాదకంగా మరియు ప్రభావవంతంగా ఉంటారు. భావోద్వేగాలు సంభవించినప్పుడు, వాటిని సమర్థించడం మరియు క్షణ క్షణం భావోద్వేగాలను పర్యవేక్షించగలగడం అనేది స్వీయ అవగాహనకు కీలకం, వ్యక్తిగత సర్థయాలు తీసుకునేటప్పుడు, మన స్వంత భావోద్వేగాల గురించి తెలుసుకోవడం వల్ల మనకు మరింత నమ్మకంగా ఉంటుంది.

ఈ నైపుణ్యాలన్నీ పరస్పర సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటాయి మరియు ఒకదానిని మరొకటి బలపరుస్తాయి. మొత్తంగా, అవి మన మానసిక, సామాజిక సామర్థ్యానికి బాధ్యత వహిస్తాయి మన ఆత్మగౌరవాన్ని మరియు స్వీయ- సమర్థతను పెంపొందించుకోవడంలో మరియు సంపూర్ణమైన అభివృద్ధిని సాధించటంలో సహాయపడుతాయి.

జీవన నైపుణ్యాలు (లైఫ్ స్కిల్స్) ఎందుకు అవసరం?

లైఫ్ స్కిల్స్ అనేది, ఒక వ్యక్తి ఫలవంతమైన జీవితాన్ని గడపడానికి అవసరమైన ముఖ్యమైన సాధనాల సమితి.

ఈ సాధనాల సమితిని అన్ని రకాల వయస్సుల వారూ ఉపయోగించగలరు. ప్రధానంగా, యుక్తవయస్సులో ఉన్నవారు వివిధ శారీరక, మానసిక సవాళ్ళు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉన్నందున వారికి అధిక ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

27.7.2 పని ప్రదేశంలో జీవన నైపుణ్యాల ప్రాముఖ్యత

- మీరు ఇతర వ్యక్తులతో కలిసి పని చేయడం నేర్చుకుంటారు, ఇది జట్టు (లేదా సమిష్టి) లక్ష్యాలను మరింతగా ప్రోత్సహించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.
- సమస్యలను పరిష్కరించడానికి మీరు సృజనాత్మక మార్గాలను కనుగొంటారు.
- 'మీరు కొత్త ఆలోచనలు మరియు విభిన్న దృక్పథాలను ప్రోత్సహిస్తూ ఓపెన్ మైండ్ గా ఉండటం నేర్చుకుంటారు.
- మీరు, మీ కోసం అలాగే మీ బృందం కోసం ఎలా నిలబడాలో నేర్చుకుంటారు, మీ స్వంత చర్యలకు మీరు జవాబుదారీగా ఉంటారు.
- మీరు ఎదురుదెబ్బలు మరియు వైఫల్యాల నుండి కోలుకునే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకుంటారు మరియు నిరంతర విద్యార్థిగా ఉంటూ, వాటిని అవకాశాలుగా చూస్తారు.

27.7.3 జీవన నైపుణ్యాలను ఎలా అభివృద్ధి చేసుకోవాలి

జీవిత నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకోవటం అనేది వ్యక్తులు ఎదగడానికి మరియు పరిణతి చెందేందుకు సహాయపడే ఒక జీవితకాల ప్రక్రియ తగిన సమాచారం మరియు ఆలోచనల ఆధారంగా తీసుకున్న మీ నిర్ణయాలపై విశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోండి మరియు మీ అంతర్గతంగా దాగిఉన్న శక్తులను మరియు బహిర్గతమైన శక్తి యొక్క మూలాలను సంపూర్ణంగా వినియోగించుకోండి. ప్రాచీన కాలం నుండి, ప్రతి సంస్కృతి మరియు సమాజం తమ యువ తరానికి సంపూర్ణమైన మరియు బాధ్యతాయుతమైన జీవితాలను గడపడానికి విద్య మరియు సాధికారత కల్పించడంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపించటం గమనించదగిన విషయం. ఉదాహరణకు, మన దేశంలోని 'పంచతంత్ర' కథలు అన్ని తరాలకు సంబంధించిన జీవన నైపుణ్యాల మెరుగుదలలో చాలా విలువైన పాఠాలను కలిగి ఉన్నాయి. పద్ధతులు

27.2.4 జీవన నైపుణ్యాలను అలవర్చుకునే పద్ధతులు

క్ర.సం.	పద్ధతులు	వివరణ
1.	చర్చ	ఇచ్చిన అంశంపై ఆలోచనలు, అనుభవాలు, వాస్తవాలు మరియు అభిప్రాయాల మార్పిడి. - చిన్న మరియు పెద్ద సమూహాలలో ఉపయోగించవచ్చును.
2.	డిబేట్‌జా	ఇచ్చిన అంశం లేదా విషయం గురించి అభిప్రాయాలు లేదా అభిప్రాయాలను వ్యక్తపరిచే ప్రతి సమూహంతో రెండు ప్రత్యర్థి పక్షాలు పాల్గొనే చర్చా కార్యక్రమం.
3.	రోల్ ప్లే	షార్ట్ డ్రామా ఎపిసోడ్లు లేదా సిమ్యులేషన్లలో పాల్గొనేవారు ఇలాంటి నిజ జీవిత పరిస్థితిలో ఒక వ్యక్తి ఎలా అనుభూతి చెందుతాడో, వారు అలాగే అనుభూతి చెందుతారు.
4.	మేధోమధనం	ఇచ్చిన సమస్య లేదా ప్రశ్నిపై పాల్గొనేవారు తమ ఆలోచనలను స్వేచ్ఛాయుతంగా వ్యక్తీకరించటం.
5.	కథ చెప్పడం	వాస్తవ సంఘటనల ఆధారంగా ఒక నిర్దిష్ట ఇతివృత్తంతో కథ/కదలను చెప్పడం.
5.	పాట & నృత్యాలు	సమయోచిత సమస్యలు మరియు ఇతివృత్తాలపై సంగీత నాట్య ప్రదర్శనలు.

6.	నాటకం	జీవితాన్ని, పాత్రను చిత్రీకరించడానికి లేదా కథను చెప్పడానికి ఉద్దేశించిన పద్యం లేదా గద్యంతో చేసిన కూర్పు. ఇందులో సాధారణంగా సంఘర్షణలను ప్రదర్శించడం, యాక్షన్ మరియు డైలాగ్ ద్వారా భావోద్వేగాలను ప్రదర్శించటం ఉంటుంది.
7.	నాటకం	- ఒక సమస్య, పరిస్థితి లేదా పాత్రను వివరించే నిజమైన లేదా ఊహాజనిత కథ. - పాల్గొనేవారు సంఘర్షణను ఎలా పరిష్కరిస్తారనే దానిపై అభిప్రాయాలతో ముందుకు రావాల్సిన సందిగ్ధత కూడా ఉండవచ్చు.
9.	మూకాభినయం	- సంస్థలు, సంకేతాలు, శారీరక కదలికలు మరియు ముఖ కవచికల ద్వారా మాటలు లేకుండా నటించడం. - మొత్తం ఆలోచన అభినయం ద్వారా తెలియజేయబడుతుంది.
10.	పద్యాలు & పారాయణములు	- సంఘటనలు, ఇతివృత్తాలు మరియు పరిస్థితులను క్లుప్తంగా మరియు ఖచ్చితమైన పద్ధతిలో సంగ్రహించే కంపోజిషన్లు, భావాలు, అభిప్రాయాలు, ఆలోచనలు, అలవాట్లు మరియు ఇతర అనుభవాలను కమ్యూనికేట్ చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. - పాటలు, పారాయణాలు, కీర్తనల రూపంలో ఉండవచ్చు లేదా వివిధ జీవిత నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచడానికి నాటక రూపంలో ఉండవచ్చు.
11.	ప్రశ్న & సమాధానాలు	- ఒక ఉపాధ్యాయుడు లేదా అభ్యాసకుడు ప్రశ్నలను అడగడం ద్వారా మరియు ప్రతివాది నుండి సమాధానాలు పొందడం ద్వారా సమాచారాన్ని కనుగొనడానికి ప్రయత్నిస్తారు. - జీవన నైపుణ్యాలను అలవర్చుకునే పద్ధతులలో ప్రభావవంతమైన పద్ధతి, ఇది అభ్యాసకుడి ఆలోచన మరియు సృజనాత్మకతను ప్రేరేపిస్తుంది.
12.	ఆటలు	- నిర్మాణాత్మకమైన ఆటలు కొన్నిసార్లు కళాసౌందర్యాత్మక లేదా సైద్ధాంతిక అంశాల వ్యక్తీకరణకు విద్యా సాధనంగా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మానసిక మరియు శారీరక అనుకరణను కలిగి ఉంటుంది మరియు సహజంగా రెంటినీ కలిగి ఉంటుంది.
13.	టీమ్ వర్క్	- తరగతి గదిలో జంటలు లేదా చిన్న సమూహాలలో పని చేయడానికి విద్యార్థులను వ్యవస్థీకృతం చేయటం. - "ఆలోచించడం మరియు చేయడం" మరియు సహకార నైపుణ్యాలు, వినడం మరియు కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలు, సమస్య పరిష్కారం మరియు టాస్క్ లను

పంచుకోవడం వంటి వాటిలో పాల్గొనే విద్యార్థులందరి గరిష్ట భాగస్వామ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.

14.	సిమ్మ్యులేషన్/అనుకరణ	నిర్దిష్ట రూపం యొక్క ఊహ లేదా అనుకరణ, నటించే చర్య లేదా ప్రక్రియ.
15.	ప్రదర్శన	సరళమైన వివరణ ద్వారా కాకుండా, ఉదాహరణ ద్వారా బోధించే పద్ధతి లేదా స్పష్టంగా చూపించే చర్య

కార్యకలాపం - స్వీయ ఆవిష్కరణ

పరిచయం : అంతర్గత సానుకూల మరియు ప్రతికూల లక్షణాలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు గుర్తించడం అనేది ఈ పరిశోధనాత్మక ప్రక్రియ. ఈ లక్షణాలే ఒక వ్యక్తి ప్రత్యేకతను ప్రదర్శిస్తాయి. ఈ కార్యకలాపం క్రింది అభ్యసనా పరిణామాలను సాధించడంలో సహాయపడుతుంది.

అభ్యసనా ఫలితాలు: పాల్గొనేవారు వీటిని చేయగలడు

- తనను తాను తెలుసుకోవడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవడం.
- ప్రతీ వ్యక్తి ప్రత్యేకంగా ఉంటాడని గ్రహించటం,
- గుణాలను మరియు సద్గుణాలను గుర్తించటం,

ముందస్తు సన్నద్ధత : బాల్ మరియు వర్క్ షీట్

పద్ధతులు: ఆట/ఉత్సాహం నింపి చర్య మరియు వర్కిషీట్

కాలవ్యవధి 30 నిమిషాలు

ప్రక్రియ:

- పాల్గొనేవారిని వృత్తాకారంలో నిలబడమని చెప్పండి.
- ఫెసిలిటేటర్ పాల్గొనేవారిలో ఒకరికి యాదృచ్ఛికంగా బాల్ను విసురుతాడు.
- బంతిని పట్టుకున్న పార్టిసిపెంట్ తన గురించి ఒక చిన్న వాక్యాన్ని చెప్పుకోవాలి. నిజానికి అతను / ఆమె వక్తకాదు.
- వాక్యం వినోదభరితంగా/ సరదాగా ఉండాలి.
- ఐదు నుండి పది నిమిషాల పాటు కార్యకలాపాన్ని కొనసాగించండి మరియు పాల్గొనే వారందరికీ అవకాశం ఇవ్వండి..
- నవ్వు ద్వారా క్లాస్ ని ఉత్తేజపరచాలనే ఆలోచన దీని అంతరార్థం.

సౌకర్యకర్తకు గమనిక:

స్వీయ-అవగాహనని నిర్వచించడానికి పాల్గొనేవారిని ప్రోత్సహించండి, మన వ్యక్తిగత స్వభావాలను అర్థం చేసుకోవడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను మరియు మనలో ప్రతి ఒక్కరూ ఎలా ప్రత్యేకంగా ఉంటారో వివరించండి.

వర్క్ షీట్ - తనను తాను కనుగొనడం / స్వీయ ఆవిష్కరణ మిమ్మల్ని ప్రత్యేకంగా నిలిపి మీ అంతర్గత లక్షణాలను ఆత్మపరిశీలన చేసుకోండి మరియు జాబితాగా రూపొందించండి.

నా అంతర్గత లక్షణాలు	
1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

కార్యకలాపానికి ముగింపుగా, పాల్గొన్నవారిని తమ గురించి తాము గ్రహించిన మరియు భావించిన కొత్త విషయాలను అడగండి. వారి ప్రతిస్పందనలను బోర్డ్ పై వ్రాసి, ఈ క్రింది ముఖ్య అంశాలను బలోపేతం చేయండి:

- మన అంతర్గత లక్షణాలను అర్థం చేసుకోవడం మన గురించి మంచి అనుభూతిని పొందేందుకు సహాయపడుతుంది.
- మన అంతరంగాన్ని తెలుసుకోవాలంటే ఆత్మపరిశీలన చాలా అవసరం.
- నిజమైన అంతర్గత లక్షణాలు మరియు బలాలను గుర్తించడం ఆత్మగౌరవాన్ని మరియు విశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది.
- కార్యకలాపం: కమ్యూనికేషన్ యొక్క ప్రాథమికాంశాలను అర్థం చేసుకోవడం

పరిచయం : ప్రభావవంతమైన కమ్యూనికేషన్ అంటే మనం మౌఖికంగా మరియు అశాబ్దికంగా పరస్పరం సంభాషించగలగటం మరియు వ్యక్తీకరించగలగటం. మన అభిప్రాయాలను, కోరికలను, అవసరాలను మరియు భయాలను కూడా మనం స్పష్టంగా వ్యక్తపరచగలగాలి.

ఈ కార్యకలాపం యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం రోజువారీ జీవితాన్ని అలాగే సమాజాన్ని ఎదుర్కోవడానికి సమర్థవంతమైన కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలను ప్రోత్సహించడం.

ఈ కార్యకలాపం కింది అభ్యసనా ఫలితాలను సాధించడంలో సహాయపడుతుంది.

అభ్యసనా ఫలితాలు: పాల్గొనేవారు వీటిని చేయగలరు:

కమ్యూనికేషన్ యొక్క ప్రాథమిక అంశాలను అర్థం చేసుకోవడం.

ప్రాథమిక కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలను మనస్సులో నిక్షిప్తం చేయటం.

ముందస్తు సన్నద్ధత : చిన్న కథ (మూడు నుండి ఐదు లైన్లు) కాగితంపై వ్రాసి ఉండాలి.

పద్ధతులు: గుసగుసలాడే ఆట, మేథో మధనం, చర్చ మరియు పూరించడం. కాలవ్యవధి 30 నిమిషాలు

ప్రక్రియ:

- 8 మంది వాలంటీర్లను ఆహ్వానించండి మరియు ప్రతి వాలంటీరుకు ఒక సంఖ్యను కేటాయించండి (1 నుండి 8 వరకు).
- ఎనిమిది మంది వాలంటీర్లలో, ఆరుగురిని గది నుండి బయటకు వెళ్లమని అభ్యర్థించండి (3 నుండి 8 వరకు).
- వాలంటీర్ నెం.1కి పేపర్ పై రాసి ఉన్న కథను అందజేయండి మరియు కథను చదివి గుర్తుపెట్టుకోమని చెప్పండి.

(గది వెలుపల నిలబడి ఉన్న పార్టిసిపెంట్స్ కి. ఆ కథ వినిపించకుండా జాగ్రత్త వహించండి)

- గది లోపల ఒకదానికొకటి ఎదురుగా రెండు కుర్చీలను వేయండి.
- వాలంటీర్ నం.1 గది వెలుపల వేచి ఉన్న వాలంటీర్ నం.2ని పిలిచి ఆ పేపర్ లోని కథ చెప్పాలి.
- వాలంటీర్ నం.2 గది వెలుపల వేచి ఉన్న వాలంటీర్ నం.3ని పిలిచి ఆ పేపర్ లోని కథ చెప్పాలి.
- వాలంటీర్ నం.3 గది వెలుపల వేచి ఉన్న వాలంటీర్ నం.4ని పిలిచి ఆ పేపర్ లోని కథ చెప్పాలి.
- వాలంటీర్లు ఎదురెదురుగా కూర్చోవాలి. వాలంటీర్లు కథను ఒక్కసారి మాత్రమే వివరిస్తారు. అనగా శ్రద్ధగా వినాలి. 1&2, 2&3, 3&4, 4&5, 5&6, 6&7, 7&8, 8&1) పై దశలను పునరావృతం చేయాలి.

(కథ కొంత వరకు వక్రీకరించబడవచ్చు, నిజానికి వక్రీకరించబడే అవకాశం చాలా ఎక్కువ)

సౌకర్యకర్త కింది ప్రశ్నలను అడగడం ద్వారా కార్యకలాపాన్ని ముగించాలి:

- మీరు ఆటను ఆస్వాదించారా?
- కథ వక్రీకరించడం వెనుక కారణాలు ఏమిటి?
- కథను సముచితంగా తెలియజేయడంలో ఇంతకంటే బాగా ఏమి చేసి ఉండవచ్చు?

ఈ క్రింది విషయాలను నొక్కి చెప్పడం ద్వారా చర్చను కొనసాగించండి:

- కథను వివరించే ప్రక్రియలో సమర్థవంతమైన కమ్యూనికేషన్ యొక్క అన్ని భాగాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఐనప్పటికీ సమర్థవంతంగా మరియు ఉత్తమంగా ఉపయోగించబడలేదు.

- మన కమ్యూనికేషన్ ప్రభావవంతంగా ఉండటానికి, కమ్యూనికేషన్ ప్రక్రియను సరిగ్గా అర్థం చేసుకుందాం.
- దిగువ రేఖాచిత్రాల సహాయంతో, సమర్థవంతమైన కమ్యూనికేషన్ యొక్క ప్రక్రియ మరియు భాగాలను వివరించండి.

ఈ క్రింది కీలక అంశాలను నొక్కి చెప్పటం ద్వారా కార్యకలాపాన్ని ముగించాలి:

- కమ్యూనికేషన్లో చదవడం, రాయడం, మాట్లాడటం మరియు వినడం వంటివి ఉంటాయి.
- కమ్యూనికేషన్ యొక్క ప్రాథమిక అంశాలను నేర్చుకోవాలి.
- చక్కగా వినగల సామర్థ్యమే, ఒకరిని మంచి వక్తగా మారుస్తుంది.

విషయము

పంపేవారు కోడింగ్ డీకోడింగ్ స్వీకర్త / గ్రహీత

సమాచార మాధ్యమం

ఫీడ్ బ్యాక్ / అభిప్రాయం

మాఖిక/శాబ్దిక నైపుణ్యాలు

అశాబ్దిక నైపుణ్యాలు

ప్రభావవంతమైన కమ్యూనికేషన్ యొక్క భాగాలు

శ్రవణ/వినే నైపుణ్యాలు

అడ్డంకులు

ముగింపు:

జీవన నైపుణ్యాలను (లైఫ్ స్కిల్స్) గురించి కేవలం తెలుసుకోవడంతో జీవితం మారిపోదు. వాటిని ఆచరణలో పెట్టినప్పుడు మాత్రమే జీవితంలో అద్భుతాలు ఆవిష్కృతమవుతాయి. విజయవంతమైన కెరీర్లు మరియు చక్కటి మానవ సంబంధాల కోసం, జీవన నైపుణ్యాలను చురుకుగా అమలు చేయడానికి మీరు మార్గాలను కనుగొనాలి. అవరోధాలను ఎలా అధిగమించాలో తెలుసుకోండి మరియు మీ కంఫర్ట్ జోన్ వెలుపల అడుగు పెట్టండి. మీ ఎదుగుదల కోసం గల అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోండి మరియు మీ యొక్క ఉత్తమ నైపుణ్యాలను నిరంతరం ఆచరించండి.

ఈ పాఠం లోని ప్రశ్నలు:

1. సానుభూతి మరియు తాదాత్మ్యం మధ్య తేడా ఏమిటి?
2. కమ్యూనికేషన్ ప్రక్రియను క్లుప్తంగా వివరించండి.
3. ఇంతవరకు మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారు...

విజయవంతమైన జీవితాన్ని గడపడానికి వ్యక్తులు పెంపొందించుకునే లక్షణాలను జీవన నైపుణ్యాలు అంటారు.

జీవన నైపుణ్యాలు అనేవి, ఒక వ్యక్తి ఫలవంతమైన జీవితాన్ని గడపడానికి అవసరమైన ముఖ్యమైన సాధనాల సమితి.

జీవన నైపుణ్యాలను మెరుగుపరుచుకోవడం అనేది, వ్యక్తులు ఎదగడానికి మరియు పరిణతి చెందడానికి సహాయపడే జీవితకాల ప్రక్రియ.

కమ్యూనికేషన్ లో చదవడం, రాయడం, మాట్లాడటం మరియు వినడం వంటివి ఉంటాయి.

అధ్యాయం చివరి అభ్యాసం:

1. నైపుణ్యాలు అంటే ఏమిటి?
2. జీవన నైపుణ్యాలు ఏమిటి?
3. ప్రధాన జీవన నైపుణ్యాలు ఏమిటి?
4. కార్యాలయంలో జీవన నైపుణ్యాల ప్రాముఖ్యతను వివరించండి.
5. జీవన నైపుణ్యాలను ఎలా పెంపొందించుకోవాలి?

పాఠం లోని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు:

1. సానుభూతి అనేది వేరొకరికి ఏదైనా దురదృష్టం / కష్టం లాంటిది సంభవించినప్పుడు, దానిపట్ల కేవలం జాలి చూపటం మరియు విచారం వ్యక్తం చేయటం. (అనగా, కేవలం మాటల రూపంలో భరోసా అందించటం)

తాదాత్మ్యం అనేది వేరొకరికి ఏదైనా దురదృష్టం/ కష్టం లాంటిది సంభవించినప్పుడు, ఎదుటివారి భావాలు, ఆందోళనలు, ఉద్వేగాలు, అవసరాలను అర్థం చేసుకుని, వీలైన రూపంలో సహాయం చేయటం. (అనగా, చేతల రూపంలో భరోసా అందించటం)

2. కమ్యూనికేషన్ ప్రక్రియ అనేది, ఎంచుకున్న ఛానెల్ ద్వారా పంపినవారి నుండి దాని వేగాన్ని ప్రభావితం చేసే అడ్డంకులను అధిగమించి రిసీవర్కు సమాధానం లేదా సందేశాన్ని ప్రసారం చేయడం లేదా పంపడాన్ని సూచిస్తుంది. కమ్యూనికేషన్ ప్రక్రియ ఒక చక్రీయమైనది, ఎందుకంటే ఇది పంపినవారితో మొదలై, తిరిగి ఫీడ్ బ్యాక్ రూపంలో పంపిన వారితోనే ముగుస్తుంది.

27. అభ్యాస కేంద్రంలో ఆట అవసరం మరియు ప్రాముఖ్యత

లక్ష్యాలు : ఈ పాఠాన్ని చదివిన తర్వాత, మీరు చేయగలరు

- ప్రారంభ సంవత్సరాల్లో పిల్లలకు నేర్చుకునే మాధ్యమంగా ఆటను మెచ్చుకోండి మరియు అర్థం చేసుకోండి.
- మొత్తం అభివృద్ధి కోసం బాల్య విద్య యొక్క ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోండి.
- పిల్లల కోసం అభివృద్ధికి తగిన ప్రోగ్రామ్ యొక్క ప్రాముఖ్యత
- పిల్లల సమగ్ర అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించడానికి వివిధ వ్యూహాలు / భాగాల జ్ఞానాన్ని అభివృద్ధి చేయండి.
- పిల్లలలో సమగ్ర అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించడంలో ఉపాధ్యాయుని పాత్ర యొక్క ప్రాముఖ్యతను గ్రహించండి

27.1 పిల్లల అభివృద్ధిలో ఆట అవసరం మరియు ప్రాముఖ్యత:

చిన్న పిల్లలకు నాణ్యమైన కార్యక్రమం లోని విలక్షణమైన అంశాలను నిలుపుకుంటూ, పూర్వ-ప్రాథమిక విద్యను అధికారిక విద్యా రంగంలోకి చేర్చడం అనేది విద్యా ప్రణాళికలో ఉన్న గొప్ప సవాళ్లలో ఒకటి. 2 పరిగణించవలసిన ముఖ్య అంశం 'ఆట ద్వారా నేర్చుకోవడం' లేదా ఉల్లాసభరితమైన అభ్యాసం', ఇది నాణ్యమైన బాల్య బోధన మరియు విద్యకు ప్రధానమైనది.

చిన్న పిల్లలకు వారి అపారమైన అభ్యాస సామర్థ్యాన్ని ఎలా నేర్పించాలో అధ్యాపకులు మళ్లీ ఆలోచిస్తున్నారు. చిన్నపిల్లలు అవసరమైన జ్ఞానం మరియు నైపుణ్యాలను పొందే అత్యంత ముఖ్యమైన మార్గాలలో ఆట ఒకటి. ఈ కారణంగా, ప్రభావవంతమైన పూర్వ ప్రాథమిక కార్యక్రమాల్లో ఆట, అన్వేషణ మరియు ప్రయోగాత్మక అభ్యాసాన్ని ప్రోత్సహించే ఆట అవకాశాలు మరియు పరిసరాలు ప్రధానమైనవి. ఈ సంక్లిష్ట భాగం యొక్క తదుపరి విభాగం ఆట మరియు ఆట-ఆధారిత అభ్యాసం అంటే ఏమిటో వివరిస్తుంది మరియు పిల్లలు ఆట ద్వారా నేర్చుకునే అనేక మార్గాలకు ఉదాహరణలను అందిస్తుంది. పిల్లలు క్లిష్టమైన నైపుణ్యాలను నేర్చుకుంటారు. మరియు వారు ఆడేటప్పుడు అభివృద్ధి చెందుతారు, పిల్లలు ఆడటానికి ఎంచుకున్నప్పుడు, వారు ఆలోచించరు. "ఇప్పుడు నేను ఈ కార్యచరణ నుండి కొంత నేర్చుకోబోతున్నాను." అయినప్పటికీ వారి ఆట అభివృద్ధి యొక్క అన్ని రంగాలలో శక్తివంతమైన అభ్యాస అవకాశాలను సృష్టిస్తుంది. అభివృద్ధి మరియు అభ్యాసం సంక్లిష్టమైనవి మరియు సంపూర్ణమైనవి, ఇంకా అన్ని అభివృద్ధి రంగాలలో నైపుణ్యాలు. అభిజ్ఞా మరియు సామాజిక మరియు భావోద్వేగ నైపుణ్యాలతో సహా ఆట ద్వారా ప్రోత్సహించబడతాయి. నిజానికి, ఉల్లాసభరితమైన అనుభవాలలో, పిల్లలు ఏ సమయంలోనైనా నైపుణ్యాల విస్తృతిని పొందుతారు. తరచుగా ఇది ప్రారంభ అభ్యాసం లేదా పూర్వ ప్రాథమిక విద్యా కార్యక్రమాల సందర్భంలో 'కార్నర్ ప్లే' లేదా 'సెంటర్ టైమ్' సమయంలో జరుగుతుంది. కార్నర్ ప్లే. బాగా ప్రణాళిక వేసుకున్నప్పుడు, పిల్లల అభివృద్ధి మరియు అభ్యాస సామర్థ్యాలను ఏ ఇతర పూర్వ ప్రాథమిక కృత్యం కంటే మరింత ప్రభావవంతంగా ప్రోత్సహిస్తుంది. వారు ఇష్టపడే పనులతో ఆడుకోవడం ద్వారా, పిల్లలు వాస్తవానికి అభివృద్ధి యొక్క అన్ని రంగాలలో నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేస్తారు:

సైకాలజీ

మేధో, సామాజిక, భావోద్వేగ మరియు శారీరక, 9 ఉదాహరణకు, పిల్లలు ఆడుతున్నప్పుడు, వారు కొత్త సామాజిక నైపుణ్యాలను ప్రయత్నించవచ్చు (ఉదా., బొమ్మలను పంచుకోవడం, సామాగ్రితో కలిసి ఎలా పని చేయాలో అంగీకరించడం), మరియు వారు తరచూ కొన్ని సవాలుగా ఉండే అభిజ్ఞా పనులు (పెద్దవి అందుబాటులో లేనప్పుడు చిన్న బ్లాకులతో భవనాన్ని ఎలా తయారు చేయాలో గుర్తించడం వంటివి). పిల్లలు 'చేతితో' నేర్చుకునేవారు. వస్తువులు మరియు వ్యక్తులతో ఉల్లాసభరితమైన పరస్పర చర్య ద్వారా వారు జ్ఞానాన్ని పొందుతారు. 10 అమూర్త భావనలను అర్థం చేసుకోవడానికి వారికి ఘన వస్తువులతో చాలా సాధన అవసరం. ఉదాహరణకు, రేఖాగణిత బ్లాక్లతో ఆడడం ద్వారా రెండు చతురస్రాలు దీర్ఘచతురస్రాన్ని ఏర్పరుస్తాయి మరియు రెండు త్రిభుజాలు చతురస్రాన్ని ఏర్పరుస్తాయనే భావనను వారు అర్థం చేసుకుంటారు. స్టెప్ ఫార్వర్డ్, స్టెప్ బ్యాక్ టీవీ, చప్పట్లు కొట్టడం మరియు పునరావృతం చేయడం వంటి నమూనాలను సృష్టించేయడం నుండి, వారు గణితానికి పునాది అయిన నమూనాల లక్షణాలను అర్థం చేసుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. నటించడం లేదా 'సింబాలిక్' ఆట (ఇల్లు లేదా మార్కెట్ ఆడటం వంటివి) ముఖ్యంగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది: అటువంటి ఆటలో, పిల్లలు తమ ఆలోచనలు, ఆలోచనలు మరియు భావాలను వ్యక్తపరుస్తారు, వారి భావోద్వేగాలను ఎలా నియంత్రించాలో, ఇతరులతో సంభాషించాలో, వివాదాలను పరిష్కరించుకోవడం మరియు యోగ్యత యొక్క భావాన్ని పొందడం నేర్చుకుంటారు. 11 క్లిష్టమైన సామాజిక మరియు భావోద్వేగ జ్ఞానం మరియు నైపుణ్యాల అభివృద్ధికి ఆట పునాదిని ఏర్పాటు చేస్తుంది. ఆటల ద్వారా, పిల్లలు ఇతరులతో సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడం మరియు విభేదాలను పంచుకోవడం, చర్చలు చేయడం మరియు పరిష్కరించడం, అలాగే స్వీయ-న్యాయవాద నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడం నేర్చుకుంటారు. ఆట పిల్లలకు నాయకత్వంతో పాటు సమూహ నైపుణ్యాలను కూడా నేర్పుతుంది. ఇంకా, ఆట అనేది పిల్లలు వారి స్థితిస్థాపకత మరియు పోరాట నైపుణ్యాలను పెంపొందించడానికి ఉపయోగించే ఒక సహజ సాధనం, వారు సంబంధాలను నావిగేట్ చేయడం మరియు సామాజిక సవాళ్లను ఎదుర్కోవడం అలాగే వారి భయాలను జయించడం నేర్చుకుంటారు, ఉదాహరణకు ఫాంటసీ హీరోలను తిరిగి నటించడం ద్వారా. 12 సాధారణంగా, విజ్ఞానంతో నడిచే ప్రపంచంలో కీలక వనరులు అయిన ఊహ, ఉత్సృకత మరియు సృజనాత్మకతను వ్యక్తీకరించే ప్రాథమిక మానవ అవసరాన్ని ఆట తీరుస్తుంది. వారు మనల్ని ఎదుర్కోవడానికి, ఆనందాన్ని కనుగొనడానికి మరియు మన ఊహాత్మక మరియు వినూత్న శక్తులను ఉపయోగించుకోవడానికి మాకు సహాయం చేస్తారు. వాస్తవానికి, ప్రీస్కూల్ సంవత్సరాలలో పిల్లలు ఆటల ద్వారా పొందే క్లిష్టమైన నైపుణ్యాలు భవిష్యత్ సంక్లిష్టమైన "21వ శతాబ్దపు నైపుణ్యాల" యొక్క ప్రాథమిక నిర్మాణ భాగాలలో భాగంగా ఉంటాయి.

బి) ఆట యొక్క ప్రాముఖ్యత/ప్రయోజనాలు:

1. ప్రారంభ మెదడు అభివృద్ధిని ప్రేరేపించండి

పిల్లలు ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు భవిష్యత్తు ఎదుగుదలకు పునాది వేయడానికి ఆట ప్రారంభ మెదడు అభివృద్ధికి కీలకం. శిశువులు అనేక మెదడు కణ కనెక్షన్లతో (సినాప్సిస్) జన్మించారు, ఇవి ఆట,

ఇంద్రియ అనుభవాలు మరియు బొమ్మల ద్వారా నిర్మించబడ్డాయి. తగినంతగా ఆడకపోవడం న్యూరాన్ కనెక్షన్లను కోల్పోవడానికి దారితీస్తుంది. బొమ్మలు, ఆటలు మరియు ఆటల నుండి సుసంపన్నం మెదడు రసాయన శాస్త్రాన్ని మార్చగలదని న్యూరో సైంటిస్టులు కనుగొన్నారు, ఇది సిరిబ్రల్ కార్టెక్స్ను సానుకూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది అధిక అభిజ్ఞా ప్రాసెసింగ్కు బాధ్యత వహిస్తుంది.

2. మేధస్సును మెరుగుపరచండి.

చిన్నపిల్లల మేధో వికాసంలో ప్రారంభ ఆట కూడా ముఖ్యమైన పాత్రను కలిగి ఉంది. ఆర్కానాస్ విశ్వవిద్యాలయం వారిచే ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, శిశువులకు ఆడటానికి క్రమం తప్పకుండా బొమ్మలు అందించడం వలన మూడు సంవత్సరాల వయస్సులో అధిక 10కి దారి తీస్తుంది. ఆడటం పిల్లల అభిజ్ఞా. భాషా మరియు సామాజిక అభివృద్ధిని మెరుగుపరుస్తుందని అతను కనుగొన్నాడు.

3. సాపేక్ష ఆలోచనను ప్రేరేపించండి

ఆడటం పిల్లల సృజనాత్మకతను పెంచుతుంది, ఇది విభిన్న ఆలోచనలతో ముడిపడి ఉంటుంది కొత్త ఆలోచనలను రూపొందించడం మరియు వివిధ పరిష్కారాలను అన్వేషించడం. ఆట మరియు విభిన్న ఆలోచనల మధ్య బలమైన సంబంధాన్ని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. ఒక ప్రయోగంలో, ఆటలో నిమగ్నమైన పిల్లలు నాన్-ఫ్రీ యాక్టివిటీలో ఉన్నవారి కంటే ఎక్కువ సృజనాత్మకత స్థాయిలను ప్రదర్శించారు. ఉచిత ఆట, ముఖ్యంగా ఊహాత్మక ఆట, స్వీయ-రూపకల్పన ఆట మరియు కల్పనను ప్రోత్సహిస్తున్నందున విభిన్న ఆలోచనలను గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుంది. సృజనాత్మక కౌమారదశలో ఉన్నవారు బాల్యంలో తరచుగా ఊహాత్మక స్నేహితులను కలిగి ఉంటారని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.

భావవ్యక్తీకరణ పదజాలం మరియు భాషని మెరుగుపరచండి: ప్రారంభ ఆటలు కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలను మెరుగుపరుస్తాయి, ఎందుకంటే వారి తల్లులతో ఆడుకునే శిశువులు మంచి భాషా సామర్థ్యాలను అభివృద్ధి చేస్తారని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. డ్రామాటిక్ ప్లే అనేది కిండర్ గార్డెన్ల కోసం ముందుగా చదవడం, భాష మరియు రాయడంలో పనితీరును అంచనా వేస్తుంది. సాంఘిక ఆటలో పిల్లలు కొత్త పదజాలాన్ని అభ్యసించడంలో మరియు ఇతరులను అర్థం చేసుకోవడంలో ప్రెటెండ్ ప్లే సహాయపడుతుంది.

ప్రేరణ నియంత్రణ మరియు భావోద్వేగాల అదుపును రెగ్యులేషన్ను ప్రోత్సహించండి: పాఠశాల సంసిద్ధత మరియు సామాజిక విజయానికి స్వీయ నియంత్రణ చాలా ముఖ్యమైనది, సంరక్షకులతో నటిస్తూ ఆటలో నిమగ్నమైన పిల్లలు మెరుగైన భావోద్వేగ నియంత్రణను ప్రదర్శిస్తారు, పూర్వ ప్రాథమిక పాఠశాలల్లో వారిని మరింత ఇష్టపడేలా మరియు సామాజికంగా సమర్థులుగా చేస్తారు.

సామాజిక సామర్థ్యం మరియు తాదాత్మ్యం పెంపొందించుకోండి: సాంఘిక అభివృద్ధికి ఆట చాలా కీలకం. ఎందుకంటే ఇతరులతో నిర్మాణాత్మకంగా లేని క్రియాశీల ఆట సామాజిక నైపుణ్యాలను పెంపొందిస్తుంది. ఆట

సమయంలో నటించడం మరియు చర్చలు చేయడం సామాజిక పరస్పర చర్య, సహకారం మరియు స్వీయ నియంత్రణను మెరుగుపరుస్తుంది. మనస్తత్వవేత్తలు ఫాంటసీ ఆటను సామాజిక నైపుణ్యాలు, ప్రజాదరణ మరియు సానుకూల సామాజిక కార్యకలాపాలకు అనుసంధానిస్తారు. ఉల్లాసభరితమైన పిల్లలు మరింత సానుభూతిని పెంపొందించుకుంటారు, ఇది ఇతరుల భావాలు మరియు నమ్మకాలను బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి దారితీస్తుంది.

మెరుగైన శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యం: ఆట భావోద్వేగ మేధస్సును పెంచుతుంది, స్థితిస్థాపకత మరియు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది. శారీరక ఆట కార్యకలాపాలు మోటార్ నైపుణ్యాలు, బలం, ఓర్పు మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి.

జీవిత పాఠాలను బోధించండి: ఆట సమస్య-పరిష్కార నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేస్తుంది, పిల్లలకు పోరాటాలను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడుతుంది మరియు భవిష్యత్ సామాజిక పాత్రలను రిహార్సల్ చేయడానికి సురక్షితమైన స్థలాన్ని అందిస్తుంది. విభిన్న పాత్రలను ప్రయత్నించడం దృక్పథం తీసుకోవడం ద్వారా నైరూప్య ఆలోచనను అనుమతిస్తుంది.

సంరక్షకులు మరియు తోటివారితో సంబంధాన్ని బలోపేతం చేసుకోండి: పిల్లలతో ఆడుకోవడం బంధాలను బలపరుస్తుంది మరియు మెదడు అభివృద్ధిని ప్రేరేపించే సానుకూల అనుభవాలను అందిస్తుంది. సంతోషకరమైన, ఉల్లాసభరితమైన క్షణాలు పిల్లల శ్రేయస్సు కోసం విలువైన బహుమతులు.

పిల్లలకు నేర్చుకునే మాధ్యమంగా ఆట యొక్క ప్రాముఖ్యత

పిల్లలు తమ అభ్యాసాన్ని ప్రారంభించే ప్రాథమిక విధానం ఆట. ఇది పిల్లల సర్వతోముఖాభివృద్ధికి కూడా తోడ్పడుతుంది.

పిల్లల-కేంద్రీకృత మరియు ఉల్లాసభరితమైన వాతావరణంలో పిల్లల అభ్యాసానికి తోడ్పడే ఆటలో ఉపాధ్యాయుల ప్రమేయం యొక్క వివిధ స్థాయిలను ప్లే-ఆధారిత అభ్యాస కాంటినమ్ హైలైట్ చేస్తుంది.

కంటిన్యూమ్ పిల్లల నేతృత్వంలోని మరియు ఉపాధ్యాయుల నేతృత్వంలోని కార్యకలాపాలను కలిగి ఉంటుంది.

గ్రేడ్ 1 మరియు 2తో సహా ఫౌండేషన్ దశ అంతటా ప్రతి సంవత్సరం పిల్లలు ఆడటానికి సమతుల్య అవకాశాలను పొందాలి.

పాత్రలు

పిల్లల నేతృత్వంలో బాల దర్శకత్వం వహించారు.

పిల్లల నేతృత్వంలో ఉపాధ్యాయుడు మద్దతు ఇచ్చాడు

టీచర్ నేతృత్వంలో పిల్లలు చురుకుగా పాల్గొంటారు.

పిల్లలు ఏమి చేస్తారు?

పిల్లలు తమ ఆట యొక్క అన్ని అంశాలను నిర్ణయిస్తారు. ఏమి ఆడాలి, ఎలా ఆడాలి, ఎంతసేపు ఆడాలి, ఎవరితో ఆడాలి, ఉదా. ఉదా., పజిల్స్ పరిష్కరించడం, తోటివారితో పాత్ర పోషించడం చేయడం, పుస్తకం చదవడం.

పిల్లలు ఉచిత ఆట సమయంలో చేసే విధంగానే తమ సొంత ఆటను ప్రణాళిక చేసుకుని నడిపిస్తారు. ఉదాహరణకు, ఆవిర్భవించే అక్షరాస్యత నైపుణ్యాల అభివృద్ధి కోసం, ఉపాధ్యాయుడు ఒక పదజాల కార్యచరణను పరిచయం చేస్తాడు, కథ నుండి ప్రాస పదాలను కనుగొనడం మరియు మాట్లాడటం గురించి మరియు పదజాలాన్ని చురుకుగా ఉపయోగించడం కోసం ఆటలను పరిచయం చేయడం వంటివి.

పిల్లలు చురుకుగా వింటారు. నియమాలను అనుసరించండి. ఉపాధ్యాయులు ప్లాన్ చేసిన కార్యకలాపాలు మరియు ఆటలలో పాల్గొంటారు. ఉదాహరణకు, టీచర్ పిల్లలను ఒక దృష్టాంతంలో ఒక పంక్తిని సరదాగా జోడించడం ద్వారా ఒక కథను సృష్టించమని అడగవచ్చు. ఆపై వాటిని వ్రాయమని లేదా చదవడానికి బిగ్గరగా సెషన్ తర్వాత స్టోరీ కార్డ్ సీక్వెన్సు నిర్వహించమని చెప్పవచ్చు.

ఉపాధ్యాయులు ఏమి చేస్తారు?

ఉపాధ్యాయులు తరగతి గదిలో ఉత్తేజపరిచే ఆట వాతావరణాన్ని ఏర్పాటు చేస్తారు. పిల్లలను గమనిస్తారు మరియు పిల్లలు మద్దతు కోరినప్పుడు సహాయం చేస్తారు. ఉపాధ్యాయులు మద్దతును అందిస్తారు మరియు చురుకుగా ఆటను సులభతరం చేస్తారు. ఉపాధ్యాయులు పిల్లలకు వారు పాల్గొనే వివిధ పనులలో మార్గనిర్దేశం చేస్తారు. ప్రశ్నలు అడగండి, నిర్దిష్ట అభ్యాస లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి పిల్లలతో ఆడుకుంటారు.

ఉపాధ్యాయులు క్రమంలో ప్రోత్సహించడానికి అభ్యాస సామర్థ్యాలను నియమాలతో కార్యకలాపాలు మరియు ఆటలను జాగ్రత్తగా ప్లాన్ చేస్తారు. భాష మరియు గణిత ఆటలు, ప్రకృతి నడకలు, పాటలు మరియు ప్రాసలు రోజువారీగా చేయబడ్డాయి. ప్రణాళిక ఉపాధ్యాయులు నియమాలతో కూడిన ఆటలు మరియు కార్యకలాపాల ప్రణాళికాబద్ధమైన ఉల్లాసభరితమైన అభ్యాస అనుభవాలను అందిస్తారు. ఇందులో కథ చెప్పడం, రైమ్స్, లేదా పాటలు ఉపయోగించడం, సంభాషణలు, భాష మరియు గణిత గేమ్లు లేదా. నడక వంటివి ఉండవచ్చు. ఈ రకమైన ఆటలో ఉపాధ్యాయుడు ప్రత్యేకంగా అనుసరించాల్సిన అభ్యాస క్రమం, అనుసరించాల్సిన గేమలోని నియమాలు మొదలైన వాటిపై కఠినమైన సరిహద్దులు ఉన్నాయి.

ఆట యొక్క స్వభావం మరియు అభివృద్ధి యొక్క విభిన్న రంగాల దాని ప్రాముఖ్యత:

ఆట నిర్వచించడం కష్టమైన భావన అయినప్పటికీ, దానిని గుర్తించడం చాలా సులభం. ఆటలో చురుకుగా పాల్గొనే పిల్లలు స్వతంత్రంగా, భాగస్వామితో లేదా సమూహంలో వివిధ రకాల కార్యకలాపాలలో నిమగ్నమై ఉండవచ్చు. చిన్నపిల్లల అభిజ్ఞా, సామాజిక-భావోద్వేగ మరియు మోటారు అభివృద్ధితో ఆట దగ్గరి ముడిపడి ఉన్నందున, ఇది అభివృద్ధికి తగిన బాల్య కార్యక్రమంలో ముఖ్యమైన భాగం.

భౌతిక, భాష, సామాజిక భావోద్వేగ అభిజ్ఞా, అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధిని మెరుగుపరచడానికి మేము లోపల మరియు వెలుపల కవర్ చేసే ప్రాంతాలను క్రింది జాబితా చేస్తుంది.

లోపల	బయట	సమూహ సమయాలు
మానిప్యూలేటివ్	వాటర్ ప్లే	భాష - వార్తలు, తిరిగి చెప్పే సంఘటనలు,
డ్రమాటిక్ ప్లే	ఇసుక పిట్	కథలు, చిత్ర చర్చ, పీల్డ్ బోర్డులు, తోలుబొమ్మలు,
సృజనాత్మక ప్రాంతం	క్లెయింగ్ మరియు	నాటకీయ ఆటలు, ఫీల్ బ్యాగ్లు, మెమరీ గేమ్లు,
భాషా ప్రాంతం	బ్యాలెన్సింగ్	శ్రవణ నైపుణ్యాలు, క్రింది దిశలు
సంగీత ప్రాంతం	కళ మరియు	సంగీతం- ఫింగర్ ప్లేలు, కామన్సెన్స్ రైమ్స్, పాటలు,
సెన్సోరియల్	క్రాఫ్ట్	నర్సరీ రైమ్స్, మూవ్మెంట్స్, డ్యాన్స్ రిలాక్సేషన్,
యాక్టివిటీ ప్రాంతం	కొలైజ్	రికార్డు, టిప్సు, సంగీత వాయిద్యాలు.

వివిధ రకాల ఆటలు	వివరణ
భౌతిక ఆట	కదలికను కలిగి ఉంటుంది మరియు స్థూల మోటార్ నైపుణ్యాలు, చేతి-కంటి సమన్వయం, సమతుల్యత మరియు చక్కటి మరియు స్థూల మోటార్ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడంలో సహాయపడుతుంది.
డ్రమాటిక్ ప్లే	భావోద్వేగాల ద్వారా పని చేయడానికి, సామాజిక నైపుణ్యాలను పెంపొందించడానికి మరియు అక్షరాస్యత మరియు పరస్పర నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచడానికి పిల్లలకు కథనాలను రూపొందించడానికి మరియు కథనాలను రూపొందించడానికి అనుమతిస్తుంది.
సెన్సరీ ప్లే	ఐదు ఇంద్రియాలను అన్వేషించడం మరియు ఇతర రకాల ఆటలలో చేర్చవచ్చు, స్పర్శ, శ్రవణ, కైనెసైటిక్ మరియు దృశ్య అభ్యాస అవకాశాలను అందిస్తుంది.
నేచర్ ప్లే	ప్రకృతిని అన్వేషించడానికి మరియు అర్థం చేసుకోవడానికి పిల్లలకు అవకాశాన్ని ఇస్తుంది. ఇది పరిశోధన వారి మొత్తం అభివృద్ధికి ప్రయోజనాలను చూపుతుంది. మొక్కల సంరక్షణ మరియు సహజ ప్రపంచాన్ని అనుభవించడం వంటివి చేయవచ్చు.

సంగీతం మరియు పిల్లలు వారి సృజనాత్మకతను వ్యక్తీకరించడానికి మరియు అభివృద్ధి
 ఆర్ట్ ప్లే. చేయడానికి అనుమతిస్తుంది. ఇది వారి పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధికి
 ముఖ్యమైనది. జ్ఞాపకశక్తి మరియు మెదడు శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు
 పదజాలం విస్తరిస్తుంది.

వయస్సుకి తగిన ఆట పిల్లల అభివృద్ధి వయస్సుకు అనుగుణంగా సురక్షితమైన, సముచితమైన
 మరియు ఉత్తేజపరిచే ఆట పరికరాలను అందించడంపై దృష్టి సారిస్తుంది.
 బహిరంగ ఆట అవకాశాలు అన్ని వయసుల వారికి సవాలుగా, ఉత్తేజపరిచేవి
 మరియు నేర్చుకునే వాతావరణాన్ని కలిగి ఉన్నాయని నిర్ధారిస్తుంది.

ఆటల్లో తుది ఆలోచనలు

పిల్లల అభివృద్ధిలో ఆట తప్పనిసరి అయినందున, ఆట-ఆధారిత ప్రీస్కూల్స్ ఇతర ప్రత్యామ్నాయాల కంటే
 మెరుగైన అభ్యాస వాతావరణాన్ని అందించవచ్చు. ప్రీస్కూల్స్ను ఎన్నుకునేటప్పుడు, తరగతులు ఎలా
 నిర్వహించబడతాయో, “నేర్చుకునేందుకు ప్లే” విధానం ఉపయోగించబడుతుందా మరియు ఎంత ప్రీ-ప్లే
 అనుమతించబడుతుందనే దానిపై తల్లిదండ్రులు శ్రద్ధ వహించాలి. మాంటీస్సోరి ఇంటిని సృష్టించడం కూడా
 మంచి ప్రత్యామ్నాయం.

27.2 : అభ్యాస కేంద్రం యొక్క లక్ష్యాలు:

ప్రారంభ బాల్య సంరక్షణ మరియు విద్య అనేది నేర్చుకునే వునాది 85% పైగా పిల్లల సంచిత మెదడు
 అభివృద్ధి 6 సంవత్సరాల కంటే ముందే సంభవిస్తుంది, ఇది ఆరోగ్యకరమైన మెదడు అభివృద్ధి మరియు పెరుగుదల
 కోసం పిల్లల ప్రారంభ సంవత్సరాల్లో మెదడు యొక్క సరైన సంరక్షణ మరియు ప్రేరణ యొక్క క్లిష్టమైన ప్రాముఖ్యతను
 సూచిస్తుంది.. అందువల్ల ప్రతి బిడ్డకు నాణ్యమైన బాల్య సంరక్షణ మరియు విద్య

ECCE అందుబాటులో ఉండటం చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రస్తుతం, చాలా మంది చిన్న పిల్లలకు, ముఖ్యంగా
 ఆర్థికంగా వెనుకబడిన కుటుంబాల పిల్లలకు నాణ్యమైన ECCE అందుబాటులో లేదు. ECCEలో పెట్టుబడి
 చిన్నపిల్లలందరికీ అలాంటి ప్రాప్యతను అందించగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంది, పిల్లలందరూ వారి జీవితాంతం
 విద్యావ్యవస్థలో పాల్గొనడానికి మరియు అభివృద్ధి చెందడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. ECCE అనేది గొప్ప మరియు
 అత్యంత శక్తివంతమైన ఈక్వలైజర్-గ్రేడ్ 1లో ప్రవేశించే పిల్లలందరూ పాఠశాలకు సిద్ధంగా ఉన్నారని నిర్ధారించడానికి,
 2030 నాటికి నాణ్యమైన బాల్య అభివృద్ధి, సంరక్షణ మరియు విద్యను విశ్వవ్యాప్తంగా అందించాలి.

ECCE యొక్క మొత్తం లక్ష్యం భౌతిక మరియు మోటారు అభివృద్ధి. అభిజ్ఞా అభివృద్ధి, సామాజిక-
 బావోద్విగ నైతిక అభివృద్ధి, సాంస్కృతిక / కళాత్మక అభివృద్ధి మరియు కమ్యూనికేషన్ అభివృద్ధి మరియు ప్రారంభ
 భాష, అక్షరాస్యత మరియు సంఖ్యాశాస్త్రం యొక్క రంగాల్లో సరైన ఫలితాలను సాధించడం. (NEP2020.)

ఎ) బాల్య సంరక్షణ మరియు విద్య యొక్క లక్ష్యాలు (ECCE) బాల్య సంరక్షణ మరియు విద్య యొక్క లక్ష్యం పిల్లల పూర్తి సామర్థ్యాన్ని వాంఛనీయ అభివృద్ధిని సులభతరం చేయడం మరియు అన్ని రౌండ్ అభివృద్ధికి మరియు జీవితకాల అభ్యాసానికి పునాది వేయడం. పిల్లల సంక్షేమం యొక్క ప్రధాన బాధ్యత తల్లిదండ్రులు మరియు ఇంటికి ఉండగా, పిల్లల శ్రేయస్సు కోసం మరియు క్రింది లక్ష్యాలను సాదించడంలో సంఘం మరియు ECCE కేంద్రాల మధ్య బలమైన భాగస్వామ్యం ముఖ్యం. బాల్య సంరక్షణ మరియు విద్యా కార్యక్రమం యొక్క నిర్దిష్ట లక్ష్యాలు:

లక్ష్యాలు	పిల్లవాడు ప్రదర్శిస్తాడు	ఉపాధ్యాయుని పాత్ర
<p>ప్రతి విలువైనదిగా, గౌరవించబడ్డారని, సురక్షితంగా మరియు సురక్షితమైనదిగా భావిస్తారని మరియు సానుకూల స్వీయ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది.</p>	<p>ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది. భద్రతా భావం “నేను చేయగలను” కమ్యూనికేషన్ మరియు వ్యక్తీకరణ</p>	<p>ఉపాధ్యాయులకు అవకాశాలు కల్పించాలి తన మాటల్లోనే కథను వివరించాడు ఒక సంఘటనను అతని/ఆమె స్వంత పదజాలంలో థీమ్ లేదా భావన గురించి వివరించడం. ఆర్ట్ క్రాఫ్ట్ యాక్టివిటీస్, యాక్షన్ సాంగ్స్. డ్రామాటైజేషన్ మొదలైన వాటి ద్వారా స్వీయ వ్యక్తీకరణకు అవకాశాలను అందించడం.</p>
<p>2) ప్రతి బిడ్డ యొక్క శారీరక మరియు మోటారు అభివృద్ధికి ఒక మంచి పునాదిని ప్రారంభించండి- ప్రతి పిల్లల సామర్థ్యాన్ని బట్టి</p>	<p>పిల్లవాడు పెద్ద మరియు సున్నితమైన కండరాల బలం మరియు సమన్వయం, ఇంద్రియ-మోటారు నైపుణ్యాలు, శారీరక దృఢత్వం, పోషకాహారం మరియు పరిశుభ్రతను ప్రదర్శిస్తాడు. ఉదా: శరీరంలోని పెద్ద కండరాలు ఉదా: చేతులు, కాళ్లు, తొడలు, ఛాతీ మొదలైనవి, ఈ వయస్సులో బిడ్డ నియంత్రణ, సమన్వయం మరియు అభివృద్ధిని అభివృద్ధి చేస్తుంది. భవిష్యత్తులో ఆటలు మరియు క్రీడలు, నృత్యం, నాటకీకరణ మరియు యాక్షన్, జిమ్నాస్టిక్స్ లో ఇది ప్రత్యేకంగా సహాయపడుతుంది.</p>	<p>పెద్ద కండరాల కార్యకలాపాలు: అభివృద్ధి కార్యకలాపాలు వాకింగ్, బ్యాలెన్సింగ్, రన్నింగ్, కాల్, క్రీపింగ్ రోలింగ్, జంపింగ్, హాపింగ్, స్వింగ్, మూవ్మెంట్స్, పట్టుకోవడం, మొదలైనవి రిథమిక్ విసరడం, తన్నడం పైన్ మోటార్ కార్యకలాపాలు: అభివృద్ధి డ్రైడింగ్ పూసలు, చింపివేయడం- కట్టడం అతికించడం, స్టాంపింగ్, మడత క్రమబద్ధీకరించడం, అమర్చడం, తారుమారు కాగితం, క్రమంలో వస్తువులను చేయడం, నీరు పోయడం మొదలైనవి.</p>

2) ప్రతి బిడ్డ యొక్క శారీరక మరియు మోటారు అభివృద్ధికి ఒక మంచి పునాదిని ప్రారంభించండి- ప్రతి పిల్లల సామర్థ్యాన్ని బట్టి

వేళ్లు, మణికట్టు, కంటి చేతి సమస్వయం మరియు నియంత్రణలో చక్కటి కండరాల కదలికల అభివృద్ధిని పైన్ కండరాల మోటారు అభివృద్ధి అంటారు. ఇది రైటింగ్ స్కీల్స్, క్రియేటివ్ యాక్టివిటీస్ మరియు పైన్ మోటార్ డెవలప్ మెంట్ తో కూడిన ఇతర ఉద్యోగ సంబంధిత నైపుణ్యాల వంటి చక్కటి మరియు సున్నితమైన కార్యకలాపాలలో సహాయపడుతుంది.

సమతుల్య ఆహారాన్ని అందించడం మరియు ప్రోత్సహించడం, స్థానికంగా లభించే ఆహారాలు మరియు పండ్లు తినడం, చేతులు కడుక్కోవడానికి సబ్బు వాడకం, మరుగుదొడ్లు ఉపయోగించడం, వాడకం మొదలైన వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను అవకాశాలు.

3) మంచి పోషకాహార విధానాలు, ఆరోగ్య అలవాట్లు, పరిశుభ్రత పద్ధతులు మరియు స్వయం సహాయక నైపుణ్యాలను అలవర్చుకోండి

పిల్లవాడు మంచి దాణా పద్ధతులను ప్రదర్శిస్తాడు స్థానికంగా లభించే ఆహారాలతో సమతుల్య ద్వారా. ఆహారం తీసుకోవడం రుమాలు ఉపయోగించడం, టాయిలెటు ముందు మరియు తర్వాత సబ్బుతో కడుక్కోవడం, ఉపయోగించడం, శారీరకంగా మరియు మానసికంగా దృఢంగా ఉండటం వంటి మంచి ఆరోగ్యం మరియు పరిశుభ్రత పద్ధతులను ప్రదర్శిస్తుంది. చేతులు సొంతంగా తినడం, దుస్తులు ధరించడం, పాఠశాలకు సిద్ధం కావడం మొదలైన స్వీయ- సహాయ నైపుణ్యాలను ప్రదర్శిస్తుంది.

వయస్సుకు తగిన రోగనిరోధకత, స్థిరమైన రోజువారీ షెడ్యూల్ కోసం అవకాశాలు ఉండేలా చూసుకోండి.

4) సమర్థవంతమైన
సంభాషణ కోసం
పిల్లలను
ప్రారంభించండి
మరియు గ్రహణ
మరియు వ్యక్తీకరణ
భాష రెండింటినీ
ప్రోత్సహించండి

శ్రవణ నైపుణ్యాలను
ప్రదర్శిస్తుంది, పదాల అర్థాన్ని
అర్థం చేసుకుంటుంది (గ్రాహక
నైపుణ్యాలు), భావవ్యక్తీకరణ
నైపుణ్యాలు, చదవడం మరియు
రాయడం పట్ల ఆసక్తి (వ్యక్తీకరణ
నైపుణ్యాలు)

కొన్ని వస్తువులు వృత్తాకారంలో
ఉండగా, కొన్ని
చతురస్రాకారంలో ఉన్నాయని,
(ఆకార భావన) రంగులను
గుర్తిస్తుంది, ఆకాశం ఎప్పుడూ
నీలిరంగులో ఉంటుందని
భావించడం, విస్తరించడం
వంటి వాటిని పరిశీలించడం,
ప్రయోగాలు చేయడం ద్వారా
తమ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం
గురించి సంభావిత
అవగాహనను ప్రదర్శిస్తుంది.
పూర్వ సంఖ్యా భావనలు (పెద్ద/
చిన్న, పొడుగు/చిన్న, దూరం/
సమీప, పైన/ క్రింద, కుడి/
ఎడమ, లోపలి/అవుట్
మొదలైనవి)

ఉపాధ్యాయుడు వివరించడం,
పిల్లలు కథను కంఠస్థం చేయడం,
సూచనలను అనుసరించడం,
చిక్కులు మరియు పజిల్స్, నా
శరీరం, కుటుంబ ఇతివృత్తాలు,
పర్యావరణం, ప్రకృతి నడక,
ఉచిత సంభాషణ, ఉచిత ఆట
వంటి పదజాల అభివృద్ధికి
సంబంధించిన కార్యకలాపాలు

ఇంద్రియాల అభివృద్ధి
మరియు ఏకీకరణను
ప్రోత్సహించండి

ఐదు ఇంద్రియాల ఏకీకరణ
ద్వారా నేర్చుకోవడాన్ని
ప్రదర్శిస్తుంది- వినడం,
చూడటం, స్పృశించడం, వాసన
మరియు రుచి చుట్టూ
ఉన్న ఏ ప్రపంచాన్ని అర్థం
చేసుకోవడం ద్వారా.

అన్వేషించడానికి,
 పరిశోధించడానికి
 మరియు ప్రయోగాలు
 చేయడానికి
 అవకాశాలను
 అందించడం ద్వారా
 మేధో ఉత్సాహను
 ప్రేరేపించండి మరియు
 చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం
 గురించి సంభావిత
 అవగాహనను అభివృద్ధి
 చేయండి

కొన్ని వస్తువులు వృత్తాకారంలో
 ఉండగా, కొన్ని
 చతురస్రాకారంలో ఉన్నాయని,
 (ఆకార భావన) రంగులను
 గుర్తిస్తుంది. ఆకాశం ఎప్పుడూ
 నీలిరంగులో ఉంటుందని
 భావించడం, విస్తరించడం
 వంటి వాటిని పరిశీలించడం,
 ప్రయోగాలు చేయడం ద్వారా
 తమ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం
 గురించి అవగాహనను (రంగు
 భావన) సంభావిత ప్రదర్శిస్తుంది

ప్రీ-సంఖ్య భావనలు (పెద్ద/
 చిన్న, పొడుగు/చిన్న, దూరం/
 సమీప, పైన/క్రింద, కుడి
 ఎడమ, లోపలి/ అవుట్
 మొదలైనవి)

జ్ఞాపకం చేసుకుంటాడు
 క్రమబద్ధీకరణ మరియు
 వర్గీకరణ

వరుసలో క్రమంలో
 ఆలోచించడం

తార్కిక ఆలోచన
 మరియు తార్కికం

సమస్య పరిష్కారం
 -పర్యావరణం (జీవన
 వాతావరణం, భౌతిక
 వాతావరణం, సామాజిక
 వాతావరణం) గురించి
 సంభావిత అవగాహన

సామాజిక అనుకూల
నైపుణ్యాలు, సామాజిక
సామర్థ్యం మరియు
భావోద్వేగ శ్రేయస్సు
అభివృద్ధిని
మెరుగుపరచండి

స్వీయ సంబంధం ప్రదర్శిస్తుంది:
పాఠశాలకు అలవాటుపడిన, మంచి
వ్యక్తిగత అలవాట్లు, స్వీయ విశ్వాసం
మరియు స్వీయ గౌరవం ద్వారా
సానుకూల స్వీయ భావన,
సామాజికంగా ఆమోదయోగ్యమైన
మార్గంలో అతని/ఆమె
భావోద్వేగాలను నియంత్రిస్తుంది

ఇతరులకు సంబంధించి:

ఇతర పిల్లల భావాలు మరియు
భావోద్వేగాలు మరియు హక్కులను
గౌరవించడం.

ఇతరులను వినండి మరియు
ఇతరులతో భావాలను పంచుకోండి.

సహకరించండి, అతని/ఆమె వంతు
కోసం వేచి ఉండటం నేర్చుకోండి,
సమూహ కార్యకలాపాలలో
పాల్గొనండి. పెద్దలకు
సంబంధించినది

పెద్దలు చెప్పేది వినండి, వారి
సూచనలను అనుసరించండి, వారికి
సహకరించండి. వారిని
స్నేహితులుగా మరియు
మార్గదర్శకంగా పరిగణించండి. తన
ప్రవర్తనను తన స్వంతంగా
నియంత్రించడం ద్వారా
ప్రవర్తించడం నేర్చుకోండి మరియు
ఎల్లప్పుడూ పెద్దలచే కాదు.

సౌందర్య ప్రశంసల
భావాన్ని అభివృద్ధి
చేయండి మరియు
సృజనాత్మక అభ్యాస
ప్రక్రియలను
ప్రేరేపిస్తుంది.

సాంస్కృతికంగా
మరియు అభివృద్ధికి
తగిన ప్రవర్తన
మరియు తోటి
మానవుల పట్ల
గౌరవం మరియు
ప్రేమ యొక్క ప్రధాన
మానవ విలువలను
కలిగి ఉండండి.

-కళల ద్వారా సృజనాత్మక
వ్యక్తీకరణలను ప్రదర్శిస్తుంది
సృజనాత్మక కదలికలు -
సృజనాత్మక ఆలోచన ప్రజలు,
ప్రకృతి, జంతువులు, పక్షులు
మొదలైన వాటి పట్ల సౌందర్య
ప్రశంసలు.

సంస్కృతి, పండుగలు మరియు
ఇతర ఆధారాలను
గౌరవించండి, ఆరాధించండి
మరియు ఆచరించండి.

పిల్లల కోసం కార్యకలాపాలు
వంటి

డ్రాయింగ్, కలరింగ్

పెయింటింగ్

ప్రింటింగ్

చింపివేయడం, కత్తిరించడం
మరియు అతికించడం

కాగితాలను మడతపెట్టడం
మరియు బొమ్మలు సిద్ధం
చేయడం

3-6 సంవత్సరాల పిల్లలకు

సంగీతం మరియు కదలికల

ప్రకారం.. సంజ్ఞలు మరియు

రిథమిక్ కదలికల ప్రకారం వారి

భావాలను వ్యక్తపరచగలగడం.

రైమ్స్

ఇంటి నుండి ECCE
కేంద్రానికి అధికారిక
పాఠశాల విద్యకు
సాఫీగా మారడాన్ని
ప్రారంభించండి.

మొత్తం వ్యక్తిత్వ
వికాసానికి పరిధిని
మెరుగుపరచండి

ప్రదర్శిస్తుంది. ముద్రణ సామాగ్రి
పరిచయాన్ని పెంపొందించడం, పదజాలం
మరియు పుస్తకాలను నిర్వహించగల
సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేయడంలో పఠన
సంసిద్ధత. వ్రాత సంసిద్ధతలో చక్కటి
శారీరక అభివృద్ధి, దిశాత్మకతను అర్థం
చేసుకోవడం మరియు వ్రాతలో అర్థాన్ని
కనుగొనడం వంటివి ఉంటాయి.

సంఖ్య సంసిద్ధతలో పూర్వ సంఖ్య భావన,
వర్గీకరణ, సీక్వెన్షియల్ థింకింగ్, వరుస
క్రమం, సమస్య పరిష్కారం మరియు
తార్కికం (ఆకారాలు, రంగు) ఉంటాయి.

బి) అభ్యాస కేంద్రాల్లో పూర్వ ప్రాథమిక విద్యాకేంద్రాలు

బాల్య సంరక్షణ మరియు విద్య అంటే.....

- పిల్లల భాష, మేధోపరమైన, సామాజిక భావోద్వేగ మరియు శారీరక అభివృద్ధికి ఉత్తేజపరిచే వాతావరణాన్ని అందించే సమతుల్య ఆట మరియు కార్యాచరణ ఆధారిత ప్రోగ్రామ్.
- వ్యక్తిగత, చిన్న మరియు పెద్ద సమూహ కార్యకలాపాలు మరియు ఒకరి నుండి ఒకరికి కమ్యూనికేషన్ ద్వారా వ్యక్తిగత పిల్లల అభ్యాసం మరియు భావోద్వేగ అవసరాలను తీర్చడానికి పిల్లల కేంద్రీకృత కార్యక్రమం.
- చదవడం, రాయడం మరియు సంఖ్య పని అభివృద్ధికి పునాది వేస్తుంది.
- పిల్లలను చదవడం, రాయడం మరియు అంకగణితం చేయడం నేర్చుకునేందుకు 'సిద్ధం' చేసే పాఠశాల సన్నద్ధత కార్యక్రమం.
- పరస్పర చర్యల ద్వారా పిల్లలలో స్వీయ నియంత్రణను మరియు తద్వారా అంతర్గత క్రమశిక్షణను పరోక్షంగా ప్రోత్సహించే కార్యక్రమం.

బాల్య సంరక్షణ విద్య కాదు.

- 3 లేదా 'పాటలు, రైమ్స్ మరియు ఇంటికి వెళ్లండి' విధానాన్ని బోధించడానికి సిలబస్ గ్రౌండ్ ప్రోగ్రామ్ కాదు.
- పాఠశాలలో వలె అధికారిక తరగతి గది విధానాన్ని అనుసరించే ఉపాధ్యాయ కేంద్రీకృత ప్రోగ్రామ్ కాదు..
- ప్రాథమికంగా చదవడం, రాయడం మరియు అంకగణితాన్ని అధికారికంగా 'బోధించే' ప్రోగ్రామ్ కాదు.
- ప్రాథమిక స్థాయి క్రిందికి పొడిగింపు కాదు
- నిస్సందేహంగా విధేయత లేదా కఠినమైన తరగతి గది క్రమశిక్షణను కోరే ప్రోగ్రామ్ కాదు
- పిల్లలు ఎలా నేర్చుకుంటున్నారో మరియు అభివృద్ధి చెందుతున్నారో తెలుసుకోవడానికి పరీక్షలను నిర్వహించే కార్యక్రమం కాదు.

ఆట మరియు కృత్యం అనే నిబంధనల మధ్య వ్యత్యాసాన్ని ఒకరు అర్థం చేసుకోవాలి.

పిల్లల కోసం ఆడటం సహజమైనది, ఆకస్మికమైనది, ఆనందదాయకం, బహుమతినిస్తుంది మరియు అది స్వయం ప్రేరేపితమైనది. పిల్లలు దాని అభ్యాస ఫలితాల కోసం ఆటలో నిమగ్నమై ఉండరు, అయినప్పటికీ ఆట పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని ప్రేరేపిస్తుందని చూపబడింది. ఇటీవలి కాలంలో ఆట అనేది వర్ణించదగిన మరియు పునరుత్పాదకమైన సందర్భాలలో సంభవించే ప్రవర్తనా ధోరణిగా పరిగణించబడుతుంది మరియు వివిధ గమనించదగ్గ ప్రవర్తనలలో వ్యక్తమవుతుంది. (పెయిన్ & వాండెన్బర్గ్, 1983),

కార్యాచరణ అంటే ఏమిటి? మంచి కార్యాచరణ ఒక

ఒక నిర్దిష్ట అభ్యాస ప్రాంతం/ ప్రాంతాల కోసం పిల్లల కోసం ఉపాధ్యాయులు గుర్తించిన చక్కటి ప్రణాళికాబద్ధమైన అనుభవాల శ్రేణిలో భాగం మరియు వివిక్త అభ్యాస అనుభవం కాదు.

- పిల్లలు శారీరకంగా మరియు మానసికంగా చురుకుగా నిమగ్నమై ఉన్న చోట.
- అనేక సందర్భాల్లో, వివిధ మార్గాల్లో ఆమె / అతడు ప్రాక్టీస్ చేయడంలో మరియు ఇక్కడ / అతని నైపుణ్యాలు మరియు జ్ఞానాన్ని అన్వయించడంలో సహాయం చేయడానికి పిల్లల కోసం తగినంతగా సవాలు చేయడం.
- పిల్లలు ఆనందంగా మరియు ఆసక్తికరంగా నేర్చుకునేలా చేస్తుంది.

పిల్లల-కేంద్రీకృత మరియు ప్రతిస్పందించే విధానానికి ప్రతి పిల్లవాడు తనకు అవసరమైన సమయాన్ని పొందవలసి ఉంటుంది, పిల్లవాడిని మాటలతో ప్రతిస్పందించమని ఒత్తిడి చేయకుండా. అయితే, అశాబ్దిక సంభాషణను సంరక్షకుడు అర్థం చేసుకోవాలి మరియు పదాలలో వ్యక్తీకరించాలి.

27.3 అభివృద్ధికి తగిన కార్యక్రమం అంటే ఏమిటి?

గత పదేళ్లలో, శిశు కేంద్ర కార్యక్రమాల్లో ఆలోచన మరింత ముఖ్యమైనది. పిల్లలు శారీరక, భావోద్వేగ, మేధో, భాష మరియు సామాజిక వంటి వివిధ అభివృద్ధి డొమైన్లలో వివిధ వేగంతో పెరుగుతారు మరియు నేర్చుకుంటారు. కొంతమంది పిల్లలు ఇతరులకన్నా వేగంగా నడవడం, మాట్లాడటం వంటివి నేర్చుకుంటారు. దీనికి కారణం జన్యువులు, వారు ఎలా నేర్చుకుంటారు. వారి వాతావరణం మరియు అనుభవాలు ఇల్లు.. పిల్లలు అనుకున్న సమయానికి ఏదైనా నేర్చుకోకపోతే తల్లిదండ్రులు మరియు ఉపాధ్యాయులు ఆందోళన చెందుతారు, కానీ అది సాధారణం, పిల్లలు వారి స్వంత వేగంతో మరియు వారి స్వంత మార్గంలో నేర్చుకుంటారు. చైల్డ్ సెంటర్డ్ ప్రోగ్రామ్లు ప్రతి పిల్లల అవసరాలను తీర్చడానికి రూపొందించబడ్డాయి. పిల్లల అభివృద్ధి గురించిన జ్ఞానం ప్రకారం ఉపాధ్యాయులు సురక్షితమైన, ఆరోగ్యకరమైన, ఆసక్తికరమైన మరియు సవాలు చేసే కార్యకలాపాలు మరియు సామగ్రిని ఎంచుకోవాలి. మూడు సంవత్సరాల పిల్లల కోసం ప్రోగ్రామ్లు. ఐదేళ్ల పిల్లల కోసం ప్రోగ్రామ్లు నుండి భిన్నంగా ఉంటాయి, కాబట్టి ప్రతి పిల్లల వయస్సు మరియు సామర్థ్యాలకు తగిన ప్రోగ్రాము కలిగి ఉండటం చాలా ముఖ్యం.

లక్ష్యాలు అభివృద్ధికి తగిన పాఠ్యాంశాలు: “అభివృద్ధిపరంగా సముచితం” అనే పదం NAEYC యొక్క అత్యంత ప్రసిద్ధ ప్రచురణ, ప్రారంభ బాల్య కార్యక్రమాలలో అభివృద్ధిపరంగా తగిన అభ్యాసం నుండి వచ్చింది. (Bredekamp & Copple 1997) ఇది పిల్లలపై కేంద్రీకృతమై ఉన్న అభ్యాస విధానాన్ని సూచిస్తుంది.

అభివృద్ధికి తగిన పాఠ్యప్రణాళిక మూడు విధాలుగా సముచితంగా ఉండాలి.

- పాఠ్యప్రణాళిక తప్పనిసరిగా వయస్సుకి తగినదిగా ఉండాలి. దీనినర్థం, అభ్యాస లక్ష్యాలు మరియు కార్యకలాపాలు ప్రీస్కూలర్లు సాధారణంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న విధానానికి లక్ష్యంగా ఉండాలి. చిన్న పిల్లలకు

బంతిని తిప్పడం, 4 పిల్లలకు పట్టుకోవడానికి బంతిని విసిరేయడం వంటి వయస్సు-నిర్దిష్ట కార్యకలాపాలు,

- పాఠ్యప్రణాళిక వ్యక్తిగతంగా సముచితంగా ఉండాలి. దీనినర్థం ఇది తరగతి గదిలోని ప్రతి పిల్లల ప్రత్యేక అవసరాలు మరియు ఆసక్తులను తప్పక తీర్చాలి.

- పాఠ్యప్రణాళిక సాంస్కృతికంగా సముచితంగా ఉండాలి. ఇది ప్రతి పిల్లల కుటుంబ నేపథ్యం యొక్క విలువలు మరియు నమ్మకాలకు అనుగుణంగా ఉండాలి. అభివృద్ధిపరంగా సముచితంగా ఉండటం అంటే పాఠ్యప్రణాళిక వ్యక్తిగత పిల్లల మరియు సమూహం రెండింటి అవసరాలను కూడా పరిష్కరిస్తుంది.

(స్థానిక పండుగలు మరియు సంస్కృతిని జరుపుకోవడం, బొమ్మల మూలలో స్థానిక దుస్తులతో బొమ్మలను అలంకరించడం మొదలైనవి)

- పిల్లల శారీరక, సామాజిక, భావోద్వేగ మరియు మేధోపరమైన అభివృద్ధి స్థాయిని పరిగణనలోకి తీసుకునే ప్రోగ్రాము వివరించడానికి డెవలప్ మెంట్ సరియైన ప్రోగ్రామ్ అనే పదాన్ని సాధారణంగా పిల్లల సంరక్షణ నిపుణులు ఉపయోగిస్తారు. “అభివృద్ధిపరంగా సముచితమైన” లేదా “అభివృద్ధి” పిల్లల సంరక్షణ పర్యావరణం అనేది ప్రోగ్రామ్ ను ప్లాన్ చేసేటప్పుడు ప్రతి బిడ్డ యొక్క శారీరక, సామాజిక, భావోద్వేగ మరియు మేధో వికాసాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటుంది. “అభివృద్ధి సముచిత సాధారణంగా నిర్వచించబడింది:

- వయస్సు సముచిత - పిల్లలలో పెరుగుదల యొక్క సార్వత్రిక, ఊహాజనిత క్రమాలు

- వ్యక్తిగత సముచిత-ప్రతి బిడ్డ ఎదుగుదల యొక్క ప్రత్యేక క్రమం. ఇది ప్రతి పిల్లల వ్యక్తిత్వం, అభ్యాస శైలి మరియు నేపథ్యాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటుంది.

ప్రత్యేకించి, అభివృద్ధికి తగిన బాల్య కార్యక్రమం వీటిపై నొక్కి చెబుతుంది:

పర్యావరణం యొక్క క్రియాశీల అన్వేషణ.

- స్వీయ-దర్శకత్వం, ప్రయోగాత్మక అభ్యాస కార్యకలాపాలు,

- అభివృద్ధికి తగిన కార్యక్రమం సమతుల్యంగా ఉంటుంది

- వ్యక్తిగత మరియు సమూహ కార్యకలాపాల మధ్య సమతుల్యత.

- ఉపాధ్యాయులు మరియు సహచరులతో క్రమమైన మరియు సహాయక పరస్పర చర్య.

- బిగ్గరగా, మాట్లాడే కార్యకలాపాలు మరియు నిశ్శబ్ద, ప్రశాంతమైన కార్యకలాపాలు క్రియాశీల కదలిక (అవుట్ డోర్ గేమ్స్) మరియు నిశ్శబ్ద కార్యకలాపాల మధ్య సమతుల్యతను కలిగి ఉంటాయి. (మెటీరియల్ మానిప్యులేట్ చేయడం, సృజనాత్మక కార్యకలాపాలు మొదలైన ఇండోర్ గేమ్ లు) పిల్లలు పెద్ద సమూహాలలో, (కథ చెప్పడం, సర్కిల్ సమయ కార్యకలాపాలు) చిన్న సమూహాలు (సృజనాత్మక కార్యకలాపాలు, సంసిద్ధత కార్యకలాపాలు) మరియు వ్యక్తిగతంగా పని చేసే అవకాశాలు ఉంటాయి.

(అతని/ఆమె స్వంత మాటల్లో కథలు చెప్పడం, యాక్షన్ పాటలు పాడటం, వరకృష్ణ్ మొదలైనవి)

- ఇండోర్ మరియు అవుట్ డోర్ యాక్టివిటీస్ ఉంటాయి.
- అభివృద్ధి కార్యక్రమం సాంస్కృతికంగా సున్నితమైనది వ్యక్తుల మధ్య తేడాలు మరియు సారూప్యతలను గౌరవించడం మరియు ప్రశంసించడం

అభివృద్ధికి తగిన కార్యక్రమాలు యొక్క వివిధ భాగాలు ఏమిటి?

- పిల్లల అభివృద్ధి యొక్క సాధారణ దశలను అర్థం చేసుకోవడం.
- ప్రతి బిడ్డ వ్యక్తిగత అభివృద్ధిని అంచనా వేయడం.
- ప్రతి బిడ్డకు ఆహ్లాదకరమైన మరియు ఆసక్తికరంగా ఉండే ప్రోగ్రామ్ను ప్లాన్ చేయడం.
- అన్వేషణకు తగిన స్థలం, పదార్థాలు మరియు అవకాశాన్ని అందించడం.
- పిల్లలను గమనించడం మరియు ప్రత్యేకంగా ఆసక్తికరమైన కార్యాచరణను విస్తరించడానికి వారిని ప్రోత్సహించడం.
- భౌతికంగా మరియు మానసికంగా సురక్షితమైన వాతావరణాన్ని అమలు చేయడం.
- పిల్లల ప్రవర్తనకు సహేతుకమైన పరిమితులను ఏర్పాటు చేయడం మరియు అమలు చేయడం.

సి) అభివృద్ధికి తగిన కార్యక్రమాల కోసం తరగతిగదిలో ఉపాధ్యాయుల పాత్ర?

అభివృద్ధికి తగిన కార్యక్రమం తరగతి గదులలో ఉపాధ్యాయుడు ప్లానర్, సులభతరం చేసేవాడు, పరిశీలకుడు మరియు మద్దతుదారు.

తరగతి గదులలో, ఉపాధ్యాయుడు ప్రణాళిక రచన చేసేవాడు, పరిశీలకులు మరియు సహాయకారిగా పాత్రలు పోషిస్తారు. శిశు అభివృద్ధిపై పూర్తి అవగాహన ఉన్న పూర్వ ప్రాథమిక ఉపాధ్యాయుడు ప్రతి పిల్లల ప్రత్యేక అవసరాలను తీర్చడానికి ప్రోగ్రాము రూపొందించారు. ప్రతి బిడ్డకు వ్యక్తిగతంగా బోధించే బదులు, పిల్లలు వారి స్వంత వేగంతో పురోగమించేందుకు వీలు కల్పించే సౌకర్యవంతమైన కార్యకలాపాలు మరియు సామగ్రిని ఉపాధ్యాయుడు ఎంచుకుంటాడు. ఈ మెటీరియల్స్ మరియు పెద్దల మార్గదర్శకత్వం సహాయంతో, పిల్లలు మరింత ప్రభావవంతంగా అన్వేషించడానికి మరియు నేర్చుకునే అధికారం పొందుతారు.

ఉపాధ్యాయుడు తరగతి గదిలోని వివిధ స్థాయిల పిల్లలను తీర్చడానికి కార్యక్రమాన్ని రూపొందిస్తాడు, కార్యాచరణ ద్వారా వారి అభ్యాసాన్ని సులభతరం చేస్తాడు, ప్రణాళిక మరియు తగిన వాతావరణాన్ని సృష్టించడం, వారి పురోగతిని నిశితంగా గమనిస్తాడు మరియు అవసరమైన చోట మద్దతును అందిస్తాడు. ఉపాధ్యాయుడు కార్యకలాపాల రూపకల్పన, పిల్లలతో వ్యక్తీకరించడం మరియు వారి మేధో మరియు సామాజిక అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించడం బాధ్యత వహిస్తాడు. తమ తరగతి గదులలో అభివృద్ధికి తగిన అభ్యాసాన్ని పొందుపరచడానికి

సమయాన్ని మరియు కృషిని అంకితం చేసే ఉపాధ్యాయులు దానిని బహుమతిగా పొందిన అనుభవంగా కనుగొంటారు.

27.4) పూర్వ ప్రాథమిక అమరికలో సాధారణంగా ఉపయోగించే సాధారణ వ్యూహాలు: సంభాషణ ఒక వ్యూహంగా: ఆట ద్వారా నేర్చుకోవడం సంతోషకరమైన అభ్యాసం కోసం సంగీతం మరియు కదలిక, కథలు, కళ: సృజనాత్మకత, మరియు సంసిద్ధత. ఈ వ్యూహాలలో ప్రతి ఒక్కటి అనేక అంతర్ సంబంధిత భాగాలతో సహా ప్రోగ్రామ్ యొక్క కొన్ని ప్రధాన కోరికలు ఏకకాలంలో ఆధారాలను అందిస్తాయి.

అనువైన అభ్యాస వాతావరణాన్ని సృష్టించడానికి ఉపాధ్యాయులను సులభతరం చేయడానికి బహుళ వ్యూహాలను అనుసరించాలి. ప్రీస్కూల్ పాఠ్యాంశాలు క్రింది వాటిని ప్రోత్సహించే భావనలు మరియు కార్యకలాపాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి, 5+ పిల్లలను మొదటి గ్రేడ్లోకి సాఫీగా మార్చడానికి పాఠశాల సంసిద్ధత కార్యక్రమంతో ముగుస్తుంది.

వ్యూహం మరియు లక్ష్యాల పేరు	ఉపయోగించగల పదార్థాలు
<p>మంచి అలవాట్లు:</p> <p>పిల్లలకు మంచి అలవాట్లు పెంపొందించే అవకాశాలను కల్పించడం. పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాల్సిన అవసరాన్ని వారికి అర్థమయ్యేలా చేయడంతోపాటు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించాల్సిన అవసరాన్ని గుర్తించాలి.</p> <p>సంభాషణ:</p> <p>ఒక వ్యూహంగా సంభాషణ పిల్లలకి మరియు ఉపాధ్యాయునికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది పిల్లలకు అవసరమైన భద్రతను అందిస్తుంది మరియు తరగతిలోని ప్రతి బిడ్డను అర్థం చేసుకోవడంలో ఉపాధ్యాయుడికి సహాయపడుతుంది. వ్యక్తులు మరియు పర్యావరణంతో పరిచయాన్ని పెంపొందించడం, సురక్షితమైన అనుభూతి, సాంఘికీకరణ, అలవాటు ఏర్పడటం, వినడం మరియు అర్థం చేసుకోవడం, శ్రవణ వివక్ష, సూచనలను అనుసరించడం, పదజాలం ఉపయోగించడం, వ్యక్తీకరణ/కమ్యూనికేషన్,</p>	<p>పిల్లలను ప్రేరేపించడానికి కోతి మరియు ఏనుగు చేతి తోలుబొమ్మలు, ప్లెక్సీ చార్లు, బొమ్మలు మరియు స్టార్/స్ట్రీట్ స్టిక్కర్లు, బుక్లెట్స్, ప్రోగ్రామ్లోని వివిధ భావనలకు సంబంధించిన చిత్ర పుస్తకాలు. పిల్లలు ఉపాధ్యాయుడు/సంరక్షకునితో మరియు వారితో పరస్పరం సంభాషించడానికి చార్లు, బిట్లు, స్టిక్ పప్పెట్స్, పింగర్ పప్పెట్లు మొదలైనవి చేర్చబడ్డాయి.</p>

ప్రశ్నలకు ప్రతిస్పందించడం, ఆలోచనలు మరియు అనుభవాలను తెలియజేయడం, శ్రవణ దృశ్య పూర్వ చదవడం, ఆలోచించడం, ఊహించడం, ఊహించడం,

ఆట: ప్రోగ్రామ్ నేర్చుకోవడం మరియు అభివృద్ధి చేసే మాధ్యమంగా “ప్లే”పై ఆధారపడి ఉంటుంది. మరే ఇతర కార్యకలాపాలు పిల్లల మొత్తం అభివృద్ధికి ఆట వంటి గొప్ప అవకాశాలను అందించవు. ఇది మోటార్ కో-ఆర్డినేషన్ మరియు నియంత్రణ, కంటి-చేతి, కంటి పాదాల సమన్వయం, కైనెస్టిక్ అవగాహన, శరీర సూచనలు, ఇంద్రియ అవగాహన, సూచనలను అనుసరించడం, మలుపు కోసం వేచి ఉండటం, భాగస్వామ్యం చేయడం మరియు సహకరించడం, సమన్వయ-పరిష్కార అభివృద్ధికి అవకాశాలను కూడా అందిస్తుంది. సంతోషకరమైన అభ్యాసం కోసం యాక్షన్ పాటలు.

కథ: పిల్లల అభివృద్ధి అవసరాలను తీర్చడంలో కథ ఒక శక్తివంతమైన సాధనం. ఇది పిల్లలలో అభ్యాసాన్ని సులభతరం చేస్తుంది మరియు పిల్లలను గమనించడంలో ఉపాధ్యాయులకు సహాయపడుతుంది, అందువల్ల జాగ్రత్తగా ప్రణాళిక మరియు ఉపయోగించడం.

తాడు, బాస్కెట్బాల్ సెట్, వివిధ పరిమాణాల బంతులు, బొమ్మ కార్లు, బొమ్మలు, కంజీర, డోలక్, గిలక్కాయలు, కోలాటం కర్రలు సరఫరా చేశారు. తెలుగు మరియు ఆంగ్లంలో 41 యాక్షన్ పాటలతో కూడిన ఆడియో సీడీ కూడా కిట్లో భాగం.

రంగురంగుల కథా చిత్రాల పుస్తకాలు కథలు వినడం మరియు పుస్తకాలను నిర్వహించడం, 6 కథల సీక్వెన్స్ కార్డు పిల్లలు వరుసగా కథను వివరించడం, 1 కథకు 3 నమూనాలు పిల్లలలో ఆసక్తిని కలిగించడానికి, వేలి తోలుబొమ్మలు మరియు కర్ర తోలుబొమ్మలు పిల్లలకు వాటిని ఉపయోగించమని మరియు చెప్పడానికి వారి స్వంత మాటలలో కథ, బిట్స్ పాత్రలను పోషించడం మరియు నాటకీయంగా చేయడం.

ఆర్ట్ క్రియేటివిటీ మరియు స్వీయ-వ్యక్తీకరణ:
 పిల్లలకి నటించడానికి మరియు వ్యక్తీకరించడానికి
 స్వేచ్ఛను అందించడం స్వీయ-వ్యక్తీకరణకు
 స్కోప్. వివిధ కార్యకలాపాలలో పిల్లల స్థాయి,
 ఆసక్తి, సామర్థ్యం మరియు ప్రమేయాన్ని అంచనా
 వేయడానికి ఉపాధ్యాయునికి అవకాశం. ఇంద్రియ
 అనుభవాలు, సృజనాత్మక ఆలోచన మరియు కొత్త
 అనుభవాలు, ఆలోచనలు మరియు భావాల
 వ్యక్తీకరణ, అభ్యాస నైపుణ్యాలు, సౌందర్య
 ప్రశంసలు, సమూహాలలో పని చేయడం, చక్కటి
 మోటారు అభివృద్ధికి అవకాశాలను అందిస్తుంది.
 “నేను మరియు నేను చేయగలను” అనే భావన.

వివిధ ఆకారాలు, రంగులు మరియు పరిమాణాల
 పూసలు, లేసింగ్ కార్డు (వివిధ జంతు
 ఆకారాలు), స్టెన్సిల్ సెట్ (ఒక్కొక్కటి పండ్లు,
 కూరగాయలు, వాహనాలు మరియు ఆకారాలు),
 వివిధ పరిమాణాల స్ట్రాలు, కనెక్టర్లతో కూడిన
 రంగులు (3,4,5-వే), బిల్డింగ్ బ్లాక్స్.

సంసిద్ధత కార్యకలాపాలు పరస్పర సంసిద్ధత,
 వ్రాయడానికి సంసిద్ధత, సంఖ్య సంసిద్ధత,

పిక్చర్- లెటర్ అసోసియేషన్ కార్డు (తెలుగు
 మరియు ఇంగ్లీష్), నంబర్ - న్యూమరల్
 అసోసియేషన్ కార్డు, నెంబర్ మరియు తెలుగు
 అల్ఫాబెట్ వీల్స్, శాండ్ పేపర్, లెటర్స్, ఫ్రీజింగ్,
 గేమ్, 4 పిల్లలకు

సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు.

వారి ప్రతిభను ప్రదర్శించడానికి, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని
 పెంపొందించడానికి, వారి స్థానిక సంస్కృతి గురించి
 తెలుసుకోవడం.

శాస్త్రీయ ఆలోచన

సాధారణ ప్రయోగాలతో పిల్లలలో
 ఉత్సాహాన్ని సృష్టించడం. వాటిలో ‘ఎందుకు?’
 మరియు ‘ఎలా?’ అనే ఆలోచనను సృష్టించి,
 ఉత్సాహాన్ని పెంపొందించడం.

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు:

27.4) ఎ) సరైన సమాధానాలతో సరిపోల్పండి:

- 1) స్వీయ వ్యక్తికరణ (ఎ) పూర్వ సంఖ్య భావనల కోసం స్కాప్
- 2) ఏమి మరియు ఎలా ఆలోచించడం, ఆసక్తిగా (బి) కథ చెప్పడం
- 3) సీక్వెన్షియల్ థింకింగ్, పదజాలం మరియు సమస్య-పరిష్కార(సి) సైన్స్ ప్రయోగాలు
- 4) పెద్ద/చిన్న, పొడవైన/పొట్టి భావనలు (డి) చిత్రాన్ని చదవడం
- 5) శ్రవణ- దృశ్య సంఘం (ఇ) సృజనాత్మక కార్యకలాపాలు

బి) సరైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఎంచుకోండి:

అభివృద్ధికి తగిన కార్యక్రమం

ఎ) చురుకైన మరియు నిశ్శబ్ద ఆటల మధ్య సమతుల్యత

బి) గ్రూప్ కార్యకలాపాలపై మాత్రమే దృష్టి పెట్టండి

సి) అన్వేషణ కోసం పరిధి

డి) ఉచిత ఆట మరియు మార్గదర్శక కార్యకలాపాల కోసం బ్యాలెన్స్

27.5) స్థాపక అక్షరాస్యత మరియు సంఖ్యాశాస్త్రం:

పునాది అక్షరాస్యత మరియు సంఖ్యాశాస్త్రం అంటే ఏమిటి?

జాతీయ ఎఫ్ఎల్ఎన్ మిషన్ అనేది 3 తరగతి నాటికి మన పిల్లలు అక్షరాస్యత మరియు సంఖ్యా నైపుణ్యాలను సాధించేలా చేయడంలో భారత ప్రభుత్వం యొక్క ముఖ్యమైన అడుగు. ఫౌండేషన్ లిటరసీ న్యూమరసీ మిషన్ లక్ష్యాలను సాధించడానికి 2026-27 వరకు నిర్ణీత గడువు ఉంది.

పునాది అక్షరాస్యత మరియు సంఖ్యాశాస్త్రం అంటే ఏమిటో మొదట అర్థం చేసుకుందాం? ఫౌండేషన్ అక్షరాస్యత అంటే మౌఖిక భాషా అభివృద్ధి, డీకోడింగ్ (ధ్వనులు మరియు చిహ్న సంబంధాలు), పఠన పటిమ, పఠన గ్రహణశక్తి మరియు రాయడం. అయితే ఫౌండేషన్ సంఖ్యాశాస్త్రం అంటే సంఖ్యా జ్ఞానాన్ని అభివృద్ధి చేయడం, ఆకారాలు మరియు ప్రాదేశిక సంబంధాలను అర్థం చేసుకోవడం.

ఎఫ్ఎల్ఎన్ ఎందుకు?

పాఠశాల విద్య యొక్క వివిధ దశలలో పిల్లల నేర్చుకునే స్థాయిలు తక్కువగా ఉండటంపై నేడు జాతీయ స్థాయిలో ఒక బలమైన ఆందోళన ఉంది. 2020 హైలైట్ చేస్తుంది. ప్రస్తుతం ప్రాథమిక స్థాయిలో ఉన్న విద్యార్థులలో

ఎక్కువ భాగం ఐదు కోట్లకు పైగా ఉన్నట్లు అంచనా వేయబడింది - పునాది అక్షరాస్యత మరియు సంఖ్యా జ్ఞానాన్ని సాధించలేదు.. ప్రారంభ సంవత్సరాల్లో వేగంగా మరియు విస్తృతమైన మెదడు అభివృద్ధి జరుగుతుందని న్యూరోసైన్స్ వరిశోధనలు హైలైట్ చేస్తున్నాయి. 3-6 సంవత్సరాల వయస్సు - నమూనాంలో ఉద్భవించే అన్ని -రౌండ్ సామర్థ్యాలు పాఠశాల మరియు జీవితంలో తరువాతి విజయానికి ముందుగా అవసరం. పునాది దశలో పిల్లలకి లభించిన సానుకూల అనుభవాలు, పిల్లల జీవితకాల అభ్యాసం మరియు అభివృద్ధికి తోడ్పడతాయి. నేర్చుకునే ఖాళీలు ఉంటే మరియు వాటిని త్వరగా పూరించకపోతే, అవి విస్తరిస్తూనే ఉంటాయి. ఫలితంగా పిల్లలు వారి అభ్యాస స్థాయిలలో వెనుకబడిపోవడం ప్రారంభిస్తారు మరియు వారి అభ్యాస ఫలితాలు విజయవంతంగా సాధించలేకపోవచ్చు. ఇది కాకుండా, పిల్లలందరికీ పునాది అక్షరాస్యత మరియు సంఖ్యా జ్ఞానాన్ని సాధించడం తక్షణ జాతీయ మిషన్ గా మారాలని ఎన్ఐపి 2020 హైలైట్ చేసింది.

నిర్దిష్ట లక్ష్యం: ఎఫ్ఎల్ఎన్ యొక్క జాతీయ లక్ష్యం యొక్క ప్రాథమిక లక్ష్యం పిల్లలందరినీ చదవడం మరియు గ్రహణశక్తితో ప్రతిస్పందించడం, స్వతంత్రంగా అవగాహనతో వ్రాయడం, సంఖ్యా భావం, గణిత ఆలోచన, సమస్య పరిష్కారం మరియు తార్కికం అభివృద్ధి చేయడం.

పిల్లల సమగ్ర అభివృద్ధిపై దృష్టి కేంద్రీకరించబడింది. తరగతిలోని పిల్లలందరూ సంతోషంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో, ఆలోచించి, నేర్చుకోవాలి.

ఎఫ్ఎల్ఎన్ యొక్క లక్ష్యం పిల్లలు ఆట, కథలు, రైమ్స్, కార్యకలాపాలు, స్థానిక కళ, క్రాఫ్ట్ మరియు సంగీతం ద్వారా సంతోషకరమైన రీతిలో నేర్చుకునేలా మరియు జీవితకాల అభ్యాసానికి బలమైన పునాదులను అభివృద్ధి చేయడం. మిషన్ ప్రీస్కూల్ నుండి గ్రేడ్ త్రీ వరకు మురి మరియు ప్రగతిశీల పద్ధతిలో రూపొందించబడిన అభ్యాస ఫలితాలను వివరిస్తుంది

అక్షరాస్యత మరియు సంఖ్యా శాస్త్రంపై దృష్టి కేంద్రీకరించడం: పూర్వ పఠన నైపుణ్యాలు పిల్లలలో పఠన సంసిద్ధతను అభివృద్ధి చేస్తాయి. పఠన సంసిద్ధత అంటే ముద్రిత పదాల నుండి అర్థాన్ని పొందడం మరియు వ్రాతపూర్వక చిహ్నాలు మరియు మాట్లాడే శబ్దాల మధ్య సంబంధాన్ని నేర్చుకోవడం. (exp. Bat(word) Sound of B-a-t). కాబట్టి పిల్లలు ఎ నుండి జెడ్ లేదా నుండి 100 వరకు నేర్చుకుంటే సరిపోదు, కానీ వారు ఆకారం మరియు ధ్వని సరిపోలిక / వివక్ష / సారూప్యతలను కనుగొనడం / క్రమం క్రమం చేయడం మొదలైన నైపుణ్యాలను నేర్చుకోగలగాలి. ఇది చదవడానికి బలమైన పునాదిని వేయడంలో సహాయపడుతుంది.

పూర్వ సంభాషణ నైపుణ్యాలు: పదజాలం మరియు భాష అభివృద్ధి, ధ్వనుల అవగాహన (అక్షరాలకు శబ్దాలు ఉన్నాయని అర్థం చేసుకోవడం), ముద్రణ గుర్తింపు, చిత్రాలు మరియు చిత్రాల పుస్తకాలు చదవడం.

ప్రీ-సంఖ్య నైపుణ్యాలు: పోలిక, (క్రమం, వర్గీకరణ), క్రమబద్ధీకరణ, ఆకారం, స్థలం మరియు స్థానం, నమూనాలు మరియు సంబంధాలు, అంచనా, డబ్బు భావన, సంఖ్య మరియు కార్యకలాపాలు, లెక్కింపు, ఒకదానికొకటి కరస్పాండెన్స్, పరిమాణం, సెట్ల పోలిక, సంఖ్య మరియు సంఖ్యా సమితి సంఘం, సంఖ్యలు రాయడం.

27.5) పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలు

కింది వాటిని సరిపోల్చండి:

1. కంజీర, ధోలక్ (ఎ) పాఠశాల సంసిద్ధత, ముందు చదవడం & ముందుగా రాయడం నైపుణ్యాలు
2. స్టోరీ ప్లాష్ కార్డు (బి) ఇంద్రియ అనుభవం
3. బిట్స్ (సి) కథ చెప్పడం
4. ఇసుక పిట్ (డి) సంగీతం & కదలిక

27.6): అభ్యాస కేంద్ర నిర్వహణలో సంరక్షకుని ప్రాముఖ్యత మరియు పాత్ర:

ఒక ECCE టీచర్ /సంరక్షకుడు ECCE ప్రోగ్రామ్‌లో సంరక్షకులు/ ఉపాధ్యాయులుగా బహుళ పాత్రలు మరియు బాధ్యతలను నిర్వహిస్తారు. పిల్లల సర్వతోముఖాభివృద్ధిని పెంపొందించడంలో వారు కీలక పాత్ర పోషిస్తారు మరియు చిన్న పిల్లలతో కలిసి పనిచేయడానికి జ్ఞానం, నైపుణ్యాలు మరియు అభిరుచి కలయిక అవసరం. పిల్లల అవసరాలను గమనించడం, అభివృద్ధికి తగిన కార్యాచరణలను ప్లాన్ చేయడం మరియు సాధారణ పిల్లలు మరియు ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లల అభ్యాస సామర్థ్యాలకు అనుగుణంగా వాటిని మార్చడం వంటి వాటిపై దృష్టి పెట్టడం విజయవంతమైన ECCE ప్రోగ్రామ్‌లో ముఖ్యమైన అంశాలు.

సంరక్షకులు/ఉపాధ్యాయులు పిల్లలందరూ సురక్షితంగా, గౌరవంగా మరియు విలువైనదిగా భావించే సహాయక మరియు కలుపుకొని నేర్చుకునే వాతావరణాన్ని సృష్టించడం కూడా చాలా కీలకం. పిల్లలతో ప్రతిస్పందించే సంబంధాల అభివృద్ధి కూడా ముఖ్యమైనది, ఎందుకంటే ఇది సంరక్షకుడు/ ఉపాధ్యాయుడు మరియు పిల్లల మధ్య పరస్పర అభ్యాసాన్ని అనుమతిస్తుంది.

ECCE ప్రోగ్రామ్‌లోని సంరక్షకులు/ఉపాధ్యాయులు పిల్లలను వారి సర్వతోముఖాభివృద్ధిని పెంపొందించడానికి బహుళ అనుభవాలలో నిమగ్నం చేసే ఫెసిలిటేటర్లు. వారు ఈ క్రింది పాత్రలను పోషిస్తారు:

- పిల్లలను వారి అవసరాలు మరియు సామర్థ్యాలను గుర్తించడానికి మరియు పిల్లల అభివృద్ధి యొక్క వేగంతో ముందుకు సాగడానికి పిల్లలను గమనించండి
- అభివృద్ధికి తగిన, సమగ్రమైన మరియు సవాలు చేసే కార్యకలాపాలను ప్లాన్ చేయండి పాఠ్యాంశాల లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి అభ్యాసాన్ని సులభతరం చేయండి
- వైకల్యాలున్న పిల్లల నేర్చుకునే సామర్థ్యాలకు అనుగుణంగా కార్యకలాపాలను స్వీకరించండి. విజువల్ ఛాలెంజ్ ఉన్న పిల్లలకు బహుళ-సెన్సోరియల్ అనుభవాలను అందించవచ్చు.
- భౌతిక వాతావరణం మరియు పరికరాల అమరిక వంటి అంశాలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం ద్వారా సహాయక అభ్యాస వాతావరణాన్ని నిర్వహించండి: కార్యకలాపాలు మరియు సంఘటనలు మరియు సమూహాల

షెడ్యూల్
సైకాలజీ

- పిల్లలతో ప్రతిస్పందించే సంబంధాన్ని పెంపొందించుకోండి మరియు తరగతి గదిలో లావాదేవీలు అనేది
- పిల్లలకి మరియు తనకు మధ్య పరస్పర అభ్యాసం యొక్క ప్రయాణం అని అర్థం చేసుకోండి, తద్వారా ఆమె తన సంరక్షణలో ఉన్న పిల్లలకు నేర్చుకోవడం మరియు సహాయం చేయడం కొనసాగించవచ్చు.
- బిడ్డను గౌరవించండి మరియు బిడ్డ నుండి వచ్చిన సామాజిక వాతావరణాన్ని గౌరవించండి.
- కార్యకలాపాలను ప్లాన్ చేయడం మరియు నిర్వహించడంపై మాత్రమే కాకుండా పరస్పర చర్య కోసం మరియు పిల్లల పర్యావరణానికి సంబంధించిన అభ్యాసానికి సంబంధించిన నిరంతర ప్రక్రియలపై కూడా దృష్టి పెట్టండి.
- పిల్లలతో మరియు పిల్లల మధ్య పోషణ మరియు సానుకూల సంబంధాలను సృష్టించండి
- పిల్లలతో ప్రశాంతంగా, గౌరవప్రదంగా మరియు స్నేహపూర్వకంగా మౌఖికంగా సంభాషించండి
- ECCE తరగతి గదిలో వైకల్యం ఉన్న పిల్లలను సామాజికంగా చేర్చడాన్ని నిర్ధారించుకోండి. ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలను ముందస్తుగా గుర్తించడంలో మరియు జోక్యం చేసుకోవడంలో సహాయం చేయండి
- ప్రీస్కూల్ నుండి ప్రీ-ప్రైమరీ లేదా ప్రైమరీ ప్రోగ్రామ్లకు పిల్లల మార్పు కోసం ఒక ప్రణాళికను అభివృద్ధి చేయండి. పైన పేర్కొన్న వాటిని సాధించడానికి ఉపాధ్యాయులు చిన్న పిల్లలతో ఆనందాన్ని పొందాలి, పిల్లల అభివృద్ధి మరియు బాల్య పాఠ్యాంశాలపై అవగాహన కలిగి ఉండాలి మరియు పాఠ్యాంశాలను అమలు చేయడంలో నైపుణ్యం కలిగి ఉండాలి. ECCE సెటప్ లోని ఇతర ముఖ్యమైన పెద్దలు కూడా పిల్లల కోసం ప్రోగ్రామ్లో అంతర్భాగంగా ఉంటారు మరియు పైన పేర్కొన్న పాత్రలకు తప్పనిసరిగా సహకరించాలి.

అదనంగా, సంరక్షకులు/ఉపాధ్యాయులు తల్లిదండ్రుల భాగస్వామ్యంతో పని చేయాలి, ఎందుకంటే వారు పిల్లల మొదటి మరియు అత్యంత ముఖ్యమైన ఉపాధ్యాయులు. తల్లిదండ్రులతో సహకారం ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలను ముందస్తుగా గుర్తించడంలో మరియు జోక్యం చేసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది మరియు పిల్లలను ప్రీ-స్కూల్ నుండి ప్రీ-ప్రైమరీ లేదా ప్రైమరీ ప్రోగ్రామ్లకు సాఫీగా మార్చడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. మొత్తంమీద, ప్రోగ్రామ్లో సంరక్షకులు/ఉపాధ్యాయుల పాత్రలు మరియు బాధ్యతలు పిల్లల భవిష్యత్తు అభివృద్ధి మరియు విజయానికి బలమైన పునాదిని అందించడంలో కీలకమైనవి.

మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారు?

- ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు మరియు పిల్లల సంరక్షకులకు ఆట యొక్క సవాలు ఏమిటంటే, ఆట యొక్క సారాంశాన్ని త్యాగం చేయకుండా విద్యాపరమైన పరిణామాలను పెంచడానికి మాత్రమే జోక్యం చేసుకోవడం మరియు సమతుల్యతను కాపాడుకోవడం,

- మంచి బోధన మరియు తల్లిదండ్రుల సారాంశం చిన్నపిల్లల అవసరాల గురించి ఆలోచించే ఈ సామర్థ్యంలో ఉంది, పిల్లలతో నిర్వహించబడే సంబంధాల నాణ్యత మరియు ఆట నాణ్యతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. పిల్లల ఆటలకు గల కారణాలను మరియు దాని పర్యవసానాలను అర్థం చేసుకోవడం, ఆటను సవాలుగా కాకుండా నేర్చుకునే సామర్థ్యంగా భావించడంలో సహాయపడుతుంది.
- ఉపాధ్యాయుని పాత్ర వయస్సు-నిర్దిష్ట కార్యకలాపాలను ప్లాన్ చేయడం మరియు అందించడం, దీని కోసం ఉపాధ్యాయుడు పిల్లల సమగ్ర అభివృద్ధికి ఆట యొక్క నమూనాలు మరియు రకాలను తెలుసుకోవాలి.
- ప్రీస్కూల్ కరికులం ప్రేమ్పర్స్ అన్ని అంగన్వాడీ సెట్టింగ్లోని పిల్లలు నాణ్యమైన బోధన మరియు అభ్యాసాన్ని అనుభవిస్తున్నారని నిర్ధారించడానికి పునాదిని ఏర్పరుస్తుంది. ఇది ఆట ఆధారిత అభ్యాసంపై నిర్దిష్ట ప్రాధాన్యతను కలిగి ఉంది మరియు కమ్యూనికేషన్ మరియు భాష యొక్క ప్రాముఖ్యతను గుర్తిస్తుంది. సామాజిక మరియు భావోద్వేగ అభివృద్ధి మరియు ప్రారంభ అక్షరాస్యత మరియు సంఖ్యా.
- ఉపాధ్యాయులు ఉపయోగించే పదార్థాల రకాలు పిల్లల భాష, అభిజ్ఞా, భావోద్వేగ మరియు సామాజిక అభివృద్ధికి మరియు పర్యావరణాన్ని అన్వేషించడానికి ప్రోత్సహించాలి.
- కార్యకలాపాలు మరియు పర్యావరణాన్ని ప్లాన్ చేయడం ద్వారా వారి అభ్యాసాన్ని సులభతరం చేయడంలో ఉపాధ్యాయుని పాత్ర ప్రధానమైనది, వారికి అవసరమైన చోట వారి పురోగతి మరియు మద్దతును గమనిస్తుంది. ప్రీస్కూల్ ఉపాధ్యాయులు పిల్లల కోసం వ్రాసే విలువలను గ్రహించి, వారి తరగతి గదులలో ఉత్తేజపరిచే వాతావరణాన్ని అందించినప్పుడు, పిల్లలు సులభంగా మరియు సహజంగా రాయడం (మరియు చదవడం) నేర్చుకుంటారు మరియు వారి ప్రాథమిక పాఠశాల అనుభవాలను ప్రాథమికంగా మరింత దృఢమైన పునాదితో చేరుకుంటారు. నైపుణ్యాలు,

పాఠ్య ప్రశ్నలు

- 1) చిన్ననాటి సంవత్సరాలలో ఆట యొక్క ప్రాముఖ్యతను చర్చించండి?
- 2) నేర్చుకునే కేంద్రంలో పిల్లల కోసం ఆటను నిర్వహించడంలో టీచర్ పాత్ర ఏమిటి?
- 3) అభివృద్ధికి తగిన కార్యక్రమం మరియు ప్రీస్కూల్ పిల్లల కోసం కార్యకలాపాలను నిర్వహించడంలో ఉపాధ్యాయుని పాత్ర ఏమిటి?
- 4) ప్రాథమిక అక్షరాస్యత మరియు సంఖ్యాశాస్త్రం అంటే ఏమిటి? ప్రాథమిక పాఠశాలకు సాఫీగా మారడానికి ప్రీస్కూల్ పిల్లలలో ఏ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయాలి?
- 5) అభ్యాస కేంద్రంలో కార్యకలాపాల నిర్వహణ మరియు నిర్వహణలో ఉపాధ్యాయుని పాత్ర ఏమిటి?

ఇంటెక్స్ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు:

27.4: ఎ) 1-ఇ, 2 - సి, 3 - బి, 4 - బి, 5 - ఎ

బి) ఎ, సి, డి.

27.5 1 - డి, 2 - సి, 3 - సి, 4 - బి, 5 - ఎ

టెర్మినల్ వ్యాయామానికి సూచనలు

- 1) విభాగం 27.1 చూడండి
- 2) విభాగం-27.1బిని చూడండి
- 3) విభాగం-27.3ని చూడండి
- 4) విభాగం -27.5 చూడండి
- 5) విభాగం -27.6 చూడండి

28. అభ్యాసకేంద్రం యొక్క సంస్థ

28.0 పరిచయం:

లక్ష్యాలు:

ఈ యూనిట్‌ను అధ్యయనం చేసిన తర్వాత, మీరు వీటిని చేయగలరు:

1. పిల్లల చురుకైన అభ్యాసం, స్వేచ్ఛా కదలికతో పాల్గొనడం మరియు మార్గదర్శకత్వ/ స్వేచ్ఛా ఆట కోసం బయట మరియు లోపల స్థలాన్ని ఎలా ప్రణాళిక చేయాలో, రూపొందించాలో మరియు నిర్వహించాలో అర్థం చేసుకోవడానికి.

2. కృత్య స్థలాలు అనువైన తరగతి గది సంస్థ యొక్క ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవడం మరియు తదనుగుణంగా రూపకల్పన చేయడం

3. పిల్లల అంచనా అవసరం మరియు ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవడం

4. పిల్లల సమగ్ర వికాసాన్ని ప్రోత్సహించడంలో బోధనాభ్యసన సామాగ్రి యొక్క ప్రాముఖ్యతను గ్రహించడం.

5. అభ్యాస కేంద్రంలో పిల్లల అభివృద్ధి మరియు పురోగతిని ప్రలేఖించడానికి రికార్డులు మరియు రిజిస్టర్ల నిర్వహణ అవసరాన్ని గ్రహించడం మరియు అర్థం చేసుకోవడం.

6. అభ్యాస కేంద్రం తప్పనిసరిగా ఆట మరియు కార్యాచరణ-ఆధారిత కార్యక్రమం, ఇండోర్ మరియు అవుట్‌డోర్ స్పేస్‌తో సహా తగిన మౌలిక సదుపాయాలు అవసరం. తగినంత మౌలిక సదుపాయాలు స్వేచ్ఛా కదలికకు తగినంత స్థలాన్ని మాత్రమే కాకుండా భద్రత, పారిశుధ్యం, కాంతి, వెంటిలేషన్ మరియు రవాణా పరంగా తగిన స్థలాన్ని కూడా అందిస్తాయి. నాణ్యమైన ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్‌ను అమలు చేయడానికి అవసరమైన మరియు కావాల్సిన భౌతిక మౌలిక సదుపాయాలు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి.

28.1 మౌలిక సదుపాయాలు:

పిల్లలు ఆటల ద్వారా పెరుగుతారని, అభివృద్ధి చెందుతారని మరియు నేర్చుకుంటారని మనందరికీ తెలుసు. ECCE సెంటర్ యొక్క పాఠ్యప్రణాళిక మరియు అభ్యాస వాతావరణం ఆట చుట్టూ తిరగాలి. ఉపయోగించిన సామాగ్రి రకాలు, అందుబాటులో ఉన్న ఆట వస్తువులు, మధ్యలో ఉపయోగించే రంగులు మరియు పిల్లలకు అందించిన వివిధ అనుభవాలు పిల్లలలో అభ్యాసాన్ని ప్రోత్సహించడంలో సమానంగా ముఖ్యమైనవి. పిల్లలకు శారీరక కదలికల కోసం స్థలం మరియు ఇంద్రియ అభ్యాసానికి ఉత్తేజపరిచే వాతావరణం అవసరం. పిల్లలు ఆడుకోవడానికి మరియు నేర్చుకునేందుకు వసతి కల్పించడానికి మరియు అందించడానికి ఇండోర్ మరియు

అవుట్ డోర్ స్పేస్ రెండూ అవసరం. అభ్యాసన కేంద్రాలలో బయట మరియు లోపల స్థలం కలిసి భౌతిక వాతావరణాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. వారికి విభిన్నమైన, అనువైన మరియు స్థిరమైన మార్పులతో పాటు వాతావరణంలో క్రమ భావన కూడా అవసరం. అందువల్ల పిల్లలలో అభ్యాసాన్ని ప్రోత్సహించడానికి బహిరంగ మరియు భౌతిక వాతావరణంలో స్థలాన్ని జాగ్రత్తగా నిర్వహించడం అవసరం.

అభ్యాసన కేంద్రం ఉన్న భవనం కింది విధంగా ఉండాలి:

- పిల్లలు సులభంగా చేరుకోవచ్చు., భారీ ట్రాఫిక్, చెరువులు, బావులు, కుంటలు, నల్లలు, చెత్త కుప్పలు, పశువుల కొట్లం లేదా జంతువుల ఆశ్రయం, బురద, నిలిచిపోయిన నీరు మరియు మూతలేని కాలువలు.
- సురక్షిత ప్రాంతాన్ని గుర్తించడానికి ఒక ద్వారంతో సరిహద్దు గోడ లేదా కంచెతో చుట్టుముట్టబడింది.

కోరడగినది:

- పూర్వ ప్రాథమిక పాఠశాల భవన క్రింది అంతస్తులో ఉండాలి.
- సులభమైన రవాణా మరియు సరఫరాల బట్టడా కోసం రహదారికి ప్రత్యక్ష విధానం ఉండవచ్చు.
- పూర్వ ప్రాథమిక పాఠశాల యొక్క అదే ప్రాంగణంలో ఉండవచ్చు లేదా అది ప్రాథమిక పాఠశాలకు దగ్గరగా లేదా ప్రక్కనే ఉండాలి.
- పూర్వ ప్రాథమిక పాఠశాల యొక్క తక్షణ పరిసరాలలో సహజ వనరులు పుష్కలంగా ఉండవచ్చు, వీటిని విద్యా పదార్థంగా ఉపయోగించవచ్చు.

ప్రథమ చికిత్స వస్తు సామగ్రి మరియు స్థానిక వైద్య నిపుణులకు ప్రాధాన్యత కూడా అవసరం.

జాతీయ ECCE విధానం, 2013, నాణ్యతా ప్రమాణాల ఫ్రేమ్ వర్క్ ECCE సేవల్లో నాణ్యతను నిర్ధారించడానికి అవసరమైన కీలక సూత్రాలు, సూచికలు మరియు ఆదర్శప్రాయమైన మంచి పద్ధతులను గుర్తిస్తుంది. నాణ్యత ప్రమాణం 4 అనేది స్థలం, భవనం, ఆరుబయట, సౌందర్యం, పరిశుభ్రత మరియు ఆకుపచ్చ ప్రాంతం, భద్రత మరియు విధానాన్ని సూచిస్తుంది.

పిల్లలకు అందుబాటులో ఉన్న ECCE నాణ్యతను ప్రామాణీకరించడానికి, ప్రాథమిక నాణ్యత ప్రమాణాలు మరియు స్పెసిఫికేషన్లు ECCE (జాతీయ ECCE విధానం 2013) ద్వారా నిర్దేశించబడ్డాయి, ఇది పబ్లిక్, ప్రైవేట్ మరియు ప్రభుత్వేతర సేవా ప్రదాతలకు వర్తిస్తుంది. సర్వీస్ ప్రొవైడర్లందరికీ తప్పనిసరి అయిన నాణ్యమైన ప్రోగ్రామ్ను ప్రోత్సహించడం కోసం క్రింది బేస్ స్టాండర్డులు చర్చించబడవు.

చర్చించలేనివి:

- 3-4 గంటల వ్యవధి గల ECCE ప్రోగ్రామ్

- 30 మంది పిల్లల సమాహానికి కనీసం 35 చదరపు మీటర్ల విస్తీర్ణంలో ఉండే తరగతి గది మరియు 30 మంది పిల్లల సమాహానికి తగిన (కనీసం 30 చదరపు మీటర్లు) బయట స్థలం లభ్యత.
- తగిన శిక్షణ పొందిన సిబ్బంది వయస్సు మరియు అభివృద్ధికి తగిన, మాతృభాష/స్థానిక మాతృభాషలో నిర్వహించబడే పిల్లల కేంద్రీకృత పాఠ్యాంశాలు.
- తగినంత అభివృద్ధికి తగిన బొమ్మలు మరియు అభ్యాస సామగ్రి.
- సులభమైన విధానంలో ఉండే సురక్షితమైన భవనం. ఇది శుభ్రంగా ఉండాలి మరియు చుట్టూ పచ్చని ప్రదేశం ఉండాలి.
- తగినంత మరియు సురక్షితమైన తాగునీటి సౌకర్యాలు
- బాలబాలికలకు మరియు అబ్బాయిలకు తగిన మరియు వేరుగా ఉండే పిల్లల అనుకూల టాయిలెట్లు మరియు చేతులు కడుక్కొనే సౌకర్యాలు
- పౌష్టికాహార సమతుల్య భోజనం వండడానికి ప్రత్యేక స్థలం కేటాయించబడింది మరియు పిల్లల కోసం నిద్రించే సమయం కేంద్రంలో అందుబాటులో ఉన్న ప్రథమ చికిత్స/ మందుల పట్టి పరంగా తక్షణ ఆరోగ్య సేవ.
- పెద్దలు/సంరక్షకులు: 3-6 ఏళ్ల పిల్లలకు 1:20 పిల్లల నిష్పత్తి మరియు 3 ఏళ్లలోపు వారికి 1:10 ECCE సెంటర్లో అందుబాటులో ఉండాలి. పిల్లలను ఏ సమయంలోనైనా గమనించకుండా వదిలివేయకూడదు

ఎ) బయట ఆటలకు స్థలం:

NCERT పూర్వ ప్రాథమిక పాఠశాల మార్గదర్శకాల ప్రకారం, టెట్టోర్ ప్లే ఏరియా తగినంత పెద్దదిగా ఉండాలి, అంటే ప్రీస్కూల్ లోని 25 మంది పిల్లలకు కనీసం 300/450 (15x20/30) చదరపు మీటర్లు/ ఆడుకోవడానికి మరియు పరిగెత్తడానికి.

బహిరంగ వాతావరణం పిల్లల అభివృద్ధిలో సమానమైన ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది, ఎందుకంటే ఇది ఆట, అన్వేషణ మరియు సామాజిక పరస్పర చర్యలకు స్థలాన్ని అందిస్తుంది. పిల్లలందరికీ రోజువారీ బహిరంగ శారీరక శ్రమలో పాల్గొనడానికి అవకాశం ఉండటం తప్పనిసరి. విరామ సమయం మరియు బహిరంగ ఆట/ కార్యకలాపాల కోసం ప్రతిరోజు ఒక నిర్దిష్ట సమయాన్ని తప్పనిసరిగా కేటాయించాలి. ఈ సమయాన్ని క్లెంబింగ్ మరియు ప్లేగ్రౌండ్ పరికరాలపై ఉచిత ఎంపిక కోసం, భౌతిక కదలిక మరియు సమతుల్యతతో కూడిన మరింత నిర్మాణాత్మక కార్యకలాపాల కోసం మరియు గార్డెనింగ్ ప్యాచ్లో పని చేయడం, శ్రవ్యం మరియు నాటడం మొదలైన ఆచరణాత్మక కార్యకలాపాల కోసం ఉపయోగించవచ్చు. ఇసుక మరియు నీటి ఆట ఇండోర్ మరియు అవుట్డోర్ ప్లే రెండింటినీ ఎనేబుల్ చేయడానికి చక్రాలతో కూడిన తొట్టిలో ప్రాంతం ఉంటుంది. ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లల కోసం అభ్యాస సామగ్రిని సవరించడం ముఖ్యం.

లోపలి స్థలం మరియు పూర్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో తరగతి గది లోపలి స్థలం ఎలా ఉండాలి?

చిన్నపిల్లల అభిరుచులు మరియు అభివృద్ధి అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఇండోర్ వాతావరణాన్ని ప్లాన్ చేయాలి. ఒక పెద్ద ఇండోర్ స్పేస్ను అల్పారాలు మరియు పర్నిచర్ యొక్క తగిన అమరికతో అభ్యాసం/కార్యకలాపం మూలలుగా విభజించవచ్చు.

భౌతిక తరగతి గది స్థలం యొక్క నాణ్యత, అందించిన పదార్థాలతో పాటు, పిల్లల ప్రమేయం స్థాయిలను మరియు పెద్దలు మరియు పిల్లల మధ్య పరస్పర చర్యల నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుందని గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం.

లోపలి స్థలం తప్పనిసరి అవసరాలు

- గరిష్టంగా 25 మంది పిల్లలకు వసతి కల్పించడానికి ప్రీస్కూల్ తరగతి గది యొక్క ప్రామాణిక ఫ్లోర్ వైశాల్యం కనీసం 35 (5 7) చదరపు మీటర్లు ఉండాలి. ఇది బాగా వెంటిలేషన్ మరియు బాగా వెలుతురు ఉండాలి. దీనికి సరైన రూఫింగ్, కిటికీలు, తలుపులు మరియు అవసరమైన చోట మ్యాట్లు ఏర్పాటు చేయాలి.
- కుర్చీలు మరియు బల్లల పరిమాణం పూర్వ ప్రాథమిక పాఠశాల పిల్లలకు అనుకూలంగా ఉండాలి.
- ఆటకృత్యాలు ప్రకారం సులభంగా తరలించగలిగే పేర్చగల పిల్లలకు అనుకూలమైన ఫర్నిచరు సౌకర్యవంతమైన తరగతి గది నిర్వహణను నిర్ధారించడానికి ఉపయోగించాలి.
- లైట్లు ఫ్యాన్లు మరియు ఇతర ఎలక్ట్రికల్ పరికరాల కోసం తప్పనిసరిగా విద్యుత్తు సదుపాయం ఉండాలి.
- క్రేయాన్లు, వివిధ రకాల కాగితాలు, స్కెచ్ పెన్నులు, రంగు సుద్దలు మొదలైన స్టేషనరీలను క్రమం తప్పకుండా అందించాలి మరియు సరఫరా చేయాలి.

బి) అభ్యాస కేంద్రంలో ప్రారంభ సంవత్సరం తరగతి గదిని ఏర్పాటు చేయడం:

ECCE తరగతి గది అమరిక తప్పనిసరిగా అనువైనదిగా ఉండాలి, ఇది పాఠ్య ప్రణాళికలు మరియు కార్యకలాపాలకు సర్దుబాటు చేయబడుతుంది, పెద్ద సమూహాలు పాడటం, కథలు చెప్పడం మరియు బ్లాక్లను గీయడం మరియు మార్చడం వంటి కార్యకలాపాల కోసం మరియు వ్యక్తిగత ఆట కోసం చిన్న సమూహాలు. ఇది పెద్ద సమూహ కార్యకలాపాల కోసం తరగతి గది అమరికను కలిగి ఉండాలి (ఉదా., సర్కిల్ సమయం): ఉదయం సర్కిల్ సమయంలో, పిల్లల మధ్య తగినంత ఖాళీని వదిలివేయండి. ఈ విధంగా ఆలస్యంగా వచ్చే పిల్లలు సులభంగా సర్కిల్లో చేరగలరు మరియు ఇతర పిల్లలకు కనీస ఆటంకం లేకుండా కార్యకలాపాలలో పాల్గొనగలరు.

సర్కిల్ సమయం: ఈ సమయంలో, పిల్లలు ECCE టీచర్తో పాటు వృత్తాకారంలో కూర్చుంటారు. పిల్లలను చర్చలో నిమగ్నం చేయడం, పుస్తకాన్ని చదవడం లేదా పాటలు/ప్రాసలు పాడడం, అధికారిక మరియు అనధికారిక సంభాషణ మొదలైనవాటికి సర్కిల్ సమయాన్ని ఉపయోగించవచ్చు. వృత్తంలో కూర్చోవడం పిల్లలందరూ ఒకరినొకరు

స్పష్టంగా ఎదుర్కొనేలా చేస్తుంది. ఉపాధ్యాయుడు పిల్లల మాదిరిగానే ఒకే రకమైన కుర్చీ/ చాపపై కూర్చుంటాడు, ఇది ECCE టీచర్ ఫెసిలిటేటర్ అని తెలియజేస్తుంది.

చిన్న సమూహ కార్యకలాపాల సమయంలో తరగతి గది అమరిక: తరగతి గది ECCE ఉపాధ్యాయుడు ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు గల పిల్లలను చిన్న సమూహ కార్యకలాపాలలో నిమగ్నం చేయడానికి అనుమతించాలి. ఈ సమయంలో, ఇతర పిల్లలు నాలుగు మూలల్లో ఒకదానిలో స్వతంత్రంగా ఆడవచ్చు (ఉచిత ఆట). నేర్చుకునే ప్రక్రియలో నిమగ్నమై ఉండటానికి పిల్లలను ప్రేరేపిస్తుంది కాబట్టి వారి స్వంత ఆసక్తిని ఎంచుకోవడానికి పిల్లలను ప్రోత్సహించాలి. ఇంతలో, చిన్న సమూహంలో, ECCE ఉపాధ్యాయుడు కార్యకలాపాలు లేదా చర్చలను సులభతరం చేయడంపై దృష్టి పెట్టవచ్చు, అవి కొంతవరకు సవాలుగా ఉంటాయి మరియు పెద్దల నుండి మార్గదర్శకత్వం అవసరం ఉంది. నాలుగు సంవత్సరాల పిల్లలు వర్క్ బుక్స్ చేస్తున్నప్పుడు చిన్న పిల్లలు మూలల్లో స్వేచ్ఛగా ఆడుతున్నారు. పెద్ద పిల్లల నుండి నేర్చుకునే సృజనాత్మక కార్యకలాపాలలో పిల్లలు చిన్న సమూహాలుగా తయారవుతారు, మెటీరియల్లను పంచుకోవడం, ఆలోచనలను మార్చుకోవడం, వారి వంతు కోసం వేచి ఉండటం మొదలైనవి. ఈ విధంగా, పిల్లలను ఒకటిగా విభజించడం ద్వారా ECCE సెంటర్లోని స్థలాన్ని సమర్థవంతంగా ఉపయోగించవచ్చు. పెద్ద సమూహం మరియు నాలుగు చిన్న సమూహాలు.

ఉచిత ఆట: ఉచిత ఆటలో పాల్గొనడానికి పిల్లలకు కొన్ని అవకాశాలను ఇవ్వడం ముఖ్యం. ఎక్కడ, వారు వారి ఆసక్తులను అనుసరిస్తారు మరియు సాధారణంగా ఎక్కువ కాలం (15-20 నిమిషాలు) కార్యకలాపాలలో నిమగ్నమై ఉంటారు మరియు కనీస ఉపాధ్యాయుల పర్యవేక్షణ అవసరం. ఇటువంటి అవకాశాలు పిల్లలకు సాధారణ ఎంపికలు చేయడానికి, స్వేచ్ఛగా ఆటల సమయంలో తమను తాము వ్యక్తీకరించడానికి, (ఉదా: డ్రాయింగ్లు, రంగులు మొదలైనవి) సమస్య పరిష్కారానికి అవసరమైన నైపుణ్యం మరియు వారి దృష్టిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి.

సి) అభ్యాసం/కార్యకలాప మూలలు:

నేర్చుకునే మూలలు ఏమిటి?

పిల్లలు వారి స్వంత ఆసక్తులను అన్వేషించవచ్చు, వస్తువులను తయారు చేయవచ్చు, ప్రయోగాలు చేయవచ్చు మరియు కొనసాగించగలిగే అభ్యాస కేంద్రంలో భౌతిక స్థలం ఆసక్తి ప్రాంతాలుగా విభజించబడింది. పిల్లలను చురుగ్గా నిమగ్నం చేసే వనరులు మరియు మెటీరియల్లతో తరగతి గదిలో ప్రత్యేక ఆసక్తి ఉన్న ప్రాంతాలు లేదా అభ్యాస మూలలు ఏర్పాటు చేయబడ్డాయి మరియు థీమ్/ టాపిక్ల ప్రకారం మారవచ్చు. పిల్లలు మెటీరియల్ ఇంటరాక్ట్ చేయడం ఉత్సుకత వంటి వివిధ అభ్యాస అవకాశాలను అందిస్తుంది, వారు అన్వేషించడానికి, వస్తువులతో ప్రయోగాలు చేయడానికి, పరిశోధించడానికి మరియు విభిన్నంగా మార్చడానికి చెట్లను ఇష్టపడతారు. (భిన్నమైన సైకాలజీ

ఆలోచన)

మూలలు/కార్యకలాప ప్రాంతాలను ఎందుకు నేర్చుకోవాలి?

కార్యాచరణ ప్రాంతాలు/నేర్చుకునే మూలల ప్రాముఖ్యత:

సూచించే ప్రాంతాల్లో ఆడటం సహాయం చేస్తుంది

- పిల్లలు వారి అభిరుచికి అనుగుణంగా వ్యాయామం చేయడం మరియు వారికి ఆసక్తి ఉన్న వాటిని అన్వేషించే మరియు పరిశోధించే స్వేచ్ఛ.

- పిల్లలు సమూహాలలో లేదా వ్యక్తిగతంగా మరియు అదే సమయంలో సమయ పరిమితిలో స్వేచ్ఛతో పనిచేయడం నేర్చుకుంటారు.

ఇది సృష్టించడానికి, గీయడానికి, తారుమారు చేయడానికి, కనుగొనడానికి, కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి, తప్పులు చేయడానికి, వారి వ్యూహాలను సవరించడానికి అవకాశాలను అందిస్తుంది మరియు వారు నిమగ్నమై ఉన్న కార్యాచరణలో ప్రావీణ్యం పొందిన తర్వాత సాధించిన విజయాన్ని మరియు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఇస్తుంది. ఉదాహరణకు: టవర్ పిక్నింగ్, జిగ్-సా పజిల్ లేదా చిట్టడవిని పరిష్కరించడం మొదలైనవి నిర్మించడం.

-పిల్లలు సమయపాలనతోపాటు స్వీయ నియంత్రణను నేర్చుకుంటారు.

-స్ఫూర్తిదాయకమైన తరగతి గదులు పర్యావరణంలో లభించే వస్తువులను అన్వేషించడానికి, తరలించడానికి మరియు ప్రయోగాలు చేయడానికి పిల్లలను ప్రోత్సహిస్తాయి.

- పిల్లలను వారి భౌతిక పరిసరాలలో సౌకర్యవంతంగా ఉంచడం చాలా ముఖ్యం, తద్వారా వారు తమ చుట్టూ ఉన్న పదార్థాలు లేదా సంఘటనలను అన్వేషించే సాహసం చేస్తారు.

పిల్లలకు తగిన మెటీరియల్ని కలిగి ఉండవలసిన సూచించే కార్యాచరణ ప్రాంతాలు లేదా అభ్యాస మూలలు క్రిందివి:

పుస్తక ప్రాంతం: ఈ ప్రాంతంలో వివిధ రకాల వయస్సు- తగిన పిల్లల మ్యాగజైన్లు, సమాచార పుస్తకాలు, చిత్ర పుస్తకాలు, కథల పుస్తకాలు, పెద్ద పుస్తకాలు, స్థానిక బానపద కథలు, నేపథ్య పుస్తకాలు, కామిక్స్, ప్లేట్లు, చాక్లు మొదలైనవి ఉండాలి.

బొమ్మల ప్రాంతం మరియు నాటకీయ ఆట స్థలం: ఇక్కడ ఉంచాల్సిన పదార్థాలు వివిధ రకాల బొమ్మలు, బొమ్మల పరిమాణంలోని ఫర్నిచర్ మరియు బట్టలు, బొమ్మల పరిమాణంలో వంట సామాగ్రి (కుండలు, వంటకాలు, స్పూన్లు మొదలైనవి), నటించే ఆహారం (కూరగాయలు లేదా పండ్లు) మట్టితో తయారు చేయబడినవి, దుస్తులు ధరించే బట్టలు (స్కార్ఫ్, క్యాప్, స్టోల్, జాకెట్, చిన్న చీర, పొడవాటి గుడ్డ ముక్కలు మొదలైనవి), దువ్వెనలు, అద్దాలు, వాకింగ్ స్టిక్లు, పాత కళ్లద్దాలు, పని చేయని టెలిఫోన్లు లేదా కెమెరాలు, బ్రీఫ్ కేస్ మరియు లంచ్ బాక్స్, మొదలైనవి. పిల్లలు అద్దంలోకి చూసుకుంటూ తమను తాము వేసుకునే డైలాగు చెప్పడం ద్వారా డాక్టర్, టీచర్,

పేరెంట్‌గా నటించడం ద్వారా ఆడుకోవడం ఇష్టం.

ఆవిష్కరణ స్థలం / సైన్స్ కార్నర్: ఇందులో భూతద్దాలు, మొక్కలు, విత్తనాలు, అయస్కాంతాలు, ఇనుప వస్తువులు, తూనికలు మరియు బరువులు వంటి మెటీరియల్లు అమర్చబడి ఉండాలి, పిల్లలు ఇలా ఎందుకు జరుగుతోంది? మనం విత్తనాలను ఆకర్షిస్తే ఏమవుతుంది? కొలిచే టేబుల్ లేదా స్థానికంగా లభించే ఏదైనా ఇతర పదార్థాలు.

బ్లాక్ బిల్డింగ్ స్థలం: ఈ ప్రాంతంలో హాల్ బ్లాక్లు, ఇంటర్లాకింగ్ బ్లాక్లు, పోమ్ బ్లాక్లు, వుడెన్ బ్లాక్లు మొదలైన విభిన్న రంగులు, ఆకారాలు మరియు పరిమాణాల వివిధ రకాల బ్లాక్లు ఉండాలి.

మానిప్యులేటివ్: ఈ ప్రాంతంలో పజిల్స్, మ్యాచింగ్ కార్డు, లేసింగ్ కార్డు, సీడ్స్, సీరియేటెడ్ ఆకారాలు, ఇన్సెట్ బోర్డు, షెల్లు, సార్టింగ్ కోసం మెటీరియల్, స్ప్రింగ్లు మరియు పూసలు, చిన్న బొమ్మలు, కార్డు, ట్రక్కులు, జంతువులు, బొమ్మలు వంటి మానిప్యులేటివ్ మెటీరియల్స్ ఉండాలి. బొమ్మలు, నంబర్ రాడ్లు, అబాకస్ మరియు పర్యావరణం నుండి ఆకులు, రాళ్ళు, గులకరాళ్లు, కొమ్మలు, పువ్వులు మొదలైన ఇతర వస్తువులను వేరుచేయడం ద్వారా పిల్లలను మార్చడం ద్వారా సరిపోలే వర్గీకరణ, క్రమబద్ధీకరణ, కంటి చేతి సమన్వయం వంటి నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేస్తారు. ప్రీ-రైటింగ్ స్కిల్స్ తో సహాయపడుతుంది.

సంగీతం మరియు కదలిక ప్రాంతం: సంగీత ప్రాంతంలో డాప్లీ, గంటలు, గిన్నెలు, వేణువులు, టాంబురైన్లు, తీగ వాయిద్యాలు, గిలక్కాయలు, వివిధ రకాల లేదా లోహాల పాత్రలు, స్థానిక సంగీత వాయిద్యాలు, సంగీత వ్యవస్థ మరియు పాటలు, పద్యాలు మరియు వివిధ రకాల డివిడిలు ఉంటాయి. ప్రాసలు. ఈ ప్రాంతంలో పిల్లలు సృజనాత్మక కదలికలను ప్రోత్సహించడానికి ఆసరాగా ఉపయోగించేందుకు రిబ్బన్లు లేదా స్కార్లు వంటి పదార్థాలు ఉండవచ్చు. ప్రతి ప్రీ-స్కూల్లో ఉపాధ్యాయులు మరియు పిల్లల కోసం తగిన వనరులు మరియు విద్యా ఆడియో-విజువల్ ఎయిడ్లను కలిగి ఉన్న లైబ్రరీ అవసరం.

సృజనాత్మక కళ మూలలో: డ్రాయింగ్, పెయింటింగ్ మరియు మట్టి పిల్లలతో పని చేయడం ద్వారా నిజ జీవితంలోని వస్తువులు మరియు సంఘటనలు అనేక విధాలుగా ప్రాతినిధ్యం వహించవచ్చని అర్థం చేసుకోవడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది సింబాలిక్ థింకింగ్ ను ప్రోత్సహిస్తుంది, ఇది ముఖ్యమైన ప్రీ-రైటింగ్ నైపుణ్యం, అదనంగా, ఈ కార్యకలాపాలు వేళ్లు మరియు చేతుల యొక్క చక్కటి మోటారు కండరాలను వ్యాయామం చేయడానికి అవకాశాలను అందిస్తాయి, ఇవి వాటిని వ్రాయడానికి సిద్ధం చేస్తాయి. ఈ మూలలో ఉన్న పదార్థాలు వివిధ రకాల కాగితం, క్రేయాస్, పెన్సిల్స్, ఉతికి లేక కడిగి శుభ్రం చేయదగిన గుర్తులు, ప్లేట్లు, వివిధ రంగుల సుద్దులు, ఫాబ్రిక్ ముక్కలు, పెయింట్స్, బ్రష్లు, టిప్, ప్లేడో లేదా క్లే, రోలింగ్ పిన్స్ మరియు బోర్డులు, పాత వార్తాపత్రిక మరియు మ్యాగజైన్లను కలిగి ఉంటాయి. కోలైజ్ మరియు ఐస్ క్రీం కర్రలు.

గుర్తుంచుకోవలసిన అంశాలు:

అన్ని మెటీరియల్లను ఒకేసారి ప్రదర్శించకూడదు, ఎందుకంటే ఇది పిల్లలకు చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రతి రెండు వారాల తర్వాత ప్రతి మూలలోని పదార్థాలను మార్చడాన్ని పరిగణించండి. పిల్లలకు ప్రాక్టీస్ చేయడానికి సమయం కావాలి కానీ పదార్థాలను ఎప్పుడూ మార్చకపోతే, వారు విసుగు చెందుతారు మరియు మూలలో ఆసక్తిని కోల్పోతారు.

- నిశబ్దమైన వాటికి (పఠనం, ఆటలు మరియు బొమ్మలు) దూరంగా చురుకుగా, శబ్దం చేసే కేంద్రాలను (బ్లాక్లు మరియు నిర్మాణాలు) ఉంచండి.

- అన్ని మూలల్లో పదాలు మరియు దృష్టాంతాలతో పాటు లేబుల్ చేయాలి మరియు పిల్లలు 'చదవడానికి' వీలుగా కర్ర తోలుబొమ్మలను గీయడం ద్వారా ఒకేసారి ఎంత మంది పిల్లలు అక్కడ పని చేయగలరో పేర్కొనాలి.

డి) గోడలపై ప్రదర్శించండి:

గోడపై పిల్లల కళాకృతులు మరియు ప్రాజెక్టులను ప్రదర్శించడం చాలా అవసరం. ఇది పిల్లలు వారు పాల్గొన్న కార్యకలాపాలను గుర్తుంచుకోవడానికి మరియు వారి ఆత్మగౌరవాన్ని పెంపొందించడానికి సహాయపడుతుంది, ఎందుకంటే వారు తమ పనికి విలువైనదిగా భావిస్తారు. తల్లిదండ్రులు కూడా తమ పిల్లలను చూసి గర్వపడతారు మరియు సెంటర్లో తమ పిల్లల పనిని ప్రదర్శించడాన్ని చూసినప్పుడు వారి చదువుపై మరింత చురుకైన ఆసక్తిని కనబరుస్తారు. అన్ని డిస్ట్రిబ్యూట్డ్ పిల్లల కంటి స్థాయిలో ఉండాలి. గోడలపై ప్రదర్శించబడే ఇతర చిత్రాలు తప్పనిసరిగా తరగతి గదిలోని ప్రస్తుత పాఠ్యాంశాలకు, నెల థీమ్ వంటి వాటికి నేరుగా సంబంధించినవిగా ఉండాలి. వస్తువులను సూచించడానికి వ్రాసిన పదాలను ఉపయోగించవచ్చని చిన్న పిల్లలకు అర్థం చేసుకోవడంలో చిత్రాలను లేబుల్ చేయడం ఉత్తమం, ఇది చదవడం మరియు వ్రాయడం యొక్క ఉద్దేశ్యాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి వారికి సహాయపడుతుంది. ప్రదర్శనను థీమ్ మరియు పిల్లల పని ప్రకారం క్రమం తప్పకుండా మార్చాలి.

ఇ) ఫర్నిచర్ మరియు మాట్స్:

తరగతి గదిలోని ఫర్నిచర్ తప్పనిసరిగా పిల్లల పరిమాణంలో ఉండాలి, కాబట్టి పిల్లలు సౌకర్యవంతంగా కూర్చుని వాటిపై పని చేస్తారు. కూర్చునే ప్రదేశాన్ని గుర్తించడానికి రంగురంగుల మ్యాట్లను ఉపయోగించవచ్చు. మాట్స్ ఎంచుకునేటప్పుడు ఆకృతిని పరిగణనలోకి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. పిల్లలు దాప మీద కూర్చొని తమ పనులపై దృష్టి పెట్టడం వల్ల సుఖంగా ఉండాలి.

ఎఫ్) అల్యూరాలు:

అల్యూరాలు ఎత్తు తక్కువగా ఉండాలి మరియు పిల్లలు అన్వేషించడానికి మానిప్యూలేటివ్ బొమ్మలు, పజిల్స్ మరియు ఇతర అభ్యాస సామగ్రిని కలిగి ఉండాలి. పిల్లలు ఈ వనరులను సులభంగా యాక్సెస్ చేయాలి. సరిహద్దులను స్పష్టంగా గుర్తించడానికి అభ్యాస మూలలను వేరు చేయడానికి నిల్వ అల్యూరాలు మరియు/లేదా తక్కువ గది

డివైడర్లను ఉపయోగించవచ్చు. గదిలోకి ప్రవేశించడం, వస్తువులను నిర్దిష్ట స్థలంలో ఉంచడం, స్నానపు గదులు మరియు సింక్ ప్రాంతాలకు ప్రాప్యత మరియు ఒక ప్రాంతం నుండి మరొక ప్రాంతానికి వెళ్లడం కోసం కదలిక యొక్క 'ట్రాఫిక్ నమూనాలను' ఏర్పాటు చేయండి.

28.1) పాఠ్యాంశంలోని ప్రశ్నలు:

సరైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఎంచుకోండి.

1. ప్రారంభ అభ్యాస కేంద్రం ఉండాలి.

- ఎ) పిల్లల సౌకర్యవంతమైన అమరిక
- బి) పెద్ద సమూహ పరస్పర చర్యలు మాత్రమే
- సి) చిన్న సమూహ పరస్పర చర్యలు .
- డి) మధ్యలో ఉచిత ఆట
- ఇ) పైవన్నీ

రోజు మరియు కార్యకలాపాలను ప్లాన్ చేస్తున్నప్పుడు, పెద్ద మరియు చిన్న సమూహ పరస్పర చర్యలతో నిశ్శబ్ద వ్యక్తిగత సమయాన్ని సమతుల్యం చేసుకోండి. వ్యక్తిగత సమయ కార్యకలాపాలలో చదవడం, రాయడం లేదా పజిల్ సెంటర్ వంటి నిశ్శబ్ద కేంద్రాలలో ఉచిత ఆట ఎంపిక ఉంటుంది. సమూహం సమయం తరచుగా శక్తివంతంగా మరియు ధ్వనించే ఉంటుంది. పాటలు, రైమ్స్, ఫింగర్ ప్లేలు, డ్రామాటిక్స్, సైన్స్, గణితం మరియు శారీరక కార్యకలాపాలు వంటివి. సమూహ సమయాలు మొత్తం పాఠ్యాంశాలకు సరిపోతాయి మరియు ఇంటి లోపల మరియు అవుట్డోర్ సెటింగ్లలో సమూహ పరస్పర చర్యలకు అవకాశాలతో థీమ్లు మరియు ప్రాజెక్టులకు మద్దతు ఇవ్వాలి. చురుకుగా మరియు నిశ్శబ్ద కార్యకలాపాలతో దాన్ని సమతుల్యం చేసుకోండి. పెద్ద సమూహం నిశ్శబ్ద సమయంలో కథనాన్ని బిగ్గరగా చదివే సెషన్ ఉండవచ్చు. చిన్న

సమూహ పరస్పర చర్యలలో పిల్లలను కళాశాలలోని సృజనాత్మక కేంద్రంలో లేదా బ్లాక్ సెంటర్లోని నిర్మాణ పనుల్లో కలిసి పని చేయవచ్చు.

అందువల్ల, ECCE అభ్యాస వాతావరణాన్ని పిల్లల సమగ్ర అభివృద్ధికి సృజనాత్మకంగా మరియు ఊహాత్మకంగా ప్రణాళిక చేయాలి.

28.2: అభ్యాస కేంద్రంలో బోధనాభ్యాస సామగ్రి యొక్క ప్రాముఖ్యత

బాల్య దశలో ఉన్న పిల్లవాడు పర్యావరణంతో పరస్పర చర్య చేయడం ద్వారా తప్పనిసరిగా నేర్చుకుంటాడు. మరియు ఈ పరస్పర చర్య శూన్యంలో జరగదు. పిల్లవాడికి ఉత్తేజపరిచే వాతావరణం అవసరం, అది అతని ఉత్సుకతను మరియు ఆసక్తిని రేకెత్తించడానికి మరియు కొనసాగించడానికి మరియు అతని అభ్యాసాన్ని

ప్రోత్సహించడానికి తప్పనిసరిగా వివిధ రకాల పదార్థాలను కలిగి ఉండాలి. మరోవైపు, చాలా బాల్య విద్యా కార్యక్రమాలలో ఆర్థిక పరిమితులు ప్రధాన లక్షణం. ఈ పరిమితిని దృష్టిలో ఉంచుకుని, ఈ క్రింది అంశాలను గమనించవచ్చు:

1) ఆవశ్యకమైనది కావాల్సినవిగా జాబితా చేయబడిన సామాగ్రి సూచనాత్మకమైనది కాదు కానీ సూచనాత్మకమైనది. సాధ్యమైనప్పుడు మరియు అవసరమైనప్పుడు, మెరుగుదలలను ఆశ్రయించవచ్చు.

2) కొనుగోలు చేసిన/అభివృద్ధి చేసిన సామాగ్రి ఖర్చుతో కూడుకున్నది కావడానికి ప్రకృతిలో బహుళ ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చు.

3) వివిధ అభివృద్ధి లక్ష్యాల కోసం సామాగ్రి యొక్క విస్తృతమైన ఆవశ్యకత దృష్ట్యా, ఉపాధ్యాయులు తయారు చేసిన మెటీరియల్లపై వెనక్కి తగ్గడం అవసరం.

కార్యకలాపాల కోసం సామాగ్రిని ఎంచుకునేటప్పుడు/ అభివృద్ధి చేస్తున్నప్పుడు, సామాగ్రి సురక్షితంగా ఉందని మరియు పిల్లలు నేర్చుకోవడంతోపాటు నేరుగా తారుమారు చేసే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉందని నిర్ధారించుకోవడం అవసరం మరియు కేవలం నొప్పితో కూడిన సహాయాన్ని మాత్రమే తినకూడదు.

పిల్లల అర్థవంతమైన అభ్యాసం కోసం, పదార్థం యొక్క విషయం సాంస్కృతికంగా మరియు ప్రాంతీయంగా తగినదిగా ఉండాలి.

కార్యాచరణ-ఆధారిత బోధనా అభ్యాసం యొక్క ప్రభావవంతమైన లావాదేవీకి ముఖ్యంగా చిన్న సమూహాలలో తగినంత ఇండోర్ మెటీరియల్ను అందించడం అవసరం, ఇది ఒక తరగతిలోని పిల్లలలో కనీసం ముగ్గురు కాకపోయినా నాలుగు సమూహాలతో ఏకకాలంలో పాల్గొనవచ్చు. ప్లే మెటీరియల్ యొక్క క్రమమైన మరియు సరైన నిర్వహణ అవసరం, దీని కోసం సిబ్బందికి శిక్షణ మరియు పునరావృత ఆర్థిక కేటాయింపులు, ఆకస్మిక వ్యయం కోసం అందించాలి.

ఎ) ఉపాధ్యాయులు తయారు చేయగలిగే సామాగ్రి: ఫౌండేషన్ స్టేజికి అవసరమైన చాలా వరకు TLM స్థానికంగా లభించే మరియు తక్కువ ధర కలిగిన మెటీరియళ్ళను ఉపయోగించి తయారు చేయవచ్చు. స్థానికంగా లభించే మెటీరియల్ల నుండి సాధారణ TLMలను రూపొందించడానికి ఉపాధ్యాయులు సామర్థ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. కార్టోన్లు, స్ట్రాబులు, ప్యాకేజింగ్ మెటీరియల్, పాత బట్టలు, సీసా మూతలు/విత్తనాలు/గులకరాళ్లు (లెక్కింపు కోసం), అగ్గిపుల్లలు (రసాయనాలను తొలగించి), పాత టైర్లు, ప్లాస్టిక్ సీసాలు మరియు కంట్రైనర్లు (కొలత కోసం), కొబ్బరి చిప్పలు, ఉపయోగించిన కాగితం, ఉపయోగించిన గుడ్డు డబ్బాలు (సార్టింగ్ కోసం) అన్నీ TLMలను అభివృద్ధి చేయడానికి మూలాలుగా మారతాయి.

బి) పిల్లలు తయారు చేయగల సామాగ్రి: పిల్లలు వారి కళ మరియు క్రాఫ్ట్ పనిలో భాగంగా సాధారణ TLMలను తయారు చేయవచ్చు. టీచర్లు మెత్తని గుడ్డ బంతులు, తోలుబొమ్మలు మరియు ఆటల కోసం బొమ్మలు

చేయడానికి ఉపయోగించిన బట్టను తీసుకురావచ్చు. సాధారణ బొమ్మలు, పజిల్స్ మరియు బోర్డ్ గేమ్లను తయారు చేయడం అనేది చిన్నపిల్లలకు చాలా ఆకర్షణీయమైన కార్యకలాపాలు మరియు ఈ మెటీరియల్లను రూపొందించడంలో మరియు రూపొందించడంలో వారు అన్ని అభివృద్ధి డొమైన్లను ఉపయోగించుకోవచ్చు.

సి) మార్కెట్ నుండి కొనుగోలు చేయగల పదార్థాలు: కొన్ని TLMలు స్థానికంగా అందుబాటులో లేని పదార్థాలతో తయారు చేయబడ్డాయి. ఉత్పత్తి చేయడానికి వారికి మరింత అధునాతన సాధనాలు మరియు పరికరాలు అవసరం కావచ్చు. ఈ పదార్థాలను మార్కెట్ నుండి కొనుగోలు చేయవచ్చు. ఉదా: రంగురంగుల పూసలు, వివిధ రకాల బిల్డింగ్ బ్లాక్లు, డొమీనోలు, అయస్కాంతాలు, ప్లగ్ బోర్డులు, క్రేయాస్ వాటర్ కలర్స్ మొదలైనవి, స్లయిడ్, బహిరంగ కోసం జిగ్సా పజిల్ మొదలైనవి.

డి) అభ్యాస కేంద్రంలో ఉపయోగించగల సూచనాత్మక బోధన- అభ్యాస సామగ్రి క్రింద ఇవ్వబడింది:

పెద్ద కండరాల అభివృద్ధికి బాహ్య పదార్థం-అవసరాలు

(1) ఎక్కడం, దూకడం, బ్యాలెన్సింగ్, స్వింగింగ్, ఊగడం, సైక్లింగ్ మొదలైన అనుభవాలను అందించడానికి పర్యావరణం నుండి వాణిజ్యపరంగా అందుబాటులో లేదా మెరుగుపరచబడిన పరికరాలు అందించబడాలి.

(2) పెద్ద మరియు చిన్న బంతులు, పాత టైర్లు, ఉంగరాలు మొదలైన వాటిని విసిరేందుకు, రోలింగ్ చేయడానికి, పట్టుకోవడానికి మరియు తన్నడానికి వంటి పరికరాలు అందించాలి.

(3) శాండ్పిట్/శాండ్ బాక్స్, ట్రేలు, ప్లాస్టిక్ ఫ్లైనర్, కంటైనర్లు. ప్లాస్టిక్ మగ్గు, 'కటోరీస్', వివిధ రకాల మౌల్డ్ మొదలైన వాటిని ఆడుకోవడానికి అందించాలి.

(4) ఒక బేసిన్/ బకెట్, మగ్గు మరియు వివిధ పరిమాణాల కప్పులు, జల్లెడలు మరియు వాటర్ ప్లే కోసం తేలియాడే బొమ్మలు అందించాలి.

ఇండోర్ పరికరాలు సామగ్రి

మానిప్యులేటివ్ ప్లే కోసం ప్లే మెటీరియల్స్ ఉదాహరణకు బోర్డులు, మొజాయిక్, టైల్స్, గూడు బొమ్మలు, పూసలు, వైర్, ఆకులు, కొమ్మలు, గులకరాళ్లు, మట్టి, ఇసుక మరియు పిల్లవాడు సులభంగా మార్చగలిగే ఏదైనా ఇతర పదార్థాన్ని రూపొందించండి.

నిర్మాణాత్మక ఆట కోసం మెటీరియల్స్ ప్లే చేయబడి, ఉదాహరణకు చెక్క/ ప్లాస్టిక్ బ్లాక్లు, పెట్టెలు, ప్లాస్టిక్ ట్యూబ్లు, డబ్బాలు మొదలైనవి.

భాషా నైపుణ్యాలు

ఎ) వినడం-చిత్ర పుస్తకాలు, తోలుబొమ్మలు, స్టోరీ కార్డు, సాండ్ బాక్సు మొదలైన కథలు చెప్పే సాధనాలు.

బి) పదజాలం నిర్మాణం మరియు మౌఖిక వ్యక్తీకరణ- సంభాషణ చార్టు, చిత్రాలు, ప్లాష్ కార్డు, చిత్ర పుస్తకాలు, రైమ్స్ మరియు కథల సేకరణ.

సి) శ్రవణ మరియు దృశ్య వివక్ష మరియు శ్రవణ మరియు దృశ్య అనుబంధం కోసం పఠన సంసిద్ధత- చిత్ర కార్డు/ స్లిప్స్/ చార్ట్లు.

డి) రాయడం సంసిద్ధత- స్టేట్లు, సుద్దులు, క్రేయాన్స్, బ్లాక్బోర్డ్, డ్రాయింగ్ పేపర్, స్టెన్సిల్స్ మొదలైనవి.

అభిజ్ఞా నైపుణ్యాలు

ఎ) ఇంద్రియ అభివృద్ధి - సౌండ్ బాక్సు, విజువల్ డిస్క్రిమినేషన్ కార్డు, టచ్ కార్డు, స్మెల్లింగ్ బాక్సు, విభిన్న రుచుల ఆహార పదార్థాలు మొదలైనవి.

బి) కాన్సెప్ట్ ఫార్మేషన్ వాతావరణంలోని పదార్థాలు, కార్డు, చిత్రాలు, జిగ్జాగ్ పజిల్స్ సరిపోలే, క్రమబద్ధీకరించడం, ఏర్పాటు చేయడం, వర్గీకరించడం, సమస్య పరిష్కారం, జ్ఞాపకశక్తి మరియు సీక్వెన్షియల్ డింకింగ్ కోసం స్వీయ-దిద్దుబాటు పజిల్స్.

అభిజ్ఞా మరియు కళ కార్యకలాపాలకు సంబంధించిన సామాగ్రి:

అభిజ్ఞా నైపుణ్యాల కోసం మెటీరియల్

(ఎ) ఇంద్రియ అభివృద్ధి-సౌండ్ బాక్సీలు, విజువల్ డిస్క్రిమినేషన్ కార్డు, టచ్ కార్డులు, ఫీల్ బ్యాగ్, స్మెల్లింగ్ బాక్సు, విభిన్న రుచుల ఆహార పదార్థాలు మొదలైనవి.

(బి) కాన్సెప్ట్ ఫార్మేషన్ వాతావరణంలోని పదార్థాలు, కార్డు, చిత్రాలు, జిగ్సా పజిల్స్ సరిపోలే, క్రమబద్ధీకరించడం, ఏర్పాటు చేయడం, వర్గీకరించడం, సమస్య పరిష్కారం, జ్ఞాపక శక్తి మరియు సీక్వెన్షియల్ డింకింగ్ కోసం స్వీయ-దిద్దుబాటు పజిల్స్.

- ఊహాత్మక క్రీడా పాత్ర పోషణ/రోల్ ప్లే బొమ్మలు, వైద్యుల సెట్, పాత దుస్తులు, బొమ్మలు/వంటగది పాత్రలు, అద్దం, పాత కళ్ళజోడు ప్రేమ్లు, పర్పులు, పాత బూట్లు, తూనికలు, గడియారాలు మరియు ఇతర వాణిజ్యపరంగా లభించే బొమ్మలు మరియు సాంప్రదాయ బొమ్మలు మరియు గేమ్లకు సంబంధించిన మెటీరియల్.

1) దృశ్య శ్రవణ పరికరాలు: వీడియో

2) టి.వి.

3) స్లయిడ్ ప్రొజెక్టర్

4) టేప్ రికార్డర్

కళ/క్రాఫ్ట్ కార్యకలాపాలకు సంబంధించిన సామాగ్రి

కళ/క్రాఫ్ట్ కార్యకలాపాలకు మెటీరియల్ సంబంధించిన

ఎ) చింపివేయడం/ కత్తిరించడం మరియు అతికించడం కోసం పదార్థం, కత్తెర, కాగితం, గుడ్డ, గమ్, ఫెవికాల్ మొదలైనవి.

బి) గీయుట/ రంగులువేయుట/ పెయింటింగ్ కోసం సామాగ్రి, క్రేయాస్టు, పెయింట్లు, రంగులు, పెయింట్ బ్రష్లు, కాగితం, రంగు సుద్దలు, ప్లేట్లు మొదలైనవి.

సి) మట్టి పని చేసే బంకమట్టికి సంబంధించిన సామాగ్రి, ప్లాస్టిక్ క్లాత్, డ్రెనర్, టంబ్లర్ మొదలైనవి.

డి) మొద్దుబారిన సూదులు, రంగు దారం, గోనె సంచి, కాటన్ క్లాత్, పూసలు మొదలైన వాటిని కుట్టడానికి సంబంధించిన మెటీరియల్.

సంగీతం మరియు కదలిక కార్యకలాపాలకు సంబంధించిన మెటీరియల్:

ముఖ్యమైనవి

(ఎ) హోరోనియం

(బి) డబ్లి

కోరడగినది

(2) థోలక్

(బి) డ్రమ్

(సి) టాంబురైన్

డి) త్రిభుజాలు

(ఇ) రిథమిక్ సింబల్స్

(ఎఫ్) ముంగ్రూస్

(జి) స్థానికంగా అందుబాటులో ఉన్న ఏదైనా లేదా మెరుగుపరచబడిన ఉపాధ్యాయులు తయారు చేసిన మెటీరియల్ ప్రాథమిక చికిత్సా పరికరములు

ముఖ్యమైనవి

(ఎ) పట్టీలు

(బి) అంటుకునే ప్లాస్టర్

(సి) స్టెరిలైజ్డ్ సర్టికల్ కాటన్ ఉన్ని

(డి) గాజుగుడ్డ

(ఇ) ధర్మామీటర్

(ఎఫ్) కత్తెర

(జి) పిన్నెర్స్

(హెచ్) క్రిమినాశక లేపనం

28.3: అంచనా వేయడం మరియు మూల్యాంకనం

ఎ) బాల్య కార్యక్రమాల యొక్క లక్ష్యాలు పిల్లల సాధారణ అవసరాలను తీర్చడం మరియు మంచి విద్య మరియు సంరక్షణను అందించడం, అంటే నైపుణ్యాల అభివృద్ధికి తగిన అవకాశాలతో పిల్లలు సమగ్రంగా అభివృద్ధి చెందడానికి అవకాశాలను అందించడం. ప్రోగ్రాము ప్లాన్ చేయడం, కార్యకలాపాలు నిర్వహించడం, పాల్గొనడానికి మరియు పరస్పర చర్య చేయడానికి పిల్లలను ప్రోత్సహించడం ఒక అంశం, మరియు వారి అభివృద్ధి స్థాయి మరియు అభ్యాస స్థితిని గమనించడం మరొక అంశం. ఇది ఒక మూల్యాంకనం.

బి) అసెస్మెంట్ అంటే ఏమిటి?

మూల్యాంకనం అనేది పిల్లల పురోగతి గురించి నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి పిల్లల గురించి సమాచారాన్ని సేకరించే సేకరించే ప్రక్రియ.

మూల్యాంకనం అనేది పిల్లల అభ్యాసం మరియు అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది. మన పాఠ్యాంశాల లక్ష్యాలు మరియు లక్ష్యాల ఆధారంగా మూల్యాంకన ప్రక్రియను ప్లాన్ చేయాలి.

ఇది మాకు వీటిని అనుమతిస్తుంది:

- పిల్లల అభిరుచులు మరియు సామర్థ్యాల గురించి సమాచారాన్ని సేకరించండి.
- పిల్లల అభివృద్ధి అవసరాలు మరియు అభ్యాస స్థాయిలను గుర్తించండి.
- పిల్లల అభ్యాస ప్రక్రియకు మద్దతుగా చర్యను ప్రారంభించండి.

సి) మూల్యాంకనం ఎందుకు?

ఈ కార్యక్రమము విద్యార్థి కేంద్రీకృతంగా ఉండేలా చూసుకోవడానికి ఏదైనా ECCE ప్రోగ్రామ్ అసెస్మెంట్ అనేది ఆవశ్యకమై మరియు అంతర్భాగం, మరియు పిల్లల స్థాయికి అనుగుణంగా అనుభవాలు మరియు కార్యకలాపాలు ప్లాన్ చేయబడతాయి. అసెస్మెంట్ అనేది పిల్లల పురోగతి గురించిన సమాచారం యొక్క విశ్లేషణ. దీన్ని సేకరించడం వల్ల పిల్లలు నేర్చుకునే ప్రక్రియలో వివిధ దశల్లో ఏమి తెలుసు, అర్థం చేసుకోగలరు, చేయగలరూ మరియు అనుభూతి చెందగలరు. ఇది పిల్లల అభిరుచులు, విజయాలు మరియు వారి అభ్యాసంలో సాధ్యమయ్యే ఇబ్బందులపై అంతర్దృష్టిని అందిస్తుంది, దీని నుండి తదుపరి దశల సంరక్షణ, ప్రేరణ మరియు అభ్యాసం ప్రణాళిక చేయవచ్చు. తద్వారా ఇది అభ్యాసంలో పురోగతి కోసం ఒక ధ్వని పాఠ్యాంశాల ప్రణాళికకు మద్దతు ఇవ్వడానికి ఒక వేదికను అందిస్తుంది. అందువల్ల, ప్రతి బిడ్డ పురోగతి నివేదికను నిర్వహించడం మరియు పిల్లల అభ్యాసం మరియు పురోగతిని డాక్యుమెంట్ చేయడానికి పిల్లల ప్రొఫైల్స్ నిర్వహించడం అవసరం.

మూల్యాంకనం, పునర్విమర్శ మరియు ప్రోగ్రామ్లు అభివృద్ధికి మూల్యాంకనం దోహదపడుతుంది.. అభివృద్ధి ఆలస్యం, ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలు, వారి అభ్యాస శైలులు మరియు పురోగతిని ముందస్తుగా గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.

డి) ఏమి అంచనా వేయాలి? ప్రారంభ సంవత్సరపు పాఠ్యాంశాలు అభ్యాసకులకు అర్థాన్ని నిర్మించడానికి అవకాశాన్ని అందిస్తాయి, ప్రాథమికంగా ఆట మరియు కార్యాచరణ-ఆధారిత విధానం ద్వారా నైపుణ్యాలు మరియు స్వభావాలను పొందండి. అందువల్ల మొత్తం పిల్లలను ఉద్దేశించి, కార్యకలాపాలు అభివృద్ధి యొక్క అన్ని డొమైన్లలో సమీకృత అభ్యాసంపై దృష్టి సారించినట్లు నిర్ధారించుకోండి. అందువల్ల, ఈ ప్రాంతాలలో ప్రతిదానిలో పిల్లల పురోగతి మరియు పనితీరుపై అభిప్రాయాన్ని అందించాలి. అందువల్ల పిల్లలు తగిన అభివృద్ధి పనులను సాధించడంలో సహాయపడటానికి ప్రోగ్రాము మెరుగుపరచడం కోసం ECCE ఉపాధ్యాయులు/సంరక్షకులు పిల్లలను పరిశీలించడం ద్వారా పిల్లల అభ్యాసాన్ని అంచనా వేయడం జరుగుతుంది.

ఇ) ఎప్పుడు మరియు ఎలా అంచనా వేయాలి? నిరంతర మూల్యాంకనం ECCE ప్రోగ్రామ్ లో అంతర్భాగంగా ఉండాలి. అసెస్మెంట్ నేర్పుకోవడంలో బలాలు మరియు అంతరాలను అందిస్తుంది మరియు ప్రోగ్రామ్ యొక్క ప్రభావాన్ని అంచనా వేయడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. పిల్లల అభ్యాసం యొక్క పరిశీలన మరియు డాక్యుమెంటేషన్ రోజువారీ అభ్యాసంతో ముడిపడి ఉంది మరియు తదుపరి దశ అభ్యాసాన్ని ప్లాన్ చేయడానికి పిల్లలు ఇప్పటికే ఏమి తెలుసుకుంటున్నారో తెలుసుకోవడానికి ఉపాధ్యాయులు/ సంరక్షకులకు ECCEకి సహాయపడుతుంది. పిల్లల పురోగతిని తల్లిదండ్రులు మరియు కుటుంబాల మధ్య కూడా పంచుకోవాలి.

పిల్లల అభ్యాసాన్ని డాక్యుమెంట్ చేయడానికి మరియు అంచనా వేయడానికి వివిధ సాధనాలు మరియు వ్యూహాలను ఉపయోగించాలి. కార్యక్రమంలో పిల్లలను గమనించడానికి అబ్జర్వేషన్ షెడ్యూల్, గ్రోత్ చార్ట్ల వాడకం మొదలైనవి.

ఎఫ్) అసెస్మెంట్ సాధనాలు మరియు వ్యూహాలు:

పనిని గమనించడం, ప్రశ్నించడం మరియు పిల్లలను వినడం. పిల్లలందరూ తరచుగా మరియు క్రమం తప్పకుండా గమనించబడతారు. ECCE ఉపాధ్యాయుడు/ సంరక్షకుడు ఒక పిల్లవాడు లేదా కార్యాచరణపై దృష్టి సారించడం వరకు మొత్తం తరగతిపై దృష్టి సారిస్తారు మరియు పాల్గొనని వ్యక్తి నుండి పాల్గొనేవారి నుండి పిల్లలతో ఎక్కడ వినడం మరియు పరస్పర చర్య అవసరమవుతుందో గమనించడం.

క్రమబద్ధమైన విధానాలు

వృత్తాంత రికార్డులు పిల్లల పరిశీలనల ఆధారంగా క్లుప్తంగా వ్రాసిన గమనికలు. ఈ రికార్డులను క్రమపద్ధతిలో సంకలనం చేసి నిర్వహించాలి. ఉపాధ్యాయుడు పిల్లల సమయాన్ని ఎలా గడుపుతున్నారు, ఇతరులతో అతని/ఆమె సామాజిక సంబంధాలు, పోషకాహారం మరియు ఆరోగ్య అలవాట్లు మొదలైన వాటిపై సమగ్ర గమనికలను రూపొందించాలి.

పిల్లల కార్యకలాపాల యొక్క క్రమబద్ధమైన నమూనా పిల్లల కళాకృతులు, స్ట్రెబ్లింగ్, వారి ఆలోచనలను తెలియజేసే రచనలు, వారి పని యొక్క ఫోటోగ్రాఫ్లు, వీడియోలు, సమూహంలో కథలు చెప్పి ఆడియోలు, సమూహంలో పాల్గొనడం మొదలైన వాటి యొక్క ఎంచుకున్న నమూనాలను డాక్యుమెంట్ చేయండి.

ప్రజ్ఞాన విధానాలు

అభివృద్ధి చెక్కిస్ట్ విధానాలు

సమాచారం, డేటా, గుణాలు లేదా అంశాలు, ECCE మరియు సంరక్షకులకు పిల్లలను మరియు గమనించడానికి మార్గనిర్దేశం ప్రమాణాలు, నివారణ మరియు సిఫార్సుల కోసం అభివృద్ధి అలస్యం బలహీనతలను గుర్తించడానికి కోసం ఉపయోగించే నిర్దిష్ట అభివృద్ధి స్క్రీనింగ్ చెక్లిస్టులు. ఉపాధ్యాయుడు తన ఆలోచనలు మరియు అవసరాలను వ్యక్తపరిచేటటువంటి అనధికారిక సమయంలో పిల్లల పరిశీలనలను గమనించి, రికార్డ్ చేయాలి, ఉచిత ఆట, లంచ్ టైమ్ & డెవలప్మెంట్ గేమ్లు & వ్యాయామాల యొక్క డౌమైన్లలో, తన తోటివారు & చేయబడిన స్నేహితులతో అతని ఆట & ఛాయాచిత్రాలు ప్రవర్తన, అతను తన ఆలోచనలు మరియు అవసరాలను వ్యక్తపరిచినా, కొత్త విషయాలు తెలుసుకోవాలనే ఉత్సుకత స్థాయి మొదలైనవి.

దస్త్రాలు-ప్రోఫైల్స్

విజయాలు, ఎదుగుదల, ఉన్నత క్రమ ఆలోచన, సృజనాత్మకత ప్రతిబింబ చేసే పోర్ట్ఫోలియోను ప్రదర్శించడానికి చర్యలు రూపొందించబడిన పిల్లల పని కోసం యొక్క సేకరణలు ECCE లేదా కేంద్రంలో ఉంచడానికి ప్రతి బిడ్డ నిర్వహించబడతాయి. అభివృద్ధి చేర్చండి కేంద్రం పేరు మరియు . వివరాలతో కవర్ పేజీ. ఫోటోతో పాటు పిల్లల వ్యక్తిగత వివరాలు. - పిల్లల అభిరుచులు మరియు బాలల గురించి చర్చించే తల్లిదండ్రుల నుండి సమాచార షీట్ అంటే మరియు ఫీడ్బ్యాక్, వైద్య ఆరోగ్య & రూపం. & డ్రాయింగ్ పిల్లల ఆర్ట్ వర్క్ అన్ని శాంపిల్స్ పిల్లలచే తయారు చేయబడిన మోడల్ల ఛాయాచిత్రాలు ఆటలో ఉన్న పిల్లల ఛాయాచిత్రాలు. - పిల్లలతో జరిపిన ఆసక్తికరమైన చర్చల గమనిక. అభివృద్ధి కొనసాగుతున్న పురోగతి చెక్కిస్ట్ ఫారమ్, - తల్లిదండ్రులకు ఇచ్చిన సారాంశ పురోగతి నివేదికల కాపీలు.

ECCE ఉపాధ్యాయులు/సంరక్షకుల డెవలప్ మెంట్ ప్రోగ్రెస్ కార్డ్ ద్వారా వర్ణన నివేదికలను తల్లిదండ్రులతో పంచుకోవడానికి మరియు తరువాత ప్రాథమిక పాఠశాలతో పంచుకోవడానికి కథనాలతో పిల్లల పురోగతిని వివరించండి

ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్ లను అంచనా వేయడం యొక్క ఉద్దేశ్యం ప్రధానంగా ప్రోగ్రామ్ యొక్క నాణ్యతను మరియు పిల్లలకు అందించే ఇతర ప్రాథమిక సేవలను మెరుగుపరచడం. ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్ ఎల్లప్పుడూ ప్రీస్కూల్ లక్ష్యాలు మరియు ప్రారంభ అభ్యాస ఫలితాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని కాలానుగుణంగా సమీక్షించబడాలి. ఇది ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్ యొక్క రూపకల్పన మరియు డెలివరీ భాగాలను తప్పనిసరిగా పరిష్కరించాలి.

28.3: అభ్యాసన కేంద్రంలో సిబ్బంది అవసరం

ఎ) ప్రీస్కూల్ సిబ్బంది: ప్రీస్కూల్కు అంకితమైన సిబ్బంది ఉండాలి, వారు ప్రీస్కూల్ సెంటర్లు/లెర్నింగ్ సెంటర్లలో పిల్లలకు బంధన మరియు సంతోషకరమైన అభ్యాస వాతావరణాన్ని సృష్టించడానికి సహకరించగలరు. ప్రీస్కూల్ సిబ్బంది, ముఖ్యంగా ఉపాధ్యాయులు, తరగతి గది లోపల మరియు వెలుపల సమగ్ర అభివృద్ధికి

పిల్లలకు అవకాశాన్ని అందిస్తారు, ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్లు విజయవంతమైన పనితీరుకు ఉపాధ్యాయులతో పాటు, నిర్వాహకులు మరియు సహాయకులు కూడా అంతే ముఖ్యం. వారి అనుభవం, విద్య మరియు ప్రీస్కూల్ విద్య పట్ల అంకితభావం ఆధారంగా వారిని జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసుకోవాలి. ప్రతి సిబ్బంది యొక్క అర్హతలు, పిల్లల అభ్యాసంలో వారి పాత్ర మరియు ప్రీస్కూల్ కేంద్రాల సరైన పనితీరు, ఆదర్శ ఉపాధ్యాయులు-పిల్లల నిష్పత్తి, వారి జీతం నిర్మాణం, నియామకం మరియు సేవా పరిస్థితులు అలాగే వారి వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి, క్రింద చర్చించబడింది:

బి) అర్హత మరియు జీతం

- ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం
- నిబంధనల ప్రకారం జీతం

NCTES గుర్తించబడిన ప్రీస్కూల్ విద్యలో రెండేళ్ల డిప్లొమాతో XII తరగతి ఉత్తీర్ణత.

- ప్రాథమిక ఉపాధ్యాయులకు ప్రకారం జీతం
- X తరగతి ఉత్తీర్ణత, కనీసం 18 సంవత్సరాల వయస్సు, ప్రీస్కూల్ విద్యలో ఇండక్షన్ శిక్షణ ఉండాలి.
- సెమీ-స్కీల్ వ్యక్తులకు రాష్ట్ర నిబంధనల ప్రకారం జీతం

ముఖ్యమైన సిబ్బంది

కార్యనిర్వాహకుడు (పైమరీ స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్/హెడ్ మాస్టర్)

టీచర్

20 మంది పిల్లలకు ఒకటి, 3-4 సంవత్సరాల సహాయకుడు. వయస్సులో

25 మంది పిల్లలకు ఒక ఉపాధ్యాయుడు, సంవత్సరాల మధ్య సహాయకుడు. 4-6 ఒక

సహాయకుడు 3-6 సంవత్సరాల వరకు 20-25 పిల్లలకు ఒకటి. భద్రతా సిబ్బంది

సహాయక సిబ్బంది కుక్, ఖాతాల వ్యక్తి, ప్యూన్ మరియు తోటమాలి

కావాల్సిన సిబ్బంది

పూర్వప్రాథమిక ప్రోగ్రామ్ కోసం నాలుగు కంటే ఎక్కువ విభాగాలు ఉన్నచోట సూపర్వైజర్ లేదా ఇన్చార్జ్. అత్యంత ఉపాధ్యాయుడిని ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్కు ఇన్చార్జ్గా నియమించాలి.

సహాయ ఉపాధ్యాయుడు ఒక తరగతిలో 25 కంటే ఎక్కువ మంది పిల్లలు ఉన్న చోట, సహాయక ఉపాధ్యాయుడిని సిఫార్సు చేస్తారు.

పేరెంట్ వాలంటీర్లు

స్థానిక హస్తకళాకారులు, పిల్లలతో చేయడానికి ఇష్టపడే కళాకారులు, కళ మరియు క్రాఫ్ బోధకులు, సంగీత బోధకులు.

పాఠ్యాంశంలోని ప్రశ్నలు:

పిల్లల మూల్యాంకనం ద్వారా జరుగుతుంది.

ఎ) అనధికారిక, యాదృచ్ఛిక పరిశీలన

బి) కేంద్రీకృత పరిశీలన

సి) ప్రగతి నివేదికలు

డి) చెక్లిస్ట్ల అభివృద్ధి

ఇ) పైవన్నీ

సి) పూర్వప్రాథమిక పాఠశాల ఉపాధ్యాయుడు: 3-6 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పిల్లల సమగ్ర అభివృద్ధికి మరియు జీవితకాల అభ్యాసానికి పునాది వేయడానికి ప్రీస్కూల్ సంవత్సరాలు చాలా కీలకమైనవి. ఈ దశలో ఉన్న పిల్లలకు ప్రత్యేకించి అర్హత కలిగిన మరియు బాగా శిక్షణ పొందిన ఉపాధ్యాయుడు అవసరం, చిన్న పిల్లలకు బోధించాలనే అభిరుచితో, వారితో పరస్పర చర్య మరియు ఆడుకోవడం. ప్రశ్నలను ప్రోత్సహించడం మరియు భాగస్వామ్యాన్ని ప్రోత్సహించడం. అందువల్ల, ప్రీస్కూల్ ఉపాధ్యాయుడు తగిన తరగతి గది వాతావరణాన్ని, పిల్లలకు అనుకూలమైన మెటీరియల్లను, వయస్సుకు తగిన ఆట కార్యకలాపాలను రూపొందించడం మరియు అందించడం ద్వారా అభివృద్ధికి తగిన అధిక నాణ్యత గల ప్రీస్కూల్ విద్యా కార్యక్రమాలను ప్లాన్ చేయాలి మరియు అర్థవంతమైన పరస్పర చర్యలు ద్వారా పిల్లల అభ్యాసానికి మార్గనిర్దేశం చేయాలి. ఆమె చిన్నపిల్లల అభివృద్ధి అవసరాల పట్ల అవసరమైన సున్నితత్వం మరియు అవగాహనను ప్రదర్శించాలి, అలాగే బాల్యంలోని వైవిధ్యం జ్ఞానం మరియు నైపుణ్యాలను అనుభవిస్తుంది. తదనుగుణంగా, ఆమె వారికి సందర్భానుసారంగా మరియు వారి సరైన అభివృద్ధికి దోహదపడే అవకాశాలు మరియు అనుభవాలను ప్లాన్ చేయాలి. అందువల్ల, ప్రీస్కూల్ ఉపాధ్యాయులు తగిన విద్యా అర్హతలను కలిగి ఉండటం, వృత్తిపరంగా శిక్షణ పొందడం, క్రమానుగతంగా మార్గదర్శకత్వం చేయడం మరియు మద్దతు ఇవ్వడం మరియు ప్రాథమిక ఉపాధ్యాయులతో సమానంగా జీతంతో ప్రోత్సహించడం మరియు తగిన కెరీర్ పథాన్ని కలిగి ఉండటం అత్యవసరం. ప్రీస్కూల్ విద్య అనేది క్రమబద్ధీకరించబడని రంగం కాబట్టి, ICDS మరియు ప్రైవేట్ పాఠశాలలు ప్రధాన ప్రావైడర్లుగా ఉన్నాయి. ఈ వ్యవస్థలో పెద్ద సంఖ్యలో శిక్షణ లేని ఉపాధ్యాయులు లేదా అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు ప్రీస్కూల్ విద్యను నిర్వహించే అవకాశం ఉంది. ప్రీస్కూల్ విద్య ఇప్పుడు పాఠశాల విద్యలో అంతర్భాగంగా పరిగణించబడుతున్నందున, రాష్ట్రాలు ప్రాథమిక ఉపాధ్యాయుల మాదిరిగానే ప్రీస్కూల్ ఉపాధ్యాయుల కేడర్ను సృష్టించడం మరియు వృత్తిపరంగా లభ్యతను

నిర్ధారించడానికి రాష్ట్రాల అంతటా ప్రీ- సర్వీస్ మరియు ఇన్-సర్వీస్ టీచర్ డెవలప్మెంట్ సౌకర్యాలను విస్తరించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ దశ విద్య కోసం శిక్షణ పొందిన ఉపాధ్యాయులు.

డి) ప్రీ-సర్వీస్ ట్రైనింగ్ నేషనల్ కౌన్సిల్ ఫర్ టీచర్ ఎడ్యుకేషన్ (NCTE), ప్రీ-సర్వీస్ టీచర్ ఎడ్యుకేషన్ యొక్క నాణ్యతను నియంత్రించడానికి ఒక చట్టబద్ధమైన సంస్థ, ప్రీస్కూల్ టీచర్లకు కనీస విద్యార్హతలను నిర్దేశించింది- రెండు సంవత్సరాల డిప్లోమాతో XII తరగతి ఉత్తీర్ణత ప్రీస్కూల్ విద్య. రాష్ట్రాలు ఈ టీచర్ ఎడ్యుకేషన్ ప్రోగ్రాము SCERT లేదా డిప్లొమా ఇన్ టియూట్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ ట్రైనింగ్ (DIET)లో ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా మరియు ప్రొఫెషనల్ గా శిక్షణ పొందిన ఉపాధ్యాయుల లభ్యతను విస్తరించేందుకు అవసరమైనప్పుడు ప్రైవేట్ సంస్థలను ప్రోత్సహిస్తూ శిక్షణా ఫ్యాకల్టీకి ప్రాప్తిని ప్రోత్సహించాలి.

ఇ) సేవలో శిక్షణ మరియు వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి ప్రీస్కూల్ ఉపాధ్యాయులకు సేవలో శిక్షణ మరియు ఇతర వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి అవకాశాలను రూపొందించడం మరియు అందించడం అవసరం, ఎందుకంటే ఇవి ఉపాధ్యాయులకు భాగస్వామ్యం చేయడానికి, నెట్ వర్క్ ను రూపొందించడానికి మరియు ఫీల్డ్ అప్లైడ్ ఉండటానికి స్థలాన్ని అందిస్తాయి. వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి అనేది కొనసాగుతున్న ప్రక్రియగా ఉండాలి. ఇది ఉపాధ్యాయులను వారి నైపుణ్యాలు మరియు జ్ఞానాన్ని అభివృద్ధి చేయడానికి మరియు విస్తరించడానికి సిద్ధం చేస్తుంది. ఇప్పటికే సర్వీస్ లో ఉన్న శిక్షణ లేని ఉపాధ్యాయులు మరియు అంగన్ వాడీ వర్కర్లకు, జాతీయ నైపుణ్యాల అర్హతల ప్రేమ్ వర్క్ (NSOF) కింద వర్టికల్ స్కీల్ డెవలప్ మెంట్ ప్రోగ్రామ్ లను అందించడం ద్వారా ముందస్తు అభ్యాసం (RPL) మరియు క్రెడిట్ అక్యూములేషన్ మరియు కావలసిన ధృవీకరణకు దారితీసి బహుళ-ప్రవేశ మరియు బహుళ నిష్క్రమణ ఎంపికలతో సౌలభ్యాన్ని అందించడం. ఈ ప్రోగ్రామ్ ను ఫేస్-టు- ఫేస్ మోడ్ లేదా దూరం మరియు బ్లెండెడ్ మోడ్ల ద్వారా అందించవచ్చు. జీతం నిర్మాణం ఈ సౌలభ్యానికి అనుగుణంగా మార్చబడవచ్చు. సేవలో (కొనసాగుతున్న) విద్య మరియు శిక్షణ 'ఉద్యోగంపై' నిర్వహించబడవచ్చు లేదా శిక్షణా సంస్థలు లేదా కళాశాలల వంటి బాహ్య మూలం ద్వారా అందించబడుతుంది. ఇది వర్క్ షాప్, కాన్ఫరెన్సు, సబ్జెక్ట్ ట్రైనింగ్, ఫీల్డ్-బేస్డ్ కన్సల్టేషన్ ట్రైనింగ్, సూపర్ వైజ్ ప్రాక్టీసెస్ మరియు ముఖ్యంగా ఆన్-సైట్ మెంటరింగ్ ద్వారా అందించబడుతుంది. విశ్వవిద్యాలయాలు మరియు డైట్లతో సహా సంస్థలు, ప్రీస్కూల్ విద్యలో ప్రత్యేక శిక్షణా కార్యక్రమాలను అందించడానికి మద్దతు ఇవ్వాలి మరియు ప్రోత్సహించాలి: (i) సంప్రదింపు కార్యక్రమాలు, (ii) ఓపెన్ మరియు డిస్టెన్స్ మోడ్ ద్వారా లేదా (iii) బ్లెండెడ్ మోడ్ (పరిచయం మరియు దూర విధానం యొక్క మిశ్రమం). శిక్షణా కార్యక్రమాలు ప్రీస్కూల్ లేదా అంగన్ వాడీలో పర్యవేక్షిస్తున్న ఇంటర్న్ షిప్ యొక్క భాగాన్ని కలిగి ఉండాలని సూచించబడింది.

1) సహాయకుడు

ప్రోగ్రాము సమర్థవంతంగా లావాదేవీలు చేయడానికి ప్రీస్కూల్ ఉపాధ్యాయుడికి సహాయకుడు అవసరం. సహాయకురాలు చిన్న పిల్లలతో క్రమం తప్పకుండా సంభాషించేది కాబట్టి, ఆమెకు పిల్లల అభివృద్ధికి సంబంధించిన ప్రాథమిక విషయాల గురించి నైపుణ్యాలు మరియు జ్ఞానం అవసరం, చిన్న పిల్లలతో నిమగ్నమవ్వడం, పిల్లల పరిశుభ్రత మరియు పరిశుభ్రత, అలాగే తరగతి గది, ఆహారం అందించడంలో సహాయం మరియు ఉపాధ్యాయులకు

సహాయం చేయడం. కార్యకలాపాలు ఆమె తన పాత్రలు మరియు బాధ్యతల కోసం బాగా శిక్షణ పొందడం ముఖ్యం. పూర్వప్రాథమిక పాఠ్యాంశాలను రోజువారీగా అమలు చేయడంలో

సహాయకురాలు టీచర్ కు సహాయం చేయాలి, ఆమె అవసరమైనప్పుడు మరియు పిల్లలతో కొన్ని కార్యకలాపాలను నిర్వహించగలగాలి. ఫీల్డ్ వారి అర్హత మరియు అనుభవాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకున్న తర్వాత హెల్పర్లకు కెరీర్ అప్రెండీషన్ కోసం ప్రోవిజన్ కూడా అందించాలి.

ఎఫ్) ప్రీస్కూల్ తరగతి గదిలో వాటాదారుల పాత్రలు:

ప్రీస్కూల్ హెడ్ ఆఫ్

- పూర్వ ప్రాథమిక విద్యా ఆరోగ్యం, కార్యక్రమం యొక్క పోషకాహారం, రోజువారీ కార్యకలాపాలను నిర్వహించండి.
- కలయిక కోసం సహస్థానంలో ఉన్న అంగన్ వాడీ కార్యకర్తలు, సూపర్ వైజర్లు మరియు ఇతర కార్యకర్తలతో సమన్వయం చేసుకోండి.
- ECCE పూర్వప్రాథమిక కార్యక్రమం అమలును పర్యవేక్షించండి.
- సిబ్బందితో సమావేశాలను నిర్వహించండి మరియు అవసరమైనప్పుడు సమావేశాల రికార్డును నిర్వహించండి.
- ఉపాధ్యాయులు మరియు ఇతర సిబ్బంది సభ్యులందరినీ పర్యవేక్షించండి మరియు మార్గనిర్దేశం చేయండి.

పర్యవేక్షకుడు

ఆరోగ్యం, పోషకాహారం, భద్రత, అగ్నిమాపక మరియు ఆక్సుపెన్సీ సమ్మతి కోసం కేంద్రం యొక్క సౌకర్యాల సాధారణ తనిఖీని నిర్వహించండి మరియు అవసరమైన దిద్దుబాటు చర్య తీసుకోండి.

సాధారణ బోధనతో పాటు లేదా సాధారణ బోధన బాధ్యతలు లేకుండా పూర్వ ప్రాథమిక కార్యక్రమంను పర్యవేక్షించండి. కేటాయించిన సిబ్బంది యొక్క ఉద్యోగ పనితీరును మూల్యాంకనం చేయడానికి, తగిన డాక్యుమెంటేషన్ ను నిర్వహించడానికి మరియు సమయపాలనలను చేరుకోవడానికి ఆవర్తన పరిశీలనలను నిర్వహించండి. సమూహం కోసం సాధారణ సిబ్బంది సమావేశాలను నిర్వహించండి.

ఉపాధ్యాయుడు

భద్రత, అగ్నిమాపక మరియు ఆక్సుపెన్సీ సమ్మతి కోసం కేంద్రం యొక్క సౌకర్యాల సాధారణ తనిఖీని నిర్వహించండి మరియు అవసరమైన దిద్దుబాటు చర్య తీసుకోండి.

ఆమె లేనప్పుడు పాఠ్యాంశాలను లావాదేవీలు చేయడానికి అసిస్టెంట్ టీచర్ కు శిక్షణ ఇవ్వడం.

పూర్వ ప్రాథమిక కార్యక్రమం అమలులో మద్దతు ఇవ్వడానికి శిక్షణ సహాయకుడు.

సహాయపర్యవేక్షకుడు మరియు ప్రీస్కూల్ హెడ్.

సహాయకుని పనిని పర్యవేక్షించడం

సహాయ ఉపాధ్యాయుడు

మెటీరియల్ల కొనుగోలులో ప్రధానోపాధ్యాయులకు లేదా సూపర్వైజర్కు సహాయం చేయండి.

ఆమె లేనప్పుడు పాఠ్యాంశాలను లావాదేవీలు చేయడానికి అసిస్టెంట్ టీచరు శిక్షణ ఇవ్వడం.

ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్ అమలులో మద్దతు ఇవ్వడానికి శిక్షణ సహాయకుడు

హెచ్) కార్యక్రమం మరియు పాఠ్యప్రణాళిక అమలు

పర్యవేక్షకుడు

సమర్థవంతమైన పాఠ్యప్రణాళిక లావాదేవీలను సమన్వయం చేయండి మరియు మద్దతు ఇవ్వండి.

ఉపాధ్యాయులు శిక్షణ మరియు ధోరణి కార్యక్రమాలు, వర్క్‌షాప్‌లు మరియు ఇతర వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి కార్యకలాపాల నిర్వహణను పర్యవేక్షించడం మరియు పాల్గొనడం.

సూపర్వైజర్

ఇతర సిబ్బందికి (అంటే, సహాయక ఉపాధ్యాయులు) మార్గదర్శకత్వం, చేతితో పట్టుకోవడం మరియు సాంకేతిక సహాయాన్ని అందించండి.

వయస్సు మరియు అభివృద్ధికి తగిన పాఠ్యప్రణాళిక అమలును ప్లాన్ చేయండి, నిర్వహించండి మరియు పర్యవేక్షించండి.

పెరుగుదల పర్యవేక్షణ పిల్లలందరి ఆరోగ్య పరీక్షలు మరియు రికార్డులు సరైన చేయండి. నిర్వహణను పూర్తి చేసినట్లు నిర్ధారించుకోండి.

పిల్లలకు సమతుల్య అల్పాహారాలు మరియు భోజనం అందేలా చూసుకోండి.

సాధారణ బోధనతో పాటు లేదా సాధారణ బోధన బాధ్యతలు లేకుండా ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రాము పర్యవేక్షించండి.

అన్ని సమయాల్లో పిల్లల భద్రత మరియు శ్రేయస్సును నిర్ధారించండి.

ఉపాధ్యాయుడు

ప్రారంభ అభ్యాస ఫలితాలు మరియు అభివృద్ధి లక్ష్యాలతో సుపరిచితులు అవ్వండి మరియు తదనుగుణంగా కార్యకలాపాలను ప్రణాళిక చేయండి.

పిల్లల వైవిధ్యం మరియు ప్రత్యేక అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని పిల్లలందరి సమగ్ర అభివృద్ధిని నిర్ధారించడానికి నెలవారీ లేదా వారపు పాఠ్య ప్రణాళికలు మరియు రోజువారీ షెడ్యూల్లను సిద్ధం చేయండి.

విద్యార్థి పోర్ట్‌ఫోలియోను నిర్వహించడం అభివృద్ధి జాప్యాలను గుర్తించండి, విద్యావేత్త మద్దతుతో నిర్దిష్ట కార్యకలాపాలను ప్లాన్ చేయండి మరియు అమలు చేయండి.

అవసరానికి అనుగుణంగా క్షేత్ర పర్యటనలు లేదా ప్రకృతి నడకలను చేయండి మరియు ఏర్పాటు చేయండి.

సమతుల్య స్నాక్స్ మరియు భోజనం చేయండి.

అన్ని సమయాలలో పిల్లల భద్రత మరియు శ్రేయస్సును నిర్ధారించండి.

పిల్లల ప్రవర్తన మరియు పనితీరును గమనించండి. మరియు అంచనా వేయండి మరియు గమనికలు చేయండి.

నిర్ణీత వ్యవధిలో పిల్లల తల్లిదండ్రులకు పరిశీలనలను తెలియజేయండి.

పిల్లలు ప్రారంభించిన మరియు ఉపాధ్యాయుడు ప్రారంభించిన కార్యకలాపాలను అనుమతించే పాఠాలను ప్లాన్ చేయండి.

అవసరమైతే, పిల్లలు గైర్జాబరు కాకుండా నివారణ చర్యలు తీసుకోవడం

ఆసిస్టెంట్ టీచర్

బోధనా అభ్యాస సామగ్రిని సిద్ధం చేయండి.

ప్రీస్కూల్ ఉపాధ్యాయునిచే మార్గనిర్దేశం చేయబడిన చిన్న (సమూహ కార్యకలాపాలను నిర్వహించడంలో మరియు సహాయం టీచర్ మరియు చేయడం).

సర్కిల్ సమయం, మొత్తం సమూహ కథనాలు మొదలైన నిర్మాణాత్మక పెద్ద సమూహ కార్యకలాపాల సమయంలో ప్రీస్కూల్ ఉపాధ్యాయుడికి సహాయం చేయండి.

ప్రారంభ అభ్యాస ఫలితాలు మరియు ప్రత్యేక అభివృద్ధి లక్ష్యాలతో సుపరిచితులు అవ్వండి మరియు తదనుగుణంగా కార్యకలాపాలను ప్లాన్ చెయ్యండి.

పాఠ్య ప్రణాళికలను అభివృద్ధి చేయడంలో ఉపాధ్యాయునికి సహాయం చేయండి.

పూర్వ ప్రాథమిక పాఠశాల ఉపాధ్యాయునికి కార్యాచరణ ప్రాంతాలను ప్లాన్ అన్ని చేయడం మరియు అభివృద్ధి చేయడం, డిస్‌ప్లే బోర్డులు మరియు గది యొక్క భౌతిక సిటప్ సహాయం చేయండి.

క్షేత్ర పర్యటనలు మరియు ప్రకృతి నడకల సమయంలో ఉపాధ్యాయునికి సహాయం చేయండి.

వ్యక్తిగత పిల్లల బలాలు మరియు అవసరాలను గుర్తించండి. ఉపాధ్యాయుడికి నివేదించడం మరియు అంచనా వేయడంలో ఉపాధ్యాయుడికి సహాయం చేయడం. విద్యార్థి పోర్ట్‌ఫోలియోను నిర్వహించడం.

ఉపాధ్యాయుడు లేనప్పుడు పిల్లలతో సన్నిహితంగా ఉండటం.

సహాయకులు

రాక, బయలుదేరే సమయం నుండి పిల్లలను ఎస్కార్డ్ చేయండి, కార్యకలాపాల మధ్య (ఉదాహరణకు బహిరంగ ప్రదేశాలు మరియు మరుగుదొడ్డి).

ఉపాధ్యాయుడు మరియు సహాయ ఉపాధ్యాయులు పర్యవేక్షణలో ఆహారాన్ని తయారు చేయడం.

క్షేత్ర పర్యటనలు మరియు కార్యకలాపాల మధ్య ప్రకృతి నడక సమయంలో ఉపాధ్యాయుడికి సహాయం చేయండి. (ఉదాహరణకు బహిరంగ ప్రదేశాలు మరియు మరుగుదొడ్డికి).

ఉపాధ్యాయుడు మరియు సహాయ ఉపాధ్యాయుల పర్యవేక్షణలో ఆహారాన్ని తయారు చేయడం.

బ) తల్లిదండ్రులు, సంఘం మరియు ఇతర వాటాదారుల మద్దతు

ప్రీస్కూల్ హెడ్ ఆఫ్

ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి ఉపాధ్యాయులతో సమన్వయం చేసుకోండి

పర్యవేక్షకుడు

పూర్వ ప్రాథమిక పాఠశాల ఒక పాయింట్ కోసం పరిచయం మరియు తల్లిదండ్రులు, సంఘం, ఉపాధ్యాయులు మరియు ప్రధానోపాధ్యాయుల మధ్య లింక్ గా వ్యవహరించండి.

హాజరు, అడ్మిషన్ రవాణా, పేరెంట్ టీచర్ సమావేశాలు, ఫీజులు మొదలైన అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ప్రశ్నలకు సమన్వయం చేయండి.

పూర్వ ప్రాథమిక పాఠశాల విద్య సమావేశాల యొక్క తత్వశాస్త్రం, విధానాలు మరియు బోధనా ప్రక్రియలపై తల్లిదండ్రులకు ఓరియంటేషన్ ని ప్లాన్ చేయండి మరియు నిర్వహించండి మరియు వారి భాగస్వామ్యాన్ని నిర్ధారించండి.

తల్లిదండ్రుల నుండి సూచనలు మరియు అభిప్రాయాన్ని సేకరించండి.

ఉపాధ్యాయుడు

కార్యక్రమం మరియు మద్దతు తల్లిదండ్రుల మద్దతు కార్యకలాపాలను బలోపేతం చేయడానికి ప్రీస్కూల్ బృందంతో కలిసి పని చేయండి.

తల్లిదండ్రులు, సంఘంలో సంబంధాన్ని పెంపొందించుకోండి మరియు వారి పిల్లల విద్యలో వారిని భాగస్వాములుగా చేర్చండి.

తల్లిదండ్రుల ఉపాధ్యాయ సమావేశాలు సమయంలో క్రమం తప్పకుండా తల్లిదండ్రులు మరియు సంఘంతో ఆసక్తి ఉన్న సమాచారాన్ని కమ్యూనికేట్ చేయండి మరియు భాగస్వామ్యం చేయండి.

తల్లిదండ్రుల కోసం సమాచార సెషన్లు మరియు వర్క్ షాప్ లను అందించండి.

పిల్లల పనితీరును గమనించండి మరియు అంచనా వేయండి మరియు సున్నితమైన పద్ధతిలో పిల్లల పురోగతిపై అభిప్రాయాన్ని అందించండి.

సహాయ ఉపాధ్యాయుడు

తల్లిదండ్రులు మరియు కమ్యూనిటీతో కమ్యూనికేషన్ నిర్వహించడానికి మరియు అవసరమైనప్పుడు ఇంటిని సందర్శించడానికి ఫ్రీస్కూల్ టీచర్ కు సహాయం చేయడం.

సహాయకుడు

తల్లిదండ్రులు పాఠశాలకు వచ్చినప్పుడు వారితో సంభాషించడం.

తరగతి గది విధులు

క్రిటికల్ థింకింగ్, సహకారం, పని చేయడం, స్వీయ నియంత్రణ మొదలైన ఫ్రీస్కూల్ ప్రోగ్రాము మెరుగుపరచడంలో 21వ శతాబ్దపు నైపుణ్యాలు మరియు సాంకేతికతలపై మార్గదర్శకత్వం.

ఫ్రీస్కూల్ యొక్క గది అభ్యాస మరియు వాతావరణాన్ని రూపొందించడంలో ప్రణాళిక మరియు సహాయం చేయండి. ప్రతి బిడ్డకు వారానికోసారి సగటు రోజువారీ మానసికంగా హాజరును పర్యవేక్షించండి.

పిల్లలను గమనించడానికి, అన్వేషించడానికి మరియు కార్యాచరణ ప్రాంతాలలో తారుమారు చేయడానికి వివిధ రకాల పదార్థాలు మరియు వనరులను నిర్ధారించండి

సానుకూల మరియు ప్రోత్సాహకరమైన పదాలను ఉపయోగించడం ద్వారా సురక్షితమైన, సౌకర్యవంతమైన మరియు సహాయక వాతావరణాన్ని నిర్వహించండి.

పిల్లలందరికీ బోధన-అభ్యాస సామగ్రిని సిద్ధం సానుకూల అడపాదడపా తరగతి శుభ్రతను నిర్వహించండి.

సూచించే ప్రాంతాల్లో పిల్లలను గమనించండి మరియు వారితో సంభాషించండి.

ప్లాన్ ప్రకారం రోజువారీ షెడ్యూల్ యొక్క లావాదేవీని నిర్ధారించండి (కఠినంగా ఉండకూడదు).

ప్రతి పిల్లల పోర్ట్ ఫోలియోను దినచర్యలకు నిర్వహించండి.

అత్యవసర పరిస్థితులను నిర్వహించడం మరియు ప్రథమ చికిత్స అందించడం.

పిల్లలతో ప్రేమ, పోషణ మరియు సానుభూతితో సంభాషించండి

సానుకూల మరియు ప్రోత్సాహకరమైన పదాలను ఉపయోగించడం ద్వారా సురక్షితమైన మరియు మానసికంగా సహాయక వాతావరణాన్ని నిర్వహించండి.

ఆరుబయట ఆటల సమయంలో పిల్లలతో ఎస్కార్ట్ మరియు ఆడుకోండి మరియు వారి భద్రతను నిర్ధారించండి.

యాక్టివిటీ ప్రాంతాల్లో పిల్లలతో ఇంటరాక్ట్ అవ్వండి.

రాక, నిష్క్రమణ, అల్పాహారం సమయం, పరిశుభ్రత తనిఖీ మొదలైన పిల్లల దిన చర్యలకు బాధ్యత వహించండి.

అత్యవసర పరిస్థితులను నిర్వహించడం మరియు ప్రథమ చికిత్స అందించడం.

పిల్లలతో ప్రేమ, పోషణ మరియు సానుభూతితో సంభాషించండి.

అడపాదడపా తరగతి శుభ్రతను నిర్వహించండి.

పిల్లల పరిశుభ్రతను నిర్వహించండి. టాయిలెట్, చేతులు కడుక్కోవడం మొదలైనవి.

కార్యకలాపాల కోసం మెటీరియల్లను సెటప్ చేయడం వంటి కార్యకలాపాల కోసం తరగతిని సిద్ధం చేయడంలో ఉపాధ్యాయుడికి సహాయం చేయండి.

విశ్రాంతి సమయం, సంగీతం మరియు కదలిక కోసం గదిని సిద్ధం చేయడం.

అత్యవసర పరిస్థితులను నిర్వహించడం మరియు ప్రథమ చికిత్స అందించడం.

ప్రేమ మరియు పోషణ అందించండి.

టీచర్ లేదా అసిస్టెంట్ టీచర్ పర్యవేక్షణలో ఆహారాన్ని అందిస్తోంది.

ఈవెంట్లను నిర్వహించడంలో ఉపాధ్యాయుడికి మద్దతు ఇవ్వండి.

పిల్లలకు ముప్పు కలిగించే ఏదైనా మరమ్మతు చేయండి మరియు తీసివేయండి.

28.3. పాఠ్యాంశంలోని ప్రశ్నలు:

1. క్యూములేటివ్ (ఎ) పిల్లల అదనపు పాఠ్య కార్యకలాపాలకు సంబంధించిన రికార్డులు విద్యాపరమైన పురోగతిని అంచనా వేయడం
2. పోర్ట్ ఫోలియోలు (బి) అభిజ్ఞా అభివృద్ధి
3. భావన నిర్మాణం (సి) పిల్లల పని
4. పీలీ బ్యాగ్, టచ్ కార్డు (డి) లెర్నింగ్ కార్డులు
5. క్లాస్ రూమ్ ఆర్గనైజేషన్ (డి) ఇంద్రియ అభివృద్ధి

28.4: ECE కేంద్రంలో నిర్వహించాల్సిన రికార్డులు మరియు రిజిస్టర్లు:

రికార్డుల సరైన నిర్వహణ పాఠ్య ప్రణాళికల ప్రయోజనాల కోసం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. పాఠశాల పాఠ్యాంశాలు, అది ప్రభావవంతంగా ఉండాలంటే, పిల్లల అవసరాలు, అభిరుచులు మరియు సామర్థ్యాలపై ఆధారపడి ఉండాలి. ఉపాధ్యాయుడు పిల్లలకు అర్థవంతమైన, ఆసక్తికరమైన మరియు క్రియాత్మకమైన మరియు వారి అభివృద్ధి స్థాయిలకు అనుగుణంగా ఉండే అటువంటి అనుభవాలను పిల్లలకు అందించాలి. ఉపాధ్యాయురాలు ప్రణాళికను రూపొందిస్తున్నప్పుడు పిల్లల సమూహం యొక్క బ్యాక్ గ్రౌండ్ సమాచారం తెలిసినప్పుడే దీన్ని విజయవంతంగా చేయగలుగుతుంది.

పాఠశాలకు పిల్లల సంసిద్ధతను గుర్తించడానికి రికార్డులు ఉపాధ్యాయులకు సహాయపడతాయి. పిల్లల శారీరక, భావోద్వేగ, మేధోపరమైన మరియు సామాజిక వికాసానికి సంబంధించిన సమాచారం పిల్లలు అధికారిక పాఠశాల విద్యకు సిద్ధంగా ఉన్నారా లేదా అని నిర్ధారించడానికి ఉపాధ్యాయులకు సహాయం చేస్తుంది (చేయాలి). రికార్డులు, జాగ్రత్తగా ఉంచినట్లయితే, పరిశోధకుల దృక్కోణం నుండి కూడా అవి విలువైనవి. భారతదేశంలో పిల్లల అభివృద్ధి నమూనాపై ఎటువంటి డేటా లేదు. ఈ రికార్డులు, చక్కగా నిర్వహించబడితే, పిల్లల ఎదుగుదలకు సంబంధించిన అధ్యయనాల కోసం చాలా మెటీరియల్ని అందించగలము. ప్రతి ఉపాధ్యాయుడు గుర్తుంచుకోవలసిన ఒక విషయం ఏమిటంటే, రికార్డులు నిల్వ భద్రపరచటం కోసం ఉంచబడవు. పిల్లల అభివృద్ధిపై మార్గదర్శకత్వం కోసం వాటిని ఉపయోగించకపోతే, వారు వాటిని దేనికోసం ఉంచిన ప్రయోజనం?.

ఎ) రికార్డులు మరియు రిజిస్టర్లు:

ఈ రికార్డులు, చక్కగా నిర్వహించబడితే, పిల్లల ఎదుగుదలకు సంబంధించిన అధ్యయనాల కోసం చాలా మెటీరియల్ని అందించాలి.

రికార్డులు మరియు రిజిస్టర్ల నిర్వచనం:

రిజిస్టర్లు: అటెండెన్స్ రిజిస్టర్, అడ్మిషన్స్ రిజిస్టర్, స్టాక్ రిజిస్టర్ మొదలైన పాఠశాలల స్టాటిక్ విషయాల సంఖ్యకు సంబంధించిన వివరాల గురించి తెలియజేస్తుంది.

రికార్డులు: పిల్లల సంచిత రికార్డు గురించి తెలుపజేస్తుంది.

బి) రికార్డులు మరియు రిజిస్టర్ల వర్గీకరణ:

- రికార్డులు మరియు రిజిస్టర్ల యొక్క రెండు వర్గాలు -
- నిర్వహణ మరియు పరిపాలనా రికార్డులు
 - పిల్లల రికార్డులు

సి) నిర్వహణ మరియు పరిపాలనా రికార్డులు

1. ఆదాయం మరియు వ్యయాల రికార్డు: ఎలాంటి ఆర్థిక సంక్షోభం లేకుండా సంస్థ/ పాఠశాల పనితీరును నిరాడంబరంగా నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది.

2. స్టాక్ రిజిస్టర్: మన దగ్గర ఏమి ఉంది మరియు బయటి నుండి ఏమి కొనుగోలు చేయాలి అనే ఆలోచనను కలిగేలా చేస్తుంది.

3. విజిటర్స్ రికార్డ్: ఈ పుస్తకం అభ్యసనా సెంటర్ కి ముఖ్యమైన వ్యక్తులు సంబంధిత విభాగాలు అధికారులతో సందర్శనను రికార్డ్ చేయడానికి ఉద్దేశించబడింది. ఇది సమాజం ప్రీ స్కూలు /అభ్యాసనా సెంటర్ పై కనబరచిన ఆసక్తిని తెలియజేస్తుంది పాఠశాలలో ఆసక్తి ఉన్న చాలా ముఖ్యమైన వ్యక్తుల సంప్రదింపు చిరునామాను పొందేందుకు ఇది ఒక సాధనంగా అనిపించవచ్చు.

4. రిజిస్ట్రేషన్ కోసం నమోదు: ఇది కేంద్రంలో ఎంత మంది పిల్లలు నమోదు చేయబడ్డారనే దాని గురించి మరియు పరిశీలన కోసం నేపథ్య సమాచారాన్ని అందిస్తుంది.

5. ఎర్లీ ప్లానింగ్ క్యాలెండర్ రికార్డ్: విద్యా సంవత్సరంలో ప్రతి నెలా మొత్తం పని దినాలు, సెలవులు మరియు కార్యకలాపానికి మార్గనిర్దేశం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

6. ఆహార కార్డ్: పిల్లలు ప్రణాళికాబద్ధమైన ఆహారాన్ని ఆస్వాదిస్తున్నారా లేదా అని తనిఖీ చేయడం, ప్రతి భోజనానికి అయ్యే ఖర్చును కనుగొనడం మరియు అవసరమైతే మెనులో మార్పులను ఎనేబుల్ చేయడం.

7. పేరెంట్ ఎడ్యుకేషన్ ప్రోగ్రామ్ రికార్డ్: పేరెంట్ టీచర్స్ అసోసియేషన్ మీటింగ్ సజావుగా మరియు ఆసక్తికరంగా నిర్వహించడానికి ప్లాన్ చేయడం వల్ల హాజరయ్యే తల్లిదండ్రుల సంఖ్య, వారి ఫీడ్ బ్యాక్ ఇచ్చిన అవగాహన మొదలైన వాటి గురించిన సమాచారాన్ని కూడా అందిస్తుంది.

2. పిల్లలకు సంబంధించిన రికార్డులు మరియు రిజిస్టర్లు.

1. అడ్మిషన్స్ రిజిస్టర్: ఎన్ని సీట్లు భర్తీ చేయబడ్డాయి మరియు ఎన్ని ఖాళీలు ఉన్నాయి అనే ఆలోచన కలిసి ఉండటానికి ఈ రిజిస్టర్ చాలా ముఖ్యం.

2. హాజరు రిజిస్టర్: పిల్లలు మరియు సిబ్బంది క్రమబద్ధతను పర్యవేక్షించడంలో సహాయపడుతుంది.

3. మంత్రి ప్రోగ్రెస్ రిపోర్ట్: టీచర్ ఖాళీలను గుర్తించేలా చేస్తుంది మరియు ప్రోగ్రామ్ ను బలోపేతం చేస్తుంది.

4. వార్షిక ప్రగతి నివేదిక: తల్లిదండ్రులు మరియు పిల్లలను ప్రేరేపించడానికి చాలా అవసరం.

5. హెల్త్ రికార్డ్ తల్లిదండ్రులు మరియు కార్మికులు ప్రతి బిడ్డ యొక్క క్రమమైన అభివృద్ధిని గ్రహించేలా చేయడం ఈ రికార్డు యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం మరియు ఇది ఏవైనా సెట్ బ్యాక్లను ముందుగానే గుర్తించడంలో మరియు మార్గనిర్దేశం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. పిల్లల శరీరాకృతి, శారీరక స్వరూపం, పోషకాహార స్థితి, సైకాలజీ

మానసిక ఆరోగ్యం, వ్యాధి నిరోధక టీకాలు మొదలైన వాటి గురించిన ఆరోగ్య సమాచార పొందబడుతుంది.

ఎఫ్) చిన్న పిల్లల కోసం క్యూములేటివ్ రికార్డ్

క్యూములేటివ్ రికార్డ్ ఫోల్డర్ అనేది పిల్లల అవసరాలను బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఒక సాధనం, అయితే రోగ నిర్ధారణతో మాత్రమే ఆగిపోతే ప్రయోజనం ఉండదు. సమాచారాన్ని సద్వినియోగం చేసుకునే బాధ్యత ఉపాధ్యాయులపై ఉంది.

- ఇది విద్యార్థుల విద్యా లేదా విద్యాపరమైన పురోగతి యొక్క నిరంతర మూల్యాంకనాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది.
- ఇది అదనపు పాఠ్యాంశ కార్యక్రమాలలో పిల్లల పనితీరును కూడా నమోదు చేస్తుంది.
- ఇది పిల్లల అభివృద్ధి అధ్యయనం మరియు పాఠశాల నిర్వహణ రెండింటిపై పరిశోధకులకు ఉపయోగకరంగా
- విద్యార్థి నివేదిక పీట్/కార్డ్,
- విద్యా పనితీరు / పురోగతి నివేదిక.
- సిబ్బంది మరియు విద్యార్థుల వ్యక్తిగత పైలు
- పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు మరియు విద్యార్థుల నుండి వీలైనంత ఎక్కువ సమాచారాన్ని కలిగి ఉండటం అవసరం. ఈ రికార్డు ప్రస్తుత మరియు ప్రత్యక్ష సమాచారం మరియు సిబ్బందితో పాటు విద్యార్థుల సమాచారాన్ని అందిస్తుంది.
- ఇది పాఠశాల పనిలో జవాబుదారీతనం మరియు కొనసాగింపును అమలు చేయడంలో సహాయపడుతుంది.
- ఉపాధ్యాయుడు సిలబస్ కు కట్టుబడి ఉన్నారని మరియు పని ఎలా మరియు ఎప్పుడు పూర్తవుతుందో అంచనా వేయండి.
- ఉపాధ్యాయుని యోగ్యత మరియు సామర్థ్యాన్ని మూల్యాంకనం చేస్తుంది.

రికార్డ్ & వర్క్ బుక్ లేదా వీక్లీ డైరీని రికార్డ్ చేయండి

పని యొక్క జాగ్రత్తగా ఉంచబడిన రికార్డు విధిగా మరియు ప్రగతిశీల పనికి బలమైన ఉద్దీపన.

పాఠశాల సమయసారిదా

- తరగతులు ఎప్పుడు ప్రారంభమవుతాయి, పాఠశాల ఎప్పుడు తెరవబడుతుంది మరియు మూసివేయబడుతుంది అనే సమాచారాన్ని అందిస్తుంది.
- ఇది ఉపాధ్యాయులు మరియు విద్యార్థిచే కార్యకలాపాలను ఎలా నిర్వహించాలి.
- ఇది నిర్దిష్ట పాఠశాల విద్యార్థులు మరియు సిబ్బంది కార్యకలాపాలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

- ఇది విద్యార్థుల ఆసక్తి మరియు శ్రద్ధను సులభతరం చేస్తుంది మరియు పెంచుతుంది మరియు మానసిక మరియు శారీరక ఒత్తిడిని నివారిస్తుంది.

స్టాప్ టైమ్ బుక్ మరియు మూవ్మెంట్ బుక్

- సిబ్బంది ఎప్పుడు రిపోర్ట్ చేస్తారు మరియు పని నుండి బయలుదేరుతారు అనే సమాచారాన్ని అందిస్తుంది.
- రెగ్యులర్ హాజరు & సమయపాలనను ప్రోత్సహించండి.

ప్రధాన ఉపాధ్యాయుని పాత్ర మరియు పాఠశాల రికార్డులు పర్యాయపదంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే ప్రధాన ఉపాధ్యాయుని ప్రభావం మరియు సామర్థ్యం చాలా ముఖ్యమైన పత్రాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఏదేమైనప్పటికీ, తరగతి ఉపాధ్యాయులు సరైన నిర్వహణ ద్వారా తమ విధులను సమర్థవంతంగా నిర్వర్తించడం ద్వారా ఈ పనిని పూర్తి చేస్తారు మరియు వారికి ప్రత్యక్ష బాధ్యత ఉన్న ఈ విద్యా రికార్డులను నిర్వహిస్తారు.

మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారు?

ప్రీస్కూల్ తరగతి గది యొక్క భౌతిక వాతావరణాన్ని రూపకల్పన చేయడం మరియు నిర్వహించడం అనేది ప్రీస్కూల్ ఉపాధ్యాయునికి ఒక సవాలుతో కూడుకున్న పని. చిన్నపిల్లల కోసం భౌతిక స్థలాన్ని రూపకల్పన చేయడం బోధనాశాస్త్రం మరియు భద్రతతో కలిపి వారి అభ్యాస ప్రక్రియలో సహాయపడుతుంది. స్థలం లభ్యత మరియు పిల్లల సంఖ్యను బట్టి ఇది ఒక ECE సెంటర్ నుండి మరొక దానికి మరియు పట్టణం నుండి గ్రామీణ నేపథ్యానికి మారుతుంది.

“అభ్యాస కేంద్రాలు” లేదా మూలలు అని కూడా పిలవబడే కార్యాచరణ ప్రాంతాలు పిల్లలను చురుకుగా పాల్గొనే వనరులతో తరగతి గదిలో ఏర్పాటు చేయబడిన ప్రదేశాలు. ఈ ప్రాంతాలు థీమ్/ టాపిక్ ల ప్రకారం మరియు పిల్లల ఆసక్తుల ప్రకారం మార్చబడవచ్చు.

పిల్లల కళాకృతులు మరియు ప్రాజెక్టులను ప్రదర్శించడం చాలా అవసరం. ఇది వారి ఆత్మగౌరవాన్ని పెంపొందించడానికి సహాయపడుతుంది మరియు వారు ఏ కార్యకలాపాలలో పాల్గొన్నారో గుర్తుంచుకోవడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. తరగతి గదిలో కవర్ చేయబడిన థీమ్ ను తెలియజేయడానికి డిస్ట్రి ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది వారిని ఆసక్తిగా, ఆసక్తిని కలిగిస్తుంది మరియు థీమ్ లో పాల్గొనేలా చేస్తుంది.

మెటీరియల్స్ మరియు పరికరాలు మొత్తం పర్యావరణం మరియు ప్రోగ్రామ్ ఫిలాసఫీకి దోహదం చేస్తాయి. ప్రారంభ చైల్డ్ హుడ్ వాతావరణం యొక్క విజయం పైన డిజైన్ చేయడంపై ఆధారపడి ఉండదు. తరగతి గదిలో భౌతిక స్థలం ఎంత ముఖ్యమో పిల్లలకు ఇచ్చే మెటీరియల్స్ మరియు పరికరాలు కూడా నేర్చుకోవడానికి చాలా ముఖ్యమైనవి.

ప్రోగ్రామ్ అమలు ప్రక్రియలో పిల్లలకు సృజనాత్మకత మరియు నియంత్రణ యొక్క భావాన్ని అందించడానికి సమృద్ధిగా మరియు వివిధ రకాలైన ఉపయోగాలను కలిగి ఉండే అనేక పదార్థాలు ఉండాలి.

రికార్డుల సరైన నిర్వహణ పాఠ్య ప్రణాళికల ప్రయోజనాల కోసం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. పాఠశాల పాఠ్యాంశాలు, అది ప్రభావవంతంగా ఉండాలంటే, పిల్లల అవసరాలు, అభిరుచులు మరియు సామర్థ్యాలపై ఆధారపడి ఉండాలి.

పూర్వ ప్రాథమిక సిబ్బంది: ప్రీస్కూల్ సెంటర్లు / లెర్నింగ్ సెంటర్లలో పిల్లల కోసం బంధన మరియు సంతోషకరమైన అభ్యాస వాతావరణాన్ని సృష్టించేందుకు సహకరించగల అంకితమైన సిబ్బందిని ప్రీస్కూల్. ప్రీస్కూల్ సిబ్బంది, ముఖ్యంగా ఉపాధ్యాయులు, తరగతి గది లోపల మరియు వెలుపల సమగ్ర అభివృద్ధికి పిల్లలకు అవకాశాన్ని అందిస్తారు. ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్ ల విజయవంతమైన పనితీరుకు ఉపాధ్యాయులతో పాటు, నిర్వాహకులు మరియు సహాయకులు కూడా అంతే ముఖ్యం. వారి అనుభవం, విద్య మరియు ప్రీస్కూల్ విద్య పట్ల అంకితభావం ఆధారంగా వారిని జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసుకోవాలి.

పాఠంలోని ప్రశ్నలు:

1. అభ్యసనా కేంద్రంలో స్థలం యొక్క నిర్వహణ పిల్లల అభ్యాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని మీరు అనుకుంటున్నారా? అలా అయితే, పిల్లల అభ్యాసం కోసం కేంద్రాన్ని నిర్వహించడానికి సమర్థవంతమైన మార్గాలు ఏమిటి?
2. అభ్యాస కేంద్రంలో నాలుగు ప్రధాన అభ్యాస మూలల ప్రయోజనాలను వివరించండి.
3. మూల్యాంకనం అంటే ఏమిటి? మీరు చిన్న పిల్లలను ఎలా అంచనా వేస్తారు?
4. అభ్యాస కేంద్రంలో రికార్డులు మరియు రిజిస్టర్ల ప్రాముఖ్యత ఏమిటి? వివరించండి?

పాఠ్యాంశ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు

28. 1:1-ఇ

28.3: 1-2 2-2 బి 3-0 4-2 5-6హి

పాఠంలోని ప్రశ్నలు

- 1) 28.1 2
- 2) 28.1
- 3) 28.3
- 4) 28.4

విభాగం - 28ఎ: ఉపాధి ఎంపిక, వృత్తి సమన్వయం

28.0.పరిచయం

వృత్తి అనేది ఒక వ్యక్తి జీవితంలోముఖ్యమైనది. కానీ ప్రతివ్యక్తి అన్నిరకాల వృత్తులను చేపట్టలేడు సర్వసాధారణంగా ప్రతి ఉద్యోగం కొన్ని ప్రాథమిక విద్యార్హతలను ఆశిస్తుంది. దీనితోపాటుగా ఆవ్యక్తికి కొన్ని సామర్థ్యాలు మరియు నైపుణ్యాలు కూడా కొన్ని విధులను నిర్వర్తించుటకు అవసరం.

వ్యక్తి యొక్క అభిరుచులు మరియు మూర్తిమత్వం కూడా తప్పని సరిగా చేయవలసిన వృత్తితో జతబడాలి. మనం గత అధ్యాయంలో పని మరియు ఉద్యోగ విషయం గూర్చి నేర్చుకున్నాం. ప్రస్తుత అధ్యాయంలో వృత్తుల ఎంపిక గూర్చి అధ్యయనం చేద్దాం. మనం ఈ అధ్యాయంలో ఉద్యోగ సర్దుబాటు అనగా ఉద్యోగ సంతృప్తి మరియు సాధన ప్రేరణను గూర్చి కూడా వివరంగా తెలుసుకుందాం. ఉపాధి ఎంపిక వ్యక్తిత్వ జీవితానికి చాలా ప్రధానమైనది. వ్యక్తులు ఎంపిక చేసుకొనే ఉపాధి విజయవంతం అయిన వెంటనే ఫలితాలు సంతృప్తికరంగా, ఖచ్చితత్వంగా, సంతోషంగా వుండి వ్యక్తి ఉపాధిని పెంపొందించేస్తాయి, అదేవిధంగా వ్యక్తి జీవితం కూడా సాఫీగా సాగుతుంది, అయితే వ్యక్తి ఎంపిక చేసుకొనే ఉపాధిసరైనది. కాకపోతే ఉపాధిని ఎల్లప్పుడూ మార్చుకుంటూ పోవడం వలన వ్యక్తి మనోవైజ్ఞానిక ఆరోగ్యం ప్రమాదకరంగా వుంటుంది.

ఒక ప్రత్యేక ఉపాధిలోపై వెచ్చించే సమయం,, ధనం (డబ్బు). ప్రయత్నాడు. ప్రయత్నంతో ప్రయత్నాలు

- దంతవైద్యం
- నర్సింగ్
- ఫిజిషియన్
- భౌతికపరమైన చికిత్స
- దంత శుభ్రతా వైద్యం
- వైద్య రక్షణ చికిత్స
- వ్యవస్థా విశ్లేషణ
- 'దత్తాంశ నిర్వహణ
- సాఫ్ట్వేర్, వెబ్ అభివృద్ధి సాంకేతికత

లక్ష్యాలు

28.2. వృత్తిని ఎంపిక చేసుకొనుటలో మూర్తిమత్వం మరియు సామర్థ్యం ప్రభావం

ప్రతి వృత్తి కొన్ని సామర్థ్యాలను మరియు లక్షణాలను ఆశిస్తుంది. ఉదాహరణకు నీవు గొప్ప శిల్ప కళాకారుడు కావాలంటే ఉపజ్ఞత, సృజనాత్మకత, ఊహాజనిత, క్రమపద్ధతి, ఓర్పువంటి లక్షణాలు కలిగి ఉండాలి. మానసిక శాస్త్రజ్ఞుల ప్రకారం కొన్నివృత్తులకు సరిపడే మూర్తిమత్వ లక్షణాలను గుర్తించుట జరిగింది. మనం ఆశించిన మూర్తిమత్వ లక్షణాలు కలిగిన వ్యక్తి లభించనప్పటికీ, మనకు ఉన్న నమ్మకం ప్రకారం కొన్ని ప్రత్యేక వృత్తులకు ప్రత్యేక అర్హతలు కలిగిన వ్యక్తులు లభిస్తారు.

యదార్థవాదులు:

ఈ రకం వ్యక్తులు శారీరకంగా బలంగా మరియు శక్తివంతులుగా వుంటారు. వీరు మంచి చలన నైపుణ్యాలు కలిగి ఉంటారు. కానీ శాబ్దిక మరియు పరస్పరం సంభాషించే నైపుణ్యాలలోవెనుక బడి ఉంటారు. కావున వీరు సామాజిక సంబంధాలలో కొద్దిగా అసౌకర్యానికి గురవుతూ ఉంటారు. వీరు మూర్త నుంచి అమూర్త వైపుకు దారితీసే సమస్యల పట్ల ఉత్సుకత చూపుతారు. ఈ రకం వ్యక్తులు ఉదాహరణకు మెకానిక్లు, ఇంజనీర్లు, ఎలక్ట్రిషియన్లు, క్రేస్ ఆపరేటర్లు,

పరిశోధకులు:

ఈ రకం వ్యక్తులు నిత్యం పరిశోధనా కృత్యాన్ని కలిగి ఉంటారు. వీరు ఎల్లప్పుడూ లక్ష్యాన్ని ఎలసాధించాలో ఆలోచిస్తూఉంటారు. వీరు తమ చుట్టూ ఉన్నభౌతిక ప్రపంచంతో అవగాహన పెంచుకొని ఒంటరిగా శ్రమించుటకు ఇష్టపడతారు. వీరు నాయకత్వ లక్షణాలను ఇష్టపడరు, కానీ వీరి యొక్క భౌతిక సామర్థ్యాలపై వీరికి నమ్మకం ఉంటుంది. ఈ రకానికి చెందిన వ్యక్తులు శాస్త్రవేత్తలు, పరిశోధకులు, మానసిక శాస్త్ర నిపుణులుగ స్థిరపడతారు.

కళాత్మకమైనవారు:

వీరు ఎక్కువగా స్వీయ వ్యక్తీకరణకు అనుగుణంగా ఉండే పరిస్థితులను ఇష్టపడతారు. వీరు వివిధ రకాల కళలు మరియు సంగీతంలో సృజనాత్మకతను వ్యక్త పరుస్తారు. వీరు ఎక్కువగా కళాకారులు, రచయితలు, సంగీత దర్శకులుగా స్థిరపడతారు.

సాంఘిక సంబంధాలు కలవారు

వీరు సమాజంలో వ్యక్తులతో పని చేయుటకు మరియు వివిధ సంఘాలలోకీలక పాత్ర పోషించుటకు ఇష్టపడతారు. సంఘంలోఇతర వ్యక్తులకు సహాయపడుటకు ఇష్టపడతారు. వీరు సాధారణంగా పాఠశాల ఉపాధ్యాయుడు మరియు మత బోధకులుగా స్థిరపడతారు.

సాహసమైన కృత్యాలు చేసేవారు.

వీరు సాధారణంగా వారు స్థిర పరుచుకున్న గమ్యాలు మరియు ఆర్థిక పరమైన లాభాలను సాధించుటకు ఎక్కువగా ప్రయత్నంచేస్తారు. వీరు సాహసమైన కృత్యాలు చేస్తూ వారి మీద సరైన నమ్మకం కలిగి ఇతరులను సంతోష పరుస్తూ హాస్యంగా, సాంఘిక పరమైన సంబంధాలు కలిగి ఉంటారు. వీరు ఎగ్జిక్యూటివు, రాజకీయ నాయకులు, స్టాకోకర్లు, వ్యాపారవేత్తలుగా స్థిరపడతారు.

సాధారణ నడవడిక కలవారు..

వీరు అందరికీ ఆమోదయోగ్యమైన వాతావరణంను మాత్రమే ఇష్టపడతారు. సాంఘిక పరమైన సంబంధాలు మరియు శారీరక నైపుణ్యాలతోకూడిన విషయాల నుండి వీరు దూరంగాఉంటారు. వీరు శాబ్దిక సంభాషణలు మరియు అంకెలతో వ్యవహరించే కృత్యాలుకు సంబంధించిన వృత్తులను స్వీకరిస్తారు. ఉదాహరణ కు బ్యాంకు క్లర్కులు, ట్రాఫిక్ పోలీసు, సిల్వెన్లు, పైన చెప్పిన ఆరురకాలు గూడా మనకు మూర్తిమత్వ లక్షణాలు మరియు వృత్తులు ఎంపిక ఒకదానికొకటి ఏవిధంగా సంబంధం ను వివరిస్తాయి. కానీ, ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే పైన చెప్పిన ఆరు రకాలలోకి ప్రతి వ్యక్తి ఒకే రకంకు చెందుతాడని ఖచ్చితంగా చెప్పలేము. ఒక రకం మరొక రకం లోకి కొన్ని సందర్భాలలో కలిసిపోతుంటాయి. కావున ఈ వర్గీకరణ శాశ్వత మైనదియు.

28.3. నీవు ఈ వృత్తిని చేపట్టుటకు సిద్ధమేనా?

మన సామర్థ్యాలు మరియు మూర్తిమత్వ లక్షణాలు గురించి మనకు సరైన భావన కలిగి వున్నప్పటికీ కొన్ని విషయాల్లో పొరపాట్లు చేస్తూ వుంటాము. వివిధ రకాల వ్యక్తులు సామర్థ్యాలు, మూర్తిమత్వ లక్షణాలు బట్టి మానసిక పరీక్షలను అభివృద్ధి చేయటం జరిగింది. మనం ఏదైనా వృత్తి పరమైన 'కొన్నిలర్వద్దకు వెళితే అతడు ఒక మానసికపరీక్షను నిర్వహించి వ్యక్తి యొక్క సామర్థ్యాలు, మూర్తిమత్వంనకు అనుగుణంగా ఏ వృత్తిని ఎంపిక చేసుకోవాలో సలహా అందిస్తాడు.

మనం ఏదేని సంస్థలో ఉద్యోగానికి ప్రత్యక్షంగా గానీ, కాంపిటేటివ్ పరీక్ష ద్వారా గాని వెళ్ళితే ఆ సంస్థ వారు ఒక మానసిక పరీక్షను నిర్వహించి మన సామర్థ్యాలు, మూర్తిమత్వంను అంచనా వేసుకుంటారు. సంస్థకు మరియు మూర్తిమత్వ అవసరాలు, పరిస్థితులను వ్యక్తి యొక్క సామర్థ్యాలతో జతపరచిఅప్పుడు

ఉద్యోగానికి ఎంపిక చేసుకోవడం జరుగుతుంది. కావున మీకు ప్రస్తుతం ఒక ఉద్యోగం లేక వృత్తిలో స్థిర పడాలంటే సామర్థ్యాలు లక్షణాలు అవసరం ఎంత మేరకు ఉందో తెలిసింది కదా! కావున ఉద్యోగం సంపాదించాలంటే దానికి కావలసిన కనీస విద్యార్హతలు ఉంటే సరిపోదు, వాటితోపాటుగా కొన్ని నైపుణ్యాలు,సామర్థ్యాలు, మూర్తిమత్వ లక్షణాలు కూడా ఆ వృత్తిని విజయవంతంగా నిర్వర్తించుటకు అవసరం.

పాఠ్యాంశంలోని ప్రశ్నలు 28.2

1. యదార్థ వాదులు ఈ వృత్తికి సరిపడరు?
 - (ఎ) ఇంజనీరు
 - (బి) శాస్త్రవేత్త
 - (సి) మెకానిక్
 - (డి) క్రేస్ఆపరేటర్
2. సాంఘిక సంబంధాలు కల వ్యక్తులు ఈక్రింది ఉద్యోగానికి సరిపడతారు.
 - (ఎ) పాఠశాల ఉపాధ్యాయుడు
 - బి) శాస్త్రవేత్త
 - (సి) గుమాస్తా
 - (డి) ఎలక్ట్రిషియన్

28.4. లింగవివక్ష

లింగ వివక్ష అంటే నీవు పని చేసే ఆఫీసులో, ఒక ఉద్యోగిగా మీ ఉద్యోగులు మీపై చూపి లింగ వివక్షత. అంటే పురుషుడిని సమర్థులని పేర్కొనడం, స్త్రీని అసమర్థురాలిగా చూడటం, ఉదా) ప్రకటనలకు కేవలం స్త్రీలు మాత్రమే సమర్థులని పేర్కొనడం..

2) ప్రత్యేకంగా న్యాయశాస్త్ర ప్రకారం సమానత్వం చట్టంలో వివక్షకు గురవడం (పురుషులు/ స్త్రీలు), ప్రధానంగా స్త్రీలు వివక్షకు గురికావడం.

3) అదే విధంగా ఆస్తులు అంతస్తులు కేడర్ ఆధారంగా పురుషుడిపై పురుషులు/ స్త్రీలుపై స్త్రీలు వివక్షత చూపడం వంటివి ప్రధానమైనది.

4) అదే విధంగా పురుషులద్యోగస్థులు, స్త్రీ ఉద్యోగులను లైంగికంగా వేధించడం.

5) అదే విధంగా ట్రాన్స్ జెండర్స్ పై వివక్షత చూపడం

6) స్వలింగ సంపర్కులపై వివక్ష చూపడం

7) పని ప్రదేశాలలో ప్రధానంగా ఆ కార్యాలయములలో మహిళల పై వివక్ష చూపడం, లింగం (పురుషులు/ స్త్రీలు) ఆధారంగా వివక్ష చూపడం. అదే విధంగా పని చేసే కార్యాలయాలలో, జాతి, కులం, వర్ణం, వర్ణం విలువలు ఆధారంగా వివక్ష చూపడం.

ఉదా: నల్లవర్ణంలో ఉన్న మహిళల పై తెలుపు వర్ణంలోవున్న స్త్రీలు వివక్షత చూపడం

28.4.1. పనిప్రదేశాలలో లేదా కార్యాలయాలలో వివక్షత వివరణ

ప్రధానంగా కార్యాలయాలలో స్త్రీలు వివక్షకు గురవుతారు. ముఖ్యంగా స్త్రీలకు పదోన్నతులలో జాప్యం, సరైన గుర్తింపు ఇవ్వకపోవడం, తక్కువ వేతనాలను ఇవ్వడం, పని ప్రదేశాలలో అధికారుల నుండి సరైన మద్దతులభించక పోవడం వంటి వన్నీకూడా వివక్షలే.

ఉదా: ఉన్నతాధికారులు, అధికారులు స్త్రీలను లైంగిక వేధింపులకు గురిచేయడం, సరైన వేతనం అందించక పోవడం ముఖ్యమైన సమావేశాలకు పిలవక పోవడం. గర్భసమయాలలో హేళన చేయడం

28.4.2. లైంగిక వివక్ష రకాలు

- ప్రత్యక్ష వివక్ష: -పని ప్రదేశాలలో ప్రధానంగా కార్యాలయములలో మహిళలపై వివక్ష చూపడం, లింగం

- ఆధారంగా వివక్ష చూపడం. అదే విధంగా పనిచేసి కార్యాలయాలలో, జాతి, కులం, వర్గం వర్గం విలువలు, ఆధారంగా వివక్ష చూపడం. ఉదా: కేడర్ ఆధారంగా పురుషుడి పైపురుషులు/ స్త్రీలుపై స్త్రీలు వివక్ష చూపడం వంటివి ప్రధానమైనవి.

లింగం (స్త్రీ) ఆధారంగా స్త్రీలపై ప్రత్యక్షంగా వివక్ష చూపడం

1) పరోక్ష వివక్ష: కార్యాలయాలలో వుండే నియమ నిబంధనలను అల్పాదాయ వర్గాలకు, స్త్రీలకు వేరే విధంగా, పరోక్షంగా ప్రత్యేక నియమ నిబంధనలను విధించడం వంటివి పరోక్షవివక్ష.

2) మోసంచేయడం :- ఉద్యోగస్తులను ప్రధానంగా అల్పాదాయ వర్గాలకు, స్త్రీలకు సరైన వేతనాలు ఉన్నప్పటికీ వేతనాలు సరిగ్గా ఇవ్వక పోవడం కూడా మోసం చేయడమే.

28.5. వివిధ రకాల ఉపాధి

28.5.1. వాస్తుశిల్పం - నిర్మాణం

గృహనిర్మాణం

భవననిర్మాణం

అలంకరణ

28.5.2. - కళలు

పెయింటింగ్

28.5.3. దృశ్య, శ్రవణ సాంకేతికత,

సమాచారప్రసారం.

దృశ్య, శ్రవణ సాంకేతికత నిపుణులు

కంప్యూటర్ నిపుణులు

28.5.4. వ్యాపారం - ఆర్థికం

వ్యాపారం, ఆర్థికం

పన్నుల ఖాతా నిర్వహణ

మార్కెటింగ్ అను వస్తువుల అమ్మకాల నిపుణుడు

కార్యాలయాల నిర్వహణ

బ్యాంకింగ్ ఆర్థిక వ్యవహారాల నిర్వహణ

బీమా నిర్వహణ

ఎగుబడులు, దిగుబడుల నిర్వహణ

పారిశ్రామిక నిర్వహణ

28.5.5. యంత్రసాంకేతికత (ఇంజనీరింగ్ టెక్నాలజీ)

నిర్మాణ సాంకేతికత

కంప్యూటర్ సైన్స్ & ఇంజనీరింగ్

ఎలక్ట్రానిక్ ఇంజనీరింగ్ నిపుణుడు

గ్రామీణ యంత్ర ఇంజనీరింగ్ నిపుణుడు

నీటి ప్రవాహ సాంకేతికత నిపుణులు

డి.టి.పి. (డెస్కెటాప్ పబ్లిషింగ్)

ప్రింటింగ్ సాంకేతికత

28.5.6. గృహవిజ్ఞాన కోర్సులు

వాణిజ్య వస్త్ర రూపకల్పన నైపుణ్యకోర్సు

విభిన్నదుస్తుల తయారీ కంపెనీ

28.5.7. విద్య - శిక్షణ

28.5.7.1.. పూర్వపాఠమిక ఉపాధ్యాయ శిక్షణ

ఆరోగ్య సంరక్షణ

రెస్టారెంట్ నిర్వాహణ నిపుణులు

ఇంటి నిర్వాహణ నిపుణులు

28.5.8. విద్యార్థిని శిక్షణ కోర్సులు

ప్రభుత్వ, ప్రజల పరిపాలన నిర్వాహణ,

28.5.9. వైద్య విజ్ఞానశాస్త్రం. వైద్య అనుబంధ కోర్సులు

వైద్య పారామెడికల్ కోర్సులు

దంత నీరుణ నైపుణ్యకాలు

బహుళ వైద్య కార్యకర్త

వైద్య ప్రయోగ నిపుణత కోర్సులు

కంటి వైద్య నైపుణ్యకోర్సులు

భౌతిక చికిత్స నైపుణ్య కోర్సులు

28.6 ఉపాధి అభివృద్ధి కృత్యాలు

మారుతున్న సమాజంలో వృత్తులను ఎంపిక చేసుకోవడం ఇంత వరకు మనం వృత్తిని ఎంపిక చేసుకోవటంలో విద్య, సామర్థ్యాలు మరియు మూర్తిమత్వ లక్షణాలు ఎంత ప్రాముఖ్యాన్ని కలిగి ఉన్నాయో తెలుసు కున్నాంకదా, సాధారణంగా మనకు మన అభిరుచులు ఏమిటో సులభంగా అవగాహన అగును. కానీ మనం అన్నిరకాల అభిరుచుల పై పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండలేం. మానసిక శాస్త్రజ్ఞులు ఇటువంటి రక రకాల అభిరుచులను గుర్తించుటకు కొన్నిపద్ధతులను పాటిస్తారు. ఇటువంటి మానసిక శాస్త్రజ్ఞులు, వృత్తి పరమైన కొన్నిలక్షణ సహాయంతో వ్యక్తులు తమ అభిరుచులు యొక్కపూర్తి వివరాలు తెలుసుకొనే అవకాశం ఉంది. కావున వృత్తిని ఎంపిక చేసుకోవాలంటే పైన పేర్కొన్నట్లుగా కనీస విద్యార్హతలు, సామర్థ్యాలు మరియు మూర్తిమత్వ లక్షణాలతో పాటుగా వ్యక్తి యొక్క అభిరుచులు కూడా కీలకపాత్రను పోషిస్తాయి. వీటన్నింటి సమగ్ర కలయిక ఫలితంగా ఆవ్యక్తి ఎంపిక చేసుకున్నవృత్తిలో ఉన్నత స్థానానికి ఎదిగి మంచి ఫలితాలు సంపాదిస్తాడు.. వృత్తి ఎంపిక చాలా జాగ్రత్తగా చేయ వలసిన అవసరం ఉంది. మనం స్థిరప డాల్చిన వృత్తికి సంబంధించిన కనీస విద్యార్హతలు ప్రాథమికంగా సంపాదించాలి. ఆవృత్తికి సంబంధించి ఏదైనా శిక్షణ అవసరం అనుకుంటే ఆ శిక్షణకు వెళ్ళి వివిధ నైపుణ్యాలను నేర్చుకొనవలెను. మానసికశాస్త్రజ్ఞులు, వృత్తి పరమైన కొన్నిలక్షణ సామర్థ్యాలు, మూర్తిమత్వ లక్షణాలు అవగాహన చేసుకొని, అన్ని అంశాలు క్రోడీకరించి తరువాత వృత్తిని ఎంపిక చేయాల్సిఉంటుంది. మీరు ఈసందర్భంగా ఒక్క విషయం పరిగణనలోఉంచుకోవాలి. అది ఏమనగా వ్యక్తిసామర్థ్యాలు మరియు మూర్తిమత్వలక్షణాలు స్థిరంగా ఉండవు.

కాలానుగుణంగా అవి అనేక మార్పులకు గురవుతూ ఉంటాయి. వ్యక్తి అభిరుచులు కూడా మారుతూ ఉంటాయి. ఉదాహరణకు ఒక వృత్తిపట్ల నీకు మొదట ఎటువంటి అభిరుచి ఉండదు. కాని దాని ప్రాముఖ్యత చాలా మంది అనుభవం గల వారు వివరించిన తరువాత, ప్రత్యక్షంగా చూసిన తరువాత ఆ వృత్తిపై అభిరుచి పెంచుకునే అవకాశం ఉంది.

పాఠంలోని ప్రశ్నలు 28.3

1. వృత్తిని ఎంపిక చేసుకోవటంలో ముఖ్యమైనవి.

(ఎ) అభిరుచి

బి) సామర్థ్యాలు మరియు మూర్తిమత్వ లక్షణాలు

సి) విద్యార్హతలు

డి) పైవన్నీ

2. ఈ క్రింది వాక్యాలు సత్యమో, అసత్యమో తెల్పండి.

ఎ. అభిరుచులు మరియు మూర్తిమత్వలక్షణాలు మారకుండా స్థిరంగా ఉంటాయి.

సత్యం / అసత్యం

బి. కేవలం విద్యార్హతలు మాత్రమే వృత్తి ఎంపికలో కీలకం

సత్యం / అసత్యం

సి. మానసిక శాస్త్రజ్ఞులు వ్యక్తి సామర్థ్యాలు మరియు మూర్తిమత్వలక్షణాలు గుర్తించుటలో సహకరిస్తారు.

సత్యం / అసత్యం

డి. వ్యక్తి అన్ని ఉద్యోగాలు చేయుటకు అర్హుడు.

సత్యం/ అసత్యం

28.6. ఉద్యోగ సంతృప్తి అనగానేమి?

మీరు చేస్తున్న వృత్తిలో సంతృప్తి పొందుతున్నారా? లేక ప్రస్తుతం వృత్తి నుండి మారుదాం అనుకుంటున్నారా? మనం ఒక ఉద్యోగం నిర్వర్తిస్తున్నప్పుడు అనేక రకాలైన స్థానిక సమస్యలు మనల్ని అనేక ఇబ్బందులకు గురి చేస్తూవుంటే మనం ఆవృత్తిలో కొనసాగుటకు ఇష్ట పడం. కావున ఉద్యోగ సంతృప్తి అనగా ఒక వ్యక్తి తనకు ఇష్టమైన వృత్తిలో స్థిరపడినప్పుడు ఏర్పడే సకారాత్మకమైన ఉద్వేగమే ఉద్యోగ సంతృప్తి దీనికి ధనంతో సంబంధం లేదు. అనగా జీతం తక్కువ ఉన్నప్పటికీ కొంత మంది వ్యక్తులు ఉద్యోగంలో సంతృప్తిని పొందుతారు..

ఎ. బహుమతులు లేదా అభినందనలు:

ఉద్యోగి తను నిర్వర్తించ వలసిన బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వర్తించిన యెడల వ్యవస్థ ఆవ్యక్తికి జీతం పెంచుట, అదనపు వసతులు కల్పించుట, పదోన్నతికల్పించుట వంటివి చేస్తుంది. ఉద్యోగ సంతృప్తిలో పదోన్నతి అనేది తీవ్ర ప్రభావంను చూపుతుంది. ఉద్యోగి తనకు పదోన్నతి మరియు అదనపు జీతం లేక జీతంలో పెరుగుదల అనేది సహజంగా ఉంటుంది అని తెలిసినప్పుడు మాత్రమే అతడు విధులను బాధ్యతగా నిర్వర్తిస్తాడు.

బి. పని చేసే కార్యాలయంలో భౌతిక వసతులు:

పని చేసే కార్యాలయంలో కుర్చీలు, బెంచీలు, వెలుతురు, గాలి మరియు పని గంటలు కూడా ముఖ్యమైన పాత్రను ఉద్యోగి సంతృప్తి పొందుటలో పోషిస్తాయి.

సి. సహకారం

1. సహ ఉద్యోగులతో కలుపుకు పోయే స్వభావం, వారి వైఖరులు, సహకారం కూడా ఉద్యోగంలో సంతృప్తి పొందుటకు సహకరిస్తాయి.

2. వ్యక్తి గత కారకాలు: ప్రధానంగా చేపట్టిన వృత్తి పట్ల ఆ వ్యక్తికి అభిరుచి ఉందా? లేదా? అన్నది ముఖ్యం. ఆ తరువాతే ఇతర వ్యక్తిగత కారకాలు గూర్చిచర్చిద్దాం..

ఎ. మూర్తిమత్వ లక్షణాలు:

కొన్ని వృత్తులు కొన్ని మూర్తిమత్వ లక్షణాలు కలిగిన వారే చేపట్టుటకు వీలుగా ఉంటాయి. ఉదాహరణకు మెడికల్ రేప్రజెంటిటివ్ మరియు సిల్స్ మాన్ గా స్థిరపడాలంటే అవ్యక్తి ఎక్కువగా సమాజంలోని ఇతర వ్యక్తులతో సామరస్యపూర్వకంగా మెలిగే, సంభాషించే మెళుకువలు అవసరం. వ్యక్తి సిగ్గుపడినా, తక్కువగా మాట్లాడినా, సంభాషించుటలో మెళుకువలు లేక పోయిన ఈ వృత్తుల్లో వ్యక్తి ఆశించిన స్థాయిలో సంతృప్తిని పొందలేదు. కావున వృత్తిని ఎంపిక చేసుకొనేటప్పుడు మన యొక్క మూర్తిమత్వ లక్షణాలు ఆవృత్తిని చేపట్టుటకు సరిపడునో లేదో తెలుసుకోవలయును.

సీనియారిటీ మరియు హోదా:

మంచి హోదా గల వృత్తిలో ఉన్నవారు ఎక్కువగా ఉద్యోగ సంతృప్తిని పొందగలరు. ఉదాహరణకు బ్యాంకులో మేనేజరు, క్లర్కు కన్నా తను ఎక్కువగా ఉద్యోగ సంతృప్తి పొందుతాడు.

సి. జీవిత సంతృప్తి చేపడుతున్న వృత్తి ఆవ్యక్తికి జీవిత సంతృప్తి కూడా ఇస్తుందా? కొంత మంది వ్యక్తులు తాము చేస్తున్న వృత్తి ద్వారా తాము నిర్దేశించు కున్న జీవిత గమ్యాలు లేదా లక్ష్యాలను సాదిద్దామని భావిస్తారు. ఉదాహరణకు పరిశోధనలు చేయువారు, శాస్త్రవేత్తలు

28.7. ఉద్యోగ సంతృప్తి యొక్క ప్రాముఖ్యత

పైన తెలిపిన అన్ని విషయాలు నేర్చుకున్న తరువాత మనకు ఈ ఉద్యోగ సంతృప్తి యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమిటని తెలుసుకోవాలనిపిస్తుంది కదా? ఒక వృత్తి జీవితంలో ఉద్యోగ సంతృప్తి ముఖ్యమైన పాత్రను పోషిస్తుంది. ఇది వ్యక్తి యొక్క మానసిక ఆరోగ్యంను, శారీరక ఆరోగ్యంను, అనేక ఇతర అంశాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఎ. మానసిక ఆరోగ్యం: ఒకవ్యక్తినిత్యంతను చేపడుతున్న వృత్తిలో అసంతృప్తికి లోనవుతుంటే ఆవ్యక్తి అనేక మానసిక రుగ్మతలకు లోనుకావలసివస్తుంది.

బి. పని చేసే కార్యాలయంలో భౌతిక వసతులు:

పని చేసే కార్యాలయంలో కుర్చీలు, బెంచీలు, వెలుతురు, గాలి మరియు పని గంటలు కూడా ముఖ్యమైన పాత్రను ఉద్యోగి సంతృప్తి పొందుటలో పోషిస్తాయి.

సి. సహకారం

1. సహ ఉద్యోగులతో కలుపుకు పోయే స్వభావం, వారి వైఖరులు, సహకారం కూడా ఉద్యోగంలో సంతృప్తి పొందుటకు సహకరిస్తాయి.

2. వ్యక్తి గత కారకాలు: ప్రధానంగా చేపట్టిన వృత్తి పట్ల ఆ వ్యక్తికి అభిరుచి ఉందా? లేదా? అన్నది ముఖ్యం. ఆ తరువాతే ఇతర వ్యక్తిగత కారకాలు గూర్చిచర్చిద్దాం..

ఎ. మూర్తిమత్స్వ లక్షణాలు:

కొన్ని వృత్తులు కొన్ని మూర్తిమత్స్వ లక్షణాలు కలిగిన వారే చేపట్టుటకు వీలుగా ఉంటాయి. ఉదాహరణకు మెడికల్ రేప్రజెంటిటివ్ మరియు సిల్స్ మాన్ గా స్థిరపడాలంటే అవ్యక్తి ఎక్కువగా సమాజంలోని ఇతర వ్యక్తులతో సామరస్యపూర్వకంగా మెలిగే, సంభాషించే మెళుకువలు అవసరం. వ్యక్తి సిగ్గుపడినా, తక్కువగా మాట్లాడినా, సంభాషించుటలో మెళుకువలు లేక పోయిన ఈ వృత్తుల్లోవ్యక్తి ఆశించిన స్థాయిలోసంతృప్తిని పొందలేదు. కావున వృత్తిని ఎంపిక చేసుకొనేటప్పుడు మన యొక్కమూర్తిమత్స్వ లక్షణాలు ఆవృత్తిని చేపట్టుటకు సరిపడునో లేదో తెలుసుకోవలయును.

సీనియారిటీ మరియు హోదా:

మంచి హోదా గల వృత్తిలో ఉన్నవారు ఎక్కువగా ఉద్యోగ సంతృప్తిని పొందగలరు. ఉదాహరణకు బ్యాంకులో మేనేజరు, క్లర్కు కన్నా తను ఎక్కువగా ఉద్యోగ సంతృప్తి పొందుతాడు.

సి. జీవితసంతృప్తి చేపడుతున్న వృత్తి ఆవ్యక్తికి జీవిత సంతృప్తి కూడా ఇస్తుందా? కొంత మంది వ్యక్తులు తాము చేస్తున్నవృత్తి ద్వారా తాము నిర్దేశించు కున్న జీవిత గమ్యాలులేదా లక్ష్యాలను సాదిద్దామని భావిస్తారు. ఉదాహరణకు పరిశోధనలు చేయువారు, శాస్త్రవేత్తలు,

28. ఉద్యోగ సంతృప్తి యొక్క ప్రాముఖ్యత

పైన తెలిపిన అన్ని విషయాలు నేర్చుకున్న తరువాత మనకు ఈ ఉద్యోగ సంతృప్తి యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమిటని తెలుసుకోవాలనిపిస్తుంది కదా? ఒక వృత్తి జీవితంలో ఉద్యోగ సంతృప్తి ముఖ్యమైన పాత్రను పోషిస్తుంది. ఇది వ్యక్తి యొక్క మానసిక ఆరోగ్యంను, శారీరక ఆరోగ్యంను, అనేక ఇతర అంశాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఎ. మానసిక ఆరోగ్యం: ఒకవ్యక్తి నిత్యం తను చేపడుతున్న వృత్తిలో అసంతృప్తికి లోనవుతుంటే ఆవ్యక్తి అనేక మానసిక రుగ్మతలకు లోను కావలసివస్తుంది.

భీమా కంపెనీలు

యల్.ఐ.సి. మరియు జి.ఐ.సి. వంటి సంస్థలు ప్రజలకు జీవన భద్రత కలిగించుటకు అనేకమైన భీమా వసతులు కల్పించేందుకు ఉద్యోగులందరూ కలిసి మెలిసి పనిచేస్తారు.

కళాశాలలు మరియు విశ్వవిద్యాలయాలు

విద్యార్థులు ప్రత్యేక సబ్జెక్టులలో శిక్షణ అందించుటకు, ఉదాహరణకు లెక్కలు, జీవశాస్త్రం వంటి సబ్జెక్టులు మరియు వైద్యం, ఇంజనీరింగు వృత్తులు కూడా విద్యార్థులు చేపట్టనట్లు, ప్రత్యేకశిక్షణ అందించుట జరుగును.

జిల్లా కోర్టులు మరియు హైకోర్టులు

క్రిమినల్స్ కు మరియు సివిల్ గాదాల పరిష్కారానికి ఉద్యోగులు మరియు న్యాయ మూర్తులు కలిసి ఉమ్మడిగా పనిచేసి దోషులకు శిక్ష పడునట్లు చేస్తారు.. వ్యవస్థలు విలువలు, నమ్మకాలు, నియమాలకు అనుగుణంగా పనిచేయుట ముఖ్యం, ఒక వ్యక్తి నిర్దేశించిన వ్యవస్థలో భాగస్వామి అయినప్పుడు ఆవ్యవస్థ సంస్కృతిలో ఆవ్యక్తి భావస్వారూప్యం చేసుకొని వ్యవస్థను మెరుగుపరుచుటకు నిరంతరం కృషిచేయాలి.

పాఠ్యం లోని ప్రశ్నలు 28.4

1. వ్యవస్థ అనగానేమి?
2. వ్యవస్థాగత మైన సంస్కృతి అనగానేమి?
3. ఉదహరించినవి కాకుండా ఏవేని మరో మూడు ఉదాహరణలు వ్యవస్థకు సంబంధించినవి వ్రాయండి?

మీరేనేర్చుకున్నారు.

1. వృత్తి అనేది ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలో ముఖ్యమైనది. ఏవ్యక్తి అన్నిరకాలైన వృత్తులను చేపట్టలేడు.
2. కనీస విద్యార్హతలు లేకుండా వృత్తులను చేపట్టా లంటే, కేవలం శారీరక సంబంధమైన వృత్తులను మాత్రమే చేపట్టగలము.
3. వృత్తిని చేపట్టుటకు నిర్ణీత సామర్థ్యాలు, నైపుణ్యాలు అవసరం.

4. సాధారణ విద్య అనగా ప్రాథమిక స్థాయి నుండి కళాశాల స్థాయి వరకు ఉంటుంది. దీనితోపాటు సాంకేతిక పరమైన, వృత్తిపరమైన కోర్సులు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి.

5. ఏదేని వృత్తిని చేపట్టాలంటే కొన్ని సామర్థ్యాలు మరియు మూర్తిమత్వలక్షణాలు అవసరం.

6. కొన్ని మూర్తిమత్వ లక్షణాలైన యదార్థవాదం, పరిశోధనాత్మకత, కళాత్మకత, సాంఘిక పరమైనవి, సాహస మైనవి, ఆ మోదయోగ్యమైనటువంటి లక్షణాలు.

6. ఉద్యోగ సంతృప్తి అనేది ఒక సకారాత్మక ఉద్వేగం. దీనిని వ్యక్తి తను చేస్తున్న వృత్తి ద్వారా తన అవసరాలు తీరినపుడు వ్యక్తం చేయటం జరుగుతుంది.

7. ఉద్యోగ సంతృప్తి వ్యక్తి యొక్క మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం మరియు సాధించాల్సిన విజయాల మీద కూడా ఉంటుంది.

8. ధన ప్రేరణ ద్వారా వ్యక్తి తను నిర్దేశించుకున్న ఆశయాలను సాధించుటకు మరింత కష్టపడి పని చేయుటకు అవకాశం ఉంది.

9. వ్యక్తి ఒక వ్యవస్థలో చేరినపుడు వ్యవస్థ యొక్క సంస్కృతికి అనుగుణంగా నడుచు కోవాలి. సంస్థ యొక్క విలువలు, నమ్మకాలు, ఆదర్శాలను పరిరక్షిస్తూతన యొక్క బాధ్యతను నిర్వర్తించాలి.

పాఠం లోని ప్రశ్నలు

1. మూర్తిమత్వ లక్షణాలను ఎన్నిరకాలుగా వర్గీకరించారు? అవి ఏవి?

2. మనో విజ్ఞాన పరీక్షలు అనగానేమి? వృత్తిని ఎంపిక చేసుకోవటంలో ఇవి ఎలా సహాయపడును?

3. ఉద్యోగ సంతృప్తి అనగానేమి?

పాఠ్యాంశంలోని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు:

28.1

1)

2) డి

3) 5

4) డి

28.2

1) 0

2) జె

3) 5

4) & 5) 5 6) జీ

28.3 1) & 2) ఎ) అసత్యం బి) అసత్యం

28.4

1) నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాలు సాధించుటకు వ్యక్తుల సమిష్టి కృషివ్యవస్థ.

2) సంస్థ యొక్క నమ్మకాలు, లక్ష్యాలు, ఆశయాలు, విలువలను కాపాడాల్సిన అవసరం ఉంది.

29. పూర్వప్రాథమిక కార్యక్రమ ప్రణాళిక మరియు నిర్వహణ

29.1 పరిచయం:

పూర్వ ప్రాథమిక సెంటర్ కార్యక్రమ ప్రణాళిక లో పిల్లలు నిమగ్నమయ్యే కార్యకలాపాలు మరియు అభ్యసన అనుభవాల కోసం నిర్మాణాత్మక మరియు ప్రణాళికను రూపొందించడం జరుగుతుంది. పిల్లల జీవితంలో ప్రారంభ సంవత్సరాలు వారి అభివృద్ధికి ముఖ్యమైనవి. ఈ సమయంలో వారు నేర్చుకునే విషయాలు వారి వ్యక్తిత్వాన్ని రూపొందిస్తాయి మరియు తరువాత మార్పడం కష్టం. పిల్లలకు రకరకాల అనుభవాలను అందించి, సానుకూల అలవాట్లు, దృక్పథాలు, కుతూహలమైన మనస్సును పెంపొందించుకోవడంలో సహాయపడటం పెద్దల బాధ్యత.

కార్యక్రమ ప్రణాళిక ప్రక్రియలో పిల్లల అవసరాలు మరియు ఆసక్తులను అంచనా వేయడం, అభ్యసన లక్ష్యాలను అభివృద్ధి చేయడం, తగిన కార్యకలాపాలు మరియు అభ్యసన సామాగ్రి ఎంచుకోవడమే కాకుండా కార్యకలాపాలు కృత్యాలు ఎలా అమలు చేయాలో మరియు మూల్యాంకనం ఎలా చేపట్టాలో నిర్ణయించడం జరుగుతుంది.

ఈ పాఠంలో, ప్రీస్కూల్/ప్లే సెంటర్ లో ప్లే-వే ఆటపాటల విద్యావిధానంలో కార్యక్రమ ప్రణాళిక ప్రక్రియ గురించి మీరు నేర్చుకుంటారు.

29.2 లక్ష్యాలు:

- ఈ పాఠాన్ని అధ్యయనం చేయడం ద్వారా, మీరు వీటిని చేయగల సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేసుకుంటారు:
- ప్రీస్కూల్లో అభివృద్ధిపరంగా తగిన కార్యక్రమ ప్రణాళిక తయారీ చేయడం మరియు అమలు చేయడంలో జ్ఞానం, అవగాహన మరియు నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవడం
 - దీర్ఘకాలిక మరియు స్వల్పకాలిక కార్యక్రమ ప్రణాళిక తయారీ చేయడం యొక్క ఆవశ్యకత మరియు ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవడం
 - పిల్లల అభ్యసన మరియు అభివృద్ధిని మదింపు చేయడానికి తగిన మార్గాలను తెలుసుకోవడం
 - ప్రీస్కూల్ లో పోషణ అందించే కార్యక్రమం యొక్క ఆవశ్యకత, మరియు ప్రాముఖ్యతను తెలుసుకోవడం

29.3 కార్యక్రమ ప్రణాళిక తయారీలో అనుసరించవలసిన సూత్రాలు:

కార్యక్రమ ప్రణాళిక ప్రక్రియ యొక్క వివరాలలోకి వెళ్ళే ముందు, ప్రీస్కూల్/ప్లే సెంటర్ నేపథ్యంలో కార్యక్రమం, ప్రణాళిక మరియు కార్యక్రమ ప్రణాళిక వంటి పదాల యొక్క అర్థాన్ని మనం అర్థం చేసుకుందాం:

కార్యక్రమం: కార్యక్రమం అనేది ప్రతిపాదిత అభివృద్ధి కార్యకలాపాలు, చర్యలు మరియు అవసరమైన వనరులను వివరించే రాతపూర్వక ప్రకటన.

ప్రణాళిక: ప్రణాళిక అనేది ఒక నిర్దిష్ట కాలంలో వివిధ కార్యకలాపాలను వివరించే అభివృద్ధి పనుల షెడ్యూల్. ఏది, ఎందుకు, ఎలా, ఎప్పుడు, ఎవరు, ఎక్కడ పని చేయాలి వంటి ప్రశ్నలకు సమాధానమిస్తుంది.

కార్యక్రమ ప్రణాళిక: కార్యక్రమ ప్రణాళిక అనేది ప్రీస్కూల్ పిల్లల్లో వాంఛనీయమైన మార్పును తీసుకురావడానికి అభివృద్ధి/ విద్యా ప్రయత్నాల దిశ గురించిన నిర్ణయాలు తీసుకునే ప్రక్రియ.

29.3.1 పూర్వ ప్రాథమిక కార్యక్రమం ప్రణాళికను రూపొందించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన అంశాలు.

- పిల్లల అభివృద్ధి అవసరాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం
- అభ్యసనా లక్ష్యాలను దృష్టిలో ఉంచుకోవడం
- ఆటపాటల విద్యా విధానాన్ని ఎంచుకోవడం
- స్థానిక సంస్కృతిని పరిగణనలోకి తీసుకోవడం
- సమ్మిళిత తరగతి గదిని సృష్టించడం మరియు
- మొదడు అభివృద్ధిపై తాజా పరిశోధన పరిగణనలోకి తీసుకోవడం

ఈ అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని కార్యక్రమ ప్రణాళికను ఏర్పరచుకోవడం ద్వారా పిల్లల అభ్యాసం మరియు అభివృద్ధికి ప్రభావవంతంగా తోడ్పడుతుంది.

29.3.2 కార్యక్రమ ప్రణాళికకొరకు పాటించవలసిన ప్రాథమిక సూత్రాలు:

చిన్న పిల్లలకు అభ్యసన అనుభవాలు మరియు కార్యకలాపాలను ప్లాన్ చేసేటప్పుడు టీచర్ కు ఉపయోగపడే ప్రాథమిక సూత్రాలు

చిన్న పిల్లలకు అభ్యసన అనుభవాలు మరియు కార్యకలాపాలను ప్లాన్ చేసేటప్పుడు ఉపాధ్యాయులకు ఉపయోగపడే ప్రాథమిక సూత్రాలు ఈ క్రిందివి:

పిల్లలకు స్వేచ్ఛ: ఆకస్మిక ఆటను అనుమతించే సురక్షితమైన మరియు సహాయక వాతావరణాన్ని పిల్లలకు అందించడం వారి పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది.

అభ్యసన అనేది తప్పనిసరిగా కృత్యాల ద్వారానే జరగాలి: పిల్లలు స్వంతంగా పనులు చేయడం ద్వారా ఉత్తమంగా నేర్చుకుంటారు, కాబట్టి వారికి ప్రత్యక్ష అనుభవాలను అందించడం చాలా ముఖ్యం.

కార్యకలాపాలు వాస్తవ వస్తువులు మరియు పరిస్థితులపై ఆధారపడి ఉండాలి: పిల్లలను నిజ జీవిత పరిస్థితులు మరియు వస్తువులకు దగ్గర చేయడం ద్వారా విషయాలను బాగా నేర్చుకోవడానికి మరియు అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

చక్కగా ప్రణాళికాబద్ధమైన షెడ్యూల్: చక్కగా ప్రణాళికా బద్ధమైన ప్రీ స్కూల్ కార్యక్రమాలను ముందుగానే ప్లాన్ చేయడం వల్ల మరింత ఉత్పాదకంగా మరియు ఆహ్లాదకరంగా ఉండేలా చూసుకోవచ్చు.

భాష అభ్యసన కార్యకలాపాల నిర్వహణలో ఒక సాధనం: పిల్లలు చూసే మరియు అనుభూతి చెందే వాటి గురించి మాట్లాడటానికి భాషను ఉపయోగించమని ప్రోత్సహించడం వారి భాష మరియు కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

వ్యక్తిగత శ్రద్ధ: ప్రతి బిడ్డతో సంబంధాన్ని పెంపొందించుకోవడం మరియు వ్యక్తిగత శ్రద్ధ చూపించడం, గుర్తింపును అందించడం వారి అభ్యాసం మరియు అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది.

ఈ సూత్రాలు చిన్న పిల్లలకు అభివృద్ధిపరంగా తగిన అభ్యాస అనుభవాలు మరియు కార్యకలాపాల అభివృద్ధికి మార్గనిర్దేశం చేయడంలో సహాయపడతాయి, వారు నిమగ్నమవుతున్నారని, మద్దతు ఇస్తున్నారని మరియు పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తున్నారని నిర్ధారించడానికి సహాయపడతాయి.

29.3.3 సమతుల్య పూర్వ ప్రాథమిక కార్యక్రమ ప్రణాళికను రూపొందించడం:

మొత్తం మీద, చిన్న పిల్లలు అభివృద్ధి యొక్క అన్ని రంగాలలో నేర్చుకోవడానికి మరియు ఎదగడానికి అవసరమైన మద్దతును పొందుతున్నారని నిర్ధారించడానికి సమతుల్య మరియు అభివృద్ధికి తగిన కార్యక్రమం అవసరం.

“సమతుల్యమైన మరియు అభివృద్ధిపరంగా తగిన కార్యక్రమాన్ని పరిశీలిద్దాం.” దీనికి ఈ క్రింది సూచించిన లక్షణాలు ఉంటాయి.....

1. సంరక్షణతో కూడి భద్రతాపరమైన వాతావరణాన్ని అందిస్తుంది: ఇది సమతుల్య మరియు అభివృద్ధిపరంగా తగిన కార్యక్రమం యొక్క కీలక లక్షణం. సంరక్షణతో కూడి భద్రతాపరమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించడం ద్వారా, పిల్లలు సౌకర్యవంతంగా మరియు సురక్షితంగా అనుభూతి చెందే అవకాశం ఉంది, ఇది వారి మొత్తం అభివృద్ధి మరియు శ్రేయస్సును పెంచుతుంది. అదనంగా, శ్రద్ధగల మరియు సురక్షితమైన వాతావరణం పిల్లలలో సానుకూల సామాజిక పరస్పర చర్యలను ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు సానుకూల రోల్ మోడల్స్ గా పనిచేసే పెద్దలతో సంబంధాలను పెంపొందించడంలో వారికి సహాయపడుతుంది

2. వ్యక్తిగత మరియు సమూహ కార్యకలాపాలు: ప్రీ-స్కూలర్లు వ్యక్తిగత మరియు సమూహ కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం చాలా ముఖ్యం. వ్యక్తిగత కార్యకలాపాలలో పజిల్స్, డ్రాయింగ్ మరియు మట్టితో బొమ్మలు చేయడం వంటి విషయాలు ఉండవచ్చు, అయితే సమూహ కార్యకలాపాలలో సర్కిల్ సమయం, పాటలు పాడటం మరియు కలిసి ఆటలు ఆడటం ఉంటాయి. ఇది పిల్లలు స్వతంత్రత మరియు సామాజిక నైపుణ్యాలు రెండింటినీ అభివృద్ధి చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

3. అభివృద్ధికి అనువైన కార్యక్రమాలు: ఈ కార్యక్రమం చిన్న పిల్లల శారీరక, సామాజిక-భావోద్వేగ, అభిజ్ఞా మరియు భాషా వికాసాన్ని సూచిస్తుంది. సమతుల్య మరియు అభివృద్ధిపరంగా తగిన కార్యక్రమం యొక్క మరొక ముఖ్యమైన లక్షణం ఏమిటంటే, పిల్లల శారీరక, సామాజిక-భావోద్వేగ, అభిజ్ఞా మరియు భాషా రంగాలతో సహా బహుళ రంగాలలో అభివృద్ధి చెందుతారు. బాగా రూపొందించబడిన కార్యక్రమం అభివృద్ధి యొక్క ఈ అన్ని

రంగాలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటుంది మరియు ప్రతిదానికి మద్దతు ఇచ్చే కార్యకలాపాలు మరియు అనుభవాలను అందిస్తుంది.

4. స్వేచ్ఛ మరియు మార్గదర్శకత్వంతో కూడిన కార్యకలాపాలు: స్వేచ్ఛ ఆట కార్యకలాపాలు పిల్లలు వారి ఆసక్తులు మరియు సృజనాత్మకతను అన్వేషించడానికి అనుమతిస్తాయి, అయితే మార్గదర్శక కార్యకలాపాలు విధి విధానాన్ని అందిస్తాయి మరియు పిల్లలు నిర్దిష్ట నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడంలో సహాయపడతాయి. ఉచిత ఆట కార్యకలాపాలకు ఉదాహరణలలో బ్లాక్ లతో ఆడటం, దుస్తులు ధరించడం మరియు నాటకం ఆడటం వంటివి ఉన్నాయి, అయితే మార్గదర్శక కార్యకలాపాలలో సైన్స్ ప్రయోగాలు, గణిత ఆటలు మరియు మార్గదర్శక రచన వ్యాయామాలు వంటివి ఉండవచ్చు.

5. చురుకైన మరియు ప్రశాంతమైన ఆట కార్యకలాపాలు: ప్రీ-స్కూలర్లకు చాలా శక్తి ఉంది మరియు చురుకుగా ఉండటానికి అవకాశాలు అవసరం, కానీ వారికి విశ్రాంతి మరియు దృష్టి పెట్టడంలో సహాయపడటానికి నిశ్శబ్ద మరియు ప్రశాంతమైన కార్యకలాపాలు కూడా అవసరం. చురుకైన ఆట కార్యకలాపాలలో పరుగు, దూకడం మరియు క్రీడలు ఆడటం ఉండవచ్చు, నిశ్శబ్ద కార్యకలాపాలలో చదవడం, గీయడం లేదా పజిల్స్ చేయడం ఉండవచ్చు.

6. లోపల మరియు బయట ఆటలు /కార్యక్రమాలు: పిల్లలు లోపల మరియు వెలుపల ఆడుకునే అవకాశాలు ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఇండోర్ కార్యకలాపాలలో కళలు మరియు హస్తకళలు, వంట లేదా సంగీతం మరియు కదలిక ఉండవచ్చు, అయితే బహిరంగ కార్యకలాపాలలో ఆటస్థల ఆటలు, ప్రకృతి నడక లేదా తోటపని ఉండవచ్చు.

7. చిన్న సమూహం మరియు పెద్ద సమూహం కార్యకలాపాలు: చిన్న సమూహం కార్యకలాపాలు పిల్లలకు మరింత వ్యక్తిగతీకరించిన శ్రద్ధను అందిస్తాయి మరియు ఎక్కువ పరస్పర చర్యను అనుమతిస్తాయి, అయితే పెద్ద సమూహం కార్యకలాపాలు సామాజికీకరణ మరియు సహకారాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. చిన్న సమూహం కార్యకలాపాలకు ఉదాహరణలలో కొంతమంది స్నేహితులతో ఆట ఆడటం ఉండవచ్చు, అయితే పెద్ద సమూహం కార్యకలాపాలు పూర్తి-తరగతిలోని పిల్లలందరూ కలిసి పాడటం , అందరూ కలిసి ఏదైనా ప్రాజెక్ట్ పనిని చేయడం కావచ్చు..

8. పిల్లలు తమంతట తాము కార్యక్రమాలను చేపట్టడం మరియు టీచర్ పర్యవేక్షణలో కార్యక్రమాలను చేపట్టడం: పిల్లలకు తమంతట తాము కార్యక్రమాలను చేపట్టడానికి అవకాశాలను కల్పించడం ద్వారా ఆలోచించడానికి వివిధ విషయాలను అన్వేషించడానికి అవకాశం కలుగుతుంది.. అయితే టీచర్ పర్యవేక్షణలో కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం కూడా అంతే ముఖ్యం. ఉపాధ్యాయులు ప్రారంభించిన కార్యకలాపాలను సమతుల్యం చేయడం చాలా ముఖ్యం, అదే సమయంలో వారికి కొత్త భావనలు మరియు నైపుణ్యాలను పరిచయం చేస్తుంది. ఉదాహరణకు, పిల్లవాడు ప్రారంభించిన కార్యాచరణ బ్లాక్ లతో ఒక టవర్ ను నిర్మించడం కావచ్చు, అయితే ఉపాధ్యాయుడు ప్రారంభించిన కార్యాచరణ ఒక ఆట లేదా కార్యాచరణ ద్వారా కొత్త గణిత భావనను పరిచయం చేస్తుంది.

9. పిల్లల మార్గదర్శక మరియు ఉపాధ్యాయ మార్గదర్శక కృత్యాలు: పిల్లల మార్గదర్శక కార్యకలాపాలు పిల్లలు నాయకత్వం వహించడానికి మరియు వారి ఆసక్తులను అన్వేషించడానికి అనుమతిస్తాయి, అయితే పిల్లల మార్గదర్శక కార్యకలాపాలు నిర్మాణం మరియు దిశను అందిస్తాయి. పిల్లల మార్గదర్శక కార్యకలాపాలకు ఉదాహరణలలో క్రాఫ్ట్ తయారు చేయడం వంటివి ఉండవచ్చు, అయితే పిల్లల మార్గదర్శక కార్యకలాపాలు సమూహ చర్చకు నాయకత్వం వహించడం లేదా ప్రదర్శన లేదా కార్యాచరణ ద్వారా కొత్త నైపుణ్యాన్ని ప్రవేశపెట్టడం కావచ్చు.

10. ప్రత్యక్ష (concrete) మరియు నైరూప్య (Abstract) అనుభవాలు : పిల్లల మార్గదర్శక ప్రత్యక్ష అనుభవాల ద్వారా ఉత్తమంగా నేర్చుకుంటారు, కానీ మరింత నైరూప్య భావనలు మరియు ఆలోచనలను పరిచయం చేయడం కూడా చాలా ముఖ్యం. ప్రత్యక్ష కార్యకలాపాలకు ఉదాహరణలలో మానిప్యూలేటివ్ బొమ్మలతో ఆడటం ప్రకృతిని అన్వేషించడం లేదా బ్లాకులతో నిర్మించడం వంటివి ఉండవచ్చు, అయితే నైరూప్య కార్యకలాపాలు కొత్త పదజాలాన్ని పరిచయం చేయడం లేదా భావాలు మరియు భావోద్వేగాల గురించి మాట్లాడటం కావచ్చు.

11. నిరంతర మూల్యాంకనం: ఈ కార్యక్రమం పిల్లల నిరంతర మూల్యాంకనాన్ని సులభతరం చేస్తుంది మరియు కార్యక్రమం పిల్లల అవసరాలు మరియు కార్యక్రమ లక్ష్యాలను తీరుస్తుందని నిర్ధారిస్తుంది.

12. భవిష్యత్ అభ్యసనకు పునాది: ఈ కార్యక్రమం చదవడం, రాయడం మరియు గణిత నైపుణ్యాల అభివృద్ధికి పునాది వేస్తుంది మరియు పిల్లలలో మంచి అలవాట్లు మరియు స్వతంత్రతను పెంపొందిస్తుంది, తద్వారా పిల్లలను తదుపరి అభ్యాసానికి సిద్ధం చేస్తుంది.

సారాంశంలో, సమతుల్య ప్రీస్కూల్ కార్యక్రమం పిల్లల మొత్తం పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించేటప్పుడు వారి వివిధ అవసరాలు మరియు ఆసక్తులను తీర్చే వివిధ కార్యకలాపాలను కలిగి ఉండాలి.

29.3.4 కార్యక్రమ ప్రణాళికను ప్రభావితం చేసే అంశాలు:

ఈ కారకాలన్నీ చిన్న పిల్లల కోసం ఇసిఇ ప్రోగ్రామ్ యొక్క ప్రభావాన్ని నిర్ణయించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.

ప్రారంభ బాల్య విద్య కోసం ప్రోగ్రామ్ ప్రణాళికను ప్రభావితం చేసే వివిధ అంశాలు ఉన్నాయి. వాటిలో కొన్ని ఇక్కడ ఉన్నాయి:

1. కార్యక్రమం యొక్క తత్వం మరియు లక్ష్యం: ప్రోగ్రామ్ యొక్క తత్వం మరియు లక్ష్యాలు ప్రణాళిక ప్రక్రియకు మార్గనిర్దేశం చేయాలి, ప్రోగ్రామ్ దాని ఉద్దేశిత లక్ష్యాలను చేరుకునేలా రూపొందించబడిందని నిర్ధారించుకోవాలి.

2. విధానపర మద్దతు: జాతీయ, రాష్ట్ర మరియు స్థానిక విధానాలు ఉపాధ్యాయ అర్హతలు, భద్రతా ప్రమాణాలు మరియు పాఠ్య ప్రణాళిక అవసరాల కోసం నిబంధనలు లేదా మార్గదర్శకాలు వంటి ప్రణాళిక ప్రక్రియను ప్రభావితం చేస్తాయి.

3. పిల్లల భౌగోళిక, సామాజిక, ఆర్థిక నేపథ్యం: పిల్లల నేపథ్యం, వారు ఎక్కడ నివసిస్తున్నారు మరియు వారి కుటుంబ ఆదాయ స్థాయి వంటివి, వారి అవసరాలను తీర్చడానికి అవసరమైన వనరులు మరియు మద్దతులు వంటి ప్రోగ్రామ్ ప్లానింగ్ నిర్ణయాలను ప్రభావితం చేస్తాయి.

4. తల్లిదండ్రులు మరియు సమాజం యొక్క ఆకాంక్షలు: అందించే సేవలు మరియు కార్యకలాపాల రకాలు ప్రోగ్రామ్ ప్లానింగ్ ను తల్లిదండ్రులు మరియు కమ్యూనిటీ ఆకాంక్షలు ప్రభావితం చేస్తాయి.

5. కేంద్రం యొక్క స్థానం: పట్టణ, గ్రామీణ మరియు గిరిజన ప్రాంతాలలో పిల్లలు మరియు కుటుంబాల ప్రత్యేక అవసరాలను తీర్చడానికి వివిధ రకాల కార్యక్రమాలు మరియు వనరులు అవసరం కావచ్చు.

6. అందుబాటులో ఉన్న మౌలిక సదుపాయాలు: స్థలం, పరికరాలు మరియు మెటీరియల్స్ వంటి వనరుల లభ్యత ప్రోగ్రామ్ ప్లానింగ్ నిర్ణయాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.

7. ఉపాధ్యాయ-పిల్లల నిష్పత్తి: ప్రోగ్రామ్ లో నమోదైన పిల్లల సంఖ్యకు సంబంధించి అందుబాటులో ఉన్న ఉపాధ్యాయుల సంఖ్య ప్రణాళిక ప్రక్రియను ప్రభావితం చేస్తుంది.

8. సమాహంలోని పిల్లల వయస్సు పరిధి: ఒక సమాహంలోని పిల్లల వయస్సు పరిధి ప్రోగ్రామ్ ప్రణాళికను ప్రభావితం చేస్తుంది, ఎందుకంటే కార్యకలాపాలు మరియు పాఠ్యప్రణాళిక ప్రతి బిడ్డ యొక్క అభివృద్ధి స్థాయికి తగినవిగా ఉండాలి.

9. సిబ్బంది శిక్షణ మరియు అనుభవం: ప్రోగ్రామ్ సిబ్బంది యొక్క అర్హతలు మరియు అనుభవం ప్రోగ్రామ్ ప్లానింగ్ నిర్ణయాలను ప్రభావితం చేస్తుంది, అంటే కార్యకలాపాల రకాలు మరియు విధానాలు.

10. రోజు ప్రోగ్రామ్ యొక్క వ్యవధి: ప్రోగ్రామ్ అందుబాటులో ఉన్న సమయం, ఆ సమయంలో అందించే కార్యకలాపాల సంఖ్య మరియు రకాలు ప్రణాళిక నిర్ణయాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.

29.3.5 నాణ్యమైన పూర్వ ప్రాథమిక ప్రణాళికను రూపొందించేటప్పుడు. గుర్తుంచుకోవలసిన ముఖ్యమైన అంశాలు:

1. సామాజిక-సాంస్కృతిక నేపథ్యం: ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్ ప్లాన్ చేయడంలో పిల్లల గురించి ఒక ముఖ్యమైన పరిగణన. నిరుపేద కుటుంబాలకు చెందిన పిల్లలకు ఉత్తేజకరమైన వాతావరణానికి ప్రాప్యత ఉండకపోవచ్చు మరియు అందువల్ల అభివృద్ధి ఆలస్యం అయ్యే ప్రమాదం ఉంది.
2. ఉత్తేజపరిచే వాతావరణం : అన్వేషణ మరియు ఆటను ప్రోత్సహిస్తూ. వయస్సుకు తగిన బొమ్మలు, పుస్తకాలు మరియు ఇతర పదార్థాలతో అభ్యాసం మరియు అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించడానికి ప్రీస్కూల్ వాతావరణాన్ని రూపొందించాలి.
3. వ్యక్తిగత అవసరాలకు అనుగుణంగా ప్రోగ్రామ్ ను రూపొందించడం: ప్రతి బిడ్డ యొక్క అభివృద్ధి అవసరాలను అంచనా వేయడానికి ఉపాధ్యాయులకు శిక్షణ ఇవ్వాలి మరియు వారి పూర్తి సామర్థ్యాన్ని సాధించడంలో

వారికి సహాయపడటానికి తగిన మద్దతు మరియు మార్గదర్శకత్వం అందించాలి.

4. తల్లిదండ్రుల ప్రమేయాన్ని ప్రోత్సహించడం: తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులు తమ పిల్లల అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తారు. ఇంట్లో తమ పిల్లల అభ్యసనకు మద్దతు ఇవ్వడానికి సమాచారం మరియు వనరులను అందించడానికి ఉపాధ్యాయులు తల్లిదండ్రులతో కలిసి పనిచేయాలి.
5. సాంస్కృతికంగా ప్రతిస్పందించే బోధన: ఉపాధ్యాయులు తాము పనిచేస్తున్న పిల్లల సాంస్కృతిక నేపథ్యం గురించి తెలుసుకోవాలి మరియు సాంస్కృతికంగా సంబంధిత వస్తువులు మరియు కార్యకలాపాలను కార్యక్రమంలో చేర్చాలి.
6. కమ్యూనిటీ సంస్థలతో కలిసి పనిచేయడం: ఆరోగ్య సంరక్షణ, పోషకాహారం మరియు సామాజిక సేవలు వంటి పిల్లలు మరియు కుటుంబాలకు అదనపు మద్దతు మరియు వనరులను అందించడానికి ప్రీస్కూల్ కార్యక్రమాలు కమ్యూనిటీ సంస్థలతో భాగస్వామ్యం కావచ్చు.
7. పిల్లల మధ్య అనుభవ అంతరాన్ని పరిష్కరించడం ద్వారా, ప్రీస్కూల్ కార్యక్రమాలు పిల్లలందరూ వారి పూర్తి సామర్థ్యాన్ని చేరుకోవడానికి మరియు పాఠశాలలో మరియు అంతకు మించి విజయం సాధించే అవకాశాన్ని నిర్ధారించడంలో సహాయపడతాయి.

29.3 పాఠంలోని ప్రశ్నలు

- 1) సమతుల్య ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్ ప్లాన్ చేసేటప్పుడు ఈ క్రింది వాటిలో ఏది పరిగణనలోకి తీసుకోబడదు?
 - ఎ) గురువు యొక్క ఆసక్తులు మరియు అవసరాలు
 - బి) తల్లిదండ్రుల ప్రాధాన్యతలు
 - సి) పిల్లల అభివృద్ధి అవసరాలు
 - డి) ప్రీస్కూల్ విద్యపై తాజా పరిశోధన ఫలితాలు
- 2) సమతుల్య ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్ కొరకు అభివృద్ధిపరంగా తగిన కార్యాచరణకు ఈ క్రింది వాటిలో ఏది ఉదాహరణ?
 - ఎ) అక్షరాలు మరియు సంఖ్యలను గుర్తుంచుకోవడం
 - బి) రీడింగ్ కాంప్రహెన్షన్ పై వర్క్ షీట్లను పూర్తి చేయడం
 - సి) చిన్న సమూహాలలో బ్లాక్లు మరియు ఇతర మానిప్యులేటివ్లతో ఆడటం
 - డి) కదలకుండా కూర్చోవడం మరియు టీచర్ చెప్పేది వినడం
- 3) ఈ క్రింది వాటిలో సమతుల్య ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్ యొక్క సంభావ్య ప్రయోజనం ఏది?
 - ఎ) విద్యాపరంగా రాణించడానికి పిల్లలపై పెరిగిన ఒత్తిడి

- బి) పిల్లలు ఆట మరియు అన్వేషణలో నిమగ్నం కావడానికి తగ్గిన అవకాశాలు
- సి) సామాజిక-భావోద్వేగ నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవడానికి ఎక్కువ అవకాశం
- డి) విభిన్న అభ్యసన శైలులకు పరిమిత బహిర్గతం

4) ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్ లో పిల్లల అవసరాలను పరిగణనలోకి తీసుకునేటప్పుడు, ఈ క్రింది అంశాలలో దేనిని పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి?

- ఎ) పిల్లల వయస్సు మరియు లింగం
- బి) పిల్లల ఎదుగుదల స్థాయి
- సి) సాంస్కృతిక నేపథ్యం మరియు పిల్లల అనుభవాలు
- డి) పైవన్నీ

5) ఈ క్రిందివాటిలో సమతుల్య ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్ యొక్క లక్షణం కానిది ఏది?

- ఎ) కఠినమైన క్రమశిక్షణ వాతావరణాన్ని అందిస్తుంది
- బి) పిల్లలు ఇద్దరూ ఉపాధ్యాయులు ప్రారంభించిన మరియు ప్రారంభించిన కార్యకలాపాలను కలిగి ఉన్నారు.
- సి) ఇండోర్ మరియు అవుట్ డోర్ కార్యకలాపాలను నిర్వహిస్తుంది
- డి) పిల్లల్లో అభివృద్ధిని నిరంతరం అంచనా వేయడానికి అవకాశం ఉంది.

29.4 బోధనా ప్రణాళిక:

బోధనా ప్రణాళిక అనేది ఒక నిర్దిష్ట అభ్యాస లక్ష్యం లేదా అభ్యాస లక్ష్యాలను సాధించడానికి ఉపయోగించే వ్యూహాలు మరియు కార్యకలాపాలను వివరించే రాతపూర్వక పత్రం. ఇది ఒక నిర్దిష్ట అంశం లేదా నైపుణ్యాన్ని విద్యార్థులకు సమర్థవంతంగా బోధించడానికి ఉపాధ్యాయుడు లేదా బోధకుడికి ఒక ఫ్రేమ్ వర్క్‌ను అందిస్తుంది.

బోధనా పాఠ్య ప్రణాళికలను ప్లాన్ చేసేటప్పుడు ఉపాధ్యాయులు ఈ క్రింది మూడు అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి,

ఎ) కృత్యాలలోని విషయం: పిల్లల వయస్సు మరియు అభివృద్ధి స్థాయికి సంబంధించి కృత్యాలలోని విషయం పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. (3-4 సంవత్సరాలు, 4-5 సంవత్సరాలు మరియు 5-6 సంవత్సరాల గ్రూపులకు కృత్యాలు విడివిడిగా రూపొందించాలి..)

బి) పాఠ్యాంశాల విషయాల యొక్క లక్ష్యాలు: అభివృద్ధి తోడ్పడే కార్యకలాపాల ద్వారా సాధించాలి'

సి) తగిన వాతావరణాన్ని ఏర్పరచడం: పాఠ్యాంశాల విషయాల యొక్క లక్ష్యాలు సాధించడానికి తగిన వాతావరణాన్ని అందించాలి.

29.4.1 బోధనా ప్రణాళికలు:

దీర్ఘకాలిక మరియు స్వల్పకాలిక ప్రణాళిక:

ఎ) దీర్ఘకాలిక (వార్షిక మరియు నెలవారీ)

ఒక వార్షిక ప్రణాళిక ఇది ఒక రకమైన బోధనా ప్రణాళిక, ఇది మొత్తం విద్యా సంవత్సరానికి కార్యకలాపాలు మరియు లక్ష్యాలను వివరిస్తుంది, సాధారణంగా జూన్ నుండి ఏప్రిల్ వరకు. ప్రీస్కూల్ పాఠ్యప్రణాళికకు సంబంధించి పిల్లల అభివృద్ధి మైలురాళ్లను పరిగణనలోకి తీసుకొని వార్షిక ప్రణాళికను రూపొందిస్తారు. ప్రణాళికను రూపొందించేటప్పుడు, ప్రీస్కూల్ పిల్లల అభివృద్ధి యొక్క వివిధ దశలను సూచించే వార్షిక కార్యక్రమాలను జాగ్రత్తగా షెడ్యూల్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. పిల్లలకు ఒత్తిడి కలిగించని వార్షిక ప్రణాళికను రూపొందించడం చాలా ముఖ్యం. అదనంగా, పిల్లలు సహజ ప్రపంచాన్ని గమనించడానికి మరియు అభినందించడానికి ప్రోత్సహించడానికి వారి భావోద్వేగాలను అభివృద్ధి చేయడానికి ఋతువులలో మార్పులను పరిగణనలోకి తీసుకొని కార్యక్రమ ప్రణాళికలు రూపొందించాలి.

నెలవారీ ప్లాన్ ఈ నెలవారీ ప్రణాళిక సవిస్తరంగా ఉండాలి మరియు నెలలో జరిగే నిర్దిష్ట సంఘటనలు, అలాగే ప్రీస్కూల్ కార్యక్రమంలో పిల్లల అభివృద్ధి దశను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. నెలవారీ ప్రణాళికను జాగ్రత్తగా రూపొందించడం ద్వారా, ఆ నిర్దిష్ట కాలవ్యవధిలో పిల్లల ప్రత్యేక అవసరాలను తీర్చేటప్పుడు వార్షిక ప్రణాళికను సమర్థవంతంగా అమలు చేయవచ్చు.

బి) స్వల్పకాలిక (వారపు మరియు రోజువారీ).

వారపు కార్యక్రమ ప్రణాళిక: ఇది ఒక వారానికి ఒక నిర్దిష్ట బోధనా ప్రణాళిక, ఇది నెలవారీ ప్రణాళికను సమర్థవంతంగా ఆచరణలో పెడుతుంది, మొత్తం సంవత్సరానికి ప్రణాళిక చేయబడిన కీలక భావనలు మరియు థీమ్ల క్రమాన్ని నిశితంగా పరిశీలిస్తుంది. ఈ వారపు ప్రణాళిక ఆచరణాత్మకంగా ఉండాలి మరియు ప్రణాళికను విజయవంతంగా అమలు చేయడానికి అవసరమైన నిర్దిష్ట కార్యకలాపాలు మరియు సామగ్రిని కలిగి ఉండాలి. ఒక సవిస్తర వారపు ప్రణాళికను జాగ్రత్తగా రూపొందించడం ద్వారా, ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్ లోని పిల్లలు చురుకుగా నిమగ్నమై అభివృద్ధి మైలురాళ్లను చేరుకునేలా చూసుకుంటూనే, పెద్ద వార్షిక ప్రణాళికను సమర్థవంతంగా అమలు చేయవచ్చు. ఈ ప్రణాళికలు పాఠ్యప్రణాళికను సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తున్నాయని మరియు పిల్లలు వారి అభివృద్ధికి తోడ్పడే తగిన మరియు ఆకర్షణీయమైన అనుభవాలను పొందుతున్నారని నిర్ధారించడానికి సహాయపడతాయి.

రోజువారీ కార్యక్రమ ప్రణాళిక: ఇది ప్రీస్కూల్ పిల్లలు నిమగ్నమయ్యే కార్యకలాపాల యొక్క వివరణాత్మక విచ్ఛిన్నతను అందించే ఒక రోజు కోసం ఒక బోధనా ప్రణాళిక. ఈ ప్రణాళికలో పిల్లల వయస్సు మరియు అభివృద్ధి దశకు తగిన కార్యకలాపాల క్రమం తప్పకుండా ఉండాలి. ప్రణాళిక నిర్దిష్టంగా ఉండాలి మరియు రోజంతా పిల్లలు పాల్గొనే వివిధ కార్యకలాపాలు, ఆటలు మరియు వ్యాయామాలను హైలైట్ చేయాలి. సవిస్తరమైన రోజువారీ

ప్రణాళికను రూపొందించడం ద్వారా, పిల్లలు నిమగ్నమై మరియు ప్రేరేపించబడేలా చూసుకోవడం సాధ్యపడుతుంది, అదే సమయంలో కీలక అభివృద్ధి మైలురాళ్లను కూడా చేరుకోవచ్చు.

ప్రీస్కూల్ పిల్లలకు సహాయక మరియు ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించే కార్యకలాపాల రోజువారీ ప్రణాళికను రూపొందించడానికి ఉపాధ్యాయులు బాధ్యత వహిస్తారు. రోజువారీ బోధనా ప్రణాళికకు ప్రామాణిక ఆకృతి లేనప్పటికీ, కొన్ని ప్రీస్కూల్స్ చురుకైన మరియు ప్రశాంతమైన ఆట కార్యకలాపాలు అలాగే పెద్ద సమూహం, చిన్న సమూహం మరియు వ్యక్తిగత కార్యకలాపాలను కలిగి ఉంటుంది. అంతిమంగా, ప్రణాళికను రూపొందించడం ఉపాధ్యాయుడిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అనుభవజ్ఞులైన ఉపాధ్యాయులు తరచుగా వారపు మరియు రోజువారీ ప్రణాళికలను రూపొందించేటప్పుడు వివిధ ముఖ్యమైన అంశాలను సమర్థవంతంగా పరిగణించగలుగుతారు,

ప్రారంభ బాల్య విద్యా కార్యక్రమం కోసం రోజువారీ షెడ్యూల్ను ప్లాన్ చేసేటప్పుడు, అది అభివృద్ధిపరంగా తగినదని, పాఠ్యప్రణాళిక లక్ష్యాలను చేరుకుంటుందని మరియు అందుబాటులో ఉన్న వనరులను ఉపయోగిస్తుందని నిర్ధారించుకోవడం చాలా అవసరం.

పరిగణించవలసిన కొన్ని మార్గదర్శకాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

29.4.2 పిల్లల వికాసపరమైన అవసరాలను పరిగణనలోకి తీసుకోండి

కార్యక్రమంలో పిల్లల అభివృద్ధి అవసరాలకు అనుగుణంగా రోజువారీ షెడ్యూల్ రూపొందించాలి. చురుకైన ఆట, విశ్రాంతి, అన్వేషణ మరియు సాంఘికీకరణకు అవకాశాలను అందించడం ఇందులో ఉండాలి.

- **వివిధ రకాల కార్యకలాపాల కొరకు ప్లాన్ చేయండి:** చక్కటి షెడ్యూల్లో అభిజ్ఞా, శారీరక, సామాజిక మరియు భావోద్వేగ అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించే కార్యకలాపాలు ఉండాలి. కార్యకలాపాలకు ఉదాహరణలలో కథ సమయం, బహిరంగ ఆట, కళలు, హస్తకళలు, సంగీతం మరియు కదలిక ఉండాలి.
- **దినచర్యలకు సమయం కేటాయించండి:** పిల్లలు దినచర్యపై వృద్ధి చెందుతారు, కాబట్టి చిరుతిండి సమయం, విశ్రాంతి సమయం మరియు బాత్రూమ్ విరామాలు వంటి రోజువారీ దినచర్యలకు సమయం కేటాయించడం చాలా ముఖ్యం.
- **నిశ్శబ్ద మరియు చురుకైన కార్యకలాపాలను సమతుల్యం చేయండి:** షెడ్యూల్ చదవడం లేదా డ్రాయింగ్ వంటి నిశ్శబ్ద కార్యకలాపాలు మరియు బహిరంగ ఆట లేదా నృత్యం వంటి చురుకైన కార్యకలాపాల మధ్య సమతుల్యతను సాధించాలి.
- **సరళంగా ఉండండి:** ఊహించని సంఘటనలు లేదా పిల్లల మారుతున్న అవసరాలకు అనుగుణంగా సరళంగా ఉండటం మరియు అవసరమైన విధంగా షెడ్యూల్ను సర్దుబాటు చేయడం చాలా ముఖ్యం.
- **అందుబాటులో ఉన్న వనరులను పరిగణనలోకి తీసుకోండి:** మెటీరియల్స్, ఎక్స్పివ్ మెంట్ మరియు సిబ్బంది వంటి అందుబాటులో ఉన్న వనరులను పరిగణనలోకి తీసుకోండి మరియు అందుబాటులో ఉన్న వనరులతో

సమర్థవంతంగా డెలివరీ చేయగల కార్యకలాపాలను ప్లాన్ చేయండి.

- తల్లిదండ్రులతో సంభాషించండి: రోజువారీ షెడ్యూల్లు తల్లిదండ్రులకు తెలియజేయడం చాలా ముఖ్యం, తద్వారా వారు ఇంట్లో దినచర్యలు మరియు అంచనాలను బలోపేతం చేయవచ్చు.

ఈ మార్గదర్శకాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం ద్వారా, ప్రారంభ బాల్య విద్యా కార్యక్రమంలో చిన్న పిల్లల శ్రేయస్సు మరియు అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించే రోజువారీ షెడ్యూల్లు అభివృద్ధి చేయవచ్చు.

29.4.3 రోజువారీ షెడ్యూల్ యొక్క నమూనా:

పట్టిక నెం:1

సమయం	అనుసూచి
	పిల్లలు రావడం., పిల్లలకు స్వాగతం పలకడం., పిల్లలతో కుటుంబ సభ్యులతో స్వేచ్ఛగా మాట్లాడటం/పలకరించడం.
	పరస్పర చర్య
ఉదయం 8.30 - 9.00	ఉపాధ్యాయుడు - పిల్లవాడు టీచర్ - పేరెంట్ పిల్లవాడు-బిడ్డ ప్రార్థన గ్రూప్ మీటింగ్/ అసెంబ్లీ వార్తలు/ అనుభవాలు/ సంఘటనలు పంచుకోవడం.
ఉదయం 9.00-9.15	జన్మదిన వేడుకలు.. క్యాలెండర్/ వాతావరణ నివేదిక మొదలైనవి వ్యాయామం.
ఉదయం 9.15 నుంచి 9.30 వరకు	పిల్లలు సెంటర్లో సర్దుకోవడానికి సమయం. సర్కిల్ - సమయం -1
9.30 నుంచి 10.00	మంచి అలవాట్లు వాతావరణ ఛార్టు రోజువారీ క్యాలెండర్ ఉపయోగించడం. స్వేచ్ఛా సంభాషణ.

ఆ తర్వాత విషయానికి సంబంధించిన సంభాషణ.

సంభాషణ /అభినయ గేయాలు. మొదలైనవి

సెంటర్లోని పిల్లలతో మరియు టీచర్ తో. మాట్లాడడానికి అవకాశాలు.

(భాషా నైపుణ్యం, వినడం/మాట్లాడటం,మరియు వరుస క్రమంలో ఆలోచించడం.)

ఉదయం 10.00 నుంచి 10.10 వరకు పరివర్తన- యాక్టివిటీ/అల్పాహార సమయం

ఉదయం 10.10 నుంచి 10.30 వరకు అభిజ్ఞా. పూర్వ పట్టణ నైపుణ్యాలు.(ప్రీ రీడింగ్)/ సంఖ్య సంసిద్ధత కార్యకలాపాలు

ఉదయం 10.30 నుంచి 11.00 వరకు

అభ్యాస మూలల్లో ఆవిష్కరణ సమయం/ పరస్పర చర్యలు చిన్న సమూహంలో స్వేచ్ఛ ఆటలు.

11.00 నుంచి 11.10 వరకు పరివర్తన సమయం

11.10 నుంచి 11.30 వరకు

కథా సమయం / నాటకీకరణ / సర్కిల్ సమయం 2

11.30 నుంచి 11.50 వరకు వర్క్ బుక్స్ లో పూర్వ లిఖిత అభ్యాసన.

11.50 నుంచి 12.00 వరకు మధ్యాహ్న భోజనానికి సిద్ధం

12.00 నుంచి 12.40 వరకు భోజన సమయం.

12.40 నుంచి 1.30 వరకు నిద్ర/ విశ్రాంతి

మధ్యాహ్నం 1.30 నుంచి 1.40 వరకు చేతులు కడుక్కోవడం. తదుపరి యాక్టివిటీ కొరకు సిద్ధం చేయడం

మధ్యాహ్నం 1.40 నుంచి 2.00 వరకు 4 మరియు 5 సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలకు(పెద్ద గ్రూపు) సంఖ్యా సంబంధిత కార్యకలాపాలు చిన్న పిల్లలకు విశ్రాంతి లేదా స్వేచ్ఛ ఆటలు. ఆట కొనసాగవచ్చు

మధ్యాహ్నం 2.00 నుంచి 2.20 వరకు స్వేచ్ఛ ఆటలు./ బొమ్మలతో ఆటలు/ పాటలు,

అభినయగేయాలు.. /

మధ్యాహ్నం 2.20 నుంచి 3.10 వరకు

అక్షరాస్యత సంబంధిత కార్యకలాపాలు

మధ్యాహ్నం 3.10 నుంచి 3.20 వరకు

పరివర్తన కార్యకలాపాలు

3.20 నుంచి 3.50 వరకు

సృజనాత్మక కృత్యాలు./మాతృభాష/తెలుగు,ఆంగ్లం
భాషా పరిచయము.

3.50 నుంచి 400

ఆ రోజు జరిగిన కార్యక్రమాల వున పరిశీలన / ఇంటికి
వెళ్ళడానికి సిద్ధం

మూలం: డబ్ల్యుడిసిడబ్ల్యు తెలంగాణ - ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్

29.4.4 నమూనా పాఠ్య ప్రణాళిక (ఆకారాలు)

విషయం.: ఆకారాలు. వయసు.: 3-4 ఏళ్లు

ఆశించిన అభ్యసన ఫలితాలు:

- పిల్లలు వివిధ ఆకారాలను గుర్తించగలరు మరియు ఆకారం పేరు చెప్పగలరు.
- పిల్లలు ఆకారాలను గీయగలుగుతారు మరియు ఆయా ఆకారాల్లో ఉన్న వస్తువులను గుర్తించగలుగుతారు.
- పిల్లలు వివిధ వస్తువులను ఉపయోగించి సొంతంగా ఆకారాలను నిర్మించగలుగుతారు.

దశ 1: పరిచయం:

ఆకారాలు ఏమిటో వారికి తెలుసా అని పిల్లలను అడగండి మరియు వివిధ ఆకారాలకు పేర్లు చెప్పమని. వారిని ప్రోత్సహించండి. విభిన్న ఆకారాల చిత్రాలను చూపించండి మరియు వాటిని గుర్తించమని పిల్లలను అడగండి. నేటి పాఠంలో ఆకారాల గురించి వారు మరింత నేర్చుకుంటారని వివరించండి.

విషయ అవగాహనను అభివృద్ధి చేయడం:

- వృత్త ఆకారాన్ని పరిచయం చేయండి అది గుండ్రంగా ఉందని మరియు మూలలు లేవని వివరించండి.
- ఒక కాగితంపై మార్కర్ ఉపయోగించి వృత్తాలు గీయమని పిల్లలను అడగండి.
- గడియారం లేదా పిజ్జా వంటి వృత్తాకార ఆకారంలో ఉండే వస్తువుల ఉదాహరణలను చూపించండి మరియు వాటిని గుర్తించమని పిల్లలను అడగండి.
- చతురస్రాకార ఆకారాన్ని పరిచయం చేయండి మరియు దానికి నాలుగు మూలలకు సమానమైన నాలుగు భుజాలు ఉన్నాయని వివరించండి.
- ఒక కాగితంపై మార్కర్ ఉపయోగించి చతురస్రాకార ఆకారాన్ని గీయమని పిల్లలను అడగండి.

- పుస్తకం లేదా బ్లాక్ వంటి చతురస్రాకారంలో ఉన్న వస్తువుల ఉదాహరణలను చూపించండి మరియు వాటిని గుర్తించమని పిల్లలను అడగండి.

దశ 2: భావనలను పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడం.:

- వృత్తం మరియు చతురస్రాకార ఆకారాలను సమీక్షించండి మరియు వృత్త ఆకారంలో మరియు చతురస్రాకారంలో ఉన్న వస్తువులకు పేర్లు పెట్టమని పిల్లలను అడగండి.
- బంక మట్టి./పిండి లేదా బ్లాక్స్ వంటి విభిన్న వస్తువులను అందించండి మరియు విభిన్న ఆకారాలను తయారు చేయమని పిల్లలను అడగండి.

కార్యకలాపాలు:

- ఆకారాలను గుర్తించే ఆట. ఆడండి, ఇక్కడ పిల్లలు తరగతి గదిలో ఆకారాలను కనుగొనాల్సి ఉంటుంది.
- ఆకారాల పజిల్స్ అందించండి, ఇక్కడ పిల్లలు దాని సంబంధిత చిత్రానికి సరైన ఆకారాన్ని జతచేయాలి.
- విభిన్న వస్తువులను ఉపయోగించి పిల్లలు వారి స్వంత ఆకారాలను తయారు చేసుకోవడానికి అనుమతించండి.

దశ 3: మూల్యాంకనం:

- పరిశీలించడం.: పాఠం సమయంలో పిల్లలను గమనించండి మరియు వారు వివిధ ఆకారాలను గుర్తించగలరా మరియు పేర్లు పెట్టగలరా, ఆకారాలను గీయగలరా , ఆకారంలో ఉన్న వస్తువులను గుర్తించగలరా అని గమనించండి.
- వర్క్ షీట్: విభిన్న ఆకారాలతో కూడిన వర్క్ షీట్ ని అందించండి మరియు ప్రతి ఆకారాన్ని సరిగ్గా గుర్తించమని మరియు రంగు వేయమని పిల్లలను అడగండి.
- ఆర్ట్ ప్రాజెక్ట్ : వివిధ వస్తువులను అందించండి మరియు ఆకారాలను ఉపయోగించి చిత్రాన్ని తయారు చేయమని పిల్లలను అడగండి.

మొత్తంమీద, పిల్లలు ఆకారాల భావనను వివిధ సందర్భాల్లో వర్తింపజేయగలరా మరియు భావనపై వారి అవగాహనను ప్రదర్శించగలరా అనే దానిపై మూల్యాంకనం దృష్టి పెట్టాలి.

29.4.5 పూర్వ ప్రాథమిక కార్యక్రమం కొరకు కొన్ని భావనలు:

పూర్వప్రాథమిక సెంటర్ లోని భావనలు ఒక నిర్దిష్ట అంశం చుట్టూ కార్యకలాపాలు మరియు అభ్యసన అనుభవాలను నిర్వహించడానికి కేంద్ర బిందువుగా పనిచేస్తాయి. భావనలు చిన్న పిల్లలకు అభ్యాసాన్ని మరింత ఆకర్షణీయంగా మరియు అర్థవంతంగా చేస్తాయి. పాఠ్యప్రణాళికను తాజాగా మరియు ఉత్తేజకరంగా ఉంచడానికి పూర్వప్రాథమిక స్థాయిలో తరచుగా వేర్వేరు భావనల చుట్టూ తిరుగుతాయి. ప్రీస్కూల్ విద్యలో ఉపయోగించే కొన్ని సాధారణ భావనలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

- **ఋతువులు:** ప్రతి సీజన్ (వేసవి, వర్షాకాలం, శీతాకాలం) కు సంబంధించిన లక్షణాలు, వాతావరణం మరియు కార్యకలాపాలను అన్వేషించడం.
- **జంతు జాలం:** వివిధ రకాల జంతువులు, వాటి ఆవాసాలు మరియు లక్షణాల గురించి తెలుసుకోవడం.
- **రవాణా:** కార్లు, రైళ్లు, విమానాలు, పడవలు వంటి వివిధ రవాణా మార్గాలను అన్వేషించడం.
- **కమ్యూనిటీ హెల్పర్లు:** వైద్యులు, ఉపాధ్యాయులు, పోలీసు అధికారులు మొదలైన వివిధ కమ్యూనిటీ హెల్పర్ల పాత్రలు మరియు సహకారాలను అర్థం చేసుకోవడం.
- **రంగులు:** కళలు, కార్యకలాపాలు మరియు ఆటల ద్వారా వివిధ రంగులపై దృష్టి పెడతారు. ఆకారాలు: వృత్తం, చతురస్రాకారం, త్రిభుజం మొదలైన ప్రాథమిక ఆకారాలను గుర్తించడం మరియు అన్వేషించడం.
- **కుటుంబం:** కుటుంబ వైవిధ్యాన్ని జరుపుకోవడం మరియు కుటుంబ సభ్యులు మరియు సంబంధాల గురించి తెలుసుకోవడం.
- **తోట:** వ్యవసాయ జంతువులు, పంటలు మరియు పొలంలోని జీవితాన్ని అర్థం చేసుకోవడం.
- **సముద్రం మరియు నీటి అడుగున ప్రపంచం:** సముద్ర జీవులు, సముద్ర జీవావరణ వ్యవస్థలను కనుగొనడం.
- **కీటకాలు మరియు పురుగులు:** వివిధ కీటకాలు మరియు వాటి లక్షణాల గురించి తెలుసుకోవడం.
- **పండ్లు మరియు కూరగాయలు:** వివిధ పండ్లు మరియు కూరగాయలు, వాటి రుచులు మరియు ప్రయోజనాలను అన్వేషించడం.
- **నా శరీరం:** శరీర భాగాలు, ఆరోగ్యం మరియు పరిశుభ్రతను అర్థం చేసుకోవడం.
- **కథలు :** జాతక కథలు మరియు జానపద కథలను వినడం.
- **ఆకారాలు మరియు నమూనాలు:** దైనందిన జీవితంలో రేఖాగణిత ఆకారాలు మరియు నమూనాలను పరిశోధించడం.
- **కమ్యూనిటీ మరియు ఇరుగుపొరుగు:** స్థానిక కమ్యూనిటీ, గ్రామంలోని ఆనవాళ్లు(ల్యాండ్ మార్క్ లు) మరియు ఆసక్తిగల ప్రదేశాల గురించి తెలుసుకోవడం.
- **అంతరిక్షం మరియు గ్రహాలు:** సౌర వ్యవస్థను అన్వేషించడం మరియు గ్రహాలు మరియు నక్షత్రాల గురించి తెలుసుకోవడం.
- **కాలము:** విభిన్న వాతావరణ పరిస్థితులు మరియు వాటి ప్రభావాలను అర్థం చేసుకోవడం.
- **సంస్కృతులు, సంప్రదాయాలు:** వివిధ సంస్కృతులను, వారి ఆచారాలను పిల్లలకు పరిచయం .

- పండుగలు: స్థానిక, ప్రాంతీయ మరియు జాతీయ పండుగలకు పిల్లలను పరిచయం చేయడం
- పంచేంద్రియాలు: పంచేంద్రియాలను (దృష్టి, వినికిడి, రుచి, స్పర్శ, వాసన) మరియు అవి ఎలా పనిచేస్తాయో తెలుసుకోవడం..
- తోటపని మరియు మొక్కలు: మొక్కలు, తోటపని మరియు పెరుగుదల ప్రక్రియ గురించి తెలుసుకోవడం.
- ఆకారాలు మరియు పరిమాణాలు : వివిధ ఆకారాలు మరియు పరిమాణాలను పోల్చడం .
- ఆహారం మరియు పోషణ: ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు మరియు ఆహార సమూహాలను అర్థం చేసుకోవడం.
- బాహ్య అంతరిక్షం మరియు వ్యోమగాములు: అంతరిక్ష పరిశోధనలు, వ్యోమగాముల గురించి తెలుసుకుంటారు.

ఈ భావనలు ఒక ప్రారంభ బిందువు మాత్రమే, మరియు ప్రీస్కూల్స్ వారి సంరక్షణలో పిల్లల ఆసక్తులు మరియు అభివృద్ధి అవసరాల ఆధారంగా వాటిని స్వీకరించవచ్చు మరియు విస్తరించవచ్చు. అభ్యాసకుల సమగ్ర అభివృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తూ అభ్యసనను ఉత్తేజకరంగా మరియు సంబంధితంగా చేయడానికి భావనలు రూపొందించబడ్డాయి.

29.4 పాఠంలోని ప్రశ్నలు

1. కిందివాటిలో ప్రీస్కూల్ తరగతి గదికి స్వల్పకాలిక ప్రణాళికకు ఉదాహరణ ఏది?
 - ఎ) విద్యాసంవత్సరం మొత్తానికి పాఠ్యప్రణాళికను రూపొందించడం
 - బి) రోజువారీ సర్కిల్ టైమ్ యాక్టివిటీస్ నిర్వహించడం
 - సి) స్థానిక వ్యాపారాలతో భాగస్వామ్యం ఏర్పాటు
 - డి) పాఠశాలకు పంచవర్ష ప్రణాళికను రూపొందించడం
2. కింది వాటిలో ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్ కోసం దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికకు ఉదాహరణ ఏది?
 - ఎ) వచ్చే వారం ఫీల్డ్ ట్రిప్ ప్లాన్ చేయడం
 - బి) తరగతి గది కొరకు కొత్త బొమ్మలు మరియు పరికరాలను కొనుగోలు చేయడం
 - సి) కొనసాగుతున్న సహకారం కొరకు సమీప ప్రాథమిక పాఠశాలతో భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పడం
 - డి) రాబోయే నెలకు రోజువారీ షెడ్యూల్ రూపొందించడం.
3. కింది వాక్యాన్ని సత్యమా, అసత్యమా పేర్కొనండి.
 - ఎ) పిల్లలు చాలా చిన్నవారు కాబట్టి ప్రీస్కూల్ కోసం ప్రోగ్రామ్ ప్లాన్ అవసరం లేదు. నిజం/తప్పు
 - బి) పూర్వప్రాథమిక స్థాయి కొరకు ప్రోగ్రామ్ చేసేటప్పుడు పిల్లల అభివృద్ధి అవసరాలను పరిగణనలోకి

తీసుకోవాలి. నిజం / తప్పు

సి) నాణ్యమైన ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్ కొరకు దీర్ఘకాలిక మరియు స్వల్పకాలిక బోధనా ప్రణాళిక అవసరం.

నిజం / తప్పు

29.5 అంచనా మరియు మూల్యాంకనం

ప్రీస్కూల్ కార్యక్రమాలు పిల్లలందరి అవసరాలను తీరుస్తున్నాయని మరియు భవిష్యత్తు విజయానికి వారికి అవసరమైన పునాదిని అందిస్తున్నాయని నిర్ధారించడానికి అంచనా మరియు మూల్యాంకనం కీలకం.

లక్ష్యాలు:

పాఠం చదివాక....

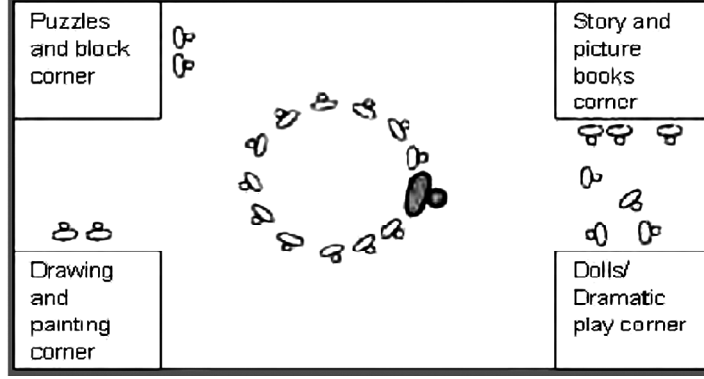
- ఎర్లీ చైల్డ్ హుడ్ ఎడ్యుకేషన్ లో మూల్యాంకనం మరియు మదింపు యొక్క ఆవశ్యకత మరియు ప్రాముఖ్యత గురించి ఒక అవగాహనను పెంపొందించుకుంటారు.
- మూల్యాంకన ప్రక్రియ అర్థం చేసుకుంటారు. మరియు వివిధ రంగాలలో పిల్లల అభివృద్ధి పురోగతిని గుర్తించడానికి సాంకేతికతను ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుసుకుంటారు.

29.5.1 మదింపు అవసరం:

- పూర్వప్రాథమిక కేంద్ర కార్యక్రమంలో మదింపు మరియు మూల్యాంకనం కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఎందుకంటే.
- **సమాచారం అందించడం:** మూల్యాంకనం దేటా ప్రతి బిడ్డ యొక్క వ్యక్తిగత అవసరాలను తీర్చడానికి బోధనను రూపొందించడానికి టీచర్లకు ఉపయోగపడుతుంది.. పిల్లలు విభిన్న నేపథ్యాల నుండి వస్తారు మరియు విభిన్న సామర్థ్యాలను కలిగి ఉంటారు కాబట్టి ఇసిఇలో ఇది చాలా ముఖ్యమైనది.
- **గుర్తించడం:** మూల్యాంకనం పిల్లలలో సంభావ్య అభివృద్ధి ఆలస్యాలను గుర్తించగలదు, ఉపాధ్యాయులు ముందుగా జోక్యం చేసుకోవడానికి మరియు అదనపు మద్దతును అందించడానికి సహాయపడుతుంది..
- **అభివృద్ధి జాప్యాన్ని పురోగతిని పర్యవేక్షించడం:** క్రమం తప్పకుండా చేసి మూల్యాంకనం .ఉపాధ్యాయులు ప్రతి బిడ్డ యొక్క పురోగతిని పర్యవేక్షించడానికి మరియు పిల్లలందరూ అభివృద్ధి మైలురాళ్లను చేరుకుంటున్నారని నిర్ధారించడానికి పాఠ్యప్రణాళిక మరియు బోధనలో అవసరమైన సర్దుబాట్లు చేయడానికి సహాయపడుతుంది.
- **ఉపాధ్యాయ - తల్లిదండ్రుల సమావేశాలకు సమాచారం అందించడం:** కాన్ఫరెన్స్ ల సమయంలో అసెస్ మెంట్ దేటాను తల్లిదండ్రులతో పంచుకోవచ్చు, తద్వారా వారి పిల్లల బలాలు మరియు మెరుగుదల కొరకు మరింత పూర్తి చిత్రాన్ని అందించవచ్చు.
- **ప్రోగ్రామ్ మెరుగుదల:** మొత్తం కార్యక్రమం యొక్క ప్రభావాన్ని అంచనా వేయడం మెరుగుదల కోసం ప్రాంతాలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు పాఠ్యప్రణాళిక, బోధన మరియు వనరుల గురించి నిర్ణయం తీసుకోవడానికి మార్గనిర్దేశం చేస్తుంది.

- **జవాబుదారీ:** తల్లిదండ్రులు, నిర్వాహకులు మరియు నియంత్రణ సంస్థలకు జవాబుదారీతనాన్ని ప్రదర్శించడానికి మదింపు డేటాను ఉపయోగించవచ్చు, ప్రోగ్రామ్ ఆశించిన ప్రమాణాలు మరియు ఆవశ్యకతలను చేరుకుంటుందని నిర్ధారించుకోవచ్చు.

ఈ క్రింది చిత్రం అంచనా మరియు మూల్యాంకనం యొక్క ప్రక్రియ, అవసరం మరియు ప్రాముఖ్యతను చూపుతుంది.



ముగింపులో, పిల్లలందరి అవసరాలను తీర్చే అధిక-నాణ్యత ఇసిఇ కార్యక్రమాలను నిర్ధారించడంలో అంచనా మరియు మూల్యాంకనం ముఖ్యమైన సాధనాలు. బోధనను రూపొందించడానికి, అభివృద్ధి ఆలస్యాలను గుర్తించడానికి, పురోగతిని పర్యవేక్షించడానికి, తల్లిదండ్రులు-ఉపాధ్యాయ సమావేశాలకు తెలియజేయడానికి, కార్యక్రమాన్ని మెరుగుపరచడానికి మరియు జవాబుదారీతనాన్ని ప్రదర్శించడానికి ఈ సమాచారం చాలా ముఖ్యమైనది.

29.5.2 పూర్వ ప్రాథమిక కేంద్రంలో మూల్యాంకనం ఎలా చేయాలి:

మూల్యాంకనం ఒక పిల్ల వాడికి. ఏమి తెలుసు, ఏమి అర్థం చేసుకోగలడు మరియు ఏమి చేయగలడు అనే దాని గురించి సమాచారాన్ని సేకరించే ప్రక్రియను సూచిస్తుంది.

ఇది ఒక సాధనం....

పిల్లల అభ్యసన పురోగతి మరియు అభివృద్ధి అవసరాలను అంచనా వేయడానికి, మరియు అదనపు మద్దతు లేదా సూచన అవసరమయ్యే ప్రాంతాలను గుర్తించడానికి.

- మూల్యాంకనం యొక్క ప్రాథమిక లక్ష్యం అర్థవంతమైన సమాచారాన్ని పొందడం
 1. పిల్లల నైపుణ్యాల గురించి,
 2. సామర్థ్యాలు, మరియు
 3. జ్ఞానం

ఇది బోధనకు మార్గనిర్దేశం చేయడానికి మరియు అభ్యాస ఫలితాలను మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగించబడుతుంది.

పిల్లలను ఎలా గమనించాలి:

ప్రీస్కూల్ విద్యలో మూల్యాంకనం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది, ఎందుకంటే ఇది ప్రతి పిల్లల అభివృద్ధి స్థితిని నిర్ణయించడానికి మరియు కాలక్రమేణా వారి పురోగతిని ట్రాక్ చేయడానికి ఉపాధ్యాయులకు సహాయపడుతుంది. పిల్లలను నిరంతరం గమనించడం మరియు అంచనా వేయడం ద్వారా, ఉపాధ్యాయులు ప్రతి పిల్లల వ్యక్తిగత అవసరాలను తీర్చే మరియు వారి సామర్థ్యాలను సవాలు చేసే ప్రారంభ అభ్యాస అనుభవాలను ప్లాన్ చేయవచ్చు. పరిశీలన అనేది పిల్లల పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు విద్యా కార్యక్రమం యొక్క ప్రభావాన్ని అంచనా వేయడానికి ప్రీస్కూల్ విద్యలో ఉపయోగించే ప్రాథమిక సాంకేతికత.

పరిశీలనలో ఇమిడి ఉంటుంది

- పిల్లలను చురుకుగా చూడటం మరియు వినడం,
- వారి ప్రవర్తనలను రికార్డ్ చేయడం,
- పరస్పర చర్యలు,
- నేర్చుకునే అనుభవాలు..

ఉపాధ్యాయులు కూడా చేయవల్సిన పనులు.

- క్రమం తప్పకుండా పిల్లలను పరిశీలిస్తూ ,గమనించిన వాటిని పట్టికలో పొందుపరిచాలి.
- వారి పరిశీలనలను డాక్యుమెంట్ చేయండి, మరియు
- తల్లిదండ్రులకు తెలియజేయడానికి మరియు కరిక్యులమ్ ప్లానింగ్కు ఆ సమాచారాన్ని ఉపయోగించండి.

పూర్వప్రాథమిక కేంద్రంలో సమర్థవంతమైన పరిశీలన నిర్వహించడానికి, ఉపాధ్యాయులు తెలుసుకోవాలి

- ఏమి గమనించాలి,
- ఎప్పుడు గమనించాలి, మరియు
- ఎలా గమనించాలి..

పిల్లల అభివృద్ధి మైలురాళ్లు మరియు వయస్సు-తగిన ప్రవర్తనలపై టీచర్కు. స్పష్టమైన అవగాహన ఉండాలి.

సారాంశంలో, ప్రీస్కూల్ విద్యలో మూల్యాంకనంలో పరిశీలన ఒక కీలకమైన భాగం. పిల్లలను చురుకుగా గమనించడం మరియు అంచనా వేయడం ద్వారా, ఉపాధ్యాయులు ప్రతి బిడ్డ యొక్క ప్రత్యేక అవసరాలు మరియు సామర్థ్యాలపై మంచి అవగాహనను పెంపొందించుకోవచ్చు మరియు సరైన పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించే వ్యక్తిగతీకరించిన అభ్యాస అనుభవాలను అందించవచ్చు.

ఒక హెచ్చరిక: ప్రారంభ బాల్య విద్యలో మూల్యాంకనం ఒక కీలకమైన అంశం, మరియు దీనికి వివిధ పద్ధతులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఏదేమైనా, చిన్న పిల్లలను అంచనా వేయడానికి పరిశీలన-ఆధారిత మూల్యాంకనం అత్యంత ప్రభావవంతమైన విధానం అని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఈ సిఫార్సును భారత ప్రభుత్వం ఆమోదించింది, 2014 లో 'క్వాలిటీ స్టాండర్డ్ ఫర్ ఎర్లీ చైల్డ్ హూడ్ కేర్ అండ్ ఎడ్యుకేషన్ (ఇసిసిఇ)' ప్రచురణ దీనికి నిదర్శనం. సంరక్షకులు పిల్లల పురోగతిని ప్రభావితం చేసే కారకాలకు సున్నితంగా ఉండాల్సిన అవసరాన్ని మరియు నిర్దేశిత లక్ష్యాల దిశగా వారి పురోగతిని రికార్డు చేసేటప్పుడు వారి అభ్యాసం మరియు అభివృద్ధిని గమనించాల్సిన అవసరాన్ని ఈ పత్రం నొక్కి చెబుతుంది. వ్యక్తిగత పిల్లలకు తగిన జోక్యాలను అందించడానికి పరిశీలనలను ఉపయోగించడం మరియు పిల్లలు అర్థం చేసుకునే భాషలో నిరంతర మరియు కొనసాగుతున్న మూల్యాంకన సాధనాలు మరియు వ్యూహాలను ఉపయోగించడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను కూడా ఇది నొక్కి చెబుతుంది. తగిన విధంగా చేస్తే, మూల్యాంకనం పిల్లల సామర్థ్యాన్ని గుర్తించడానికి మరియు పోషించడానికి సహాయపడుతుంది మరియు ఇది పిల్లల పురోగతిని బాహ్య ప్రమాణాలతో పోల్చే సాధనంగా చూడకూడదు. సంక్షిప్తంగా, ప్రారంభ బాల్య విద్యలో మూల్యాంకనం యొక్క ప్రాముఖ్యత అతిశయోక్తి కాదు.

29.5.3 మూల్యాంకనం అంటే ఏమిటి?

మూల్యాంకనం అనేది అభ్యాసకుల ప్రవర్తనలో మార్పులను అధ్యయనం చేసే ప్రక్రియగా నిర్వచించబడింది. మూల్యాంకనం అనేది వ్యక్తి యొక్క అవసరాలు మరియు అభివృద్ధి స్థాయిలను గుర్తించడానికి మరియు తగిన అనుభవాలను అందించడానికి ఒక నిరంతర ప్రక్రియ. అందువల్ల మూల్యాంకనం అనేది అభ్యాసం మరియు ప్రవర్తనా మార్పులకు సంబంధించినది మరియు ఇది నిరంతర ప్రక్రియ.

మూల్యాంకనం ఎందుకు?

- ప్రవర్తన, పనితీరు, భాగస్వామ్యం, పరస్పర చర్య, వ్యక్తీకరణ మొదలైనవాటిలో ప్రతిబింబించే విభిన్న అభివృద్ధి రంగాల పరంగా పిల్లవాడు ఏ స్థాయిలో ఉన్నాడో గుర్తించడం మూల్యాంకనం యొక్క ఉద్దేశ్యం.
- మూల్యాంకనం పిల్లల అభ్యాసన అవసరాలను గుర్తించడానికి మరియు వారికి మద్దతు ఇవ్వడానికి నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.

మూల్యాంకనం అనేది వ్యూహాలు, మెటీరియల్ మరియు పద్ధతులపై ప్రతిబింబించడానికి ఉపాధ్యాయుడికి సహాయపడటం - పిల్లలు పొందుతున్న నైపుణ్యాల ఆధారంగా మూల్యాంకనం. ఇది ప్రణాళికాబద్ధమైన బోధనకు పిల్లల సంసిద్ధతను నిర్ణయించడానికి మరియు తరగతిలో వారికి ప్రదర్శించిన కార్యకలాపాల నుండి పిల్లలు ఎంత బాగా నేర్చుకుంటున్నారనే దాని గురించి సమాచారాన్ని సేకరించడానికి సహాయపడుతుంది. అభ్యాస సమస్యలు ఏవైనా ఉంటే గుర్తించడానికి ఇది ఉపాధ్యాయుడికి సహాయపడుతుంది.

దేనిని మదింపు చేయాలి?

మూల్యాంకనం ఈ క్రింది వాటిలో ఏదైనా ఒకటి లేదా సమూహం లేదా అన్నింటిపై ఉండవచ్చు:

- ప్రోగ్రామ్ యొక్క అనుకూలత - గ్రూపుకు ప్రోగ్రామ్ ఎంతవరకు సరిపోతుంది?
- కార్యక్రమ అమలు వ్యూహాలు - వ్యూహాలు ఏ మేరకు ప్రభావవంతంగా ఉన్నాయి?
- పిల్లల భాగస్వామ్యం - పిల్లల భాగస్వామ్యం ఏ మేరకు ఉంటుంది?
- పిల్లల అభ్యసన ఫలితాలు - ప్రాసెస్ చేయడానికి అనువైన అభ్యసన ఫలితాలు ఏమిటి?
- ఎప్పుడు మూల్యాంకనం చేయాలి:
- మూల్యాంకనం అనేది ఒక నిరంతర ప్రక్రియ మరియు ఇది బోధనా సంవత్సరం అంతటా కొనసాగాలి మరియు ఉండకూడదు.
- ఒక టర్మ్ లేదా సంవత్సరం చివరిలో. చాలావరకు అనధికారికంగా, సహజంగా జరగాలి.

29.5.4 మూల్యాంకనం యొక్క రకాలు:

- నిరంతర మూల్యాంకనం: పాఠశాల సంసిద్ధత కార్యకలాపాలతో సహా వివిధ కార్యకలాపాల సమయంలో పిల్లల భాగస్వామ్యం మరియు ప్రతిస్పందనను పరిశీలించడం.
- నిర్మాణాత్మక మూల్యాంకనం: ఒక ప్రోగ్రామ్ అమలు చేసే ఒక భావనను పూర్తి చేసిన తరువాత, సాధారణంగా వారానికి లేదా రెండు వారాల ప్రాతిపదికన మదింపు చేయబడుతుంది.
- సమ్మేటివ్ మూల్యాంకనం: అభ్యసన లేదా అభివృద్ధి స్థాయిలను గుర్తించడానికి ఒక ప్రణాళికాబద్ధమైన కాలం చివరలో చేసే మూల్యాంకనం.
- సామర్థ్య ఆధారిత మూల్యాంకనం: సాధన యొక్క సూచికల ఆధారంగా మూల్యాంకనం, ఇది అభ్యాసకుడి ప్రావీణ్యం లేదా ప్రావీణ్యం లేనిదాన్ని అంచనా వేయగలదు. సామర్థ్యం అనేది నాణ్యత మరియు పరిమాణం రెండింటినీ సూచిస్తుంది.

ముగింపులో, పిల్లలందరి అవసరాలను తీర్చే అధిక-నాణ్యత ప్రీస్కూల్ / ప్లే సెంటర్ కార్యక్రమాలను నిర్ధారించడంలో మూల్యాంకనం ముఖ్యమైన సాధనాలు. బోధనను రూపొందించడానికి, అభివృద్ధి ఆలస్యాలను గుర్తించడానికి, పురోగతిని పర్యవేక్షించడానికి, తల్లిదండ్రులు-ఉపాధ్యాయ సమావేశాలకు తెలియజేయడానికి, కార్యక్రమాన్ని మెరుగుపరచడానికి మరియు జవాబుదారీతనాన్ని ప్రదర్శించడానికి వారు ఉపాధ్యాయులకు సమాచారాన్ని అందిస్తారు.

29.5 పాఠంలోని ప్రశ్నలు

1. ప్రీస్కూల్లో మూల్యాంకనం మరియు మూల్యాంకనం యొక్క ప్రాథమిక ఉద్దేశ్యం ఏమిటి?
 - ఎ) పిల్లలు విద్యా ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ఉన్నారో లేదో తెలుసుకోవడానికి
 - బి) పిల్లలను వారి తోవారితో పోల్చడం

సి) పిల్లలకు అదనపు మద్దతు మరియు అభ్యసన అవకాశాలు అవసరమైన ప్రాంతాలను గుర్తించడం
డి) ఉపాధ్యాయుల సమర్థతను గుర్తించడం

2. కింది వాటిలో పూర్వప్రాథమిక కేంద్రంలో ఉపయోగించే మదింపు సాధనానికి ఉదాహరణ ఏది?
 - ఎ) పిల్లలు ఎంత వేగంగా పరిగెత్తగలరో స్టాప్ వాచ్ టు టైమ్
 - బి) పిల్లలు ఎంత ఎత్తుగా ఉన్నారో కొలవడానికి ఒక పాలకుడు
 - సి) పాఠం సమయంలో పిల్లల ప్రవర్తన యొక్క వృత్తాంత రికార్డు/ పరిశీలన
 - డి) బహుశైచ్చిక ప్రశ్నలతో పెన్సిల్ మరియు పేపర్ టెస్ట్
3. కింది వాటిలో పూర్వప్రాథమిక కేంద్రంలో సమర్థవంతమైన మూల్యాంకన వ్యూహానికి ఉదాహరణ ఏది?
 - ఎ) పిల్లల టెస్ట్ స్కోర్ లను వారి తోటివారితో పోల్చడం
 - బి) కేవలం అకడమిక్ సబ్జెక్టులను మాత్రమే అంచనా వేయడం మరియు సామాజిక-భావోద్వేగ అభివృద్ధిని విస్మరించడం
 - సి) ప్రతి బిడ్డ యొక్క సంపూర్ణ దృక్పథాన్ని పొందడం కొరకు బహుళ మదింపు సాధనాలు మరియు వనరులను ఉపయోగించడం
 - డి) పిల్లలకు అధిక గ్రేడ్ లు వచ్చినందుకు రివార్డులు ఇవ్వడం
4. కింది వాటిలో పూర్వప్రాథమిక కేంద్రంలో సమ్మేటివ్ అసిస్టెంట్ కు ఉదాహరణ ఏది?
 - ఎ) పిల్లల ఆట యొక్క అనధికారిక పరిశీలన
 - బి) పిల్లల కళాకృతులు మరియు ప్రాజెక్టుల పోస్ట్ ఫోలియో
 - సి) వివిధ సబ్జెక్టుల కొరకు గ్రేడ్ లతో కూడిన రిపోర్ట్ కార్డ్
 - డి) సంవత్సరం చివరి నాటికి ఒక పిల్లవాడు నేర్చుకున్న నైపుణ్యాల చెక్ లిస్ట్.
5. ఈ క్రింది వాటిలో ఏది సరైనది కాదు

పరిశీలన రికార్డు వీటికి సహాయపడుతుంది ...

 - ఎ) పిల్లల ప్రవర్తన మరియు పురోగతి యొక్క నిర్దిష్ట ఉదాహరణలను అందించడం ద్వారా తల్లిదండ్రులు-ఉపాధ్యాయ కమ్యూనికేషన్ లో.
 - బి) కాలక్రమేణా పిల్లల పురోగతి మరియు అభివృద్ధికి ఆధారాలను అందించడంలో.
 - సి) పిల్లలకు ర్యాంకులు ఇవ్వడం
 - డి) పిల్లల్లో ఏవైనా అభివృద్ధి ఆలస్యాలను ముందుగానే గుర్తించడం.

29.6 పూర్వ ప్రాథమిక తరగతిలో సమ్మిళిత ప్రణాళిక:

సమ్మిళితప్రణాళిక అనేది వైకల్యాలు లేదా ప్రత్యేక విద్యా అవసరాలతో సహా పిల్లలందరి విభిన్న అవసరాలకు అనుగుణంగా సహాయక మరియు స్వాగతించే అభ్యాస వాతావరణాన్ని సృష్టించే ప్రక్రియ. ప్రతి పిల్లవాడు, వారి

సామర్థ్యాలు లేదా తేడాలతో సంబంధం లేకుండా, అంశాలలో చురుకుగా పాల్గొనడానికి మరియు వారి పూర్తి సామర్థ్యాన్ని సాధించడానికి తగిన మద్దతును పొందగలరని నిర్ధారించడం చేరిక లక్ష్యం.

29.6.1 సమ్మిళిత తరగతిగది ప్రణాళిక ఏ విధంగా ఉండాలి?

- సమ్మిళిత అభ్యసనా వనరులు సమ్మిళిత తరగతి గదిలో పిల్లలందరినీ కలుపుకొని ఉపాధ్యాయులు అందించవచ్చు. ఇందులో కథల పుస్తకాలు, బొమ్మలు మరియు విభిన్న పాత్రలు మరియు సంస్కృతులను కలిగి ఉన్న ఇతర అభ్యసనా సామాగ్రి ఉండవచ్చు. ప్రత్యేక అవసరాలు కలిగిన పిల్లలతో సహా పిల్లలందరికీ తరగతి వాతావరణం అందుబాటులో మరియు సౌకర్యవంతంగా ఉండేలా చూసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం
- సమ్మిళిత భావనకు ప్రోత్సాహాన్ని మరియు సహకారాన్ని అందించడం , ప్రాజెక్టులు మరియు ఇతర కార్యకలాపాలు కలిసి పని చేయడానికి పిల్లలను ప్రోత్సహించడం ద్వారా పిల్లలు ఒకరి నుండి ఒకరు నేర్చుకునే అవకాశం అందించవచ్చు. ఇది పిల్లల మధ్య అవగాహనను పెంపొందించడానికి మరియు సానుకూల సంబంధాలను ప్రోత్సహించడానికి సహాయపడుతుంది
- వ్యక్తిగత అవసరాలకు మద్దతును అందించవచ్చు. తరగతి గదిలోని పిల్లలందరి వ్యక్తిగత అవసరాలను ఉపాధ్యాయులు తెలుసుకోవాలి మరియు మద్దతును అందించాలి. ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న లేదా ఇతర భాషలు మాట్లాడే పిల్లలకు అదనపు వనరులు లేదా వసతులను అందించటానికి ఇందులో కార్యక్రమ ప్రణాళికను చేర్చవచ్చు.

29.6.2 సమ్మిళిత తరగతి గది యొక్క లక్షణాలు:

నాణ్యమైన సమ్మిళిత బాల్యారంభ కార్యక్రమాలు మరియు సేవలను గుర్తించడానికి ,ఉపయోగించే సూచికలు ప్రవేశం: అందుబాటు అభ్యసన వాతావరణాలను సృష్టించండి
 భాగస్వామ్యం : ఆటలు, పాటల భాగస్వామ్యాన్ని ప్రోత్సహించడం
 సహాయంగా: తల్లిదండ్రులు మరియు సమాజంలోని ఇతర సభ్యుల నుండి సహాయ సహకారాలు.

29.6.3 సమ్మిళిత తరగతి గది ఎలా ఉంటుంది?

- పిల్లలందరూ ఒక తరగతికి చెందిన భావన మరియు వారి సామర్థ్యాలకు విలువ మరియు గుర్తింపబడతాయి.
- ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లలు తమ తరగతి మరియు తోటి పిల్లలతో సమాన మరియు చురుకైన సభ్యులుగా పాల్గొనేలా సహాయం మరియు వసతి ప్రణాళిక చేయబడింది.
- ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లల సామర్థ్యాలను టీచరు అంగీకరించి, సహనం మరియు మద్దతుతో పిల్లలకు విషయాలను నేర్పడం జరుగుతుంది.

- ప్రతి రోజు అన్ని అంశాలలో సమానంగా పాల్గొనే అవకాశాలు (ఉదా. అవుట్ డోర్ మరియు ఇండోర్ ఆట, అల్పహారం, లంచ్, సర్కిల్ సమయం మొదలైనవి)

సంక్షిప్తంగా, బాల్య ఆరంభ దశలోని ఉపాధ్యాయులు / ప్రీస్కూల్ ఉపాధ్యాయులు ప్రతి బిడ్డ యొక్క బలాలు, ఆసక్తులు, సంస్కృతులు మరియు సామర్థ్యాలను గుర్తించి వారి జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవాలి మరియు కుటుంబాలతో బలమైన సంబంధాలను నిర్మించాలి. లింగం, కులం/ వర్గం, మతం, భాష, పండుగలు, ఆహారం, దుస్తులు మరియు వివిధ ప్రాంతాలు మరియు పరిస్థితులలో పిల్లల అవసరాల పరంగా తరగతి వైవిధ్యాన్ని పరిష్కరించడం కూడా చాలా ముఖ్యం. ప్రీస్కూల్ నుండి ప్రారంభ ప్రాథమిక తరగతులకు పురోగతిని పిల్లల సంపూర్ణ అభ్యసనలో నిరంతర ప్రక్రియగా చూడాలి.

29.6 పాఠంలోని ప్రశ్నలు

1. సమ్మిళిత తరగతి అంటే తరగతిలోని పిల్లలందరికీ వారి సామర్థ్యాలు/ సంస్కృతి/ సామాజిక ఆర్థిక స్థితి/ ప్రాంతం మరియు మతంతో సంబంధం లేకుండా సమాన అవకాశాలు - సత్యం / తప్పు
2. సమ్మిళిత తరగతి గది యొక్క ముఖ్యమైన లక్షణాలు ప్రాప్యత, మద్దతు మరియు ..

29.7 పూర్వ ప్రాథమిక కేంద్రంలో పోషకాహార కార్యక్రమం నిర్వహించడం:

పూర్వప్రాథమిక కేంద్రంలో పోషకాహార కార్యక్రమం నిర్వహించడం అనేది ఒక కీలకమైనతొలిమెట్టు., ఇది చిన్న పిల్లలకు పాఠశాలలో ఉన్న సమయంలో పోషకమైన మరియు సమతుల్య ఆహారాన్ని అందించడంపై దృష్టి పెడుతుంది. పిల్లల ఎదుగుదల, అభివృద్ధి మరియు మొత్తం శ్రేయస్సుకు తోడ్పడటంలో సరైన పోషకాహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది, సమగ్ర ప్రీస్కూల్ పాఠ్యప్రణాళికలో ఫీడింగ్ ప్రోగ్రామ్ ను ఒక ముఖ్యమైన అంశంగా చేస్తుంది పూర్వప్రాథమిక కేంద్రంలో ఫీడింగ్ ప్రోగ్రామ్ను నిర్వహించడానికి చిన్న పిల్లల పోషక అవసరాలపై జాగ్రత్తగా ప్రణాళిక మరియు శ్రద్ధ అవసరం.

29.7.1 పూర్వ ప్రాథమిక కేంద్రంలో పోషకాహార కార్యక్రమం నిర్వహించడం యొక్క ప్రాముఖ్యత:

- **పోషక మద్దతు:** పాఠశాలలో అందించే ఆహారం చిన్న పిల్లలకు తగినంత పోషణను అందిస్తుంది, ఇది వారి రోజువారీ అవసరాలలో కనీసం మూడింట ఒక వంతు అవసరమైన అన్ని పోషకాలను తీర్చగలదు. నిరుపేద కుటుంబాల నుండి వచ్చిన మరియు ఇంట్లో ఆరోగ్యకరమైన మరియు పోషకమైన ఆహారం అందుబాటులో లేని పిల్లలకు ఇది చాలా ముఖ్యం.
- **మంచి ఆహారపు అలవాట్లు నేర్చుకోవడం:** పాఠశాలలో ఇతర పిల్లలతో కలిసి తినడం వల్ల వారు ఆహారపు అలవాట్లను, పద్ధతులను నేర్చుకోవడానికి, పరిశుభ్రతను అభినందించడానికి మరియు సొంతంగా తినడంలో స్వేచ్ఛను అభ్యసించడానికి అవకాశం లభిస్తుంది. వడ్డించినదాన్ని తినడం మరియు దాని గురించి అల్లరి చేయకుండా అలవాటు చేసుకోవడానికి ఇది వారికి సహాయపడుతుంది, ఇది వారి భవిష్యత్తు ఆహారపు అలవాట్లకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

- మెరుగైన ఆరోగ్యం మరియు అభివృద్ధి : మంచి పోషకాహారమే మంచి అభివృద్ధికి పునాది. పాఠశాలలో పిల్లలకు ఆరోగ్యకరమైన మరియు పోషకమైన ఆహారాన్ని అందించడం వారి శారీరక, అభిజ్ఞా మరియు సామాజిక-భావోద్వేగ శ్రేయస్సుతో సహా వారి మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు అభివృద్ధిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.
- విద్య పనితీరుపై సానుకూల ప్రభావం.: పుష్టిగా తిన్న పిల్లలు. ఏకాగ్రత, నేర్చుకోవడం మరియు విద్యా కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడానికి అవసరమైన శక్తి మరియు పోషకాలను కలిగి ఉన్నందున పాఠశాలలో మెరుగైన పనితీరును కనబరిచే అవకాశం ఉంది.
- సాంఘికీకరణ మరియు సమ్మిళిత : పాఠశాలలో ఇతర పిల్లలతో కలిసి తినడం సామాజికీకరణ మరియు చేరికను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది పిల్లలు తమ తోటివారితో సంబంధాలను పెంపొందించుకోవడానికి, విభిన్న సంస్కృతులు మరియు ఆచారాల గురించి తెలుసుకోవడానికి మరియు వైవిధ్యాన్ని అభినందించడానికి సహాయపడుతుంది.

29.7.2 పూర్వ ప్రాథమిక కేంద్రంలో పోషకాహార కార్యక్రమ ప్రణాళిక. చేసేటప్పుడు పరిగణనలోకి తీసుకోవాల్సిన అంశాలు:

- పోషకాహార అవసరాలు: వివిధ వయస్సుల పిల్లల పోషక అవసరాలు మరియు శరీర పరిమాణాలు మారవచ్చు. భోజనం మరియు స్నాక్స్ ప్లాన్ చేసేటప్పుడు ఈ అవసరాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.
- సాంస్కృతిక పరిగణనలు: పిల్లలు కుటుంబాల ఆహారపు అలవాట్లు, సంప్రదాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. మతపరమైన లేదా సాంస్కృతిక ఆచారాల ఆధారంగా ఆహార పరిమితులు ఇందులో ఉండవచ్చు.
- ఆహార అలెర్జీలు మరియు కొన్ని పదార్థాలు పడకపోవడం: కొంతమంది పిల్లలకు ఆహార అలెర్జీలు లేదా పదార్థాలు పడకపోవడం ఉండవచ్చు, వీటి గురించి తెలుసుకోవడం మరియు వాటిని మెనూలో చేర్చక పోవడం. చాలా ముఖ్యం.
- ఆహార భద్రత: వడ్డించే ఆహారం సురక్షితంగా మరియు పరిశుభ్రంగా ఉందని ధృవీకరించడానికి సరైన ఆహార భద్రతా పద్ధతులను పాటించాలి.
- ఖర్చు-సమర్థత: ఆహార వ్యయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని అందుబాటు ధరల్లో పౌష్టికాహారం, స్నాక్స్ అందించేలా కృషి చేయాలి.
- సిబ్బంది: ఆహారాన్ని తయారు చేయడానికి మరియు వడ్డించడానికి తగినంత సిబ్బంది అవసరం, అలాగే భోజన సమయాల్లో పిల్లలను పర్యవేక్షించాలి.
- వయస్సుకు తగిన వడ్డింపు పరిమాణాలు: వడ్డించే పరిమాణాలు పిల్లల వయస్సు మరియు శరీర పరిమాణానికి తగినవిగా ఉండాలి మరియు అవసరమైన విధంగా సర్దుబాటు చేయాలి.

- **అనుసూచి:** పిల్లలకు సౌకర్యవంతంగా ఉండే మరియు ప్రీస్కూల్ యొక్క దినచర్యకు సరిపోయే సమయంలో ఫీడింగ్ ప్రోగ్రామ్ షెడ్యూల్ చేయాలి.
- **భిన్నత్వం:** మెనూ వైవిధ్యంగా ఉండాలి మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను ప్రోత్సహించడానికి వివిధ రకాల ఆహారాన్ని చేర్చాలి.
- **సూచనలు:** అవసరమైన విధంగా పోషకాహార కార్యక్రమ లో మెరుగుదలలు మరియు సర్దుబాట్లు చేయడానికి ఉపాధ్యాయులు ,పిల్లలు మరియు తల్లిదండ్రుల నుండి సూచనలు అడగాలి.

ఈ కారకాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం ద్వారా, ప్రీస్కూల్ పిల్లల అవసరాలను తీర్చే మరియు వారి ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సును ప్రోత్సహించే ఆహార కార్యక్రమాన్ని అభివృద్ధి చేయవచ్చు.

29.7.3 పోషకాహార కార్యక్రమం కొరకు మెనూను ప్లాన్ చేయడంలో ఇమిడి ఉన్న దశలు:

ఐసీఎంఆర్ (ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఫర్ మెడికల్ రీసెర్చ్) ఆర్డీఏ (సిఫార్సు చేసిన రోజువారీ భత్యం) అందించింది.

ఆహార అవసరాలను లెక్కించడం:

పోషకాహార కార్యక్రమంకు అవసరమైన ఆహార పరిమాణాన్ని లెక్కించడానికి, ఆరు సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు పోషకాల యొక్క సిఫార్సు చేసిన రోజువారీ భత్యం (ఆర్ డిఎ) లో మూడింట ఒక వంతు ఆట కేంద్రంలోని మొత్తం పిల్లల సంఖ్యతో గుణించబడుతుంది. ఈ లెక్కన పిల్లలు వారి రోజువారీ పోషక అవసరాలలో కనీసం మూడింట ఒక వంతు ఆట కేంద్రంలో అందించే భోజనం నుండి పొందేలా చేస్తుంది.

ఐసీఎంఆర్ (ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్) ప్రకారం, 1 నుండి 6 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు రోజులో ఈ క్రింది ఆహార పదార్థాలు సిఫార్సు చేయబడతాయి:

తృణధాన్యాలు మరియు చిరుధాన్యాలు: 100-150 గ్రాములు

పప్పుధాన్యాలు: 20-30 గ్రాములు

పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు: 300-400 మి.లీ

వేర్లు మరియు దుంపలు: 50-100 గ్రాములు

ఆకుకూరలు: 50-100 గ్రాములు

ఇతర కూరగాయలు: 50-100 గ్రాములు

పండ్లు: 100-150 గ్రాములు

నూనెలు మరియు కొవ్వులు: 10-15 గ్రాములు

పంచదార మరియు బెల్లం: 10-15 గ్రాములు

నాన్ వెజ్ ఫుడ్ (చేపలు, మాంసం, పౌల్ట్రీ మరియు గుడ్లు): ఐచ్ఛికం
సైకాలజీ

పైన పేర్కొన్న పరిమాణాలు సుమారుగా ఉన్నాయని గమనించడం ముఖ్యం మరియు వయస్సు, బరువు, శారీరక శ్రమ మరియు పిల్లల ఆరోగ్య స్థితి వంటి కారకాలపై ఆధారపడి మారవచ్చు.

పోషకాహార అవసరాలను తీర్చడానికి ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం

పిల్లల ఎదుగుదలకు మరియు అభివృద్ధికి అవసరమైన పోషకాలను పొందడంలో సరైన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆహార ఎంపిక స్థానిక మరియు కాలానుగుణ ఆహారాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి, ఇవి సాధారణంగా మరింత సరసమైనవి మరియు సులభంగా లభిస్తాయి.

మెనూ ప్లానింగ్

పిల్లలు సమతుల్య ఆహారాన్ని పొందుతున్నారని నిర్ధారించడానికి మెనూలో వివిధ ఆహార సమూహాల నుండి వివిధ రకాల ఆహారాలను కూడా చేర్చాలి.

వండాల్సిన ఆహారం యొక్క అంచనా:

మెనూను ఎంచుకున్న తరువాత, ప్రోగ్రామ్ లో నమోదైన పిల్లల సంఖ్య ఆధారంగా పిల్లలకు వండాల్సిన ఆహార పరిమాణాలను అంచనా వేయడం తదుపరి దశ. మెనూలోని ప్రతి వస్తువుకు అవసరమైన ఆహార పరిమాణాలను వడ్డించే పరిమాణం మరియు వడ్డించాల్సిన పిల్లల సంఖ్య ఆధారంగా లెక్కించాలి. పిల్లల సంఖ్య ద్వారా వడ్డించే పరిమాణాన్ని గుణించడం ద్వారా ప్రతి ఆహార పదార్థం యొక్క మొత్తం మొత్తాన్ని లెక్కించాలి, ఆపై ఏదైనా ఆశించిన వ్యర్థాలు లేదా మిగిలిపోయిన వాటి ఆధారంగా మొత్తాన్ని సర్దుబాటు చేయాలి.

పోషకాహార విద్య:

పిల్లలకు ఆహారం అందించే ఏ కార్యక్రమంలోనైనా పోషకాహార విద్య కీలకం. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను ప్రోత్సహించడానికి, ఆహార ఎంపికలను మెరుగుపరచడానికి మరియు పోషకాహార లోపాన్ని నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. పోషకాహార విద్యను వివిధ ఆహార సమూహాలు మరియు వాటి విధుల గురించి పిల్లలకు బోధించడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహార తయారీ మరియు వంట పద్ధతులను ప్రదర్శించడం మరియు ఇంట్లో సమతుల్య మరియు పోషకమైన భోజనాన్ని అందించడానికి తల్లిదండ్రులను ప్రోత్సహించడం వంటి వివిధ మార్గాల్లో చేర్చవచ్చు. సరైన పోషకాహారం మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లపై తల్లిదండ్రులు మరియు పిల్లలకు అవగాహన కల్పించడం ద్వారా, ఫీడింగ్ ప్రోగ్రామ్ పిల్లల మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సుపై దీర్ఘకాలిక ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

చివరగా, ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్ విజయంలో పోషకాహార ప్రోగ్రామ్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. చిన్న పిల్లల ఎదుగుదల, అభివృద్ధి మరియు అభ్యసనకు సరైన పోషకాహారం చాలా అవసరం. ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్ ప్లానింగ్లో ఫీడింగ్ ప్రోగ్రామ్ను చేర్చడం ద్వారా, పిల్లలు వారి శారీరక మరియు అభిజ్ఞా అభివృద్ధికి తోడ్పడే పోషకమైన

భోజనం మరియు స్నాన్స్ కు ప్రాప్యత ఉందని ఉపాధ్యాయులు నిర్ధారించవచ్చు.

క్లుప్తంగా, పోషకాహార ప్రోగ్రామ్ అనేది ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్ యొక్క ఒక ముఖ్యమైన భాగం, ఇది తరగతి గదిలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు మరియు సమానత్వాన్ని ప్రోత్సహిస్తూ పిల్లల పెరుగుదల, అభివృద్ధి మరియు అభ్యసనకు మద్దతు ఇస్తుంది.

29.7 పాఠంలోని ప్రశ్నలు

1. పిల్లలకు ఆహారం అందించే కార్యక్రమంలో పోషకాహార విద్య ఎందుకు ముఖ్యమైనది?
 - ఎ) ఇది ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది
 - బి) ఇది పోషకాహార లోపాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది
 - సి) ఇది ఆహార ఎంపికలను మెరుగుపరుస్తుంది
 - డి) పైవన్నీ
2. ఐసిఎంఆర్ ప్రకారం, 1 నుండి 6 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు రోజులో ఈ క్రింది ఆహార పదార్థాలను సిఫార్సు చేస్తారు: సరైనది కానిదాన్ని టిక్ చేయండి
 - ఎ. వేర్లు మరియు దుంపలు: 50-100 గ్రాములు
 - ఆకుకూరలు: 50-100 గ్రాములు
 - ఇతర కూరగాయలు: 5-10 గ్రాములు
 - పండ్లు: 100-150 గ్రాములు

మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారు ?

ప్రీస్కూల్ కార్యక్రమ ప్రణాళిక చేయడం మరియు నిర్వహించడం

1) ప్రీస్కూల్ కార్యక్రమ ప్రణాళిక యొక్క సూత్రాలు

ప్రోగ్రామ్ ప్లానింగ్ కొరకు పరిగణనలు

ప్రోగ్రామ్ ప్లానింగ్ లో ప్రాథమిక సూత్రాలు

సమతుల్య ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్

ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్ ప్లానింగ్ ను ప్రభావితం చేసే అంశాలు

2) బోధనా ప్రణాళిక

దీర్ఘకాలిక ప్రణాళిక

- వార్షిక ప్రణాళిక

-నెలవారిప్రణాళిక

స్వల్పకాలిక ప్రణాళిక.

-వారం ప్రణాళిక

-దైనందిన.ప్రణాళిక.

3) అంచనా. మరియు మూల్యాంకనం

ప్రీస్కూల్ లో అంచనా. మరియు మూల్యాంకనం యొక్క అవసరం మరియు ప్రాముఖ్యత

అంచనా. -ఎందుకు, ఏమి, ఎలా, ఎప్పుడు

మూల్యాంకనం - ఎందుకు, ఏమి, ఎలా మరియు ఎప్పుడు

-మూల్యాంకన రకాలు

4) సమ్మిళిత ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్

ఏమిటి మరియు ఎలా

5) ప్రీస్కూల్ లో పోషకాహార కార్యక్రమం నిర్వహించడానికి ప్రణాళిక

- ప్రాముఖ్యం

- ప్రీస్కూల్లో పోషకాహార కార్యక్రమం నిర్వహించడానికి ప్రణాళిక చేసేటప్పుడు పరిగణనలోకి తీసుకోవలసిన అంశాలు

- పోషకాహార కార్యక్రమం కొరకు ఒక మెనూను ప్లాన్ చేయడం.

టెర్మినల్ ప్రశ్నలు:

1. ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్ ప్లాన్ చేసేటప్పుడు ముఖ్యమైన పరిగణనలు ఏమిటి?
2. ఒక ప్రీస్కూల్ ను సందర్శించండి మరియు ఒక రోజు కార్యక్రమాన్ని పరిశీలించండి మరియు ప్రోగ్రామ్ యొక్క అంశాలను విమర్శనాత్మకంగా విశ్లేషించండి మరియు మీ పరిశీలనలను రాయండి.
3. ఇవ్వబడ్డ ఫార్మాట్ లో 4 సంవత్సరాల పిల్లల కొరకు "పూలు" భావన పెంపొందించడం కొరకు ఒక పాఠ్య ప్రణాళికను రాయండి.
4. పిల్లల అభ్యసన పురోగతిపై అంతర్దృష్టిని ఎలా పొందాలో వివరించండి.
5. ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్ ప్లానింగ్ లో ఉపాధ్యాయులు ఫీడింగ్ ప్రోగ్రామ్ లను ఎలా చేర్చవచ్చు మరియు పిల్లల అభివృద్ధి మరియు అభ్యసన కోసం అలా చేయడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి?

ఇంటెక్ట్ ప్రశ్నకు సమాధానం:

29.3

1. బి, 2. సి, 3. సి, 4. డి, 5. ఎ

29.4

1. బి, 2. సి, 3.(ఎ) తప్పు బి) నిజం సి) సత్యం

29.5

1. సి, 2. సి, 3. సి, 4. డి, 5. ఎ

29.6

1. నిజం, 2. పాల్గొనడం

29.7

1. డి, 2. సి

టెర్మినల్ ప్రశ్నలకు సూచనలు:

1. సెక్షన్ 29.3 చూడండి
2. సెక్షన్ 29.4 చూడండి
3. సెక్షన్ 29.5 చూడండి
4. సెక్షన్ 29.6 చూడండి
5. సెక్షన్ 29.7 చూడండి

29 (ఎ) ఒత్తిడి మరియు ఆరోగ్యం

విషయక్రమము

29.0 పరిచయం

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఒత్తిడిని 21వ శతాబ్దపు ఆరోగ్య మహమ్మారిగా పరిగణించింది. ఒత్తిడి అనేది మన రోజు వారి జీవితంలో ఒక భాగం పని ఒత్తిడి సాంకేతిక ఆవిష్కరణలు వంటి తీవ్రమైన కారణాలవల్ల ఈ ఆధునిక జీవితం ఒత్తిడి వల్ల మరింత క్లిష్టంగా మారింది. పోటీతత్వం, ద్రవ్యోల్బణం, నిరుద్యోగం, వాటి వల్ల విలువ వ్యవస్థలో మార్పులు జీవితం యొక్క ప్రతి రంగంలో విస్తరించి ఇది ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతోంది. ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటు వ్యక్తులు అనుభవించే స్థితి ఉద్రిక్త స్థితిగా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

అసాధారణమైన కోరికలు (డిమాండ్లు) అడ్డంకులు లేదా నవాలు చేసి పరిస్థితులు భావోద్వేగానికి దారితీస్తాయి. తద్వారా అసమతుల్యత, శరీరం యొక్క సమతుల్యతకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడి అనేది మనస్సు మరియు శరీరం యొక్క ప్రతి స్పందన లేదా నిజమైన లేదా ఊహించిన ముప్పు, సంఘటన లేదా మార్పుకు ప్రతి చర్య ఒత్తిడి యొక్క అనుభవం తప్పని సరిగ హానికరమైనదిగా ఉండనవసరం లేదు అలాగే అన్ని సార్లు ఒత్తిడి అసహ్యదకరంగా వుండదు. తేలిక పాటి ఒత్తిడిలు జీవితానికి అవసరం కూడ అవి ఒక మంచి శక్తిలాగ

(ప్రేరణ లాగ పనిచేస్తాయి. అసలు ఒత్తిడిలు లేకపోతే జీవితం చప్పగా రుచిలేని వంటకంలా ఉంటుంది. ఉత్సాహం మందకొడిగా ఉంటుంది.

మీరు సుమారు ఉదయం 8 గంటలకు ఒక రైలుబండిని ఎక్కువలసి ఉంది, కాని మీరు ప్రయాణిస్తున్న ఆటో ట్రాఫిక్‌లో ఇరుక్కపోయినది. కేవలం 20 నిమిషాలు మాత్రమే ఉంది, కానీ సుమారు 5 కి.మీ. ఇంకా ప్రయాణం చేయవలెను. అప్పుడు మీ యొక్క గుండె త్వరగా కొట్టుకొంటుంది. శరీరమంతా చెమటలు పడతాయి. వళ్ళు కొరుక్కొంటూ ఉంటారు. తరుచూ చేతి గడియారంను చూస్తూ వుంటారు. డ్రైవరు మీద అరుపులు, కేకలు పెడుతూ వుంటారు. చివరకు మీ యొక్క ఆలోచన పూర్తిగా ఆ సమయంలో మందగిస్తుంది.

మీరు గమ్యంను చేరుకోవటంలో తీవ్ర ఒత్తిడికి గురవడం జరిగింది. మీరు రైల్వేస్టేషన్ చేరుకొని, ఎక్కి సీటులో కూర్చుని ఊపిరి పీల్చుకుంటారు. ఇటువంటి పరిస్థితులు మనకు కొన్నిసార్లు ఎదురవుతుంటాయి.. ఈ పోటీ ప్రపంచంలో వ్యక్తి అనేక ఒత్తిడులకు గురవ్వాలి వస్తుంది. మనం ఒత్తిడిని నియంత్రించుటకు సరియైన విధానాలు అవలంబించుట లేదు. కావున మనం ఒత్తిడికి లోనుకావటానికి గల కారణాలు, ఒత్తిడి ఎదుర్కొనుటకు. లేక నియంత్రించుటకు అనుసరించాల్సిన విధానాలను తెలుసుకొందాం. ఈ పాఠ్యాంశంలో ఒత్తిడి యొక్క భావన, దాని స్వభావం మరియు దాని ప్రభావంను గూర్చి చర్చిద్దాం.

లక్ష్యాలు

ఈ పాఠ్యాంశం చదివిన తరువాత మీరు

1. ఒత్తిడి అనగా నేమిటో వివరిస్తారు.
2. వివిధ రకాల ఒత్తిడుల ప్రభావమును వివరిస్తారు.
3. వివిధ రకాల ఒత్తిడులను గుర్తించుట మరియు వాటి పేర్లు చెప్తారు
4. ఆరోగ్యం మీద ఒత్తిడి యొక్క ప్రభావాన్ని వివరిస్తారు.

29.1 ఒత్తిడి - అర్థం, భావన

ఒత్తిడి అనే పదం 14 శతాబ్దంలో 'బాధ' అనే పదానికి భిన్నంగా ప్రారంభమైంది. మధ్యయుగంలో ఆ పదాన్ని శారీరక కష్టాలు బాధ, వేదన ఆకలి బాధ వంటి వాటికి బదులుగా వాడారు. అయితే ఆ పదానికి ఈ ఆధునిక యుగంలో వేరే విధంగా కాస్త భిన్నంగా మారింది.

ఒత్తిడి సాధారణంగా బెదిరించే లేదా సవాలు చేసే పరిస్థితులతో పాటు వివిధ రకాల ప్రతికూల భావాలను మరియు ప్రతి చర్యలను వివరించడానికి ఉపయోగిస్తారు. అయితే అన్ని ఒత్తిడి ప్రతి చర్యలకు అనుకూలంగా వుండవు. ఒత్తిడి అనేది మన జీవన వ్యవస్థలో ఒక భాగం వాస్తవానికి మనుగడ కోసం కొంత ఒత్తిడి అవసరం / ఒత్తిడి అనే పదానికి ఆవేదన, ఆందోళన, భారం, కష్టాలు, భయము, ఒత్తిడి మరియు ఉద్రిక్తత అని మాత్రమే కాక ఒత్తిడి అంటే శారీరక లేదా మానసిక ఉద్రిక్తత అని కూడ అంటారు. వివిధ పరిస్థితులలో ప్రజలకు ఒత్తిడి అనే పదం గురించి ప్రతి వ్యక్తికి వ్యక్తిగత అర్థం ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తికి ఒత్తిడి కలిగించేది మరొక వ్యక్తిపై ఎటువంటి ప్రభావం చూపకపోవచ్చు. ఏదైతే బరువుగాను భారంగాను ఉంటుందో ఆ భావనే ఆందోళన.

29.1 ఒత్తిడి భావన

వ్యక్తి అనుభవం లేకపోవడం వలన కొన్నిసార్లు తీవ్ర ఒత్తిడికి గురవుతుంటాడు. వ్యక్తి ఒత్తిడికి గురవుటకు కొన్ని వ్యక్తిగత కారణాలు, ఇతర వ్యక్తులు మరియు చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలు కారణం కావచ్చు. ఒత్తిడికి గురవుటకు కారణాలు ప్రస్తుతం చర్చిద్దాం.

29.2 వ్యక్తిగత కారణాలు వలన కలిగే ఒత్తిడి:

పరీక్షకు వెళ్ళాల్సిన వ్యక్తి చివరి రోజు వరకు దానికి సంబంధించిన సిలబస్ ప్రిపేర్ అవ్వకుండా, కేవలం చివరి రోజే మొత్తం సిలబస్ ప్రిపేర్ అయితే ఆ వ్యక్తి పరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణుడు కాగలడా? చివరి వరకు ప్రిపేర్ అవ్వకుండా ఒత్తిడిని ఆ వ్యక్తి తనంతట తానే కోరితెచ్చుకున్నట్లు ఉంది కదా? ఒత్తిడి అనేది ఎల్లప్పుడూ సకరాత్మక ఉద్వేగం కానవసరం లేదు. ఉదాహరణకు పరీక్షకు ముందు నీవు ఒత్తిడికి గురికాకపోతే ఆ పరీక్షకు నీవు సరిగా ప్రిపేర్ అవ్వక మంచి మార్కులు సంపాదించలేకపోవచ్చు. కావున ఈ స్థితిలో ఎంతో కొంత ఒత్తిడి అవసరం. కావున

ఒత్తిడి స్థబ్ధంగా మరియు ఋణాత్మక ఉద్వేగంగా కూడా పనిచేస్తుంది. సకరాత్మక ఒత్తిడిని “ఈస్ట్రస్” గా చెప్పవచ్చు. వారి ఆలోచనలు నిర్మాణాత్మక కార్యకలాపాలవైపుగా ఉంటాయి. ఈ ఋణాత్మక ఒత్తిడిని మనం డిస్ట్రెస్ గా పిలుస్తాం.

29.3 పరిసర ప్రభావం వలన కలుగు ఒత్తిడి :

రైతు వ్యవసాయం చేసి దానియొక్క ఫలాలు చేతికి అందుతున్న సమయంలో ఆకస్మాత్తుగా వర్షాలు పడి పంట చేతికి అందరేమో అన్న భయం రైతులో తీవ్ర ఒత్తిడిని కలుగజేస్తుంది. రైతు మేఘాలను చూపి, నిత్యం ఒత్తిడికి గురవుతుంటాడు. ఈ సమయంలో వాతావరణం మరియు పరిసరాల ప్రభావం ఒత్తిడిని కలుగజేసింది. ఉదాహరణకు గాలి కాలుష్యం, జలకాలుష్యం.

29.4 ఇతర వ్యక్తులు కారణంగా కలిగే ఒత్తిడి

ఒక సంస్థలో పనిచేస్తున్న ఉద్యోగి గత కొంతకాలంగా పదోన్నతి ఆశిస్తున్నా యాజమాన్యం వారు పదోన్నతులు: ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఇచ్చే స్థితిలో లేనప్పుడు సహజంగా ఆ ఉద్యోగి ఒత్తిడికి గురవడం జరుగుతుంది. ఈ ఒత్తిడి ఇతర వ్యక్తుల కారణంగా ఎదురయ్యింది. పైన చర్చించినట్లు ఒత్తిడి ఎల్లప్పుడూ ఋణాత్మక ఉద్వేగమే కానక్కర్లేదు. ఋణాత్మక ఒత్తిడి కూడా ఉంటుంది. దీనినే “ఈస్ట్రస్” గా పిలుస్తాం. బ్యాడ్మింటన్ ఆటగాళ్ళు గంటల తరబడి ప్రాక్టీస్ చేస్తూ ఉంటారు. ఆ సమయంలో వారు తీవ్ర ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు కానీ ఆ ఒత్తిడి కారణంగా వారు జాతీయ, ప్రపంచ స్థాయిలో గొప్ప ఆటగాళ్ళుగా ఎదిగే అవకాశం ఉంది. బల్బును కనిపెట్టిన థామస్ ఆల్వా ఎడిసన్ సుమారు వెయ్యిసార్లు విఫలమై తీవ్ర ఒత్తిడికి గురయినప్పటికీ చివరకు విజయం సాధించుట జరిగింది.

ఋణాత్మక ఒత్తిడి వలన ఎల్లప్పుడూ మంచి ఫలితాలను పొందలేము. రాధ మంచి తెలివైన అమ్మాయి, ఎల్లప్పుడూ పరీక్షల్లో మంచి మార్కులు సంపాదించేది, కానీ ఆకస్మాత్తుగా రాధకు పరీక్షల్లో మార్కులు తక్కువగా వస్తున్నాయి. దీనికి కారణం ఏమిటంటే ఆమె తండ్రి ఎల్లప్పుడూ మధ్యం సేవించి ఇంటికి చేరుకుని ఆమె తల్లిని చిత్రహింసలకు గురిచేసేవాడు. దాని కారణంగా రాధ తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి గురై చదువు మీద శ్రద్ధ వహించలేక, పరీక్షల్లో తక్కువ మార్కులు లభించేవి. ఇది ఋణాత్మక ఒత్తిడికి ఒక చక్కని ఉదాహరణ.

29.2 సంకేతాలు, ఒత్తిడి లక్షణాలు

నేటి ఈ అవసరపు ప్రపంచంలో తరచుగా ఒత్తిడికి గురిఅవుతుంటారు. అంతే కాదు చాల సమయం అధిక ఒత్తిడి పరిస్థితిలోనే జీవితం గడుపుతున్నారు. ఒత్తిడి ఎక్కువై దాని లక్షణాలు పెరిగి అది తీవ్రమైన ఆరోగ్య ప్రమాదాలకు దారితీసేంత వరకు చాల మంది దానినే గురించలేరు. అందుకే ఒత్తిడి సంకేతాలు మరియు లక్షణాల గురించి తెలుసుకోవడం చాల ముఖ్యం.

పాఠ్యాంశంలోని ప్రశ్నలు 29.1

క్రింది ప్రశ్నలకు రెండు, మూడు వాక్యాల్లో సమాధానాలిము

1. ఒత్తిడి అనగానేమి?

.....

.....

.....

2. వివిధ రకాల ఒత్తిడులను తెల్పండి?

.....

.....

.....

29.3 ఒత్తిడి యొక్క ప్రతిచర్యలు

శ్యామ్ అనే ఒక నిరుద్యోగ యువకుడు ఎక్కువగా ఒంటరిగా ఉండుటకు ఇష్టపడతాడు. ఎల్లప్పుడూ - తన జీవితంలో మంచి విషయాలు గూర్చి ఆలోచిస్తూ వాటిని సాధించాలని కలలు కంటుంటాడు. కానీ ప్రస్తుతం శ్యామ్ నుంచి ఉద్యోగంను పొందించుకోలేకపోతున్నాడు. ఇంతకు పూర్వం శ్యామ్ చిన్న కంపెనీలో పనిచేసేవాడు. ఆ కంపెనీ అధిపతితో సమస్యలు ఉండిన కారణంగా ఉద్యోగంను విడిచిపెట్టాడు. శ్యామ్ ఎల్లప్పుడూ చిరాకుగా, విసుగుతోపాటు, నిరుత్సాహానికి లోనవుతూ ఉంటాడు. చివరకు మద్యంకు బానిస అయ్యాడు.

ఒక అమ్మాయి ఎల్లప్పుడూ తరగతిలో మొదటిస్థానంలో ఉండేది. తన తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు ఆమె నుంచి మంచి ఫలితాలను ఆశించారు. కానీ వారంతా సెలవుల్లో సీతకు తీవ్రమైన జ్వరం కారణంగా ఉపాధ్యాయులు ఇచ్చిన నియోజనం (అసైన్మెంట్) సకాలంలో పూర్తిచేయలేకపోయింది. కాని సమర్పించాల్సిన సమయం దగ్గర పడుతున్న కొద్ది సీత ఆతృతతో నేరం చేసినట్లుగా భావిస్తూ పరిగా నియోజనం పూర్తిచేయుటలో శ్రద్ధవహించలేకపోయింది.

పై రెండు ఉదాహరణలతో ఒత్తిడి కారణంగా వచ్చిన శారీరక, మానసిక మార్పులు చూడవచ్చు. ఒత్తిడి కారణంగా వచ్చిన ప్రతిస్పందనలను ఈ క్రింది రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చును. అవి

1. శారీరకపరమైన,
2. భావావేశమైన,
3. సంజ్ఞానాత్మకమైన మరియు
- 4, ప్రవర్తనాత్మకమైన మార్పులు.

1. శారీరకపరమైన ప్రతిస్పందనలు:

ఒత్తిడికి వ్యక్తిలోనయినప్పుడు సహజంగా కొందరు వ్యక్తుల్లో సహజసిద్ధంగా లేక ప్రకృతిపరంగా జరగాల్సిన ప్రతిస్పందనలు వ్యక్తపరుచుట జరుగును.

ఎ) హృదయ స్పందనలు వేగంగా ఉండుట..

బి) నరాలలో టెన్షన్

సి) గొంతు తడి ఆరిపోవడం

డి) పొట్టలో అలజడి ఏర్పడుట

ఇ) వణికిపోవడం.

ఒత్తిడి కారణంగా సాధారణంగా శరీరంలో అంతర్గతంగా జరగాల్సిన మార్పులను కొద్దిగా ఇబ్బందికి గురవుతాయి. బయటకు కనబడే లక్షణాలను మనోశారీరక ప్రతిచర్యలు అంటారు. ఉదాహరణకు శ్వాస సంబంధ వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉంటే ఒత్తిడి కారణంగా అస్తమాకు దారి తీయవచ్చు. జీర్ణవ్యవస్థ బాగా లేకపోతే ఒత్తిడి కారణంగా అల్సర్ పరిణమించవచ్చు. కావున ఒత్తిడి కారణంగా శారీరక వ్యవస్థలోని అన్ని అంగాలు ప్రభావంకు లోనయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ఉదాహరణకు రక్తపోటు, కడుపునొప్పి, తలనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు వంటి వ్యాధులకు దారితీస్తుంది.

29.5. భావావేశమైన ప్రతిస్పందనలు

ఇవి భావోద్రేకపరమైనవి. ఒత్తిడికి లోనయిన వ్యక్తులు త్వరితంగా ప్రభావితమై కోసం, ఆతృత, విచారం, భావోద్రేక అసమతౌల్యత ఎక్కువగా కలిగి ఉంటారు.

సంజ్ఞానాత్మకమైన ప్రతిస్పందనలు

ఈ రకమైన ఒత్తిని క్రింది అంశాలతో కూడి ఉంటుంది.

ఎ) సరిగా మనస్సును లగ్నం చేయలేకపోవటం.

బి) సరియైన వేగంతో అభ్యసనం చేయగలిగే సామర్థ్యం లేకపోవడం,

సి) విస్మృతి లేక మతిమరుపు

డి) సరియైన సమయంలో సరియైన నిర్ణయం తీసుకోలేకపోవడం,

ఇ) తడబాటుకు లోనగుట

ఎఫ్) భావాలు మధ్య సారూప్యత లేకపోవడం

జి) సరియైన ఆలోచనలు రాకపోవడం.

ప్రవర్తనాత్మకమైన మార్పులు/

శారీరకపరమైన, భావావేశపరమైన మరియు సంజ్ఞానాత్మక ప్రతిస్పందనలు ప్రకృతికి అనుగుణంగా “ వస్తాయి. ఇంకోరకంగా చెప్పాలంటే ఇవన్నీ వ్యక్తి అంతర్గతంగా జరుగుతాయి. కానీ ప్రవర్తనా మార్పులు మాత్రం బహిర్గతం జరుగును. అవి,

ఎ) ఏడవటం:

బి) సంబంధం లేని మాటలాడుట

సి) కొట్టడం మరియు

డి) మోటుతనం

ఒత్తిడి యొక్క విభిన్న ప్రతిస్పందనలు

ప్రకృతిసిద్ధమైన ప్రతిస్పందనలు

గుండె కొట్టుకోవడం

నరాల ఒత్తిడికి గురవుట

గొంతు తడి ఆరి పోవుట వణుకుట,

వాంతులగు నట్టుండుట.

భావావేశమైన ప్రతిస్పందనలు

ఆతృత

విచారం లేక వ్యాకులత

కోపం, కుంఠనం, నమ్మకం కోల్పోవడం..

సంజ్ఞానాత్మక ప్రతిస్పందనలు

- సరిగా ధ్యానం చేయకపోవడం.

- కొత్త విషయాలు నేర్చుకొనే సామర్థ్యం లేకపోవడం

- సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేకపోవడం

- ఋణాత్మక ఆలోచన

ప్రవర్తనా మార్పులు

ఏడవటం

కేకలు వేయుట

ఎక్కువగా తనపం

యదార్థంను విడిచి పెట్టుట

29.5. ఒత్తిడికి లోనయ్యే సంఘటనలు:

పీటర్ ఒక కంపెనీ వారు నిర్వహిస్తున్న ఇంటర్వ్యూ కొరకు ఎదురుచూస్తున్నాడు. అతనితోపాటు చాలా మంది గ్రాడ్యుయేట్స్ కూడా గదిలో ఉన్నారు. పీటర్ అంత గొప్ప అకడమిక్ కెరీర్ లేకపోయినప్పటికీ అతడు తన అదృష్టం మరియు మూర్తిమత్వం మీద ఆధారపడ్డాడు. పీటర్ తన సోదరి మరియు తల్లిదండ్రులు ఈ ఉద్యోగం

తప్పకుండా తనకే వస్తుందని బాగా నమ్మకం పెట్టుకున్నారని తెలుసుకున్నారు. అందువలన తను తీవ్ర ఒత్తిడికి వుతున్నాడు. అతని నోరు తడి ఆరిపోయి పొట్టలోపలికి పోయి, గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. పిల్లల విద్యా విజయాలపై ముఖ్యమైన పాత్రను పోషిస్తారు. విద్యా ఒత్తిడిదారులు లేదా కారకాల యొక్క ప్రభావం లేదా కారణాలు అధ్యయన సంబంధిత రంగాలలోని అనేక వనరులు ఉండి ఉంటాయి. విద్యా తరగతులు, కావల్సిన విద్యా సంస్థలో ప్రవేశం, బలవంతంగా పాఠశాల మార్పిడి, ఫైనల్ 28, 3 2 2 3 3 2 (EAMCET, PGCET, RET, U.G. P.G మరియు పరిశోధనా స్థాయిలో PGE) సామాజిక పోలిక పరీక్ష ఒత్తిడి ఉపాధ్యాయుల మూల్యాంకనం, ఉపాధ్యాయుల అంచనాలు ఇతరులతో సంబంధం మరియు సామాజిక వాతావరణం ఒత్తిడి, కుటుంబ విభేదాలు, ర్యాగింగ్, తోబుట్టువుల మధ్య పోటీతత్వం మరియు బాధాకర సంబంధం వంటివి. అనగా ట్రాఫిక్ వాహనం నడిపేటప్పుడు, ఇంటర్వ్యూను ఎదుర్కొనేటప్పుడు ప్రతీ ఒక్క వ్యక్తి సహజంగా ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటారు. ప్రస్తుతం మనకు సాధారణంగా ఎదురయ్యే కొన్ని ఒత్తిడి భరిత సంఘనటలను తెలుసుకుందాం.

1. ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు చింతనగా వున్నప్పుడు.
2. సంఘర్షణలకు లోనగునప్పుడు.
3. కుంతనాలు ఎదురైనప్పుడు.
4. గమ్యం చేరుకోవాల్సినప్పుడు.
5. పోటీ వాతావరణం ఉన్నప్పుడు
6. బాధ్యతలు నిర్వహించాల్సినప్పుడు
7. మానసికంగా ఎక్కువ శ్రమ చేసినప్పుడు
8. విడాకులు, తాత్కాలికంగా భార్యభర్తలు విడిపోయినప్పుడు, మరియు మనకు ఆప్యాయంగా ఉన్న వ్యక్తులు మరణించినప్పుడు”
9. వ్యక్తిగత సంబంధాలలో అడ్డంకులు ఎదురైనప్పుడు, ఉదాహరణకు తల్లిదండ్రులు, చట్టం, స్నేహితులు, ఉన్నతాధికారులు, పనివారుతో ఇబ్బందులు ఎదురైనప్పుడు
10. ఒక వ్యక్తి తన యొక్క గౌరవంను కోల్పోవటం, అహం దెబ్బతినటం జరిగినప్పుడు
11. వ్యాపారంలో, ఉద్యోగంలో చదువులో వెనుకబాటుకి గురైనప్పుడు
12. పదవీ విరమణ పొందినప్పుడు.
13. స్వేచ్ఛ లభించనప్పుడు
14. న్యూనతాభావం మరియు లైంగికపరమైన సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు
15. బ్యాంకులోను కట్టునప్పుడు ఉదాహరణకు గృహంలోను, వ్యక్తిగత లోను.

29.6 ఒత్తిడిని కలిగించే పరిస్థితులు

ఒత్తిడి కలిగించే పరిస్థితులను 4 రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చును.

1. కుటుంబం
2. వృత్తి లేక విద్య
3. వ్యక్తిగత విషయాలు
4. పరిసర సంబంధ విషయాలు,

కుటుంబపరమైన కారణాలు,

మీ కుటుంబంలో ఎవరికైనా అపాయకర పరిస్థితిలో ఉంటే సహజంగా మీరు ఒత్తిడికి గురవుతారు కదా? ఇంకా ఇతర కారణాలు కూడా ఉంటాయి. అవి సాధారణంగా ఆర్థిక సంబంధ కష్టాలు, భార్యభర్తల మధ్య గొడవలు.

పరిసర సంబంధ కారణాలు:

ఊహించనివిధంగా ప్రకృతి ఉపద్రవాలు సంభవించినప్పుడు, ఉదాహరణకు అగ్నిప్రమాదాలు, భూకంపాలు, సునామీలు, వరదలు మొదలైనవి పరిసర కారకమైన ఉద్యేగాలు జన సందోహం, పేదరికం, కాలుష్యం మొదలైనవి కూడా ఒత్తిడికి కారణమగును.

ప్రయత్నించండి

మీరు ఈ క్రింది విభాగాలలో దేనిలో ఒత్తిడికి గురవుతారు మరియు మీకు ఒత్తిడి కలిగించే సన్నివేశాలతో ఖాళీలను పూరించండి.

కుటుంబం

1. ఆర్థికపరమైన కారణాలు
2. కుటుంబ సభ్యులలో ఒకడు జబ్బు పడటం 3. కుటుంబ సభ్యుల మధ్య వేర్పాటు

29.7 పని ప్రదేశంలో ఒత్తిడి

పని ప్రదేశంలో ఒత్తిడి చాలా సాధారణం ఒత్తిడి భయపెట్టి పర్యావరణ పరిస్థితులు, సరిపోని కనీస నిర్మాణ సదుపాయాలు వలన కలుగుతుంది. ఇవి కాక ఒక వ్యక్తి యొక్క సహజ ప్రవర్తనా తీరు, అధికారుల భయం, గుర్తింపు ప్రాముఖ్యత లేదనే భావన, మొదలైనవి నిర్వహణపై గైర్నాజరుపై ప్రభావం చూపి ప్రవర్తన సమాజ జీవితం నుండి తప్పుకోవడం వంటి ఫలితాలు సంభవిస్తాయి.

పని ప్రదేశంలో ఒత్తిడి కలిగించే పరిస్థితులు అనూహ్యమైనవి అనియంత్రిత, అనిశ్చిత సందిగ్ధమైన లేదా అలవాటుపడనిలేదా సంఘర్షణతో కూడి అనుకొన్నంత సాదించలేని పనితీరు కోల్పోవడం జరుగుతుంది.

29.8. ఒత్తిడి మరియు ఆరోగ్యం

సుమారు 75 శాతం నుండి ప్రజలు కేవలం ఒత్తిడి ద్వారా వచ్చు వ్యాధులు ద్వారా మాత్రమే మరణిస్తున్నారని - గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. ఒత్తిడి కలిగే స్థితిలో నరాల బలహీనత, ఆత్మత అనేవి సాధారణంగా ఎదురయ్యే లక్షణాలు. ఈ లక్షణాలు పెరిగి ఫోబియాలుకు దారితీస్తాయి. ఫోబియా అనగా ఒక వస్తువు, వ్యక్తి లేక జంతువు పట్ల అనవసర భయం. ఫోబియా కలిగించే స్థితిని ఎదుర్కొన్నప్పుడు వ్యక్తి తనకు తెలియకుండానే ఆత్మతకు లోనవుతాడు. కావున వీటిని తగ్గించుటకు ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ఈ కొన్ని ఫోబియాలు ఉదా:

1. సాంఘిక ఫోబియా ప్రజలముందు మాట్లాడుటకు, సమావేశాల్లో మాట్లాడుటకు భయం. దీనినే స్టేజ్ ఫియర్ అంటారు.
2. క్లస్ట్రోఫోబియా దగ్గరగా ఉన్న స్థలాలు / వస్తువులు చూడలేకపోవడం.

భయం కలిగించే పరిస్థితులు ఉన్నప్పుడు ఆత్మత సహజంగా ఎదురవుతుంది. తీవ్రమైన ఒత్తిడికి లోనయ్యే వ్యక్తులు ఎల్లప్పుడూ బాధతో, తడబడుతూ ఉంటారు. కొన్నిసార్లు అతిగా ఒత్తిడికి లోనవుటవల్ల మాట కూడా కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది. మూత్రసంబంధ సమస్యలైన పక్క తడుపుట అనేది సహజంగా పిల్లల్లో కనబడుతుంది.

ఒత్తిడి మరియు వ్యాధినిరోధక శక్తి

నిత్య జీవితంలో మనం సాధారణంగా అనేక క్రిములు మరియు వైరస్ల ప్రభావంకు లోనవుతుంటాం.. కానీ ఎటువంటి జబ్బుకు గురికాము. కారణం మన శరీరంలో ఉండే రక్షక యంత్రాంగమైన వ్యాధినిరోధకత. కానీ, ఒత్తిడి భరిత సన్నివేశాలు మన యొక్క వ్యాధినిరోధక శక్తిని బలహీనపరచగలదు, మరియు దాని ద్వారా మనల్ని అనేక రకాలైన వ్యాధులకు గురిచేయగలదు. ఒత్తిడి కొంతసమయమే ఉంటే దాని ప్రభావం శరీరంపై అంతగా ఉండదు. ఒత్తిడి ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే అనేకరకాలైన తీవ్రమైన వ్యాధులకు అనగా కేన్సర్, తలనొప్పి, ఆస్తమా మరియు ఆల్బర్ వంటి వ్యాధులు వస్తాయి. ఒత్తిడికి లోనుకాని వ్యక్తులు కంటే ఒత్తిడితో కూడిన వ్యక్తులు సాధారణంగా జలుబుకు గురవుతుంటారు.

29.9 ఒత్తిడి, ఆరోగ్యపరమైన సమస్యలు

ఒత్తిడికి లోనయ్యే వ్యక్తికి సాధారణంగా గుండె సంబంధ వ్యాధులైన హైపర్ టెన్షన్, బి.పి., గుండెపోటు వంటి వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఈ రకమైన ఉద్వేగ ఒత్తిడులు కుంఠనాలు, అవసరమైన కోపం, విచారం చిరాకు మరియు షాక్ కు గురికావడం వలన ఎదురగును. ఆకలికి సంబంధించిన రుగ్మతలు కూడా ఒత్తిడి వలన సంభవిస్తాయి. ఒత్తిడి కలిగినప్పుడు సహజంగా ఆకలిపుట్టదు. ఒత్తిడితో కూడిన వ్యక్తికి నిద్ర కూడా సరిగా పట్టదు. తరచుగా కోపం, అసూయ, భయం లాంటి ఉద్వేగాలకు లోనగు వ్యక్తి జిల్పర్ వంటి వ్యాధులకు లోనగుతాడు. భయం లేక సిగ్గుపడుట కొన్ని రకాలైన లైంగిక సమస్యలకు కూడా దారితీస్తాయి.

ఒత్తిడికి సంబంధించిన సర్వసాధారణ ఆరోగ్య సమస్యలు ఏమిటంటే జలుబు మరియు తలనొప్పి, శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం ప్రకారం జలుబు మరియు ఒత్తిడి భరిత తలనొప్పికి ఎటువంటి మందులు లేవు. ఇవి సాధారణంగా వ్యక్తి ఒత్తిడి భరిత సన్నివేశాలను ఎదుర్కొన్నప్పుడు కలుగును. ఆనందకరమైన పరిస్థితులు కలిగించి. ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చును. తలనొప్పి, జలుబు తగ్గటానికి మనం వేసుకొనే మందు కేవలం తాత్కాలిక ఉపశమనంను మాత్రమే ఇస్తాయి. కావున ఒత్తిడి ఎదుగుటకు గల మూల కారణాలను అన్వేషించుట వలన శాశ్వత పరిష్కారం లభ్యమగుతుంది. ఉదాహరణకు ఒక విద్యార్థి పరీక్ష ఎప్పుడు వ్రాయమంటే అప్పుడు తలనొప్పి వస్తుందనుట. (పెప్టిక్ అల్సర్, ఆస్తమా, హై బి.పి. వంటి వివిధ రకాల వ్యాధులు ఒత్తిడి కారణంగానే లభిస్తాయి. నీవు సాధారణంగా చాలా మంది చిన్న వయసులోనే గుండెపోటుతో మరణించారని వినేవుంటావు. ఇలాంటి సంఘటనలే ఒత్తిడికి సాక్ష్యాలుగా నిలుస్తాయి.

వ్యక్తి ఒత్తిడి మరియు నీరసంల ప్రభావ ఫలితంగా మానసిక రుగ్మతలకు లోనగుడుడు. ఉదాహరణకు వ్యక్తికి ఆల్ఫర్ వచ్చినప్పుడు ఆ వ్యక్తి యొక్క జీర్ణవ్యవస్థ బలహీనపడుతుంది. ఈ రకమైన వ్యక్తులు తమ ఉద్వేగాలను బహిర్గతపరచలేరు. ఉదాహరణకు వ్యక్తి తన యొక్క కోపంను సరియైన సమయంలో అవసరమైనప్పుడు వ్యక్తం చేయకుండా తనలోనే దాచుకుంటే అది అల్సర్కు దారితీస్తుంది. మంచి ఆరోగ్యం కలిగి ఉండుటకు వ్యక్తి తన ఉద్వేగాలను ఎప్పటికప్పుడు బహిర్గతపరుస్తుండుటకు శిక్షణ పొందాలి. పైన తెలిపిన సమస్యలు ఒత్తిడితో కూడిన సందర్భంలో ఎదురైనవి. నిద్రకు సంబంధించిన రుగ్మతలు, టెన్షన్కు గురికావటం, ఆత్మత, ఇన్సోమియా, ఎన్నో నిద్రలేని రాత్రులు గడుపుట, నిలకడలేనితం వంటివి మరికొన్ని ఒత్తిడియొక్క లక్షణాలు, ఈ రకమైన రుగ్మతలు వ్యక్తి కొన్ని ఊహించని పరిస్థితులకు సంబంధించి ఒత్తిడులకు లోనయినప్పుడు ఎదురగును. ఉదాహరణకు ప్రమాదాలు, రేప్ కేసుల్లో సాక్షిగాగాని, దోషిగాగాని ఉన్నప్పుడు బాగా దగ్గర బంధుత్వం కలిగిన వ్యక్తులు చనిపోయినప్పుడు మొదలగునవి.

ఉపశమనం

తీవ్ర ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనే వ్యక్తులు తప్పనిసరిగా అందుబాటులో ఉన్న మనోవిజ్ఞానశాస్త్ర నిపుణున్ని సంప్రదించి సలహా తీసుకోవలెను, ఒత్తిడి భరిత స్థితినుంచి కొద్దిగా శ్రమ పలితంగా ఉపశమనం పొందవచ్చు.

అవి క్రమంగా కారీరక వ్యాయామం చేయుట, ధ్యానం, యోగా చేయటం, సరియైన ధనాత్మక ఆలోచనలు కలిగి ఉండుట, కాలంను సద్వినియోగపరుచుకొనుట, సమాజ సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనుట అనగా యస్.యస్.యస్. రక్తదాన శిబిరాలు, ఆరోగ్య క్యాంపులు, లైనక్లబ్ వారు నిర్వహించే కార్యక్రమాలు మొదలగునవి. కొన్నిసార్లు తీవ్ర ఒత్తిడికి గురయినప్పుడు డాక్టరు సలహా మేరకు డ్రగ్సు వాడవచ్చు.

సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనే చిట్కాలు

ఇది చాలా క్లిష్టమైన ప్రక్రియ ఇది పరిస్థితిని బట్టి మారుతుంది.

- సానుకూలంగా ఉండాలి.
- ఆశాజనకంగా ఉండాలి.
- నిశ్శబ్దంగా ఉండాలి.
- మనల్ని అంగీకరించాలి.

29.10 విశ్రాంతి సూత్రాలు

అన్ని విశ్రాంతి రూపాలకు ఆయుధం నిష్క్రియాత్మక సాధారణ దృష్టి దీనికి వ్యతిరేకం క్రియాశీల, లక్ష్య నిర్దేశిత ప్రణాళిక, ప్రయత్నం విజయవంతం కావడానికి ఉపయోగిస్తాం. సడలింపుకు కీలకం బహిరంగం ప్రవర్తన, బహిరంగంగా కాని, అభిజ్ఞా, కార్యకలాపాలను తగ్గించేటప్పుడు దృష్టిని నిలిపి వుండాలి. లౌకికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా విస్తృతమైన సడలింపు కొరకు సాధారణ నిష్క్రియాత్మక చర్యతో, ప్రాథమిక శ్రద్ధ వహించి దృష్టి కొనసాగించాల్సి ఉంటుంది. నిష్క్రియాత్మక సాధారణ స్థితి అధికారిక సడలింపు పద్ధతిని అభ్యసించడం ద్వారా నిలకడైన, నిరంతర దృష్టి సులభతరం అవుతుంది. అనేక పరిశోధనలు వల్ల అన్ని రకాల సడలింపులు మనస్సు యొక్క స్థితులకు లేదా అనేక (విశ్రాంతి, స్థితులకు దారితీస్తుందని తెలిసింది. (స్మిత్ 1999) ఆ స్థితులు ఇలా ఉంటాయి.

- నిద్ర (మగతగా అనిపిస్తుంది)
- ఉదాసీనత (దూరం అనిపిస్తుంది)
- శారీరక సడలింపు (శరీరం వెచ్చగా, భారీగా అనిపిస్తుంది).
- మానసిక నిశ్శబ్దం ('ఆలోచన లేకుండా మనస్సు' నిశ్శబ్దంగా ఉంటుంది).
- మానసిక సడలింపు (తేలికంగా, ప్రశాంతంగా అనిపిస్తుంది).
- బలం మరియు అవగాహన (శక్తివంతం, నమ్మకం, దృష్టి, స్పష్టమైన అవగాహన' అని పిస్తుంది).
- ఆనందం (సంతోషంగా, ఆనందంగా అనిపిస్తుంది).
- ప్రేమ, కృతజ్ఞత ('ఇతరులపై ప్రేమ సాధారణంగా కృతజ్ఞత' అనిపిస్తుంది).
- ప్రార్థన (ఆధ్యాత్మిక, భక్తి, ప్రార్థన అనిపిస్తుంది).

ఈ విశ్రాంతి స్థితుల వల్ల ప్రయోజనాలు మాత్రమే కాదు ప్రశాంతంగా పని చేయడానికి ఇవి అవసరం కూసడలింపు స్థితుల ఉత్పత్తి సముచితంగా చేయలేకపోతే సడలింపు వ్యాయామం తక్కువ ప్రభావం దూపుతుంది.

29.11 స్వీయ జనిత శిక్షణ అంటే ఏమిటి? (ఆటోజెనిక్ శిక్షణ)

స్వీయ జనిత శిక్షణ (ఆటోజెనిక్ ట్రైనింగ్)

జర్మన్ మన రోగ వైద్యుడు జోహన్నెస్ హెనిచ్ 1932లో ఆటోజెనిక్ ట్రైనింగ్ (ఎటి)ను అభివృద్ధి చేశాడు.

మన మనస్సు యొక్క సామర్థ్యాన్ని ఉపయోగించి శరీరాన్ని విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఉపయోగించే విశ్రాంతి విభాసం ఇది తరచుగా టెన్షన్, తలనొప్పి, మైగ్రేన్, అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, ఉబ్బసం, ఒంటి నొన్ని వంటి శారీరక సమస్యలు ఆందోళన వంటి మానసిక రుగ్మతలతో బాధపడుతున్న వారికి చికిత్స చేయటానికి క్లినికల్ ప్రాక్టీస్లకు ఉపయోగిస్తారు. ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులలో వ్యక్తిగత పెరుగుదల, -అభివృద్ధి, తన గురించి పెరిగిన జ్ఞానం, ప్రభావవంతమైన సర్దుబాటు, అనారోగ్యం నివారణ వంటి వాటిలో (%౮౫%) పాంఠి) ఫలితం స్వీయ అంటే తనకు తాను జనిత అంటే ఉత్పత్తి స్వీయ జనిత అంటే తనకు తానే ఉండడం అంటే స్వీయ ఉత్పత్తి, లోపల నుండి ఉత్పత్తి కావడం ఇది విశ్రాంతిని ప్రేరేపించగలదు. శారీరక, మానసిక ప్రశాంతతను ప్రోత్సహించడానికి ఉద్దేశించిన వివిధ శబ్దాలు చెప్పడం, పదబంధాలు పలకడం ద్వారా శరీర మంతా వెచ్చదనంగా మారి భారంగా భావించడం జరుగుతుంది. ఇది స్వీయ వశీకరణ యొక్క ఒక రూపం దీని ద్వారా శరీరంలో జీవ సమతుల్యత పునరుద్ధరించబడుతుంది. ఫలితాలు

- (1) శరీరంలో కండరాల ఉద్రిక్తతను తగ్గిస్తుంది.
- (2) ఆలోచనా తీరులో మార్పువస్తుంది.
- (3) మార్పువల్ల విషయంపై ఆలోచన వస్తుంది.

- స్వీయ జనిత శిక్షణ యొక్క అవసరాలు

స్వీయ జనిత శిక్షణ శరీరానికి, మనస్సుకు విశ్రాంతి, ఇవ్వడానికి నేర్పుతుంది. ఇది నాలుగు అవసరాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

1. తగ్గిన బాహ్య ఉద్దీపన మసకగా / కాంతి తక్కువ ఉండి నిశ్శబ్ద వాతావరణం
2. నిష్క్రియాత్మక ఏకాగ్రతా వైఖరి అప్రయత్నంగా ఉండే మానసిక స్థితి తుది ఫలితాలతో సంబంధం మైతే.
3. ఎటువంటి ప్రయోజనం లేని వ్యాయమ కృత్యాలు చేయడం నిష్క్రియాత్మక ఏకాగ్రతలో నిమగ్నమైతే.

పాఠ్యాంశంలోని ప్రశ్నలు

1. ఈ క్రింది వాక్యాలు సత్యమో అసత్యమో తెల్పండి.
 - ఎ. మూత్రసంబంధ రుగ్మతలైన ఎక్కువడవడం కేవలం ఒత్తిడి కారణంగానే వస్తుంది. సత్యం సత్యం
 - బి. స్టిట్ ఎక్కువగా భయపడటం ప్రధానంగా అత్యంత మరియు నరాల బలహీనత కారణంగా వస్తుంది.. సత్యం / అసత్యం:
 - సి. నిరంతరంగా ఒత్తిడి భరిత సన్నివేశాలు ఎదుర్కొన్న కారణంగా వ్యాధినిరోధకశక్తి తగ్గి సాధారణ జలుబు వస్తుంది. 2. ఒత్తిడి సంబంధమైన ఆరోగ్య రుగ్మతలు అనగా శారీరకమైన, మానసికమైనవాటిని కూడా తెల్పండి?

3. ఏ పద్ధతుల ద్వారా ఒక వ్యక్తి ప్రతి రోజు ఎదుర్కొంటున్న ఒత్తిడి సమస్యలనుంచి మీరేం నేర్చుకున్నారు.

1. ఒత్తిడి వ్యక్తి యొక్క అంతర్గతపరమైన మార్పుల ద్వారా వస్తుంది. ఇది అంతర్గత లేక బహిర్గత బలం వలన కావచ్చు. సాధారణంగా ఈ రెండు బలాలు కలయికవల్ల ఒత్తిడి కలుగును.

2. చాలా తక్కువ మరియు చాలా ఎక్కువ తీవ్రతగల ఒత్తిడులు వ్యక్తి యొక్క మానసిక స్థితిపై చూపిన ప్రభావం కంటే నిర్ణీత స్థాయిలో కలిగే ఒత్తిడి వలన వ్యక్తి సరియైన నిష్పాదనను చూపలేడు.

3. ఒత్తిడి ధనాత్మక మరియు ఋణాత్మక స్థితులలో ఉంటుంది. ధనాత్మక స్థితిలో ఉంటే దానిని ఈస్ట్రస్ అని, ఋణాత్మక దశలో ఉంటే దానిని డిస్ట్రెస్ అని అంటారు.

4. ఒత్తిడికి సంబంధించిన ప్రతిస్పందనలు శారీరకమైన, భావావేశపరమైన, సంజ్ఞానాత్మకమైన మరియు

5. పనిచేసే చోట గురయ్యే ఒత్తిడి వృత్తిపరమైనది. ఇది వ్యక్తిగతమైన మరియు సంస్థాగతమైన గమ్యాలు -మధ్య సారూప్యత లేకపోవడం వలన ఎదురగును. ఇతర ఉద్యోగులనుంచి సహకారం లభించకపోవడం, సమన్వయలేమి, అనారోగ్యకరమైన పోటీ, పాత్ర సందిగ్ధత, పాత్ర సంఘర్షణల వలన ఒత్తిడి ఎదురగును.

6. సాధారణంగా ప్రతి వ్యక్తికి ఒత్తిడి ఎదురగును. కానీ అన్ని ఒత్తిడులు రుగ్మతలకు దారితీయవు

7. సాధారణంగా ఒత్తిరులు శారీరక శ్రమ వలన, కుంఠనాల వలన, సంఘర్షణల వలన, గమ్యస్థానం చేరుటకు సమయం దగ్గరపడుట వలన ఎదురగును.

8. ఒత్తిడి ప్రభావం వలన నరాల బలహీనత, శారీరక నొప్పులు, గుండె కొట్టుకోవడం పెరుగుట, ఆకలి చేయకపోవటం, విశ్రాంతి లేకపోవడం, చిరాకు, విదారం, ఉపసంహరణ ధోరణి కలుగును.

9. కొన్ని ఒత్తిడి సంబంధ రుగ్మతలు పక్క తడవటం, స్టిజ్ పియర్, విచారం, ఫోబియా. గుండెపోటు, హిస్టీరియా మొదలగునవి.

10. ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనటానికి శారీరక వ్యాయామం, ధ్యానం, ఆనందకరమైన కృత్యాలు చెయ్యటం, వృత్తిపరమైన సహాయం అడగటం, ఖాళీ సమయాన్ని సద్వినియోగపరుచుకొనుట, ధనాత్మక ఆలోచన పెంపొందించు. కోవటం మొదలగునవి.

పాఠ్యాంశ అభ్యాసం

1. ఒత్తిడి అనగా నేమి? ఉదాహరణలిమ్ము?

2. ఒత్తిడి యొక్క ప్రభావాలను వివరింపుము?

3. ఒత్తిడి కలిగించే కారణాలను వివరించండి?

4. నీకు తెలిసిన కొన్ని ఒత్తిడి కలిగించే సంఘటనలు వ్రాయండి?

పాఠ్యాంశములోని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు

29.1

1. అంతర్గత లేక బహిర్గత బలం వలన వచ్చు అంతర్గతమైన మార్పు.
2. ఈస్ట్రస్, డిస్ట్రస్

29.2

2. పెప్టిక్ అల్సర్, ఆస్తమా, హై బి.పి., జలుబు, కడుపు సరిగా లేకపోవడం.
3. శారీరక వ్యాయామం, విశ్రాంతి, కాలంను సద్వినియోగపరుచుకోవడం, సరియైన ఆలోచనలు అలవరుచుకోవడం.
13. స్వేచ్ఛ లభించనప్పుడు
14. న్యూనతాభావం మరియు లైంగికపరమైన సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు

30. పూర్వప్రాధమిక కేంద్రంలో తల్లిదండ్రులు మరియు

సమాజం యొక్క ప్రమేయం

పిల్లల అభివృద్ధికి మార్గనిర్దేశం చేయడం అనేది తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు సంరక్షకుల భాగస్వామ్యాన్ని కలిగి ఉన్న సహకార ప్రయత్నం. ఈ వ్యక్తులలో ప్రతి ఒక్కరూ పిల్లలు పెరగడానికి, నేర్చుకోవడానికి మరియు వృద్ధి చెందడానికి సహాయపడటంలో ప్రత్యేకమైన మరియు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తారు.

తల్లిదండ్రులు మరియు ఉపాధ్యాయులు సమర్థవంతంగా కలిసి పనిచేసినప్పుడు, పిల్లలు విద్యాపరంగా మరియు సామాజికంగా విజయం సాధించే అవకాశం ఉంది మరియు అభ్యాసం మరియు వ్యక్తిగత ఎదుగుదల పట్ల సానుకూల దృక్పథాన్ని పెంపొందించుకుంటారు. పిల్లల మొత్తం అభివృద్ధి మరియు శ్రేయస్సును రూపొందించడంలో ప్రారంభ సంవత్సరాల్లో ఉపాధ్యాయ-తల్లిదండ్రుల సంబంధం యొక్క నాణ్యత కీలకం.

30.1 లక్ష్యాలు:

ఈ పాఠాన్ని అధ్యయనం చేయడం ద్వారా, మీరు వీటిని చేయగల సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేసుకుంటారు:

1. ఆట కేంద్రాలు మరియు గృహాల మధ్య సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవాల్సిన ఆవశ్యకతను గుర్తించ గలగడం
2. ఆటల కేంద్రంలో తల్లిదండ్రుల ప్రమేయం యొక్క పరిధి మరియు పద్ధతులను అర్థం చేసుకోవడం.
3. ఒక ఆట కేంద్రంలో కమ్యూనిటీ నిమగ్నత యొక్క ప్రాముఖ్యతను స్పష్టం చేయడం
4. మహిళా మండళ్ల (మహిళా బృందాలు) విధులను గుర్తించ గలగడం
5. సెంటర్ల కొరకు అందుబాటులో ఉన్న వసతులను సేవలను గుర్తించ గలగడం

30.2 ఇంటి - పాఠశాల యొక్క సంబంధం, ప్రాముఖ్యత

చిన్న పిల్లలు ఆడుకోవడానికి, నేర్చుకోవడానికి మరియు పెరగడానికి సురక్షితమైన మరియు పోషణ పూరిత వాతావరణాన్ని అందించడానికి ప్లే సెంటర్లు రూపొందించబడ్డాయి. ఏదేమైనా, పిల్లలు ఆట కేంద్రంలో వారి అనుభవాల నుండి పూర్తిగా ప్రయోజనం పొందడానికి, కేంద్రం మరియు పిల్లల ఇంటి వాతావరణం మధ్య బలమైన సంబంధం ఉండాలి. ఎందుకంటే ఇంట్లో పిల్లల అనుభవాలు వారి మొత్తం అభివృద్ధిని గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల అభ్యాసం మరియు పెరుగుదలలో పాల్గొనడం చాలా అవసరం. బలమైన ఇంటి-పాఠశాల సంబంధం, తల్లిదండ్రులకు తమ పిల్లలు సెంటర్లో చేసే కార్యకలాపాలు మరియు లభించే అనుభవాల గురించి పూర్తి సమాచారం అందిస్తుంది.

ఫ్రీస్కూల్ పిల్లల విజయానికి ఇంటి-పాఠశాల కనెక్షన్ కీలకం, ఎందుకంటే ఇది వారి అభివృద్ధికి మద్దతు ఇస్తుంది మరియు వారి భవిష్యత్తు అభ్యాస అనుభవాల కొనసాగింపుకు సహాయపడుతుంది.

బలమైన ఇంటి-పాఠశాల కనెక్షన్ తల్లిదండ్రులు మరియు విద్యావేత్తల మధ్య భావ ప్రసరణకు అనుకూలిస్తుంది. ఇది పిల్లల అభివృద్ధి కోసం రెండు పక్షాలు కలిసి పనిచేయడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. ఎలాగంటే, తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల ఆసక్తులు, బలాలు మరియు ఆందోళన కలిగించే అంశాల గురించి విలువైన సమాచారాన్ని ఉపాధ్యాయులకు అందించగలరు, ఇది ప్రతి బిడ్డ కోసం వ్యక్తిగతీకరించిన అభ్యాస ప్రణాళికలను రూపొందించడానికి ఉపాధ్యాయులకు సహాయపడుతుంది.

పిల్లల అభ్యసనలో తల్లిదండ్రులు అందించే సహాయం, వారి నైపుణ్యాలను బలపరుస్తుంది, ఇది పిల్లల అభ్యసన ఫలితాలను మెరుగుపరుస్తుంది. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు వివిధ విషయాలను నేర్చుకునే క్రమంలో వారికి తోడ్పాటుగా నిలిచినప్పుడు, వారి అభిజ్ఞా మరియు సామాజిక-భావోద్వేగ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

ఇంటి-పాఠశాల కనెక్షన్ పిల్లల కోసం సానుకూల అభ్యాస వాతావరణాన్ని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల విద్యా కార్యక్రమాలలో ఆసక్తితో పాల్గొన్నప్పుడు వారు పిల్లల అభివృద్ధి, వికాసంపై వారికున్న శ్రద్ధను నిరూపించడం అవుతుంది. తద్వారా పిల్లలు తమ అభ్యసన కార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొనడానికి ప్రేరేపిస్తుంది

మొత్తంమీద, ప్రీస్కూల్ పిల్లలు పాఠశాలలో మరియు ఇంట్లో అభివృద్ధి చెందడానికి అవసరమైన మద్దతును పొందేలా చూడటంలో ఇంటి-పాఠశాల కనెక్షన్ కీలకం. ఇది పిల్లవాడు, తల్లిదండ్రులు మరియు విద్యావేత్తలకు ప్రయోజనం చేకూర్చే ఒక ముఖ్యమైన భాగస్వామ్యం.

30.2 పాఠంలోని ప్రశ్నలు

దిగువ పేర్కొన్న ప్రకటనలు సత్యమో/అసత్యమో పేర్కొనండి.

1. ప్రీస్కూల్ పిల్లల విజయానికి ఇంటి-పాఠశాల అనుసంధానం ముఖ్యం కాదు. సత్యం/అసత్యం
2. తల్లిదండ్రులు మరియు అధ్యాపకుల మధ్య బహిరంగ కమ్యూనికేషన్ ప్రీస్కూల్ పిల్లల కోసం వ్యక్తిగతీకరించిన అభ్యాస ప్రణాళికలను రూపొందించడంలో సహాయపడుతుంది. సత్యం/అసత్యం
3. ఇంట్లో పిల్లల అభ్యాసంలో తల్లిదండ్రుల ప్రమేయం వారి అభ్యాసన ఫలితాలను మెరుగుపరచదు. సత్యం/అసత్యం
4. ప్రీస్కూల్ పిల్లలకు సానుకూల అభ్యాస వాతావరణాన్ని సృష్టించడంలో ఇంటి-పాఠశాల కనెక్షన్ ఎటువంటి ప్రభావాన్ని చూపదు. సత్యం/అసత్యం
5. ఇంటి-పాఠశాల కనెక్షన్ పిల్లలకి మాత్రమే ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది మరియు తల్లిదండ్రులు లేదా అధ్యాపకులకు కాదు. సత్యం/అసత్యం

30.3 ప్రీస్కూల్/ప్లే సెంటర్ లో తల్లిదండ్రుల ప్రమేయం యొక్క ప్రాముఖ్యత మరియు విధానాలు.

30.3.1 ప్రాముఖ్యం:

ప్రీస్కూల్ పిల్లల విద్యలో తల్లిదండ్రుల ప్రమేయం ముఖ్యమైనది ఎందుకంటే ఇది పిల్లలకు, తల్లిదండ్రులకు మరియు విద్యావేత్తలకు అనేక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. తల్లిదండ్రుల ప్రమేయం ఎందుకు ముఖ్యమో ఇక్కడ కొన్ని కారణాలు ఉన్నాయి:

మెరుగైన అభివృద్ధి: తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల చదువులో నిమగ్నమైనప్పుడు, వారి విద్యా పనితీరు మెరుగుపడుతుందని పరిశోధనలో తేలింది. ఎందుకంటే తల్లిదండ్రుల ప్రమేయం ప్రీస్కూల్ పద్ధతులలో బోధించబడుతున్నదాన్ని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది మరియు పిల్లల అభ్యాసానికి అదనపు మద్దతును అందిస్తుంది.

మెరుగైన సామాజిక-భావోద్వేగ అభివృద్ధి: ప్రీస్కూల్ విద్యలో తల్లిదండ్రుల ప్రమేయం పిల్లల సామాజిక-భావోద్వేగ అభివృద్ధిని మెరుగుపరుస్తుంది. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల అభ్యసనపై చురుకైన ఆసక్తిని తీసుకున్నప్పుడు, ఇది సానుకూల అభ్యాస వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది మరియు పిల్లవాడు మరియు వారి తల్లిదండ్రుల మధ్య బలమైన సంబంధాన్ని నిర్మించడంలో సహాయపడుతుంది.

మెరుగైన కమ్యూనికేషన్: తల్లిదండ్రుల ప్రమేయం వలన, తల్లిదండ్రులు మరియు విద్యావేత్తల మధ్య మెరుగైన కమ్యూనికేషన్ ను సులభతరం చేస్తుంది. ఇది పిల్లల అవసరాలను బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి అనుమతిస్తుంది మరియు వ్యక్తిగతీకరించిన అభ్యాస ప్రణాళికలను రూపొందించడంలో సహాయపడుతుంది.

తల్లిదండ్రుల్లో సంతృప్తి: తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల విద్యలో నిమగ్నమైనప్పుడు, వారు తమ పిల్లల ప్రీస్కూల్ అనుభవంతో మరింత సంతృప్తి చెందుతారు. ఇది విద్య పట్ల మరింత సానుకూల దృక్పథానికి దారితీస్తుంది మరియు భవిష్యత్తులో వారి పిల్లల విద్యలో నిరంతర నిమగ్నతకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది.

మొత్తంమీద, ప్రీస్కూల్ విద్యలో తల్లిదండ్రుల ప్రమేయం ముఖ్యమైనది, ఎందుకంటే ఇది పిల్లల విద్యా మరియు సామాజిక-భావోద్వేగ అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తుంది, ఇంటి-పాఠశాల సంబంధాన్ని బలోపేతం చేస్తుంది మరియు తల్లిదండ్రుల్లో సంతృప్తికి దారితీస్తుంది.

30.3.2 పూర్వ ప్రాథమిక కేంద్రం ప్రోగ్రామ్ లో తల్లిదండ్రుల ప్రమేయాన్ని పెంచే పద్ధతులు:

తల్లిదండ్రులు ఒక ప్రీస్కూల్/ప్లే సెంటర్లో వివిధ రకాలుగా పాల్గొనవచ్చు. వారు ప్రీస్కూల్/ప్లే సెంటర్లో వివిధ కార్యకలాపాలకు సహాయపడటానికి, పేరెంట్-టీచర్ మీటింగులకు హాజరు కావడానికి, వర్క్ షాప్ లలో పాల్గొనడానికి మరియు సెంటర్ సిబ్బందికి ఫీడ్ బ్యాక్ మరియు సూచనలు అందించడానికి వారి సమయాన్ని స్వచ్ఛందంగా అందించవచ్చు. తల్లిదండ్రులు ఆట సెషన్లలో కూడా పాల్గొనవచ్చు మరియు వారి పిల్లలతో కార్యకలాపాలలో పాల్గొనవచ్చు.

తరగతి గదిలో స్వచ్ఛందంగా పాల్గొనడం, పేరెంట్-టీచర్ మీటింగులకు హాజరు కావడం లేదా వర్క్ షాప్ లు మరియు ఈవెంట్లలో పాల్గొనడం వలన తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల విద్యలో పాల్గొనే అవకాశాలను ప్రీస్కూల్స్ అందించాలి. ఇది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల అభ్యాసం మరియు అభివృద్ధి అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు వారి పిల్లల పురోగతికి మద్దతు ఇవ్వడానికి సహాయపడుతుంది.

ప్రీస్కూల్ కార్యక్రమంలో తల్లిదండ్రుల భాగస్వామ్యం పిల్లల విద్యా మరియు సామాజిక అభివృద్ధిపై, అలాగే వారి మొత్తం శ్రేయస్సుపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల విద్యాభ్యాసం యొక్క ప్రారంభ సంవత్సరాల్లో నిమగ్నంగా మరియు మద్దతుగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం.

ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్లో తల్లిదండ్రులు ఈ క్రింది సూచించిన విధానాలలో తమను తాము నిమగ్నం చేసుకోవచ్చు.....

1) తల్లిదండ్రుల ప్రమేయాన్ని ప్రీస్కూల్ టీచర్ అనేక విధాలుగా కోరవచ్చు.

- చిన్న సమూహ కార్యకలాపాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడటానికి అదనపు వయోజనుడిగా, ఉదాహరణకు, సృజనాత్మక కార్యకలాపాలు, కథ చెప్పడం లేదా విహారయాత్రలకు పిల్లలతో కలిసి వెళ్లడం మొదలైనవి.
- ప్రీస్కూల్ టీచర్ ఇతర కార్యక్రమాలలో నిమగ్నమై ఉంటే ప్రత్యామ్నాయ టీచర్గా
- ఇంటిలో వాడుక లేని వస్తువులు / ముడి పదార్థాలుప్రీస్కూల్ లో ఉపయోగించడం కొరకు సేకరించే వనరుగా
- నిర్దిష్ట ప్రతిభ లేదా నైపుణ్యాలు ఉన్న తల్లిదండ్రులు వారి నైపుణ్యాలను పిల్లల ప్రయోజనం కోసం ఉపయోగించడం ద్వారా సహకారం అందించవచ్చు.

ఉదాహరణకు, ఒక వడ్రంగిని కొన్ని చెక్క బొమ్మలు తయారు చేయమని అడగవచ్చు, పాటలు పాడగల తల్లి పిల్లలకు పాటలు నేర్పగలదు, ఒక చిత్రకారుడు అల్పారాలను పెయింట్ చేయడంలో సహాయపడగలడు, మొదలైనవి.

2) పిల్లల దిన చర్య మరియు వారి నుండి ఆశించే విషయాలలో ఏకీ భావం కలిగి ఉండడం: పిల్లల కోసం ఏర్పరిచిన దినచర్యలు మరియు అంచనాలను స్థాపించడానికి ప్రీస్కూల్స్ మరియు తల్లిదండ్రులు కలిసి పనిచేయాలి. ఇందులో సమయానికి నిద్ర మరియు భోజన అలాగే ప్రవర్తన మరియు అభ్యాసం కోసం అంచనాలు ఉండవచ్చు. పిల్లవాడు ఇల్లు మరియు ప్రీస్కూల్ మధ్య స్థిరత్వాన్ని అనుభవించినప్పుడు, వారు వారి వాతావరణంలో బాగా సర్దుబాటు చేయగలరు మరియు సురక్షితంగా భావిస్తారు.

3) భాగస్వామ్య అభ్యసన అనుభవాలు: ప్రీస్కూల్స్ మరియు తల్లిదండ్రులు పుస్తకాలు చదవడం లేదా కలిసి విద్యా కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం వంటి భాగస్వామ్య అభ్యాస అనుభవాలను సృష్టించడానికి కలిసి పనిచేయవచ్చు. ఇది ప్రీస్కూల్ వద్ద పిల్లవాడు నేర్చుకుంటున్నదాన్ని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది మరియు ఇంట్లో వారి పిల్లల అభివృద్ధికి మద్దతు ఇవ్వడానికి తల్లిదండ్రులకు అవకాశాలను అందిస్తుంది.

4) గౌరవప్రదమైన భాగస్వామ్యాలు: ప్రీస్కూల్స్ మరియు తల్లిదండ్రులు ఒకరి జ్ఞానం మరియు నైపుణ్యానికి విలువనిస్తూ గౌరవప్రదమైన భాగస్వామ్యాలను సృష్టించడానికి ప్రయత్నించాలి. పిల్లవాడు వారి ప్రీస్కూల్ మరియు ఇంటి వాతావరణం రెండింటి ద్వారా విలువైనది మరియు మద్దతు పొందిన సహాయక వాతావరణాన్ని సృష్టించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది.

5) తల్లిదండ్రుల విద్య: పిల్లలు పాఠశాలలో మరియు ఇంటి వద్ద స్థిరమైన మరియు సహాయక సంరక్షణ మరియు అభివృద్ధిని పొందుతున్నారని నిర్ధారించడంలో తల్లిదండ్రుల విద్య చాలా అవసరం. తమ పిల్లల సంరక్షణ మరియు అభివృద్ధి గురించి తెలియజేసే తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధికి తోడ్పడటానికి బాగా సన్నద్ధమవుతారు.

పేరెంట్ ఎడ్యుకేషన్ సెషన్లలో తల్లిదండ్రులకు అవగాహన కల్పించాల్సిన అనేక ముఖ్యమైన అంశాలు ఉన్నాయి.

- మొదట, పిల్లల్లో సమగ్ర అభివృద్ధి వికాసము కల్పించడం అంటే అభిజ్ఞా, సామాజిక, భావోద్వేగ మరియు శారీరక అభివృద్ధిని కలిగి ఉండవలసిన అవసరాన్ని తల్లిదండ్రులు గుర్తించడం
- ప్రతి పిల్లవాడు వారి స్వంత వేగంతో అభివృద్ధి చెందుతారని తల్లిదండ్రులు అర్థం చేసుకోవాలి మరియు వారు సిద్ధంగా ఉన్నదానికి మించి పిల్లలను నెట్టడం ప్రతికూల పరిణామాలను కలిగిస్తుంది.
- అభివృద్ధి యొక్క వివిధ దశలలో వారి పిల్లల ఆరోగ్యం మరియు పోషక అవసరాలతో సహా పిల్లల సంరక్షణ యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి తల్లిదండ్రులకు అవగాహన కల్పించాలి. సరైన ఆహార పద్ధతులు, రోగనిరోధక మందులు మరియు వారి బిడ్డకు ఆరోగ్యకరమైన మరియు సురక్షితమైన వాతావరణాన్ని నిర్వహించడం ఇందులో ఉన్నాయి.
- పిల్లల అభివృద్ధిలో ఆట మరియు ప్రారంభ ఉద్దీపన పాఠశాల కూడా తల్లిదండ్రులకు నొక్కిచెప్పాలి.
- పిల్లల అభిజ్ఞా, సామాజిక మరియు భావోద్వేగ అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించడంలో ఆట కీలకం కాబట్టి తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలతో ఆట కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించాలి మరియు ఆట మరియు అన్వేషణకు అవకాశాలను అందించాలి.
- ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్లలో అనుసరించే ఆటపాటల విద్యా విధానంపై కూడా తల్లిదండ్రులకు అవగాహన కల్పించాలి. ఈ పద్ధతి ద్వారా పిల్లలు ఆటలలో మరియు ఇతర కార్యక్రమాలలో పాల్గొని విషయాలను తమంతట తామే తెలుసుకోవడానికి నేర్చుకోవడానికి అవకాశం కల్పిస్తుంది మరియు పిల్లలు అభిజ్ఞా మరియు సామాజిక నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడానికి సహాయపడుతుంది. తల్లిదండ్రులు ఈ విధానం యొక్క అవసరం మరియు ఉద్దేశ్యాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి మరియు ఇది వారి పిల్లల అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుందని తెలుసుకోవాలి?

మొత్తమీద, తమ పిల్లల ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధికి తోడ్పడటానికి తల్లిదండ్రులకు సమాచారం మరియు సన్నద్ధత ఉండేలా చూసుకోవడంలో పేరెంట్ ఎడ్యుకేషన్ కీలకం. తల్లిదండ్రులకు అవసరమైన పరిజ్ఞానం మరియు నైపుణ్యాలను అందించడం ద్వారా, వారు ఇంట్లో మరియు పాఠశాలలో తమ పిల్లల అభ్యాసం మరియు అభివృద్ధిలో చురుకైన భాగస్వాములు కావచ్చు.

6) సంబంధాలను పెంపొందించుకోండి: సమర్థవంతమైన కమ్యూనికేషన్ కోసం తల్లిదండ్రులతో సానుకూల సంబంధాలను పెంపొందించుకోవడం చాలా అవసరం. తల్లిదండ్రులు మరియు వారి పిల్లల గురించి తెలుసుకోవడానికి సమయం తీసుకోవాలి మరియు తల్లిదండ్రులు ఇచ్చినటువంటి ఫీడ్ బ్యాక్ విలువని ఇవ్వాలి.

7) భావ ప్రసరణ(కమ్యూనికేషన్) ప్రీస్కూల్స్ మరియు తల్లిదండ్రుల మధ్య బలమైన భాగస్వామ్యాన్ని నిర్మించడానికి మరియు పిల్లల అభివృద్ధి మరియు అభ్యాసానికి మద్దతు ఇవ్వడానికి సమర్థవంతమైన కమ్యూనికేషన్ కీలకం. ఈ వ్యాహాలను ఉపయోగించడం ద్వారా, తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల విద్యలో పాల్గొనేలా మరియు తెలియజేయడానికి టీచర్లు సహాయపడగలరు.

- స్పష్టంగా మరియు సంక్షిప్తంగా మాట్లాడండి: పిల్లల అభివృద్ధి గురించి తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడేటప్పుడు, సులభంగా అర్థమయ్యే స్పష్టమైన మరియు సంక్షిప్త భాషను ఉపయోగించండి. తల్లిదండ్రులకు గందరగోళం కలిగించే పదజాలం లేదా సాంకేతిక పదాలను ఉపయోగించడం మానుకోండి.
- స్పష్టంగా మాట్లాడండి: పిల్లల అభివృద్ధి గురించి సమాచారాన్ని పంచుకునేటప్పుడు, పిల్లల బలాలు మరియు మెరుగుదల విషయాలకు నిర్దిష్ట ఉదాహరణలను అందించండి. ఇది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల పురోగతిని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు ఇంట్లో మరింత లక్ష్య మద్దతును అందించడానికి సహాయపడుతుంది.
- సమయానుకూలంగా ఉండండి: వారి పిల్లల అభివృద్ధి గురించి తల్లిదండ్రులతో క్రమం తప్పకుండా కమ్యూనికేట్ చేయండి మరియు మార్పులు లేదా గణనీయమైన పురోగతి ఉన్నప్పుడు సకాలంలో నవీకరణలను అందించండి. ప్రీస్కూల్ మరియు పిల్లల సంరక్షకులలో నమ్మకం మరియు విశ్వాసాన్ని పెంపొందించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది.
- వివిధ రకాల కమ్యూనికేషన్ పద్ధతులను ఉపయోగించండి: పేరెంట్-టీచర్ కాన్ఫరెన్స్లు, డైలీ రిపోర్ట్లు, ఇమెయిల్స్, ఆన్ లైన్ ప్లాట్ ఫామ్లు లేదా న్యూస్ లెటర్లు వంటి కమ్యూనికేషన్ పద్ధతుల శ్రేణిని ఉపయోగించండి. తల్లిదండ్రులు తమకు ఉత్తమంగా పనిచేసే ఫార్మాట్లో సమాచారాన్ని అందుకుంటారని నిర్ధారించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది.
- శ్రద్ధగా వినండి: తల్లిదండ్రులతో కమ్యూనికేట్ చేసేటప్పుడు, శ్రద్ధగా వినండి మరియు వారి వారి అభిప్రాయాలకు విలువ ఇవ్వండి. పిల్లల అభివృద్ధి గురించి వారి పరిశీలనలు మరియు ఆందోళనలను పంచుకోవడానికి తల్లిదండ్రులను ప్రోత్సహించండి మరియు పిల్లల పురోగతికి మద్దతు ఇవ్వడానికి ఒక ప్రణాళికను రూపొందించడానికి కలిసి పనిచేయండి.

ప్రీస్కూల్ కార్యక్రమంలో తల్లిదండ్రుల ప్రమేయం పిల్లల విద్యా మరియు సామాజిక అభివృద్ధిపై, అలాగే వారి మొత్తం శ్రేయస్సుపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల విద్యాభ్యాసం యొక్క ప్రారంభ సంవత్సరాల్లో నిమగ్నంగా మరియు మద్దతుగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం.

30.3 వచన ప్రశ్నలు

1 ఖాళీలను పూరించండి:

- 1) ఇంట్లో తమ పిల్లల విద్యలో తల్లిదండ్రుల ప్రమేయం ఒక సానుకూలవారావరణాన్ని సృష్టించగలదు మరియు వారి స్వంత అభ్యసనలో చురుకైన ఆసక్తిని తీసుకునేలా పిల్లవాడిని ప్రేరేపిస్తుంది.
- 2) ఒక బలమైన హోమ్-స్కూల్ కనెక్షన్ తల్లిదండ్రులు మరియు అధ్యాపకుల మధ్యను తెరవడానికి అనుకూలిస్తుంది, ఇది పిల్లల అభివృద్ధి కొరకు ఇరు పక్షాలు కలిసి పనిచేయడానికి వీలు కల్పిస్తుంది.
- 3) తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డనులో నేర్చుకుంటున్నదాన్ని బలపరచడం కొరకు ఇంట్లోని అన్ని కార్యకలాపాల్లో నిమగ్నం చేయవచ్చు.
- 4) ప్రీస్కూల్ ప్రోగ్రామ్ లో పాల్గొనడం పిల్లల అభివృద్ధిపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

30.4 సమాజ ప్రమేయం

ఈ కమ్యూనిటీలో చుట్టూపక్కల ఉన్న కుటుంబాల్లోని సభ్యులందరూ, కమ్యూనిటీ వర్కర్లు మరియు వివిధ సంస్థలలో పనిచేసే సిబ్బంది ఉంటారు.

ఆటల కేంద్రంలో కమ్యూనిటీ ప్రమేయం కీలకం, ఎందుకంటే ఇది తమది అనే భావనను ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు కుటుంబాలకు సహాయక వారావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది. కమ్యూనిటీ సభ్యులు కేంద్రం యొక్క కార్యక్రమాలు మరియు కార్యకలాపాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి వనరులు, నైపుణ్యం మరియు సమయాన్ని అందించవచ్చు. అదనంగా, కమ్యూనిటీ సభ్యులు కేంద్రం యొక్క సేవలు సూచనలను అందించవచ్చు.

30.4.1 పూర్వ ప్రాథమిక కేంద్రంలో కమ్యూనిటీ ప్రమేయం యొక్క ప్రాముఖ్యత.

మొదట, ప్రీస్కూల్కు హాజరయ్యే పిల్లల తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులలో అది తమది అనే భావనను సృష్టించడానికి కమ్యూనిటీ ప్రమేయం సహాయపడుతుంది. సమాజం ప్రీస్కూల్లో పెట్టుబడి పెట్టినట్లు భావించినప్పుడు, వారు దానికి మద్దతు ఇవ్వడానికి మరియు దాని విజయానికి దోహదం చేయడానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంది.

రెండవది, కమ్యూనిటీ ప్రమేయం ప్రీస్కూల్కు విలువైన వనరులు మరియు మద్దతును అందిస్తుంది. కమ్యూనిటీ సభ్యులు వారి సమయాన్ని స్వచ్ఛందంగా అందించవచ్చు, సామగ్రిని విరాళంగా ఇవ్వవచ్చు మరియు ప్రీస్కూల్ కార్యకలాపాలు మరియు కార్యక్రమాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి వారి నైపుణ్యాన్ని అందించవచ్చు. ఇది ప్రీస్కూల్ సిబ్బందిపై భారాన్ని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది మరియు పిల్లలు నేర్చుకోవడానికి మరియు పెరగడానికి

అదనపు అవకాశాలను అందిస్తుంది.

మూడవది, కమ్యూనిటీ ప్రమేయం ప్రీస్కూల్ మరియు విస్తృత సమాజం మధ్య అంతరాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రీస్కూల్స్ కమ్యూనిటీ ఎంగేజ్మెంట్ మరియు పనిచేస్తాయి, కుటుంబాలను స్థానిక వనరులు, సేవలు మరియు కార్యక్రమాలకు అనుసంధానిస్తాయి. ఇది కుటుంబాలు మరియు వారి సమాజాల మధ్య బలమైన సంబంధాలను నిర్మించడంలో సహాయపడుతుంది. పిల్లలు మరియు కుటుంబాల మొత్తం శ్రేయస్సుకు మద్దతు ఇస్తుంది.

చివరగా, విభిన్న నేపథ్యాల నుండి వచ్చిన కమ్యూనిటీ సభ్యులు వారి అనుభవాలు, సంప్రదాయాలు మరియు దృక్పథాలను పిల్లలతో పంచుకోవచ్చు, ఇది మరింత సమ్మిళిత మరియు స్వాగతించే వాతావరణాన్ని సృష్టించడంలో సహాయపడుతుంది.

30.4.2 సామాజిక వనరుల వినియోగం:

ఈ కమ్యూనిటీలో చుట్టుపక్కల ఉన్న కుటుంబాల్లోని సభ్యులందరూ, కమ్యూనిటీ వర్కర్లు మరియు వివిధ సంస్థలలో పనిచేసే సిబ్బంది ఉంటారు.

ఆటల కేంద్రంలో కమ్యూనిటీ ప్రమేయం కీలకం, ఎందుకంటే ఇది తమది అనే భావనను ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు కుటుంబాలకు సహాయక వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది. కమ్యూనిటీ సభ్యులు కేంద్రం యొక్క కార్యక్రమాలు మరియు కార్యకలాపాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి వనరులు, నైపుణ్యం మరియు సమయాన్ని అందించవచ్చు. అదనంగా, కమ్యూనిటీ సభ్యులు కేంద్రం యొక్క సేవలు సూచనలను అందించవచ్చు.

ఈ కేంద్రాలకు వనరులను అందించడంలో కమ్యూనిటీ భాగస్వామ్యం చాలా అవసరం. స్థానిక సమాజం అందించ గలిగిన కొన్ని వనరులు..

ఎ) ధాన్యం మరియు పప్పుధాన్యాలు వంటి ఆహార పదార్థాల సరఫరా, ఇవి ధాన్యం కోతల సమయంలో సేకరించబడతాయి.

బి) స్థానిక కూరగాయలు, ముఖ్యంగా ఆకుకూరలు

సి) స్థానిక పండ్లు.

డి) పాత టైర్లు, చెక్క బీమ్లు మొదలైన ఆట కేంద్రానికి అవసరమైన పరికరాలు.

ఇ) ఖాళీ ప్లాస్టిక్ పెట్టెలు, కార్టన్లు, పూసలు, పాత బొమ్మలు, గుడ్డ ముక్కలు, ఉన్ని, పాత వార్తాపత్రికలు, మ్యాగజైన్లు, చెక్క ముక్కలు, కుమ్మరి మట్టి మొదలైన గృహాలు లేదా చేతివృత్తుల నుండి వ్యర్థ పదార్థాలు.

ఈ వనరులను అందించడం ద్వారా, ఆట కేంద్రాన్ని బలోపేతం చేయడంలో మరియు చిన్న పిల్లల అభివృద్ధికి తోడ్పడటంలో సమాజం గణనీయమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.

30.4.4 పాఠంలోని ప్రశ్నలు

1. ప్రీస్కూల్ విద్య విజయవంతం కావడానికి సమాజం యొక్క భాగస్వామ్యం చాలా ముఖ్యం, ఎందుకంటే ఇది పిల్లలకు అందిస్తుంది.
2. కమ్యూనిటీ హాల్ వంటి ప్రీస్కూల్ కోసం ఉపయోగించగల అందించడం సమాజం నుండి గణనీయమైన సహకారం అవుతుంది.
3. కమ్యూనిటీ ప్రమేయం మరియు విస్తృత సమాజం మధ్య అంతరాన్ని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.
4. కమ్యూనిటీ సభ్యులు కేంద్రం యొక్క కార్యక్రమాలు మరియు కార్యకలాపాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి వనరులు మరియు సమయాన్ని అందించవచ్చు

30.5 పూర్వ ప్రాథమిక కేంద్ర నిర్వహణలో కమ్యూనిటీ యొక్క పాత్ర:

ప్రీస్కూల్ విద్యలో సమాజం యొక్క పాత్ర అతి కీలకమైనది. చిన్న పిల్లలకు పోషణ మరియు సుసంపన్నమైన అభ్యాస వాతావరణాన్ని సృష్టించడంలో కమ్యూనిటీ గొప్ప పాత్ర వహిస్తుంది.. కమ్యూనిటీ అంటే తల్లిదండ్రులు, సంరక్షకులు, స్థానిక సంస్థలు, వ్యాపారాలు మరియు వ్యక్తుల నెట్వర్క్ను సూచిస్తుంది.

సమాజం ప్రీస్కూల్ కార్యకలాపాలలో అనేక ముఖ్యమైన పాత్రలను పోషిస్తుంది:

30.5.1 కమ్యూనిటీ వనరుల వినియోగం: కమ్యూనిటీ వనరులు ప్రీస్కూల్ / ప్లే సెంటర్ కార్యక్రమాలకు అదనంగా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే అవి సాంప్రదాయ తరగతి గది అమరికకు మించి నేర్చుకోవడానికి మరియు అన్వేషించడానికి పిల్లలకు అవకాశాలను అందిస్తాయి. ప్రీస్కూల్ / ప్లే సెంటర్ కార్యక్రమాన్ని మెరుగుపరచడానికి కమ్యూనిటీ వనరులను ఉపయోగించే కొన్ని మార్గాలు

క్షేత్ర పర్యటనలు: స్థానిక మ్యూజియంలు, లైబ్రరీలు, పార్కులు మరియు ఇతర కమ్యూనిటీ వనరులకు క్షేత్ర పర్యటనలు ప్రీ స్కూల్ పిల్లలకు విలువైన విద్యా అనుభవాలను అందిస్తాయి. వివిధ సంస్కృతులు, చరిత్ర, సైన్స్ మరియు సహజ ప్రపంచం గురించి పిల్లలకు బోధించడానికి ఈ క్షేత్ర పర్యటనలు ఉపయోగపడతాయి.

అతిథి వక్తలు: ప్రీ స్కూల్ పిల్లలతో వారి అనుభవాలు లేదా అభిరుచుల గురించి మాట్లాడటానికి కమ్యూనిటీ సభ్యులను ఆహ్వానించవచ్చు. ఇది పిల్లల ఆలోచనను విస్తరిస్తుంది మరియు ప్రపంచాన్ని అన్వేషించడానికి వారిని ప్రేరేపిస్తుంది.

వాలంటీర్ అవకాశాలు: కమ్యూనిటీ సభ్యులను ప్రీస్కూల్ కార్యక్రమంలో స్వచ్ఛందంగా ఆహ్వానించవచ్చు, కథలు చెప్పడానికి, పిల్లలతో ఆడుకోవడానికి లేదా తరగతి గదిలో సహాయకులుగా ఉండడానికి స్వచ్ఛందంగా పనిచేయవచ్చు . ఇది ప్రీస్కూల్ సిబ్బందికి అదనపు మద్దతును అందిస్తుంది మరియు పిల్లలు వారి సమాజంలోని వివిధ వ్యక్తులతో సంభాషించే అవకాశాన్ని అందిస్తుంది.

ఆరుబయట ప్రదేశాలలో అభ్యసన అవకాశాలు: పార్కులు, ఆటస్థలాలు మరియు ప్రకృతి వంటి కమ్యూనిటీ వనరులు ప్రీస్కూలర్లకు అభ్యాసం మరియు అన్వేషణకు అవకాశాలను అందిస్తాయి. ఆరుబయట కార్యకలాపాలు శారీరక శ్రమను ప్రోత్సహిస్తాయి, అభిజ్ఞా మరియు సామాజిక అభివృద్ధిని పెంచుతాయి మరియు సహజ ప్రపంచం పట్ల ప్రశంసను పెంచుతాయి.

ముగింపులో, సాంప్రదాయ తరగతి గది అమరికకు మించి పిల్లలు నేర్చుకోవడానికి మరియు అన్వేషించడానికి అవకాశాలను అందించడం ద్వారా ప్రీస్కూల్ కార్యక్రమాలను మెరుగుపరచడానికి కమ్యూనిటీ వనరులను ఉపయోగించవచ్చు. క్షేత్ర పర్యటనలు, అతిథి వక్తలు, స్వచ్ఛంద అవకాశాలు మరియు ఆరుబయట అభ్యాసం అన్నీ ప్రీస్కూల్ అనుభవాన్ని సుసంపన్నం చేస్తాయి మరియు పిల్లల మొత్తం పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయి.

30.5.2 ప్రీస్కూల్/ప్లే సెంటర్ కార్యక్రమాలలో కమ్యూనిటీ సభ్యులు పాల్గొనడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు:

వాస్తవానికి, ఒక ఆట కేంద్రాన్ని నడపడానికి వివిధ అంశాలలో కమ్యూనిటీ సభ్యులను భాగస్వామ్యం చేయడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ఇక్కడ కొన్ని సంభావ్య ప్రయోజనాలు సూచించ బడ్డాయి:

- కమ్యూనిటీ యాజమాన్యాన్ని పెంచడం: ప్లే సెంటర్ నిర్వహణలో కమ్యూనిటీ సభ్యులను భాగస్వామ్యం చేయడం ద్వారా పొందిన విజయంలో కమ్యూనిటీ పెట్టుబడి పెట్టినట్లు భావించవచ్చు. ఎప్పుడైతే విజయాన్ని కమ్యూనిటీ తనదిగా భావిస్తుందో అది ప్రోగ్రామ్ యొక్క దీర్ఘకాలిక స్థిరత్వాన్ని నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది.
- బాధ్యతను పంచుకోవడం: కమ్యూనిటీ సభ్యుల ప్రమేయం టీచర్ లేదా ఇతర సిబ్బందికి పనిభారాన్ని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది పిల్లలు మరియు వారి విద్యా అవసరాలకు ఎక్కువ సమయం మరియు శ్రద్ధను కేటాయించడానికి అవకాశం కల్పిస్తుంది.
- సముదాయ సంకల్పన ప్రోత్సహించడం (Community Engagement) : ఈ ప్లే సెంటర్ , కమ్యూనిటీ సభ్యులందరూ కలిసి పనిచేయడానికి ఒక కేంద్రంగా పనిచేస్తుంది, అన్ని వయస్సుల కమ్యూనిటీ సభ్యులను సమన్వయం చేయడానికి మరియు ఒకరికొకరు మద్దతు ఇవ్వడానికి తీసుకువస్తుంది. ఇది బలమైన సంబంధాలను నిర్మించడానికి మరియు సహజ స్ఫూర్తిని పెంపొందించడానికి సహాయపడుతుంది.
- విభిన్న దృక్పథాలు మరియు నైపుణ్యాలు: కమ్యూనిటీ సభ్యులు ప్రోగ్రామ్ కు విభిన్న దృక్పథాలు మరియు నైపుణ్యాలను తీసుకువస్తారు, ఇది పిల్లలు మరియు సిబ్బందికి కూడా అనుభవాన్ని సుసంపన్నం చేస్తుంది. ఉదాహరణకు, ఒక సభ్యుడికి తోటపని గురించి విలువైన జ్ఞానం ఉండవచ్చు, టీనేజ్ వాలంటీర్ సంగీతం లేదా నాటకంలో నైపుణ్యం కలిగి ఉండవచ్చు.
- ఖర్చు ఆదా: ప్లే సెంటర్ నిర్వహణలో కమ్యూనిటీ సభ్యులను భాగస్వామ్యం చేయడం అదనపు సిబ్బందిని నియమించడానికి లేదా సామాగ్రిని కొనుగోలు చేయడానికి సంబంధించిన ఖర్చులను తగ్గించడంలో

సహాయపడుతుంది. తద్వారా సమాజంలోని సభ్యులందరికీ అందుబాటులో ఉండేలా చూడటానికి సహాయపడుతుంది.

మొత్తంమీద, ఒక ఆట కేంద్రం నిర్వహణలో కమ్యూనిటీ సభ్యులను భాగస్వామ్యం చేయడం వల్ల కమ్యూనిటీ యాజమాన్యాన్ని నిర్మించడం, బాధ్యతను పంచుకోవడం, కమ్యూనిటీ నిమగ్నతను ప్రోత్సహించడం, విభిన్న దృక్పథాలు మరియు నైపుణ్యాలు మరియు ఖర్చు ఆదాతో సహా అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి.

30.5.3 పూర్వ ప్రాథమిక కేంద్రంలో కమ్యూనిటీ సభ్యులను భాగస్వామ్యం చేసే మార్గాలు:

ప్రీస్కూల్ విద్యా కార్యక్రమాలలో కమ్యూనిటీ సభ్యుల ప్రమేయం మరియు భాగస్వామ్యం కీలకం, ఎందుకంటే ఇది పిల్లలు మరియు వారి కుటుంబాల అవసరాలను బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి వారికి సహాయపడుతుంది. అర్థవంతమైన కమ్యూనిటీ భాగస్వామ్యాన్ని సాధించడానికి, ఉపాధ్యాయులు , కమ్యూనిటీ సభ్యుల వృత్తులు, కార్యకలాపాలు, వనరులు మరియు సాంస్కృతిక నేపథ్యంతో సహా తెలుసుకోవాలి.

ఈ క్రింది విధానాల ద్వారా సాధించవచ్చు:

- జానపద గీతాలు, వీధినాటకాలు, తోలుబొమ్మలాటలు, జాతరలు మొదలైన మాధ్యమాల ద్వారా సమాజంలో అవగాహన కల్పించడం. సమాజం పిల్లల అవసరాలను తెలుసుకుంటేనే వారు అర్థవంతంగా తోడ్పడగలరు.
- పండుగ వేడుకలు, క్రీడా కార్యక్రమాలు, బాలమేళా వంటి కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం. ప్రీస్కూల్ కేంద్రాన్ని మరింత కనిపించేలా చేయడం మరియు కార్యక్రమంలో కమ్యూనిటీని నిమగ్నం చేయడం.
- పిల్లల అభివృద్ధి, పెంపకం, ఆరోగ్యం మరియు పరిశుభ్రతకు సంబంధించిన అంశాలపై తల్లిదండ్రులు మరియు కమ్యూనిటీ సభ్యులకు వర్క్ షాప్ లు మరియు శిక్షణా సెషన్ లను అందించడం.
- ప్రీస్కూల్ కార్యకలాపాలు మరియు కార్యక్రమాల ప్రణాళిక మరియు అమలులో తల్లిదండ్రులు మరియు కమ్యూనిటీ సభ్యులను నిమగ్నం చేయడం.
- కమ్యూనిటీ సభ్యులు తమ నైపుణ్యాలు, వనరులు లేదా సమయాన్ని పంచుకోవడం ద్వారా స్వచ్ఛందంగా మరియు ప్రీస్కూల్ కార్యక్రమానికి సహకరించేలా ప్రోత్సహించడం.
- ప్రీస్కూల్ కార్యక్రమాన్ని మెరుగుపరచడానికి కమ్యూనిటీ నుండి ఫీడ్ బ్యాక్ మరియు సలహాలను కోరడం.

30.5 ఫారంలోని ప్రశ్నలు

క్రింది ప్రశ్నలలో సరియైన వాటిని టిక్ () చేయండి.

1. ప్రీస్కూల్ నిర్వహణలో సమాజం పాత్ర ఏమిటి?

ఎ) ప్రీస్కూల్ కు నిధులు మాత్రమే అందించడం

బి) ప్రీస్కూల్ కొరకు సిబ్బంది అందరినీ నియమించడం మరియు శిక్షణ ఇవ్వడం

- సి) ప్రీస్కూల్కు వనరులు మరియు మద్దతును అందించడం
 డి) ప్రీస్కూల్కు సంబంధించి అన్ని నిర్ణయాలు తీసుకోవడం
2. ప్రీస్కూల్ విజయానికి కమ్యూనిటీ ఏవిధంగా దోహదపడుతుంది?
 ఎ) కేవలం ఆర్థిక సహాయం అందించడం ద్వారా మాత్రమే..
 బి) వనరులు మరియు మద్దతును అందించడం ద్వారా
 సి) ప్రీస్కూల్ నిర్వహణ బాధ్యతలు చేపట్టడం ద్వారా..
 డి) కేవలం పిల్లలకు ఆహారం అందించడం ద్వారా..
3. ప్రీస్కూల్ కొరకు కమ్యూనిటీ అందించగల కొన్ని వనరులు ఏమిటి?
 ఎ) పిల్లలకు మాత్రమే ఆహారం
 బి) బోధనకు మాత్రమే మెటీరియల్
 సి) ఫర్నిచర్, ఎక్స్ప్లె మెంట్ మరియు ప్లే మెటీరియల్స్
 డి) పైవేవీ కాదు
4. ప్రీస్కూల్లో కమ్యూనిటీ ప్రమేయం యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమిటి?
 ఎ) కమ్యూనిటీ పాల్గొనడం ముఖ్యం కాదు.
 బి) ప్రీస్కూల్ కోసం వనరులు మరియు మద్దతును అందించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది
 సి) ఇది పిల్లలకు ప్రతికూల అభ్యసన వాతావరణాన్ని సృష్టించగలదు.
 డి) ఇది సమాజం మరియు ప్రీస్కూల్ మధ్య సంఘర్షణలకు కారణం కావచ్చు

30.6 మద్దతు సేవలు

ప్రీస్కూల్ కార్యక్రమానికి మద్దతు ఇవ్వడానికి మరియు దాని కార్యకలాపాలలో సమాజాన్ని నిమగ్నం చేయడానికి ఎన్జీఓలు, వ్యాపారాలు మరియు ప్రభుత్వ సంస్థలు వంటి స్థానిక సంస్థలతో భాగస్వామ్యాన్ని ఏర్పాటు చేయడం.

పిల్లలలో ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించే కమ్యూనిటీ వనరులు వారి శ్రేయస్సుకు అవసరం. ఈ వనరులలో కేంద్ర ప్రభుత్వ సంస్థలు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సంస్థలు మరియు పిల్లలకు ఆరోగ్య సంరక్షణ, రోగనిరోధక శక్తి, పోషకాహారం మరియు ఇతర ఆరోగ్య సంబంధిత సేవలకు ప్రాప్యతను అందించే ప్రభుత్వేతర లేదా స్వచ్ఛంద సంస్థలు ఉండవచ్చు.

కమ్యూనిటీ వనరులుగా పనిచేసే వినోద కేంద్రాలు కూడా పిల్లల విద్య మరియు అభివృద్ధికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఈ వనరులలో పబ్లిక్ పార్కులు, లైబ్రరీలు, మ్యూజియంలు మరియు కమ్యూనిటీ సెంటర్లు ఉన్నాయి, ఇవి విద్యా కార్యక్రమాలు, పాఠశాల అనంతర కార్యకలాపాలు మరియు ఇతర వినోద అవకాశాలను అందిస్తాయి.

ప్లే సెంటర్ ఏర్పాటుకు తోడ్పడే సంస్థలు:

సెంట్రల్ సోషల్ వెల్ఫేర్ బోర్డ్, న్యూఢిల్లీ. CSWB

ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఫర్ చైల్డ్ వెల్ఫేర్, న్యూఢిల్లీ. ICCW

వివిధ రాష్ట్రాల్లో సాంఘిక సంక్షేమ డైరెక్టరేట్లు.

ఈ సంస్థలు బలహీన బడుగు వర్గాల పిల్లల కోసం ఆట కేంద్రాలు / క్రెచ్లు / ప్రీస్కూళ్లను స్పాన్సర్ చేస్తాయి.

ఈ ఏజెన్సీల గురించి క్రింద క్లుప్తంగా చర్చించబడ్డాయి.

- ఎ) **ఇంటిగ్రేటెడ్ చైల్డ్ డెవలప్ మెంట్ సర్వీసెస్ (ICDS)** అనేది పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు నర్సింగ్ తల్లులకు అనేక రకాల సేవలను అందించే భారత ప్రభుత్వం చేత నిర్వహించబడే ఒక కార్యక్రమం. ఈ కార్యక్రమంలో అనియత ప్రీస్కూల్ ఎడ్యుకేషన్, అనుబంధ పోషకాహారం వ్యాధికి నిరోధక టీకాలు మరియు పిల్లలకు నిరంతర ఆరోగ్య పరీక్షలు ఉంటాయి. ఐసిడిఎస్ ప్రోగ్రామ్ ముఖ్యంగా సమాజంలోని బలహీన వర్గాలకు చెందిన పిల్లలకు ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది,
- బి) **ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఫర్ చైల్డ్ వెల్ఫేర్ (ICCW)** భారతదేశంలో బాలల సంక్షేమ కార్యకలాపాలను ప్రోత్సహించడం మరియు అమలు చేయడంపై దృష్టి సారించే ఒక ప్రముఖ జాతీయ సంస్థ.
- సి) **ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు మరియు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులు(PHC)** : ఈ కేంద్రాలు పిల్లలకు ఆరోగ్య సౌకర్యాలను అందిస్తాయి.
- డి) **యునిసెఫ్,(UNICEF)** లేదా యునైటెడ్ నేషన్స్ ఇంటర్నేషనల్ చిల్డ్రెన్స్ ఎమర్జెన్సీ ఫండ్, 1946 లో స్థాపించబడిన ఐక్యరాజ్యసమితి యొక్క ప్రత్యేక సంస్థ. ఈ సంస్థ ప్రపంచవ్యాప్తంగా పిల్లల హక్కులు మరియు శ్రేయస్సును ప్రోత్సహించడానికి మరియు రక్షించడానికి అంకితం చేయబడింది. మాతాశిశు ఆరోగ్యం, పౌష్టికాహారం, పర్యావరణ పారిశుధ్యం సహా పలు కీలక రంగాలపై యునిసెఫ్ దృష్టి సారించింది.
- ఇ) మహిళా మండళ్ళు.

మహిళా మండళ్ళు, మహిళా స్వయం సహాయక బృందాలు భారతదేశంలోని అనేక గ్రామీణ మరియు పట్టణ ప్రాంతాలలో ప్రబలంగా ఉన్నాయి. ఈ సంస్థలు వనరులను సమీకరించడం, వాలంటీర్లను అందించడం మరియు కేంద్రం యొక్క కార్యక్రమాలు మరియు కార్యకలాపాలకు తోడ్పడటం ద్వారా ఆట కేంద్రాలకు మద్దతు ఇవ్వడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. మహిళా మండళ్ళు ప్లే సెంటర్ మరియు స్థానిక సమాజం మధ్య కమ్యూనికేషన్ మరియు సహకారాన్ని కూడా సులభతరం చేస్తాయి.

ముగింపులో, ప్రీస్కూల్స్ యొక్క విజయానికి మరియు సమర్థవంతంగా పనిచేయడానికి కమ్యూనిటీ ప్రమేయం కీలకం. ప్రీస్కూల్ సెంటర్లో తమ బాధ్యతగా కమ్యూనిటీ భావించినప్పుడు, విలువైన వనరులు మరియు మద్దతును

అందించడానికి, ప్రీస్కూల్ మరియు విస్తృత సమాజం మధ్య అంతరాన్ని తగ్గించడానికి మరియు వైవిధ్యం మరియు చేరికను ప్రోత్సహించడానికి దోహదపడుతుంది.

పాఠంలోని ప్రశ్నలు

- 1) ఒక ప్రీ స్కూల్ కేంద్రాన్ని నిర్వహించడంలో సామాజిక మద్దతు ఒక ముఖ్యమైన రక్షణ కారకం కాదు. నిజం/తప్పు
- 2) సమాజ భాగస్వామ్యాన్ని ప్రోత్సహించడంలో మహిళా మండలాలు చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. నిజం/తప్పు
- 3) ఎన్టీవోలు ఉన్నత విద్యకు మాత్రమే మద్దతు ఇస్తాయి నిజం/తప్పు
- 4) యునిసెఫ్ పిల్లలందరి హక్కులను కాపాడుతుంది నిజం/తప్పు

మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారు.

- ప్రీస్కూల్ కార్యక్రమాల విజయానికి తల్లిదండ్రులు మరియు సమాజ ప్రమేయం కీలకం.
- తల్లిదండ్రులు మరియు సమాజ భాగస్వామ్యం పిల్లలకు, తీచిందకు మరియు ప్రీస్కూల్ కార్యక్రమానికి మద్దతును , వనరులను అందిస్తుంది.
- స్వచ్ఛంద సంస్థలు, వ్యాపారాలు మరియు ప్రభుత్వ సంస్థలు వంటి స్థానిక సంస్థలు అదనపు వనరులను మరియు మద్దతును అందించగలవు.
- తల్లిదండ్రులు మరియు సమాజ నిమగ్నత చిన్న పిల్లలకు సానుకూల మరియు సహాయక అభ్యాస వాతావరణాన్ని సృష్టించగలదు.
- ఇది వారి విద్య మరియు అభివృద్ధికి మెరుగైన ఫలితాలకు దారితీస్తుంది.

పూర్వ ప్రాథమిక కేంద్రంలో తల్లిదండ్రులు మరియు కమ్యూనిటీ యొక్క ప్రమేయం

1. ఇల్లు మరియు ప్రీస్కూల్ సంబంధం యొక్క ప్రాముఖ్యత
2. పూర్వ ప్రాథమిక కేంద్రంలో తల్లిదండ్రుల ప్రమేయం:
 - ప్రాముఖ్యత మరియు
 - పాల్గొనే పద్ధతులు
3. సమాజ ప్రమేయం
 - ప్రాముఖ్యం
 - కమ్యూనిటీ వనరుల వినియోగం

4. ప్రీస్కూల్/ప్లే సెంటర్ల నిర్వహణలో కమ్యూనిటీ పాత్ర

5. మద్దతు సేవలు

పాఠ్యాంశానికి సంబంధించిన చివరి ప్రశ్నలు

1. ప్రీస్కూల్లో తల్లిదండ్రులు మరియు సమాజ ప్రమేయం: ఇది ఎందుకు ముఖ్యమైనది
2. మీ కమ్యూనిటీలో అందుబాటులో ఉన్న ప్రీస్కూల్ లో ఉపయోగించ గలిగిన వనరుల గురించి రాయండి.
3. పాఠశాలలో పేరెంట్ టీచర్ మీటింగ్ కు హాజరై టీచర్, పేరెంట్స్ మధ్య కమ్యూనికేషన్ ఎలా జరిగిందో రాయండి.
4. స్థానిక స్వచ్ఛంద సంస్థలను కలిసి ప్రీస్కూల్కు వారు అందించే సేవలను తెలుసుకోండి.
5. ప్రీస్కూల్ కార్యక్రమంలో మహిళా మండలి పాత్రను రాయండి.

టెక్స్ట్ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు:

30.2

1- తప్పు, 2-నిజం, 3- ,నిజం 4-, తప్పు 5-తప్పు

30.3

1- అభ్యాసం, 2-కమ్యూనికేషన్, 3-ప్రీస్కూల్, 4-పేరెంట్, 5-పేరెంట్ ఎడ్యుకేషన్.

30.4

1- వనరులు, 2-స్థలం, 3-ప్రీస్కూల్, 4-నైపుణ్యం

30.5

1. 2. 3. 4.

30.6

1-తప్పు, 2-నిజం,, 3-తప్పు, 3- నిజం,

టెర్మినల్ ప్రశ్నలకు సూచనలు:

సెక్షన్ 30.1 నుంచి 30.6 వరకు చూడండి.