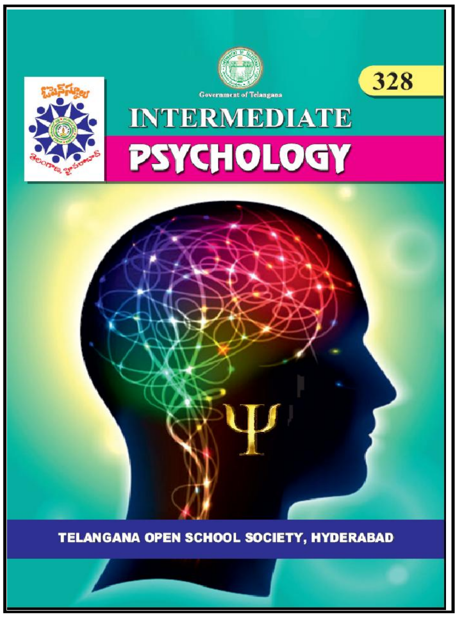
TOSS - INTERMEDIATE

మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రము - 328
అభ్యాస కరదీపిక

(PRACTICE HAND BOOK - PSYCHOLOGY)



Telangana Open School Society (TOSS), Hyderabad.
SCERT Campus, Opp: L.B. Stadium,
Basheerbagh, Hyderabad - 500 001
Phone: 040-23299568, Website: telanganaopenschool.org,
E-mail: dirtoshyd@gmail.com

© Government of Telangana, Hyderabad

First Published 2026

All rights reserved

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means without the prior permission in writing of the publisher, nor be otherwise circulated in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition including this condition being imposed on the subsequent purchaser.

The copy right holder of this book is the Sarvatrika Vidya Peetham, Telangana, Hyderabad.

This Book has been printed on 70 G.S.M. Maplitho
Title Page 200 G.S.M. White Art Card

సార్వత్రిక విద్యాపీఠం, తెలంగాణ 2026

Printed in India
at the Telangana Govt.Text Book Press,
Mint Compound, Hyderabad,
Telangana.

ముందుమాట

ముందుమాట

భారతదేశ సంస్కృతి మరియు వారసత్వం ఐక్యత, వైవిధ్యం మరియు సహజీవనం శాశ్వత విలువలను ప్రతిబింబిస్తాయి. ఈ గొప్ప వారసత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవడం వల్ల అభ్యాసకులు గతాన్ని వర్తమానంతో అనుసంధానించడానికి మరియు భారతీయ సమాజ పునాదులను అభినందించడానికి తోడ్పడుతుంది.

ఈ భారతీయ సంస్కృతి మరియు వారసత్వం – అధ్యయన సామగ్రిని పదవ తరగతి ఓపెన్ స్కూల్ విద్యార్థుల కోసం స్పష్టమైన భాష, కేంద్రీకృత కంటెంట్ మరియు స్వీయ–అభ్యాస విధానంతో ప్రత్యేకంగా రూపొందించారు. ఈ అధ్యయన సామగ్రి భారతదేశ సాంస్కృతిక సంప్రదాయాలు, తత్వాలు, కళ, వాస్తుశిల్పం మరియు సామాజిక విలువల యొక్క ముఖ్య అంశాలను సరళంగా మరియు ఆకర్షణీయంగా పరిచయం చేస్తుంది.

ఈ కోర్సును అధ్యయనం చేయడం ద్వారా, అభ్యాసకులు సాంస్కృతిక అవగాహన, జాతీయ గర్వం మరియు భారతదేశ బహుత్వ వారసత్వం పట్ల గౌరవాన్ని పెంపొందించుకుంటారు. ఈ కంటెంట్ విద్యా విజయానికి మద్దతు ఇవ్వడమే కాకుండా బాధ్యతాయుతమైన మరియు సమాచారం ఉన్న పౌరులను పెంపొందించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఈ అభ్యాస కరదీపిక అభ్యాసకుల విద్యా ప్రయాణంలో అర్థవంతమైన మార్గదర్శిగా పనిచేస్తుందని మేము ఆశిస్తున్నాము.

శుభాకాంక్షలతో.....

సంచాలకులు
సార్వత్రిక విద్యాపీఠం
తెలంగాణ, హైదరాబాద్.

విషయ సూచిక

క్ర.సం.	పాఠం పేరు	పేజీ. నెం.
1.	మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం అవగాహన-స్వీయ మరియు ఇతరులు	1-3
2.	మానవ ప్రవర్తన అధ్యయనం --పద్ధతులు	4-5
3.	మానవ ప్రవర్తనకు జీవశాస్త్రీయ మరియు సాంస్కృతిక ఆధారాలు	6-7
4.	మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని తెలుసుకోవడం	8-9
5.	దృష్టి (Attention) మరియు గ్రహణం (Perception)	10-11
6.	అభ్యసనం	12-14
7.	స్మృతి మరియు మరపు	15-16
8.	వాస్తవికతకు దూరంగా - ఆలోచించడం మరియు తార్కికత	17-19
9.	ప్రేరణ	20-22
10.	భావోద్వేగాలు (Emotions)	23-25
11.	అభివృద్ధి -- దాని స్వభావం	26-27
12.	అభివృద్ధి విభాగాలు	28-30
13.	కౌమార దశ - పరివర్తన దశ	31-35
14.	వయోజన దశ మరియు వృద్ధాప్యం	36-37
15.	వ్యక్తిగత వ్యత్యాసాల అవగాహన - మేధస్సు	38-39
16.	స్వయం (Self)	40-41
17.	వ్యక్తిత్వ సిద్ధాంతం	42-44
18.	వ్యక్తిత్వ మూల్యాంకనం (Personality Assessment)	45-45
19.	వ్యక్తిత్వ మూల్యాంకనం	46-47
20.	మానసిక రుగ్మతలు (Psychological Disorders)	48-49
21.	సమూహ ప్రక్రియలు	50-52
22.	వ్యక్తి అవగాహన మరియు పరస్పర ఆకర్షణ	53-54

23.	మనిషి --పర్యావరణ పరస్పర చర్య	**55-56**
24.	మనిషి --సైకోథెరపీ	**57-58**
25.	ఆరోగ్య మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం (Health Psychology)	**59-60**
26.	ప్రారంభ బాల్య విద్యను సులభతరం చేయడం	**61-63**
27.	వృత్తి అభివృద్ధి మరియు జీవన నైపుణ్యాలు	**64-65**
28.	వర్క్ సైకాలజీ	**66-66**
29.	ఒత్తిడి (స్ట్రెస్) మరియు ఆరోగ్యం	**67-68**
30.	ఒత్తిడి నిర్వహణ మరియు సుఖసంతోషం (Wellbeing)	**69-70**
31.	ప్రారంభ బాల్య విద్యను సులభతరం చేయడం	**71-71**
32.	అభ్యాస కేంద్రాల్లో ఆట యొక్క అవసరం మరియు ప్రాముఖ్యత	**72-74**
33.	అభ్యసన కేంద్రాల నిర్వహణ	**75-76**
34.	పూర్వ పాఠశాల కార్యక్రమాల ప్రణాళిక మరియు నిర్వహణ	**77-78**
35.	ప్లే సెంటర్‌లో తల్లితండ్రులు మరియు సమాజ భాగస్వామ్యం	**79-79**
*	మాదిరి ప్రశ్నాపత్రం	**80-82**

Chief Advisor

Secretary

Education Department, Telangana.

Advisor & Chief Co-ordinator

Director

TOSS, Hyderabad, Telangana.

Co-ordinator

Sri M. Somi Reddy, Joint Director,

TOSS, Hyderabad

Team Assistance

Smt T. Anuradha, Faculty, Hindi, TOSS, Hyderabad

Dr. Syed Mateen Ahmed, Faculty, SCERT, Telangana, Hyderabad

Development Team

Dr Vanaja Akula, Faculty in English, SCERT

Dr. Ch. Bharani Kumar, Faculty, SCERT

Rochishma.B, W&C Department, Domakonda

S. Swathi, SRN College of Education, Medak

B.Narender, Vathaalya College of Education, Nalgonda

L. Rani, Pallavi D.El.Ed College, Karimnagar

Ch.Krishnaveni, Jyothi College of Education, Nizamabad

G. Bhagyalatha, St. Mary's D.Ed College, Adilabad

M. Laxmaiah, Ekashila College of Education, Jangoan

DTP & Layout and Design

Smt. Arifa Sultana, SCERT, Telangana, Hyderabad. and TOSS, Hyderabad

1. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం అవగాహన - స్వీయ మరియు ఇతరులు

1. మనోవిజ్ఞాన వికాసం (Evolution of Psychology) గురించి సంక్షిప్తంగా వివరించండి. (10 మార్కులు)

జ : మనోవిజ్ఞానం వికాసం ప్రాచీన తాత్విక ఆలోచనల నుండి ప్రారంభమై, నేటి ఆధునిక బహుముఖ శాస్త్రంగా మారింది.

1. తాత్విక మూలాలు (ప్రాచీన కాలం -- 19వ శతాబ్దం మధ్య వరకు)

19వ శతాబ్దానికి ముందు మనస్సు అధ్యయనం తత్వశాస్త్రంలో భాగంగా ఉండేది.

- **ప్రారంభ దృక్పథాలు: ప్లేటో (సహజ స్వభావం -** Nature) **మరియు అరిస్టాటిల్ (పరిసరాల ప్రభావం -** Nurture) **జ్ఞాన మూలాలపై చర్చించారు.**
- ప్రబోధోదయ కాలం ఆలోచనలు: రెనే డెస్కార్టెస్ మనస్సు--శరీరం వేరువేరు అని చెప్పే ద్వైత సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించారు. జాన్ లాక్ "టాబులా రాసా" (ఖాళీ పలక) సిద్ధాంతాన్ని ప్రవేశపెట్టారు.

2. అధికారిక జననం (1879): 1879లో విల్హెల్మ్ వుండ్ట్ జర్మనీలోని లైప్జిగ్ విశ్వవిద్యాలయంలో మొదటి ప్రయోగాత్మక మనోవిజ్ఞాన ప్రయోగశాలను స్థాపించడంతో మనోవిజ్ఞానం స్వతంత్ర శాస్త్రంగా అవతరించింది.

- స్ట్రక్చరలిజం: వుండ్ట్ మరియు ఎడ్వర్డ్ టిచెనర్ ఆత్మపరిశీలన (Introspection) ద్వారా చైతన్య అనుభవాల నిర్మాణాన్ని అధ్యయనం చేశారు.

3. ప్రారంభ ఆలోచనా పాఠశాలలు (19వ శతాబ్దం చివరి భాగం -- 20వ శతాబ్దం ప్రారంభం)

- ఫంక్షనలిజం: విలియం జేమ్స్ మానసిక ప్రక్రియలు పరిసరాలకు అనుగుణంగా ఎలా సహాయపడతాయో వివరించారు.
- సైకోఅనాలిసిస్: సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ అవచేతన మనస్సు ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తుందని చెప్పారు.
- గెస్టాల్ట్ మనోవిజ్ఞానం: అనుభవాలను భాగాలుగా కాకుండా సమగ్ర రూపంలో మనస్సు గ్రహిస్తుందని పేర్కొన్నారు.

4. 20వ శతాబ్దపు సిద్ధాంతాలు

- ప్రవర్తనవాదం (1910--1950): జాన్ వాట్సన్, బి.ఎఫ్. స్కిన్నర్ కనిపించే ప్రవర్తన మాత్రమే అధ్యయనానికి అర్హమని చెప్పారు.
- మానవతావాదం (1950--1960): కార్ల్ రోజర్స్, అబ్రహాం మాస్లో స్వేచ్ఛా సంకల్పం, స్వీయసాకారతపై దృష్టి పెట్టారు.

◆ జ్ఞానాత్మక విప్లవం (1960--ప్రస్తుతం): జీన్ పియాజే, జార్జ్ మిల్లర్ స్మృతి, భాష, సమస్య పరిష్కారం వంటి మానసిక ప్రక్రియలను అధ్యయనం చేశారు.

5. ఆధునిక దశ (ప్రస్తుతం -- 2026)

◆ నేటి మనోవిజ్ఞానం విభిన్న దృక్పథాలను సమన్వయపరిచే శాస్త్రంగా మారింది.

◆ న్యూరోసైన్స్: మెదడు పనితీరును ఆధునిక సాంకేతిక పరికరాలతో అధ్యయనం చేస్తుంది.

◆ వికాసాత్మక మనోవిజ్ఞానం: డార్విన్ సిద్ధాంతాల ఆధారంగా ప్రవర్తన వికాసాన్ని వివరిస్తుంది.

◆ సామాజిక--సాంస్కృతిక మనోవిజ్ఞానం: సంస్కృతి మరియు సమాజ ప్రభావాలను అధ్యయనం చేస్తుంది.

2 : మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్త (ౖంఎష్ట్రశీశ్రీశీస్త్రఱర్) మరియు మానసిక వైద్యుడు (ౖంఎష్ట్రఱఛ్‌తీఱర్) మధ్య తేడా ఏమిటి? (7 మార్కులు)

జ : ◆ మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు మరియు మానసిక వైద్యులు ఇద్దరూ మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తారు. అయితే వారి విద్య, విధానాలు మరియు చికిత్స పద్ధతులు భిన్నంగా ఉంటాయి.

◆ విద్య (Education)

◆ మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు మరియు మానసిక వైద్యుల విద్యా మార్గాలు వారి వృత్తి అవసరాలకు అనుగుణంగా రూపొందించబడ్డాయి. ఇద్దరికీ మానవ మనస్సుపై లోతైన అవగాహన ఉన్నప్పటికీ, వారి దృష్టికోణం మరియు విధానాలు వేరుగా ఉంటాయి. సాధారణంగా, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు మొదట మనోవిజ్ఞానం లేదా సంబంధిత విభాగంలో డిగ్రీని పూర్తి చేస్తారు. తరువాత మాస్టర్స్ డిగ్రీ ద్వారా ఉన్నత సిద్ధాంతాలు మరియు అనువర్తనాలపై శిక్షణ పొందుతారు.

3 : నేరం వంటి ముఖ్యమైన సామాజిక సమస్యను పరిష్కరించడంలో ఏ మనోవిజ్ఞాన శాఖ అత్యంత అనుకూలమని మీరు భావిస్తారు? ఆ శాఖను గుర్తించి, ఆ రంగంలో పనిచేసే మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తల ఆందోళనలను చర్చించండి. (7 మార్కులు)

జ : ◆ నేరం వంటి సామాజిక సమస్యలను పరిష్కరించడానికి సామాజిక మనోవిజ్ఞానం (Social Psychology) అత్యంత అనుకూలమైన శాఖ. సామాజిక మనోవిజ్ఞానం వ్యక్తుల ఆలోచనా విధానాలు, ఇతరుల ప్రభావం మరియు సమాజ వాతావరణం వ్యక్తి ప్రవర్తనపై చూపే ప్రభావాన్ని అధ్యయనం చేస్తుంది. ఇది సమాజ పరిస్థితులు వ్యక్తి చర్యలను ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయో విశ్లేషిస్తుంది.

◆ సామాజిక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తల ముఖ్య ఆందోళనలు

◆ దృక్పథాలు (Attitudes)

◆ అనుకరణ మరియు అనుసరణ (Conformity)

◆ అధికారానికి విధేయత (Obedience)

◆ వ్యక్తుల మధ్య ఆకర్షణ

- సహాయక ప్రవర్తన
- పాక్షికత (Prejudice)
- దౌర్జన్యం (Aggression)
- సామాజిక ప్రేరణ
- వ్యక్తుల మధ్య సంబంధాలు
- ఈ అంశాలను అధ్యయనం చేయడం ద్వారా నేరాల మూలకారణాలను అర్థం చేసుకుని, సమాజంలో సానుకూల మార్పులను తీసుకురావచ్చు.

2. మానవ ప్రవర్తన అధ్యయనం -- పద్ధతులు

1 : మనోవిజ్ఞాన అధ్యయనాలు చేయడంలో లక్ష్యాలు ఏమిటి? (7 మార్కులు)

జ : ◆ మనోవిజ్ఞానం అనేది మానవ ప్రవర్తన మరియు మానసిక ప్రక్రియల శాస్త్రీయ అధ్యయనం. మనోవిజ్ఞాన అధ్యయనాల ప్రధాన లక్ష్యాలు ఇవి:

1. ప్రవర్తనను వర్ణించడం (Description of Behavior): మనోవిజ్ఞాన పరిశోధన యొక్క మొదటి లక్ష్యం మానవ ప్రవర్తన లేదా మానసిక ప్రక్రియలను స్పష్టంగా, ఖచ్చితంగా గుర్తించి వర్ణించడం. ఇందుకు సర్వేలు, క్రమబద్ధమైన పరిశీలనలు, మానసిక పరీక్షలు, ప్రయోగాలు వంటి పద్ధతులను ఉపయోగిస్తారు.
2. ప్రవర్తనకు వివరణ ఇవ్వడం (Explanation of Behavior): గమనించిన ప్రవర్తన ఎందుకు ఏర్పడిందో తెలుసుకోవడం ఈ లక్ష్యం. ఒక ప్రవర్తన అనేక మందిలో కనిపిస్తే, దానిని మొత్తం జనాభాకు వర్తింపజేయవచ్చు.
3. ప్రవర్తనను ఊహించడం (Prediction of Behavior): గత పరిశీలనల ఆధారంగా భవిష్యత్తులో వ్యక్తి ఎలా ప్రవర్తించవచ్చో ఊహించడం.
4. ప్రవర్తనను నియంత్రించడం (Control of Behavior): సానుకూల ప్రవర్తనను ప్రోత్సహించి, అనవసరమైన ప్రవర్తనను తగ్గించే మార్గాలను కనుగొనడం.

2 : మానవ ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడానికి మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు ఉపయోగించే సాధనాలు ఏమిటి? (7 మార్కులు)

జ : ◆ మానవ ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడంలో మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు వివిధ పరిశోధనా పద్ధతులను ఉపయోగిస్తారు. ప్రతి పద్ధతి మానవ ప్రవర్తనలోని వేర్వేరు కోణాలను వెలికితీసేందుకు సహాయపడుతుంది.

1. ప్రయోగాత్మక పరిశోధన (Experimental Method): ఇది కారణ--ఫలిత సంబంధాలను నిర్ధారించడానికి అత్యంత విశ్వసనీయమైన పద్ధతి. ఇందులో పరిశోధకులు కొన్ని చరాలను నియంత్రించి, ప్రవర్తనపై వాటి ప్రభావాన్ని గమనిస్తారు.

   ఉదాహరణ: నిద్రలేమి జ్ఞాన పనితీరుపై చూపే ప్రభావాన్ని అధ్యయనం చేయడం.
2. పరిశీలనా పద్ధతి (Observational Method): ప్రయోగాలు సాధ్యం కానప్పుడు లేదా నైతికంగా తగనప్పుడు ఈ పద్ధతిని ఉపయోగిస్తారు. సహజ పరిస్థితుల్లో ప్రవర్తనను గమనించి నమోదు చేస్తారు.

   ఉదాహరణ: తరగతి గదిలో పిల్లల ప్రవర్తనను గమనించడం.
3. సర్వేలు మరియు ప్రశ్నావళులు (Surveys & Questionnaires): పెద్ద సంఖ్యలో వ్యక్తుల అభిప్రాయాలు, దృక్పథాలు మరియు అనుభవాలను సేకరించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ప్రత్యక్షంగా

గమనించలేని అంశాలను తెలుసుకోవడానికి ఇవి సహాయపడతాయి.

4. దీర్ఘకాలిక అధ్యయనాలు (Longitudinal Studies): అదే వ్యక్తులను దీర్ఘకాలం పరిశీలించి, ప్రవర్తనలో వచ్చే మార్పులను అధ్యయనం చేస్తారు.

   ఉదాహరణ: వ్యక్తిత్వ వికాసం లేదా మానసిక రుగ్మతల పురోగతి అధ్యయనం.

5. కేస్ స్టడీలు (Case Studies): ఒక వ్యక్తి లేదా చిన్న సమూహాన్ని లోతుగా అధ్యయనం చేసే పద్ధతి.

   ఉదాహరణ: ఫినియాస్ గేజ్ కేస్ స్టడీ --- మెదడు మరియు వ్యక్తిత్వం మధ్య సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో సహాయపడింది.

3. మానవ ప్రవర్తనకు జీవశాస్త్రీయ మరియు సాంస్కృతిక ఆధారాలు

1 : నరాల వ్యవస్థ (Nervous System) **యొక్క వివిధ విభాగాల గురించి సంక్షిప్తంగా వివరించండి. (7 మార్కులు)**

జ : ◆ నరాల వ్యవస్థను ప్రధానంగా మూడు విభాగాలుగా విభజించవచ్చు. అవి:

1. కేంద్ర నరాల వ్యవస్థ (Central Nervous System -- CNS): కేంద్ర నరాల వ్యవస్థలో మెదడు (Brain) మరియు మజ్జ (Spinal Cord) ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని అన్ని నరాల క్రియలను సమన్వయం చేసే ప్రధాన కేంద్రాలుగా పనిచేస్తాయి. శరీరంలోని సమాచారాన్ని స్వీకరించడం, విశ్లేషించడం మరియు తగిన ప్రతిస్పందన ఇవ్వడం ఈ వ్యవస్థ పని.
2. పరిధి నరాల వ్యవస్థ (Peripheral Nervous System -- PNS): ఈ వ్యవస్థ కేంద్ర నరాల వ్యవస్థ నుండి శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు విస్తరించిన నరాలతో ఏర్పడుతుంది. ఇవి శరీర భాగాల నుండి సమాచారాన్ని జచీూ కు తీసుకెళ్లి, CNS నుండి వచ్చే ఆదేశాలను తిరిగి శరీర భాగాలకు చేరవేస్తాయి.

ఇది రెండు రకాలుగా ఉంటుంది:

- ◆ క్రేనియల్ నరాలు (Cranial Nerves)
- ◆ స్పైనల్ నరాలు (Spinal Nerves)

3. స్వయంచాలక నరాల వ్యవస్థ (Autonomic Nervous System -- ANS): ఈ వ్యవస్థ శరీరంలోని అంతర్గత అవయవాల క్రియలను నియంత్రిస్తుంది. ఇది మన ఇచ్ఛాశక్తికి లోబడదు. ఉదాహరణకు –– హృదయ స్పందన, శ్వాసక్రియ, జీర్ణక్రియ మొదలైనవి.

2 : మానవ మెదడు యొక్క ప్రధాన భాగాలు మరియు వాటి విధులను వివరించండి. (10 మార్కులు)

జ : ◆ మానవ మెదడు ప్రధానంగా మూడు భాగాలుగా విభజించబడింది.

1. సెరిబ్రం (Cerebrum): సెరిబ్రం మెదడులో అతిపెద్ద భాగం. ఇది మన ఐదు ఇంద్రియాల సమాచారాన్ని అర్థం చేసుకుంటుంది. ఆలోచన, జ్ఞాపకం, మాట, ప్రవర్తన, వ్యక్తిత్వం, కదలికలు, తర్కం మరియు నిర్ణయాలు తీసుకోవడం వంటి సచేతన చర్యలను నియంత్రిస్తుంది.

ఇది రెండు అర్ధగోళాలుగా ఉంటుంది:

- ◆ ఎడమ అర్ధగోళం
- ◆ కుడిఅర్ధగోళం
- ◆ ఈ రెండింటిని కలిపే నర తంతువులను కార్పస్ కాలోసం (Corpus Callosum) అంటారు.

2. సెరిబెల్లం (Cerebellum): సెరిబెల్లం శరీర సమతుల్యత, స్థితి, సమన్వయం మరియు సూక్ష్మ కదలికలను నియంత్రిస్తుంది. ఇది మెదడు వెనుక భాగంలో, బ్రెయిన్ స్టెమ్ సమీపంలో ఉంటుంది.

3. బ్రెయిన్ స్టెమ్ (Brainstem): బ్రెయిన్ స్టెమ్ అనేక స్వయంచాలక శరీర క్రియలను నియంత్రిస్తుంది. వీటిపై మనకు ప్రత్యక్ష నియంత్రణ ఉండదు. ఉదాహరణకు -- శ్వాసక్రియ, గుండె స్పందన, రక్తపోటు మొదలైనవి. ఇది మెదడును మజ్జతో అనుసంధానిస్తుంది.

3 : సంస్కృతీకరణ (Acculturation) **అంటే ఏమిటి?** **(7 మార్కులు)**

జ :
- సంస్కృతీకరణ (Acculturation) అనేది ఒక వ్యక్తి లేదా సమూహం, తమ స్వంత సంస్కృతికి చెందిన సామాజిక మరియు సాంస్కృతిక విలువలు, ఆలోచనలు, నమ్మకాలు మరియు ప్రవర్తనా నమూనాలను, ఇతర సంస్కృతులతో సంపర్కంలోకి వచ్చినప్పుడు, వాటికి అనుగుణంగా మార్చుకునే ప్రక్రియ.
- ఇది సంస్కృతుల మధ్య పరస్పర సంబంధం వల్ల ఏర్పడే సాంస్కృతిక మార్పు మరియు అనుకూలత ప్రక్రియ. ఇందులో భాష, దుస్తులు, ఆహారం, జీవనశైలి వంటి అంశాలలో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. సంస్కృతీకరణ సానుకూల అనుభవంగా ఉండి, వేర్వేరు సంస్కృతుల మధ్య అవగాహన మరియు సహనాన్ని పెంచవచ్చు. అదే సమయంలో, ఇది కొన్ని సందర్భాల్లో పాక్షికత, వివక్ష వంటి ప్రతికూల ఫలితాలకు కూడా దారితీయవచ్చు.

4. మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని తెలుసుకోవడం

1. మానవ నేత్రం యొక్క ప్రధాన భాగాలు వాటి విధులను గురించి రాయండి 10. మార్కులు

జ : ◆ మానవ నేత్రం (Human Eye) ఒక కెమెరా లాంటి క్లిష్టమైన జ్ఞానేంద్రియం. ఇది కాంతిని గ్రహించి, లెన్స్ ద్వారా కేంద్రీకరించి, రెటీనాపై ప్రతిబింబాన్ని ఏర్పరచి, ఆ సమాచారాన్ని ఆప్టిక్ నరం ద్వారా మెదడుకు పంపుతుంది, తద్వారా మనం చూడగలుగుతాము. నేత్రం యొక్క ప్రధాన భాగాలు కార్నియా, ఐరిస్, జూబజూఅశ్రీ, లెన్స్, రెటీనా మరియు ఆప్టిక్ నరం.

◆ మానవ నేత్ర నిర్మాణం మరియు భాగాలు (Structure of Human Eye in Telugu)

◆ మానవ నేత్రం (కనుగుడ్డు) ప్రధానంగా మూడు పొరలను కలిగి ఉంటుంది:

1. వెలుపలి పొర (Sclera & Cornea):

◆ స్క్లెరా (Sclera): ఇది కన్ను వెనుక భాగంలో ఉండే తెల్లటి, గట్టి పొర. కంటికి రక్షణ కల్పిస్తుంది.

◆ కార్నియా (Cornea): కంటి ముందు భాగంలో ఉండే పారదర్శకమైన, ఉబ్బెత్తు పొర. కాంతి కంటిలోకి ప్రవేశించే మొదటి భాగం ఇది.

2. మధ్య పొర (Choroid, Iris & Ciliary Body):

◆ కోరాయిడ్ (Choroid): ఇది స్క్లెరా కింద ఉండే రక్తనాళాల పొర. ఇది కంటికి పోషణ మరియు ఆక్సిజన్‌ను అందిస్తుంది.

◆ ఐరిస్ (Iris): కార్నియా వెనుక ఉండే రంగుల భాగం. ఇది కంటి రంగును నిర్ణయిస్తుంది.

◆ pupil (Pupil): ఐరిస్ మధ్యలో ఉండే చిన్న రంధ్రం. ఇది కంటిలోకి ప్రవేశించే కాంతి పరిమాణాన్ని నియంత్రిస్తుంది.

◆ సిలియరీ కండరాలు (Ciliary Muscles): లెన్స్ ఆకారాన్ని మార్చడం ద్వారా ఫోకసింగ్‌కు సహాయపడతాయి.

3. లోపలి పొర (Retina):

◆ రెటీనా (Retina): ఇది కాంతికి సున్నితంగా ఉండే కంటి వెనుక భాగం. ఇక్కడ కాంతి శక్తి విద్యుత్ సంకేతాలుగా మారుతుంది.

◆ రాడ్స్ మరియు కోన్స్ (Rods and Cones): రెటీనాలో ఉండే ప్రత్యేక కణాలు, ఇవి కాంతి మరియు రంగులను గుర్తించడానికి సహాయపడతాయి.

4. ఇతర ముఖ్యమైన భాగాలు:

◆ నేత్ర లెన్స్ (Eye Lens): ఇది పారదర్శకమైన, ద్వికుంభాకార లెన్స్, ఇది కాంతిని రెటీనాపై ఫోకస్ చేస్తుంది.

◆ ఆప్టిక్ నరం (Optic Nerve): రెటీనాలో ఏర్పడిన సమాచారాన్ని మెదడుకు పంపే నరాల సమూహం.

◆ విట్రియస్ ద్రవం (Vitreous Humor): లెన్స్ మరియు రెటీనా మధ్య ఉండే జెల్ వంటి పదార్థం. ఇది కంటి ఆకారాన్ని కాపాడుతుంది.

2. మనిషి మెదడు మరియు కంప్యూటర్ ను పోల్చండి? 10 మార్కులు

జ : ◆ మనిషి మెదడు మరియు కంప్యూటర్ రెండూ సమాచారాన్ని స్వీకరించి, ప్రాసెస్ చేసి, ఫలితాన్ని ఇస్తాయి. అయితే వీటి పనితీరు, నిర్మాణం మరియు సామర్థ్యాలలో తేడాలు ఉన్నాయి.

సాదృశ్యాలు (Similarities)

1. సమాచారం స్వీకరణ: మెదడు ఇంద్రియాల ద్వారా సమాచారం స్వీకరిస్తుంది.
   కంప్యూటర్ ఇన్‌పుట్ పరికరాల (కీబోర్డ్, మౌస్) ద్వారా సమాచారం స్వీకరిస్తుంది.
2. ప్రాసెసింగ్: మెదడు ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకుంటుంది. కంప్యూటర్ జూఖ ద్వారా డేటాను ప్రాసెస్ చేస్తుంది.
3. జ్ఞాపకశక్తి (Memory): మెదడులో జ్ఞాపకశక్తి ఉంటుంది. కంప్యూటర్‌లో మెమరీ (RAM, Hard Disk) ఉంటుంది.
4. ఫలితాల ఉత్పత్తి: మెదడు మాటల ద్వారా లేదా చర్యల ద్వారా స్పందిస్తుంది.
   కంప్యూటర్ మానిటర్ లేదా ప్రింటర్ ద్వారా ఫలితాన్ని ఇస్తుంది.

తేడాలు (Differences)

అంశం	మనిషి మెదడు	కంప్యూటర్
నిర్మాణం	సహజమైన అవయవం	మనిషి తయారు చేసిన యంత్రం
ఆలోచన	స్వతంత్రంగా ఆలోచిస్తుంది	ఇచ్చిన ప్రోగ్రామ్ ప్రకారం మాత్రమే పనిచేస్తుంది
భావోద్వేగాలు	భావాలు, అనుభూతులు ఉంటాయి	భావోద్వేగాలు లేవు
నేర్చుకోవడం	అనుభవాల ద్వారా నేర్చుకుంటుంది	ప్రోగ్రామింగ్ ద్వారా నేర్చుకుంటుంది
సృజనాత్మకత	సృజనాత్మకంగా ఆలోచిస్తుంది	స్వయంగా సృజనాత్మకత లేదు
వేగం	కొన్నిసార్లు నెమ్మదిగా	లెక్కల్లో చాలా వేగంగా
తప్పులు	భావోద్వేగాల వల్ల తప్పులు చేయవచ్చు	సరైన ప్రోగ్రామ్ ఉంటే ఖచ్చితంగా పనిచేస్తుంది

మనిషి మెదడు ప్రకృతి ప్రసాదించిన అద్భుత అవయవం. ఇది ఆలోచన, భావోద్వేగాలు, సృజనాత్మకత కలిగినది. కంప్యూటర్ మనిషి సృష్టించిన యంత్రం. ఇది వేగంగా, ఖచ్చితంగా పనిచేస్తుంది కానీ స్వతంత్ర ఆలోచన లేదా భావాలు ఉండవు. కాబట్టి మెదడు మరియు కంప్యూటర్ రెండింటికీ తమ తమ ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయి.

5. దృష్టి (Attention) మరియు గ్రహణం (Perception)

1 : దృష్టి (Attention) యొక్క రకాలను ఉదాహరణలతో వివరించండి. (10 మార్కులు)

జ : ◆ దృష్టి అనేది మన మానసిక శక్తిని ఒక వ్యక్తి, వస్తువు లేదా కార్యకలాపంపై కేంద్రీకరించే సామర్థ్యం. దృష్టి ప్రధానంగా నాలుగు రకాలుగా ఉంటుంది.

1. స్థిర దృష్టి (Sustained Attention): స్థిర దృష్టి అనేది ఒక నిర్దిష్ట కాలం పాటు లేదా ఆ పని పూర్తయ్యే వరకు ఒక వ్యక్తి, పని లేదా కార్యకలాపంపై దృష్టిని నిలుపుకోవడం.

ఉదాహరణలు:

- ◆ పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయుడు చెప్పే పాఠాన్ని శ్రద్ధగా వినడం
- ◆ పరీక్షలకు చదవడం లేదా పరీక్ష రాయడం

దీనికి సంబంధించిన మరో రకం కేంద్రీకృత దృష్టి (Focused Attention). ఇది ఆకస్మికంగా వచ్చే బయటి ప్రేరణలకు (ఉదా: పెద్ద శబ్దం) వెంటనే స్పందించే సామర్థ్యం. ఇది మన జీవన రక్షణకు ఎంతో అవసరం.

2. విభజిత దృష్టి (Divided Attention): ఒకేసారి అనేక పనులు లేదా సంభాషణలపై దృష్టి పెట్టే ప్రయత్నాన్ని విభజిత దృష్టి అంటారు. దీనిని సాధారణంగా మల్టీటాస్కింగ్ అని కూడా అంటారు. అయితే ఇది ఎక్కువగా సమర్థవంతంగా ఉండదు, ఎందుకంటే మన శక్తి పరిమితంగా ఉంటుంది. దీనికి సంబంధించిన మరో రకం మార్పిడి దృష్టి (Alternating Attention). ఇందులో ఒక పనినుంచి మరో పనికి వేగంగా మారుతూ దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తాం.

3. ఎంపికాత్మక దృష్టి (Selective Attention): ఎంపికాత్మక దృష్టి అనేది పరిసరాల్లో ఉన్న శబ్దాలు లేదా ఇతర ప్రేరణలను పట్టించుకోకుండా, ఒక నిర్దిష్ట పనిపై మాత్రమే దృష్టిపెట్టేసామర్థ్యం.

ఉదాహరణ:

- ◆ చుట్టూ శబ్దం ఉన్నా పుస్తకం చదవగలగడం

ఇది అంతర్గత ఆలోచనలను కూడా నియంత్రించి దృష్టిని కేంద్రీకరించడాన్ని సూచిస్తుంది.

4. కార్యనిర్వాహక దృష్టి (Executive Attention): కార్యనిర్వాహక దృష్టి కూడా భంగపాట్లను నివారించి లక్ష్యంపై దృష్టి పెట్టే విధానం. అయితే ఇందులో ముఖ్యమైన పనులకు మాత్రమే ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం కూడా ఉంటుంది.

ఉదాహరణ:

- ◆ ఒక కంపెనీ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ అనేక ఈమెయిల్స్‌ను పక్కనపెట్టి, ఆ రోజుకు అత్యంత ముఖ్యమైన పనులపై మాత్రమే దృష్టి పెట్టడం.

2 : స్థలం, లోతు మరియు దూర గ్రహణం గురించి వివరించండి. (7 మార్కులు)

జ : ◆ మనము స్థలాన్ని మూడు పరిమాణాలలో (Three Dimensions) గ్రహిస్తాము. మన కంటిలో పడే ప్రతిబింబాలు రెండు పరిమాణాల్లో (Two Dimensional) ఉన్నప్పటికీ, వాటిని మన మెదడు మూడు పరిమాణాలుగా మార్చి గ్రహిస్తుంది. వస్తువుల పరిమాణం, ఆకారం, దిశ మరియు వస్తువుల మధ్య దూరం వంటి లక్షణాలు స్థల గ్రహణానికి సహాయపడతాయి. కంటిపటలంపై ఏర్పడే చిత్రాలు సమతలంగా ఉన్నప్పటికీ, మెదడు వాటిని లోతు మరియు దూరంతో సహా మూడు పరిమాణాలుగా గ్రహించగలదు. దీనివల్ల మనం వస్తువుల స్థానం మరియు దూరాన్ని సరిగ్గా అంచనా వేయగలుగుతాము.

3 : మన దైనందిన జీవితంలో గ్రహణం (Perception) యొక్క ప్రాధాన్యతను వివరించండి. (7 మార్కులు)

జ : ◆ సంవేదన (Sensation) అనేది ఒక శక్తి రూపం మరో రూపంగా మారే ప్రక్రియ. ఉదాహరణకు -- వెలుతురు నర సంకేతాలుగా మారి మెదడుకు చేరుతుంది. ఈ సంకేతాల ద్వారా మనం పరిసరాలను అర్థం చేసుకుంటాము. మన సంజ్ఞా వ్యవస్థలు మెదడుకు వచ్చే సమాచారాన్ని ప్రాసెస్ చేస్తాయి. మోటార్ వ్యవస్థలు మెదడునుంచి కండరాలు మరియు గ్రంథులకు వెళ్లే సమాచారాన్ని నిర్వహిస్తాయి.

ఉదాహరణ: టీవీ శబ్దాన్ని మీరు వినగలిగే స్థాయిలో ఉంచితే, మీ తల్లి వినలేక శబ్దాన్ని పెంచమని అడగవచ్చు. ఒక నిర్దిష్ట స్థాయికి చేరుకున్నప్పుడు ఆమె "ఇంతే చాలు" అని చెప్పడం ద్వారా శబ్దంలో జరిగిన తక్కువ మార్పును గుర్తిస్తుంది. ఈ కనీస మార్పును వ్యతిరేక సరిహద్దు (Difference Threshold) అంటారు. ఉత్తేజకానికి నేపథ్యం కూడా సంజ్ఞపై ప్రభావం చూపుతుంది.

ఉదాహరణ: నక్షత్రాలు పగలు కూడా ఆకాశంలో ఉన్నప్పటికీ, పగటిపూట సూర్యకాంతి కారణంగా అవి కనిపించవు. రాత్రి మాత్రమే స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. సంవేదన మరియు గ్రహణం కలిసి పనిచేసి మనకు ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకునే అవకాశం కల్పిస్తాయి. మనం చూసేది, వింటది మాత్రమే కాకుండా, గత అనుభవాలతో కలిపి అర్థం చేసుకొని సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి మరియు తగిన ప్రవర్తనను ఎంచుకోవడానికి సహాయపడతాయి.

6. అభ్యసనం

అభ్యాస వక్రరేఖ (Learning Curve): అభ్యాస వక్రరేఖ అనేది ఒక పనిలో అనుభవం (కాలం లేదా ప్రయత్నాల సంఖ్య) మరియు నైపుణ్యం/ప్రావీణ్యం (పనితీరు స్థాయి) మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని చూపించే గ్రాఫ్.

- సాధారణంగా, X-అక్షంపై సేకరించిన అభ్యాసం (Practice/Time/Trials) మరియు Y-అక్షంపై మెరుగుదల (Improvement/Performance) చూపబడుతుంది. అనుభవం పెరిగే కొద్దీ పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుందని ఇది సూచిస్తుంది.

అభ్యాస వక్రరేఖల ముఖ్య రకాలు

1. రేఖీయ అభ్యాస వక్రరేఖ (Linear Learning Curve): ఇందులో అభ్యాసం స్థిరమైన వేగంతో జరుగుతుంది. ప్రతి అనుభవ యూనిట్‌కు సమానమైన మెరుగుదల కనిపిస్తుంది.
2. ఉబ్బిన వక్రరేఖ / నెగటివ్ వేగవృద్ధి (Convex Curve / Negative Acceleration): ఇది అత్యంత సాధారణమైన రకం. ప్రారంభంలో వేగంగా అభివృద్ధి కనిపించి, గరిష్ఠ నైపుణ్యానికి దగ్గరపడే కొద్దీ అభ్యాస వేగం నెమ్మదిస్తుంది.
3. లోపలికి వంగిన వక్రరేఖ / పాజిటివ్ వేగవృద్ధి (Concave Curve / Positive Acceleration): ప్రారంభంలో అభ్యాసం నెమ్మదిగా ఉండి, కాలక్రమేణా వేగం మరియు నైపుణ్యం గణనీయంగా పెరుగుతాయి.
4. S-ఆకార వక్రరేఖ (S--Shaped Curve / Combination): ప్రారంభంలో నెమ్మదిగా, తరువాత వేగంగా అభ్యాసం పెరిగి, చివరికి స్థిర స్థాయికి చేరుతుంది.
5. స్థిర దశ వక్రరేఖ (Plateau Curve): కొంతకాలం ఎలాంటి పురోగతి కనిపించని దశను సూచిస్తుంది. సాధారణంగా ఈ దశకు ముందు మరియు తరువాత అభివృద్ధి కనిపిస్తుంది.

ముఖ్య అంశాలు

- కఠినమైన (Steep) అభ్యాస వక్రరేఖ: సాధారణ అపోహకు విరుద్ధంగా, "స్టీప్" వక్రరేఖ అంటే వేగంగా అభ్యాసం జరుగుతుందని అర్థం.

  "షాలో" వక్రరేఖ అంటే నెమ్మదిగా అభ్యాసం జరుగుతుందని సూచిస్తుంది.
- వినియోగాలు (Applications): అభ్యాస వక్రరేఖలను విద్య, మనోవిజ్ఞానం, పరిశ్రమలు వంటి రంగాల్లో పనితీరును గమనించడానికి, శిక్షణకు అవసరమైన కాలాన్ని అంచనా వేయడానికి మరియు సమర్థతను కొలవడానికి ఉపయోగిస్తారు.
- వక్రరేఖపై ప్రభావం చూపే అంశాలు: ప్రేరణ (Motivation), పని క్లిష్టత (Task Difficulty), బోధనా పద్ధతులు (Teaching Methods) వంటి అంశాలు అభ్యాస వక్రరేఖ ఆకారాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి.

2 : అభ్యాసంలో (Learning) జరిగిన రెండు ప్రయోగాలను వివరించండి. (10 మార్కులు)

జ : ◆ పావ్లోవ్ యొక్క శాస్త్రీయ అనుసంధాన (Classical Conditioning) ప్రయోగం:

◆ ఇవాన్ పావ్లోవ్ చేసిన పరిశోధన శాస్త్రీయ అనుసంధాన అభ్యాసం అనే ఒక ప్రత్యేకమైన అభ్యాస విధానాన్ని వివరించింది. ఇందులో ఒక తటస్థ ఉత్తేజకం (Neutral Stimulus) అర్థవంతమైన ఉత్తేజకంతో (Meaningful Stimulus) కలిసినప్పుడు, అదే ప్రతిస్పందనను కలిగిస్తుంది.

◆ వ్యవస్థీకరణ (Setup): పావ్లోవ్ తన ప్రయోగాల కోసం కుక్కలను ఉపయోగించాడు. కుక్కను ఒక గదిలో ఉంచి, దాని లాలాజల స్రావాన్ని (Salivation) శస్త్రచికిత్స ద్వారా కొలిచాడు. లాలాజల స్రావం ఆధారిత మార్పు (Dependent Variable).

◆ విధానం (Procedure): ఆహారం చూపించినప్పుడు కుక్క సహజంగా లాలాజలం విడుదల చేస్తుందని పావ్లోవ్ గమనించాడు. దీనిని అనియంత్రిత ఉత్తేజకం (Unconditioned Stimulus) అంటారు.

◆ తర్వాత, ఆహారం ఇవ్వడానికి ముందు గంట శబ్దం వంటి ఒక తటస్థ ఉత్తేజకాన్ని ప్రవేశపెట్టాడు. ఈ రెండు ఉత్తేజకాలను అనేకసార్లు కలిసి ప్రదర్శించాడు.

◆ ఫలితాలు (Results): కొన్ని సార్లు పునరావృతం చేసిన తరువాత, గంట శబ్దం వినగానే ఆహారం లేకపోయినా కుక్క లాలాజలం విడుదల చేసింది. ఈ గంట శబ్దం లిలినియంత్రిత ఉత్తేజకం (Conditioned Stimulus) గా మారింది.

◆ ఈ ప్రయోగం ద్వారా అభ్యాసం అనేది ఉత్తేజక--ప్రతిస్పందన అనుసంధానాల ద్వారా జరుగుతుందని నిరూపించబడింది.

3 : అభ్యాస బదిలీ (Transfer of Learning) అంటే ఏమిటి? దాని రకాలును వివరించండి. (10 మార్కులు)

జ : ◆ అభ్యాస బదిలీ అనేది ఒక పరిస్థితిలో నేర్చుకున్న జ్ఞానం, నైపుణ్యాలు లేదా అనుభవాలను మరో పరిస్థితిలో ఉపయోగించడాన్ని సూచిస్తుంది.

◆ ఇది సిద్ధాంతపరమైన జ్ఞానాన్ని ఆచరణలో ఉపయోగించగల సామర్థ్యాన్ని తెలియజేస్తుంది. అభ్యాస బదిలీ ద్వారా గతంలో నేర్చుకున్న విషయాలను కొత్త పరిస్థితుల్లో వినియోగించగలుగుతాము. ఇది జ్ఞాన నిల్వ మరియు సమాచార ప్రాసెసింగ్‌ను సూచిస్తుంది.

అభ్యాస బదిలీ రకాలు:

1. సానుకూల బదిలీ (Positive Transfer): మునుపు నేర్చుకున్నది కొత్త అభ్యాసానికి సహాయపడితే దాన్ని సానుకూల బదిలీ అంటారు.

   ఉదాహరణ: గణితం నేర్చుకున్న విద్యార్థి భౌతికశాస్త్రాన్ని సులభంగా అర్థం చేసుకోవడం.

2. ప్రతికూల బదిలీ (Negative Transfer): మునుపటి అభ్యాసం కొత్త అభ్యాసానికి ఆటంకం కలిగిస్తే దాన్ని ప్రతికూల బదిలీ అంటారు.

   ఉదాహరణ: తెలుగు భాష ఉచ్చారణ అలవాట్ల వల్ల ఆంగ్ల భాష ఉచ్చారణలో ఇబ్బంది పడడం.

3. శూన్య బదిలీ (Zero Transfer): మునుపటి అభ్యాసం కొత్త అభ్యాసానికి సహాయం చేయకపోవడమూ,

అడ్డంకి కలిగించకపోవడమూ అయితే దాన్ని శూన్య బదిలీ అంటారు.

ఉదాహరణ: సంగీతం నేర్చుకోవడం మరియు గణితం నేర్చుకోవడం మధ్య ఎలాంటి సంబంధం లేకపోవడం.

4 : అభ్యాస వైకల్యాలు (Learning Disabilities) వివరించండి. (10 మార్కులు)

1. డిస్లెక్సియా (Dyslexia): డిస్లెక్సియా అనేది అత్యంత సాధారణమైన అభ్యాస వైకల్యం. ఇందులో పిల్లలకు చదవడం, రాయడం, మాట్లాడటం లేదా పదాలను అర్థం చేసుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి.

   డిస్లెక్సియా ఉన్న విద్యార్థులకు ధ్వన్యవిజ్ఞానం (Phonemic Awareness) లోపిస్తుంది. దీనివల్ల పదాలను గుర్తించడం, చదవడం కష్టంగా మారుతుంది. వారు నెమ్మదిగా మాట్లాడడం వల్ల కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవడంలో ఆలస్యం జరుగుతుంది.

2. డిస్గ్రాఫియా (Dysgraphia): డిస్గ్రాఫియా అనేది రాత నైపుణ్యాలను ప్రభావితం చేసే అభ్యాస వైకల్యం. ఇందులో పిల్లలకు చేతిరాత సరిగా ఉండదు, అక్షరాల ఆకృతి అసమానంగా ఉంటుంది. పదజాలాన్ని ఉపయోగించడంలో మరియు రాతపనుల్లో ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. ఇది స్థూల చలన నైపుణ్యాలపై (Gross Motor Skills) కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. దీనివల్ల విద్యార్థులు అలసటకు, నిరుత్సాహానికి గురవుతారు.

3. డిస్కాల్కులియా (Dyscalculia): డిస్కాల్కులియా అనేది సంఖ్యలు మరియు గణిత భావాలను అర్థం చేసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలిగించే అభ్యాస వైకల్యం.

   ఈ వైకల్యం ఉన్న విద్యార్థులు సంఖ్యల అవగాహనలో, కలపడం, గుణకార పట్టికలు గుర్తుంచుకోవడంలో కష్టపడతారు. ఇది సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యాలపై ప్రభావం చూపి, స్థల అవగాహన (Spatial Awareness) తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల వారి ఆత్మవిశ్వాసం మరియు దృష్టి తగ్గుతుంది.

7. స్మృతి మరియు మరపు

1 : స్మృతి (Memory) యొక్క వివిధ రకాలపై ఒక నోటు రాయండి. (10 మార్కులు)

జ : ◆ స్మృతి అనేది సమాచారం సేకరించడం, నిల్వ చేయడం మరియు తిరిగి గుర్తించడం చేసే మానసిక ప్రక్రియ. స్మృతి ప్రధానంగా మూడు రకాలుగా ఉంటుంది.

1. సంజ్ఞా స్మృతి (Sensory Memory): సంజ్ఞా స్మృతి మన ఐదు ఇంద్రియాల ద్వారా వచ్చే సమాచారాన్ని-శబ్దం, వాసన, స్పర్శ, దృష్టి మరియు రుచి–చాలా తక్కువ కాలం (ఒక సెకనుకు కూడా తక్కువ) నిల్వ చేస్తుంది.

   ఉదాహరణకు, మీరు విన్న ఒక నోటిఫికేషన్ శబ్దం లేదా మీకు ఇష్టమైన ఆహార రుచి క్షణకాలం పాటు మనసులో నిలిచి తరువాత మాయమవుతుంది. రోజంతా మన మెదడుకు అపారమైన సంజ్ఞా సమాచారం వస్తుంది. అందులో ఎక్కువ భాగాన్ని మెదడు వదిలివేస్తుంది. అయితే ఏదైనా సమాచారం మన దృష్టిని ఆకర్షిస్తే, అది స్వల్పకాలిక స్మృతి లేదా దీర్ఘకాలిక స్మృతికి మారుతుంది.

2. స్వల్పకాలిక స్మృతి (Short-Term Memory -- STM): స్వల్పకాలిక స్మృతి అనేది కొద్ది సేపు మాత్రమే సమాచారాన్ని నిల్వ చేసే స్మృతి. ఇది సాధారణంగా 20--30 సెకన్లు మాత్రమే సమాచారం ఉంచగలదు. ఇందులో ఒకేసారి పరిమితమైన సమాచారం మాత్రమే నిల్వ చేయగలము.

   ఉదాహరణ: ఫోన్ నంబర్‌ను కొద్ది సేపు గుర్తుంచుకొని డయల్ చేయడం.

3. దీర్ఘకాలిక స్మృతి (Long-Term Memory -- LTM): దీర్ఘకాలిక స్మృతి అనేది సమాచారం చాలా కాలం పాటు లేదా జీవితాంతం నిల్వ చేసే స్మృతి.

   ఇందులో అపారమైన సమాచారాన్ని నిల్వ చేయగల సామర్థ్యం ఉంటుంది.

   ఉదాహరణలు: మీ పేరు, భాషా నైపుణ్యాలు, చిన్ననాటి అనుభవాలు, పాఠశాల జ్ఞాపకాలు మొదలైనవి.

2 : ప్రోయాక్టివ్ మరియు రిట్రోయాక్టివ్ అంతరాయం (Interference) **పై చిన్న నోటు రాయండి. (10 మార్కులు)**

జ : ◆ ప్రోయాక్టివ్ మరియు రిట్రోయాక్టివ్ అంతరాయాలు అనేవి స్మృతి మరియు మర్చిపోవడంలో ముఖ్యమైన భావనలు. పాత మరియు కొత్త సమాచారాలు ఒకదానితో ఒకటి పోటీ పడినప్పుడు, గుర్తు తెచ్చుకునే సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. ముఖ్యంగా సమాచారం ఒకే విధంగా ఉన్నప్పుడు ఈ అంతరాయం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

1. ప్రోయాక్టివ్ అంతరాయం (Proactive Interference -- PI): పాతగా నేర్చుకున్న సమాచారం, కొత్తగా నేర్చుకున్న సమాచారాన్ని గుర్తు తెచ్చుకోవడంలో అడ్డంకిగా మారితే దాన్ని ప్రోయాక్టివ్ అంతరాయం అంటారు.

   సులభంగా గుర్తుంచుకునే చిట్కా: "Pro" అంటే ముందుకు – గతంలోని జ్ఞానం భవిష్యత్ (కొత్త అభ్యాసం) పై ప్రభావం చూపుతుంది.

   ఉదాహరణ: ఎన్నో సంవత్సరాలు ఒకే ఫోన్ నంబర్ వాడిన తర్వాత కొత్త నంబర్ తీసుకున్నప్పుడు, కొత్త నంబర్ గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే పాత నంబర్ మళ్లీ మళ్లీ గుర్తుకు రావడం.

2. రిట్రోయాక్టివ్ అంతరాయం (Retroactive Interference -- RI): కొత్తగా నేర్చుకున్న సమాచారం, పాతగా నేర్చుకున్న సమాచారాన్ని గుర్తు తెచ్చుకోవడంలో ఆటంకం కలిగిస్తే దాన్ని రిట్రోయాక్టివ్ అంతరాయం అంటారు.

   సులభంగా గుర్తుంచుకునే చిట్కా: "Retro" అంటే వెనక్కి --- ప్రస్తుతం నేర్చుకున్నది గత జ్ఞాపకాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.

   ఉదాహరణ: ఒక సంగీతకారుడు కొత్త పాట నేర్చుకున్న తర్వాత, ముందు బాగా తెలిసిన పాత పాట పదాలు గుర్తుకు రాకపోవడం.

8. వాస్తవికతకు దూరంగా - ఆలోచించడం మరియు తార్కికత

1 : 'ఆలోచన (Thinking)' అనే పదం ద్వారా మీరు ఏమి అర్థం చేసుకుంటారు? దాని ప్రధాన లక్షణాలను వివరించండి. (10 మార్కులు)

జ : ◆ ఆలోచన (Thinking) అనేది సమాచారం మీద మానసికంగా పనిచేస్తూ, తర్కించడం, సమస్యలను పరిష్కరించడం, నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకోవడం మరియు కొత్త ఆలోచనలను సృష్టించడం వంటి ప్రక్రియలను కలిగిన ఒక క్లిష్టమైన మానసిక ప్రక్రియ. ఇది వ్యక్తులు తమ అనుభవాలకు అర్థం కట్టేందుకు మరియు లక్ష్యాలను సాధించేందుకు తమ ప్రవర్తనను దిశానిర్దేశం చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

ఆలోచన యొక్క ప్రధాన లక్షణాలు:

1. లక్ష్యోన్నతమైనది (Goal-Oriented): ఆలోచన సాధారణంగా ఒక నిర్దిష్ట లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ఉద్దేశించబడినది. ఉదాహరణకు సమస్య పరిష్కారం, నిర్ణయం తీసుకోవడం లేదా ఒక భావనను అర్థం చేసుకోవడం.
2. ప్రతీకాత్మక ప్రాతినిధ్యం (Symbolic Representation): ఆలోచనలో భాష, చిత్రాలు, సంకేతాలు మరియు సారాంశ భావనలు వంటి ప్రతీకలను ఉపయోగించి వస్తువులు, ఆలోచనలు మరియు సంబంధాలను మనసులో ప్రతిబింబింపజేస్తారు.
3. సమాచార ప్రాసెసింగ్ (Information Processing): ఆలోచనలో సమాచారం సేకరణ, ప్రాసెసింగ్, నిల్వ మరియు తిరిగి గుర్తింపు జరుగుతుంది. దీని ద్వారా కొత్త నిర్ణయాలు లేదా అవగాహన ఏర్పడుతుంది.
4. క్రియాశీల మరియు చలనాత్మకమైనది (ూష్టిఅజవ ఖఅస ఙఎఋఎఅఎ): ఆలోచన ఒక చురుకైన మానసిక ప్రక్రియ. కొత్త సమాచారం వచ్చినప్పుడల్లా ఇది మారుతూ, అభివృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది.
5. సారాంశాత్మక తర్కం (Abstract Reasoning): ఆలోచన ద్వారా మనం ప్రత్యక్షంగా లేని విషయాలు, ఊహాత్మక పరిస్థితులు మరియు సూత్రాలను కూడా పరిగణలోకి తీసుకోగలుగుతాము.
6. సమస్య పరిష్కారం మరియు నిర్ణయ స్వీకరణ (Problem Solving & Decision Making): సమస్యలను గుర్తించడం, సాధ్యమైన పరిష్కారాలను సూచించడం, వాటిని విశ్లేషించడం మరియు సరైన నిర్ణయాన్ని తీసుకోవడం ఆలోచన యొక్క ముఖ్యమైన విధులు.
7. అంతర్దృష్టి మరియు సృజనాత్మకత (Insight and Creativity): ఉన్న సమాచారాన్ని కొత్త రీతిలో కలపడం ద్వారా అకస్మాత్తుగా కొత్త ఆలోచనలు మరియు పరిష్కారాలు ఏర్పడతాయి.
8. అంతర్గత ప్రక్రియ (Internal Process): ఆలోచన మాటలు లేదా చర్యల రూపంలో బయటపడవచ్చు గానీ, అది ప్రధానంగా మనస్సులో జరిగే అంతర్గత ప్రక్రియ.
9. జ్ఞాన నియంత్రణ (Cognitive Control): ఆలోచనలో కార్యనిర్వాహక విధులు పాల్గొని దృష్టి, స్మృతి మరియు ఆలోచనా ప్రక్రియలను నియంత్రించి లక్ష్య సాధనకు దోహదపడతాయి.

2 : సమస్య పరిష్కారం (ౡాతీశీఎశ్రీవఎ ాశీశ్రీఙఱఅస్త్ర) పై చిన్న నోటు రాయండి. (7 మార్కులు)

జ : ◆ సమస్య పరిష్కారం అనేది ఒక ఉన్నత స్థాయి మానసిక ప్రక్రియ మరియు ముఖ్యమైన జీవన నైపుణ్యం. ఇది సమస్యలను గుర్తించడం, విశ్లేషించడం మరియు వాటికి సమర్థవంతమైన పరిష్కారాలను కనుగొనడాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది సాధారణ రోజువారీ పనుల నుంచి క్లిష్టమైన వృత్తి మరియు సామాజిక సమస్యల వరకు అన్ని రంగాలలో వర్తిస్తుంది.

◆ సమర్థవంతమైన సమస్య పరిష్కారంలో ఈ క్రింది నైపుణ్యాలు భాగస్వామ్యం అవుతాయి:

1. విశ్లేషణాత్మక నైపుణ్యాలు (Analytical Skills): క్లిష్టమైన సమస్యలను చిన్న భాగాలుగా విడదీసి, వాటి పరస్పర సంబంధాలను అర్థం చేసుకోవడం.
2. విమర్శనాత్మక ఆలోచన (Critical Thinking): సమాచారాన్ని నిష్పక్షపాతంగా విశ్లేషించడం, ఊహలను ప్రశ్నించడం మరియు ఆధారాలను మూల్యాంకనం చేయడం.
3. సృజనాత్మకత (Creativity): సాధారణ మార్గాలకు భిన్నంగా కొత్త మరియు వినూత్న పరిష్కారాలను రూపొందించడం.
4. నిర్ణయ స్వీకరణ (Decision Making): సాధ్యమైన ఎంపికలను పరిశీలించి, వాటి ప్రయోజనాలు మరియు ఫలితాలను అంచనా వేసి సరైన నిర్ణయం తీసుకోవడం.
5. అనుకూలత (Adaptability): పరిస్థితులు మారినప్పుడు లేదా కొత్త సమాచారం లభించినప్పుడు, సమస్య పరిష్కార విధానాలను సర్దుబాటు చేసుకోవడం.

3 : ఆలోచన (Thinking) మరియు తర్కం (Reasoning) మధ్య తేడాలను వివరించండి. (10 మార్కులు)

జ : ◆ ఆలోచన (Thinking) అనేది ఆలోచనలు, భావనలు, భావోద్వేగాలు మరియు చిత్రాలను మనసులో రూపొందించే విస్తృతమైన మానసిక ప్రక్రియ. ఇది చాలాసార్లు అవచేతనంగా కూడాజరుగుతుంది.

◆ తర్కం (Reasoning) అనేది ఆలోచనలోని ఒక ప్రత్యేక రూపం. ఇది తర్కబద్ధత, ఆధారాలు మరియు నియమాలను ఉపయోగించి క్రమబద్ధమైన నిర్ణయాలకు చేరుకునే ప్రక్రియ. అంటే, ప్రతి తర్కం ఒక ఆలోచన అయినప్పటికీ, ప్రతి ఆలోచన తర్కం కాదు.

◆ ఆలోచనలో కల్పన, స్మృతి, భావోద్వేగాలు కూడా ఉంటాయి; తర్కం మాత్రం పూర్తిగా క్రమబద్ధమైనది మరియు ఆధారాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఉదాహరణకు:

◆ ఆలోచన: “వర్షం పడుతోంది.”

◆ తర్కం: “వర్షం పడుతోంది కాబట్టి నేను గొడుగు తీసుకోవాలి.”

◆ ఆలోచన (Thinking) నిర్వచనం: ఆలోచనలు, భావనలు, భావోద్వేగాలు లేదా మానసిక చిత్రాలను రూపొందించే సాధారణ మానసిక ప్రక్రియ.

◆ వ్యాప్తి (Scope): విస్తృతమైనది; చైతన్యంగా లేదా అవచేతనంగా, తర్కబద్ధంగా లేదా తర్కరహితంగా,

భావోద్వేగాలు మరియు పక్షపాతాల ప్రభావంతో కూడి ఉండవచ్చు.

ఉదాహరణలు: కలలు కంటూ ఊహించడం, గుర్తు చేసుకోవడం, గమనించడం, కల్పన చేయడం, అనుభవాలను అనుసంధానించడం.

తర్కం (Reasoning) నిర్వచనం: తర్క నియమాలు, ఆధారాలు మరియు స్థిరమైన సూత్రాలను ఉపయోగించి నిర్ణయానికి చేరుకునే క్రమబద్ధమైన మానసిక ప్రక్రియ.

వ్యాప్తి (Scope): సంకుచితమైనది; చైతన్యపూర్వకమైనది, క్రమబద్ధమైనది మరియు నిష్పక్షపాత నిర్ణయాలకు దారితీస్తుంది.

ఉదాహరణలు: నిగమన (Deductive), ఉపగమన (Inductive), అభ్యుదయ (Abductive) తర్కాలు.

ఉదా: "అందరు మనుషులు మరణశీలులు. సోక్రటీస్ ఒక మనిషి. అందువల్ల సోక్రటీస్ మరణశీలుడు."

ఆలోచన మరియు తర్కం మధ్య ప్రధాన తేడాలు

అంశం	ఆలోచన (Thinking)	తర్కం (Reasoning)
నిర్మాణం	స్వేచ్ఛాయుతమైనది	క్రమబద్ధమైనది
లక్ష్యం	ఆలోచనలను అన్వేషించడం	న్యాయబద్ధమైన నిర్ణయానికి చేరుకోవడం
స్వభావం	భావోద్వేగాలు ఉండవచ్చు	తర్కం, ఆధారాలపై ఆధారితం
సంబంధం	విస్తృత ప్రక్రియ	ఆలోచనలోని ఒక భాగం

9. ప్రేరణ

1. ప్రేరణ చక్రాన్ని వివరించండి? **10 మార్కులు**

ప్రేరణ చక్రం (Motivation Cycle)

జ : ◆ ప్రేరణ చక్రం ఒక నిరంతర ప్రక్రియ. ఒక అవసరం (చీవవు) లేదా లోపం ఉత్పన్నమైతే, అది ఉత్కంఠతో కూడిన ప్రేరేపణ (Drive) ను కలిగిస్తుంది. ఆ ప్రేరేపణ వ్యక్తిని లక్ష్యోద్దేశ్య ప్రవర్తన (Behavior) వైపు నడిపిస్తుంది. ఆ ప్రవర్తన ద్వారా ప్రోత్సాహకం/లక్ష్యం (Incentive) సాధించబడుతుంది. దాంతో సంతృప్తి (Reward) కలిగి, మళ్లీ సమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. అనంతరం మరో కొత్త అవసరం ఏర్పడితే ఈ చక్రం మళ్లీ ప్రారంభమవుతుంది.

ప్రధాన దశలు:

అవసరం → ప్రేరేపణ → ప్రవర్తన → ప్రోత్సాహకం/బహుమతి → మళ్లీ కొత్త అవసరం

ప్రేరణ చక్రం దశలు:

1. అవసరం (Need): లోపం లేదా కొరత భావం. ఇది జీవసంబంధమైనది (ఉదా: ఆకలి) లేదా మానసికమైనది (ఉదా: ప్రేమ, ఆప్యాయత) కావచ్చు.
2. ప్రేరేపణ (Drive): అవసరం వల్ల కలిగే అంతర్గత ఉద్రిక్త స్థితి. ఇది చర్య చేయడానికి మనిషిని ప్రేరేపిస్తుంది (ఉదా: ఆకలి బాధ).
3. ప్రవర్తన/చర్య (Behavior/Action): అవసరాన్ని తీర్చేందుకు తీసుకునే లక్ష్యోద్దేశ్య చర్యలు (ఉదా: ఆహారం వెతకడం).
4. ప్రోత్సాహకం/లక్ష్యం (Incentive/Goal): అవసరాన్ని తీర్చే బాహ్య వస్తువు లేదా అంతర్గత సాధన (ఉదా: ఆహారం).

5. బహుమతి/సంతృప్తి (Reward/Satisfaction): లక్ష్యం సాధించిన తర్వాత కలిగే సంతోషం. ఇది ప్రేరేపణను తగ్గించి సమతుల్యతను పునరుద్ధరిస్తుంది. ఉదాహరణ: దాహం

- అవసరం: శరీరంలో నీటి కొరత.
- ప్రేరేపణ: దాహంగా అనిపించడం.
- ప్రవర్తన: వంటగదికి వెళ్లడం.
- ప్రోత్సాహకం: ఒక గ్లాస్ నీరు.
- బహుమతి: నీరు తాగి దాహం తీరడం.
- తరువాత మరో అవసరం (ఉదా: ఆకలి) వచ్చినప్పుడు చక్రం మళ్లీ ప్రారంభమవుతుంది.

2: విద్యార్థులకు ప్రేరణ ఎందుకు అవసరం? (10 మార్కులు)

జ : ◆ ప్రేరణ విద్యార్థులకు అత్యంత అవసరం. ఇది వారికి చదువుపై ఆసక్తి, పట్టుదల మరియు లోతైన అవగాహనను కలిగిస్తుంది. ప్రేరణతో ఉన్న విద్యార్థులు నిష్క్రియాత్మకంగా కాకుండా చురుకుగా పాల్గొంటారు. వారు లక్ష్యాలను నిర్ణయించుకుని, సవాళ్లను అధిగమించి, మంచి ఫలితాలను సాధిస్తారు. ఇది జీవితాంతం నేర్చుకునే మనోభావాన్ని పెంపొందిస్తుంది.

ప్రేరణ అవసరమైన ముఖ్య కారణాలు:

1. పాల్గొనడాన్ని పెంచుతుంది: ప్రేరణతో ఉన్న విద్యార్థులు తరగతిలో చురుకుగా పాల్గొని, ఉపాధ్యాయులు మరియు సహపాఠులతో పరస్పర చర్యలు చేస్తారు.
2. పట్టుదల పెంచుతుంది: కష్టసమయాల్లో కూడా వెనుకడుగు వేయకుండా ముందుకు సాగేందుకు సహాయపడుతుంది.
3. లోతైన అభ్యాసాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది: అంతర్గత ప్రేరణ విమర్శనాత్మక ఆలోచనను పెంపొందించి, దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.
4. లక్ష్య నిర్ధారణ మరియు సాధన: వాస్తవిక లక్ష్యాలను నిర్ణయించి, వాటిని సాధించేందుకు కృషి చేస్తారు.
5. బాధ్యతను పెంపొందిస్తుంది: తమ అభ్యాసానికి తామే బాధ్యత వహించేలా చేస్తుంది.
6. నైపుణ్యాల అభివృద్ధి: సంభాషణా నైపుణ్యాలు, జట్టు పని, సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేస్తుంది.

ప్రేరణ అనేది విద్యార్థుల విజయవంతమైన మరియు అర్థవంతమైన అభ్యాసానికి అంతర్గత శక్తి.

3: ప్రేరణను ప్రభావితం చేసే అంశాలను వివరించండి. (7 మార్కులు)

జ : ◆ ప్రేరణపై ప్రభావం చూపే అంశాలు అంతర్గత (Intrinsic) మరియు బాహ్య (Extrinsic) కారకాలుగా విభజించవచ్చు.

1. అంతర్గత (Intrinsic) అంశాలు

- స్వతంత్రత & నియంత్రణ: తాను చేసే పనిపై నియంత్రణ కలిగి ఉండటం.

- పాటవం & సామర్థ్యం: తన సామర్థ్యంపై నమ్మకం (Self-efficacy) మరియు నైపుణ్యాల అభివృద్ధి.
- లక్ష్యం & అర్థవంతత: వ్యక్తిగత విలువలతో అనుసంధానం.
- ఆసక్తి & జిజ్ఞాస: పనిపై సహజమైన ఆసక్తి.
- సాధన: సవాళ్లను ఎదుర్కొని లక్ష్యాలను సాధించడం.

2. బాహ్య (Extrinsic) అంశాలు

- వేతనం & బహుమతులు: జీతం, బోనస్ వంటి ఆర్థిక ప్రయోజనాలు.
- గుర్తింపు: కృషికి ప్రశంసలు మరియు గుర్తింపు.
- నాయకత్వం: మద్దతు ఇచ్చే, పారదర్శకమైన నాయకత్వ శైలి.
- పని వాతావరణం: సానుకూల సంస్కృతి, మంచి సంబంధాలు.
- ఉద్యోగ భద్రత: స్థిరత్వం మరియు నమ్మకం.

3. కార్యాలయ/సంస్థాగత అంశాలు

- పని--జీవిత సమతుల్యత: సరైన పనిభారం, అనుకూల సమయాలు.
- వృత్తి అభివృద్ధి: శిక్షణ మరియు అభివృద్ధి అవకాశాలు.
- స్పష్టమైన కమ్యూనికేషన్: తెరువైన మరియు నిజాయితీ గల సంభాషణ.
- న్యాయం: సమానమైన వ్యవహారం మరియు సముచిత బహుమతులు.

10.భావోద్వేగాలు (Emotions)

1: భావోద్వేగాల సాధారణ లక్షణాలను వివరించండి. సానుకూల మరియు ప్రతికూల భావోద్వేగాలకు కొన్ని ఉదాహరణలు వ్రాయండి. 10 మార్కులు

జ : ◆ భావోద్వేగాలు అనేవి సంక్లిష్టమైన మానసిక స్థితులు. ఇవి వ్యక్తిగత అనుభవాలు, శారీరక ప్రతిస్పందనలు మరియు ప్రవర్తనా వ్యక్తీకరణలను కలిగి ఉంటాయి. భావోద్వేగాలకు కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు ఉన్నాయి.

భావోద్వేగాల సాధారణ లక్షణాలు

1. వ్యక్తిగత అనుభవం (Subjectivity): భావోద్వేగాలు వ్యక్తిగతమైనవి. ప్రతి వ్యక్తి తన గత అనుభవాలు, సాంస్కృతిక నేపథ్యం మరియు ప్రస్తుత పరిస్థితుల ఆధారంగా వాటిని వేరువేరుగా అనుభవిస్తాడు.
2. శారీరక ఉత్తేజం (Physiological Arousal): ఎక్కువ భావోద్వేగాలు శరీరంలో మార్పులను కలిగిస్తాయి. ఇవి స్వయంచాలక నాడీవ్యవస్థ (Autonomic Nervous System) ద్వారా నియంత్రించబడతాయి. ఉదాహరణకు -- గుండె చప్పుడు వేగం మారడం, శ్వాసలో మార్పులు, చర్మ ఉష్ణోగ్రత మార్పులు, హార్మోన్ల (అడ్రినలిన్, కార్టిసాల్) స్థాయిల పెరుగుదల.
3. జ్ఞానాత్మక మూల్యాంకనం (Cognitive Appraisal): ఒక వ్యక్తి ఒక పరిస్థితిని ఎలా అర్థం చేసుకుంటాడో, ఎలా భావిస్తాడో దానిపై అతని భావోద్వేగం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకే సంఘటనకు భిన్న వ్యక్తులు భిన్న భావోద్వేగాలను అనుభవించవచ్చు.
4. ప్రవర్తనా వ్యక్తీకరణ (Behavioral Expressions): భావోద్వేగాలు ముఖ కవళికలు (నవ్వడం, కోపంగా చూడడం), శరీర భాష, గాత్ర స్వరం వంటి వాటి ద్వారా వ్యక్తమవుతాయి. ప్రాథమిక భావోద్వేగాల ముఖ కవళికలు అన్ని సంస్కృతులలో సాధారణంగా ఒకే విధంగా కనిపిస్తాయి.
5. ప్రేరణాత్మక శక్తి (Motivating Force): భావోద్వేగాలు మనిషిని చర్యలకు ప్రేరేపిస్తాయి. సంతోషం వంటి భావోద్వేగాలు మనలను మంచి విషయాల వైపు దారితీస్తే, భయం వంటి భావోద్వేగాలు ప్రమాదాల నుండి దూరంగా ఉంచుతాయి.
6. తాత్కాలిక స్వభావం (Temporary Nature): భావోద్వేగాలు సాధారణంగా కొద్ది సేపు మాత్రమే కొనసాగుతాయి (సెకన్లు లేదా నిమిషాలు). అయితే మూడ్స్ (moods) గంటలు లేదా రోజులు కొనసాగవచ్చు.

సానుకూల మరియు ప్రతికూల భావోద్వేగాల ఉదాహరణలు

- ◆ భావోద్వేగాలను సాధారణంగా సానుకూల (ౖాశీంఙఅజవ) మరియు ప్రతికూల (చీవస్త్రఙఅజవ) వర్గాలుగా విభజిస్తారు. అయితే అన్ని భావోద్వేగాలకు జీవితంలో ఒక ప్రయోజనం ఉంటుంది.

వర్గం	ఉదాహరణలు
సానుకూల భావోద్వేగాలు	ఆనందం, తృప్తి, ఆసక్తి, గర్వం, ప్రేమ, ఉపశమనం, వినోదం, ఆశ, ప్రశాంతత, కృతజ్ఞత
ప్రతికూల భావోద్వేగాలు	కోపం, భయం, దుఃఖం, అసహ్యం, ఆందోళన, సిగ్గు, పశ్చాత్తాపం, అసూయ, నిరాశ, నిరుత్సాహం

- భావోద్వేగాలు మన ఆలోచనలు, శరీర ప్రతిస్పందనలు మరియు ప్రవర్తనలను ప్రభావితం చేసే ముఖ్యమైన మానసిక ప్రక్రియలు. ఇవి వ్యక్తిగత అనుభవాలు అయినప్పటికీ, మన జీవనంలో సమతుల్యత మరియు అనుకూలనకు సహాయపడతాయి.

2. భావోద్వేగాల నిర్వహణ అంటే ఏమిటి వివరించండి? 7 మార్కులు

జ : ◆ భావోద్వేగాల నిర్వహణ (Managing Emotions) -- భావోద్వేగ మేధస్సు (Emotional Intelligence)

భావోద్వేగాల నిర్వహణ అనేది మన భావాలను గుర్తించడం, అర్థం చేసుకోవడం మరియు నియంత్రించడం అనే నైపుణ్యం. ఇది భావాలకు లోనై ఆవేశపూరితంగా స్పందించడం కాకుండా, నిర్మాణాత్మకంగా స్పందించే సామర్థ్యాన్ని అందిస్తుంది. దీని ద్వారా మంచి నిర్ణయాలు తీసుకోవచ్చు, బలమైన సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవచ్చు మరియు వ్యక్తిగత, వృత్తి జీవితాల్లో ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు.

భావోద్వేగాల నిర్వహణ అంటే ఎప్పుడు, ఎలా భావాలను వ్యక్తపరచాలో జాగ్రత్తగా నిర్ణయించడం. లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు, భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే అంశాలను గుర్తించడం (ఒత్తిడి కారకాలు), స్వీయ అవగాహన వంటి పద్ధతుల ద్వారా పరిస్థితులను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవడం.

భావోద్వేగాల నిర్వహణలో ముఖ్యాంశాలు

1. స్వీయ అవగాహన (Self-Awareness) మనకు ఏ భావోద్వేగం కలుగుతుందో (ఉదా: కోపం, దుఃఖం, ఆనందం) స్పష్టంగా గుర్తించడం. అలాగే ఆ భావోద్వేగాలకు ముందస్తు సంకేతాలను గుర్తించడం.
2. ఆమోదం (Acceptance) భావోద్వేగాలను నిరాకరించకుండా అంగీకరించడం. వాటిని అణచి వేయకుండా, సహజంగా అనుభవించడం.
3. నియంత్రణ (Regulation) తీవ్ర భావోద్వేగాలను ఆరోగ్యకరమైన మార్గాల్లో నిర్వహించడం. ఉదాహరణకు:

- లోతైన శ్వాస తీసుకోవడం
- డైరీ రాయడం
- వ్యాయామం చేయడం
- ధ్యానం (Mindfulness) చేయడం

4. నిర్మాణాత్మక వ్యక్తీకరణ (Constructive Expression) ఎప్పుడు మాట్లాడాలో, ఎప్పుడు వేచి ఉండాలో నిర్ణయించడం. భావోద్వేగాలను సమర్థవంతంగా వ్యక్తపరచి, తర్వాత పశ్చాత్తాపం కలగకుండా చూసుకోవడం.

5. శక్తిని సానుకూల దిశలో మళ్లించడం (Channelling Energy) ఒత్తిడి లేదా భయం వంటి "ప్రతికూల" భావోద్వేగాలను కూడా సానుకూల దిశలో ఉపయోగించడం. ఉదాహరణకు, ఒక ప్రసంగం ముందు కలిగే ఉత్కంఠను (Adrenaline) ఉత్తేజంగా మార్చుకుని మంచి ప్రదర్శన ఇవ్వడం.

- భావోద్వేగాల నిర్వహణ అనేది మన జీవితంలో సమతుల్యతను నిలుపుకోవడానికి అవసరమైన ముఖ్య నైపుణ్యం. ఇది మన వ్యక్తిత్వాన్ని మెరుగుపరచి, మంచి నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో మరియు ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలను కొనసాగించడంలో సహాయపడుతుంది.

11. అభివృద్ధి - దాని స్వభావం

1 : మానవ అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేసే అంశాలు ఏమిటి? (10 మార్కులు)

జ : ◆ మానవ అభివృద్ధి అనేది జన్యుపరమైన (Nature) మరియు పర్యావరణ సంబంధిత (Nurture) అంశాల సమ్మిళిత ప్రభావంతో ఏర్పడే ప్రక్రియ. జన్మకు ముందు దశ నుండి వయోజన దశ వరకు వ్యక్తి శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగ మరియు సామాజిక అభివృద్ధిపై అనేక అంశాలు పరస్పరం ప్రభావం చూపుతాయి. ప్రధానంగా జీవశాస్త్రీయ అంశాలు, పర్యావరణ అంశాలు మరియు జీవనశైలి అంశాలు మానవ అభివృద్ధిని నిర్ణయిస్తాయి.

I. **జీవశాస్త్రీయ / అంతర్గత అంశాలు**

1. జన్యువులు / వారసత్వం (Genetics / Heredity): శారీరక లక్షణాలు, మేధస్సు స్థాయి, వ్యాధుల పట్ల ప్రవర్తన వంటి అంశాలను నిర్ణయిస్తాయి.
2. పోషణ (Nutrition): శరీర నిర్మాణం మరియు ఎదుగుదలకు అవసరం. పోషకాహార లోపం లేదా అధికాహారం అభివృద్ధిని అడ్డుకుంటాయి.
3. హార్మోన్లు (Hormones): వృద్ధి మరియు అభివృద్ధిని నియంత్రించే కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.
4. ఆరోగ్య స్థితి (Health Status): శారీరక ఆరోగ్యం, వైద్య సేవలకు ప్రాప్యత, నర సంబంధ అభివృద్ధి వ్యక్తి ఎదుగుదలపై ప్రభావం చూపుతాయి.

II. పర్యావరణ / బాహ్య అంశాలు

5. కుటుంబ వాతావరణం (Family Dynamics): తల్లిదండ్రుల పెంపకం విధానం, మద్దతు మరియు ఇంటి వాతావరణం అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తాయి.
6. సామాజిక--ఆర్థిక స్థితి (Socioeconomic Status): తల్లిదండ్రుల ఆదాయం, విద్య, వృత్తి వంటి అంశాలు వనరులు, పోషణ మరియు అవకాశాలపై ప్రభావం చూపుతాయి.
7. విద్య (Education): నాణ్యమైన విద్య మరియు నేర్చుకునే అవకాశాలు మానసిక మరియు సామాజిక అభివృద్ధికి దోహదపడతాయి.
8. సంస్కృతి మరియు సమాజం (Culture & Society): సాంస్కృతిక విలువలు, సామాజిక సంప్రదాయాలు మరియు సమాజ మద్దతు అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తాయి.
9. భౌతిక పర్యావరణం (Physical Environment): విషపదార్థాలు, ప్రమాదాలు, వాతావరణ పరిస్థితులు, భౌగోళిక ప్రాంతం అభివృద్ధిపై ప్రభావం చూపుతాయి.
10. సహచర సమూహాలు (Peer Groups): బాల్యం మరియు కౌమార దశలో సామాజిక, భావోద్వేగ అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తాయి.

III. **జీవనశైలి అంశాలు**

11. వ్యాయామం (Exercise): శారీరక దృఢత్వం, కదలిక నైపుణ్యాలు మరియు మొత్తం ఆరోగ్యానికి సహకరిస్తుంది.

12. ఒత్తిడి మరియు గాయాలు (Stress & Trauma): అధిక ఒత్తిడి లేదా మానసిక గాయాలు అభివృద్ధిపై తీవ్ర ప్రభావం చూపవచ్చు.

మానవ అభివృద్ధి అనేది జన్యు లక్షణాలు మరియు పర్యావరణ ప్రభావాలు పరస్పరం కలసి పనిచేసే నిరంతర ప్రక్రియ. ఈ పరస్పర చర్యల వల్ల ప్రతి వ్యక్తికి ప్రత్యేకమైన అభివృద్ధి మార్గం ఏర్పడుతుంది.

2 : మానవ వృద్ధి వక్రరేఖ (Human Growth Curve) **ఆకారం ఏమిటి? ఇది సాధారణంగా ఏ ఏ వృద్ధి దశలను కలిగి ఉంటుంది? (10 మార్కులు)**

జ : ◆ మానవ వృద్ధి వక్రరేఖ (ప్రత్యేకంగా ఎత్తు/దేహ పరిమాణానికి సంబంధించినది) సాధారణంగా ఎా-ఆకారంలో (సిగ్మాయిడ్ వక్రరేఖ) ఉంటుంది. ఇది వృద్ధి సమానంగా (లీనియర్‌గా) కాకుండా, కొన్ని దశల్లో వేగంగా, కొన్ని దశల్లో నెమ్మదిగా జరుగుతుందని చూపిస్తుంది. ప్రారంభ దశలో వేగవంతమైన వృద్ధి, బాల్యంలో స్థిరమైన వృద్ధి, కౌమార దశలో మరోసారి వేగవంతమైన వృద్ధి (adolescent spurt), అనంతరం వయోజన దశలో వృద్ధి మందగించడం లేదా ఆగిపోవడం ఇందులో కనిపిస్తాయి. ఈ వక్రరేఖ జననం సమయంలో (circumnatal period) మరియు కౌమార దశలో ముఖ్యమైన వేగవంతమైన వృద్ధి దశలను సూచిస్తుంది.

◆ మానవ వ్యక్తిగత వృద్ధి దశలు (Distance Curve ఆధారంగా)

◆ ఈ వక్రరేఖ కాలానుగుణంగా మొత్తం శరీర పరిమాణం (ఉదాహరణకు: ఎత్తు) ఎలా పెరుగుతుందో చూపిస్తుంది. ఇందులో ప్రధానంగా నాలుగు దశలు ఉంటాయి.

1. శిశు దశ / జనన సమీప వృద్ధి దశ (Infancy / Circumnatal Acceleration): ఈ దశలో వృద్ధి అత్యంత వేగంగా జరుగుతుంది. జననం ముందు మరియు వెంటనే తరువాత శరీర పరిమాణం త్వరగా పెరుగుతుంది. వక్రరేఖ ఈ దశలో చాలా నిటారుగా పైకి ఎగసిపోతుంది.
2. బాల్య దశ – స్థిర వృద్ధి (Childhood Steady Growth): ఈ దశలో వృద్ధి నెమ్మదిగా కానీ నిరంతరంగా జరుగుతుంది. శరీర పరిమాణం స్థిరంగా పెరుగుతుంది.
3. కౌమార దశ – వృద్ధి ఉధృతి (Adolescent Growth Spurt): యౌవనారంభంలో మరోసారి వేగవంతమైన వృద్ధి జరుగుతుంది. ఇది శిశు దశ కంటే తక్కువ వేగమైనదైనా, స్పష్టమైన పెరుగుదల కనిపిస్తుంది.
4. వయోజన దశ -- వృద్ధి మందగింపు (Adulthood Slowdown): ఈ దశలో వృద్ధి గణనీయంగా తగ్గిపోతుంది మరియు చివరికి పూర్తిగా ఆగిపోతుంది. శరీరం పరిపక్వతను చేరుకుంటుంది.

అందువల్ల, మానవ వృద్ధి వక్రరేఖ S-ఆకారంలో ఉండి, వేగవంతమైన, స్థిరమైన మరియు మందగించిన వృద్ధి దశలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ దశల అవగాహన మానవ అభివృద్ధి స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

12. అభివృద్ధి విభాగాలు

1 : అభివృద్ధి సంబంధిత పనులు (Developmental Tasks) అంటే ఏమిటి? జీవన దశలక్రమంలో ఇవి ఎలా మారుతాయి? (10 మార్కులు)

జ : ◆ అభివృద్ధి సంబంధిత పని (Developmental Task) అనేది ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు లేదా జీవిత దశలో ఏర్పడే నైపుణ్యం లేదా సవాలు.

◆ విజయవంతంగా పూర్తి చేస్తే, వ్యక్తి తర్వాతి పనుల్లో సంతోషం, విజయాన్ని సాధిస్తాడు.

◆ విఫలమైతే, ఇబ్బందులు, ఆందోళనలు, మరియు అసంతృప్తి ఏర్పడతాయి.

మూలాలు: శారీరక అభివృద్ధి, వ్యక్తిగత విలువలు, సామాజిక అంచనాలు, పరిసరాలతో పరస్పర చర్యల నుండి అభివృద్ధి సంబంధిత పనులు వస్తాయి.

జీవన దశలక్రమంలో అభివృద్ధి పనుల మార్పులు (Havighurst మోడల్ ఆధారంగా)

1. శిశు & ప్రారంభ బాల్యం (Infancy & Early Childhood: 0–5 ఏళ్ళు)

◆ నడవడం, మాట్లాడడం, ఘన ఆహారం తినడం నేర్చుకోవడం

◆ శరీర నిష్పత్తులను నియంత్రించడం (waste control)

◆ భావోద్వేగ సంబంధాలను ఏర్పాటు చేయడం (తల్లిదండ్రులు, ఇతరులు)

◆ మూల్యాలు, భావాలు మరియు ప్రాథమిక భావనల అభివృద్ధి

2. మధ్య బాల్యం (Middle Childhood: 6–12 ఏళ్ళు)

◆ ఆటల కోసం శారీరక నైపుణ్యాలు అభివృద్ధి

◆ స్వీయ ఆత్మవిశ్వాసం మరియు సానుకూల విలువల ఏర్పాటులో సహకారం

◆ సహచరులతో సఖ్యత, సామాజిక సామరస్యాన్ని నేర్చుకోవడం

◆ చదువు, రాయడం, లెక్కింపు మొదలైన ప్రాథమిక నైపుణ్యాల అభ్యాసం

3. కౌమార దశ (Adolescence: 13–18 ఏళ్ళు)

◆ మిత్రులతో కొత్త మరియు పరిపక్వ సంబంధాల ఏర్పాటు

◆ లింగ సంబంధిత సామాజిక పాత్రను అంగీకరించడం

◆ శరీర రూపాన్ని అంగీకరించడం

◆ తల్లిదండ్రుల నుండి భావోద్వేగ స్వాతంత్ర్యం సాధించడం

◆ భవిష్యత్తు వృత్తి / వివాహానికి సిద్ధమవడం

4. ప్రారంభ వయసు (Early Adulthood: 19–30 ఏళ్ళు)

◆ జీవిత భాగస్వామిని ఎంచుకోవడం

◆ భాగస్వామితో కలిసి జీవించడం నేర్చుకోవడం

◆ కుటుంబాన్ని ఏర్పాటు చేయడం, గృహ నిర్వహణ, వృత్తి ప్రారంభం

5. మధ్య వయసు (Middle Adulthood: 30-60 ఏళ్ళు)
- ◆ పిల్లలను బాధ్యతాయుత వ్యక్తులుగా మారటానికి సహాయం
- ◆ సామాజిక బాధ్యతలు నిర్వర్తించడం
- ◆ వినోద, హాబీలు అభివృద్ధి చేయడం
- ◆ వృద్ధి చెందుతున్న తల్లిదండ్రులు మరియు శారీరక మార్పులకు అనుగుణంగా ఉండటం

6. వయోజనత తరువాత (Later Maturity: 60o ఏళ్ళు)
- ◆ శారీరక బలం, ఆరోగ్యం తగ్గడాన్ని అంగీకరించడం
- ◆ పింఛన్/విరమణకు సర్దుబాటు
- ◆ జీవిత భాగస్వామి మరణం లేదా గమ్యం కలిగిన మార్పులు
- ◆ కొత్త సామాజిక పాత్రలు మరియు సంబంధాలను అభివృద్ధి చేయడం

2 : మానవులలో వ్యక్తిత్వం (Personality) మరియు గుర్తింపు (Identity) అభివృద్ధిలో అభివృద్ధి సంబంధిత పనుల (Developmental Tasks) పాత్ర ఏమిటి? (10 మార్కులు)

జ : ◆ అభివృద్ధి సంబంధిత పనులు అనేవి జీవితంలోని వివిధ దశల్లో వ్యక్తులు నేర్చుకోవాల్సిన కీలక మైలు రాళ్లు. ఉదాహరణకు, తనతన identity ఏర్పరచడం లేదా స్వతంత్రత సాధించడం వంటి పనులు. ఈ పనులను విజయవంతంగా పూర్తి చేయడం ద్వారా:
- ◆ వ్యక్తిత్వాన్ని (personality) రూపొందించడం,
- ◆ సామాజిక నైపుణ్యాలు (social skills) మరియు జీవిత నైపుణ్యాలు అభివృద్ధి చెందడం,
- ◆ స్వీయ జ్ఞానం, లక్ష్యాలు, మరియు సామాజిక సమ్మేళనం (social integration) పెరుగుతాయి.
- ◆ విఫలమైతే, అసమర్థత (inadequacy) లేదా అయోమయం (confusion) ఏర్పడుతుంది.
- ◆ వ్యక్తిత్వం మరియు గుర్తింపు అభివృద్ధిలో ముఖ్య పాత్రలు

1. స్వీయ-జ్ఞానం కోసం పునాది (Foundation for Self-Knowledge):
- ◆ అభివృద్ధి పనులు వ్యక్తులను అన్వేషణకు, నిర్ణయాలకు (career, values) ప్రేరేపిస్తాయి.
- ◆ ఇది "నేను ఎవరు?" అనే ప్రశ్నకు సమాధానం ఇవ్వడంలో సహాయపడుతుంది.

2. నైపుణ్యం మరియు ఆత్మవిశ్వాసం (Building Competence & Confidence):
- ◆ భావోద్వేగ స్వతంత్రత (emotional independence) లేదా సామాజిక నైపుణ్యాలను అభ్యసించడం ద్వారా వ్యక్తి ఆత్మవిశ్వాసం మరియు వ్యక్తిగత నియంత్రణ భావన పొందుతారు.
- ◆ ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు (conscientiousness, stability) అభివృద్ధి చెందుతాయి.

3. జీవిత దిశ నిర్ధారణ (Guiding Life Direction):
- ◆ అభివృద్ధి పనులు పూర్తి చేయడం ద్వారా వ్యక్తికి లక్ష్యాలు, మార్గదర్శనం, నైతిక గుర్తింపు (moral identity) ఏర్పడుతుంది.
- ◆ దీని ఫలితంగా ఒక సమగ్ర self-concept మరియు coherent identity ఏర్పడుతుంది.

4. మానసిక-సామాజిక సమస్యలను పరిష్కరించడం (Resolving Psychosocial Conflicts):

- Erikson సిద్ధాంతం ప్రకారం, ప్రతి దశలో ఒక psychosocial conflict ఉంటుంది (ఉదా: Trust vs. Mistrust, Identity vs. Role Confusion).
- దీన్ని విజయవంతంగా పరిష్కరించడం వల్ల నిర్దిష్ట వ్యక్తిత్వ గుణం మరియు స్థిరమైన గుర్తింపు (stable identity) ఏర్పడుతుంది.

5. సామాజిక & భావోద్వేగ అభివృద్ధి (Shaping Social & Emotional Growth):

- సంబంధాలు (intimacy) మరియు భావోద్వేగ నియంత్రణలో అభ్యాసం సామాజిక బుద్ధి (social intelligence) మరియు సంతోషకరమైన జీవన నైపుణ్యాలను పెంచుతుంది.

6. ఆయుష్కాల వ్యాప్తి (Life-Long Process):

- ఇది కౌమార దశలో (adolescence) స్పష్టమయినప్పటికీ, వయోజన దశ (career, family) వరకు కొనసాగుతుంది.
- వ్యక్తిత్వ మార్పులు, నిరంతర అభివృద్ధి లేదా స్థిరత్వాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఉదాహరణలు & ఫలితాలు

జీవన దశ	అభివృద్ధి పనులు	ఫలితాలు
కౌమార దశ	Identity ఏర్పాటుచేయడం, తల్లిదండ్రుల నుండి భావోద్వేగ స్వతంత్రత, విలువల వ్యవస్థ అభివృద్ధి	విజయవంతంగా పూర్తి అయితే స్థిర self-concept, ఆత్మవిశ్వాసం, సంతోషం; విఫలమైతే అయోమయం, అసమర్థత
వయోజన దశ	Career ఏర్పాటుచేయడం, intimate relationships, కుటుంబం నిర్వహణ విజయవంతంగా పూర్తి అయితే	స్థిరమైన వ్యక్తిత్వం, సామాజిక నైపుణ్యాలు, psychological health

13. కౌమార దశ - పరివర్తన దశ

1: ఎందుకు కౌమార దశ (Adolescence) ను మార్పు దశ (Transition Age) అని పిలుస్తారు? (10 మార్కులు)

జ : ◆ కౌమార దశను మార్పు దశ అని పిలుస్తారు ఎందుకంటే ఇది కుమార దశకు మరియు వయోజన దశకు మధ్య వారధి లాంటిది.. ఈ దశలో శరీర, మేధ, భావోద్వేగ, మరియు సామాజిక మార్పులు వేగంగా జరుగుతాయి. ఇవి వ్యక్తులను వయోజన బాధ్యతలకు మరియు పాత్రలకు సిద్ధం చేస్తాయి. శరీరం మరియు మెదడు పరిపక్వతను చేరుతాయి, పునరుత్పత్తి సామర్థ్యం మరియు సంక్లిష్టమైన ఆలోచనల సామర్థ్యాన్ని పొందుతాయి, కాబట్టి ఇది ముఖ్యమైన మార్పుల కాలం.

ముఖ్య అంశాలు

1. శారీరక మార్పులు (Physical Changes -- Puberty):

◆ హార్మోన్ల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది,

◆ వేగవంతమైన వృద్ధి (growth spurts),

◆ ద్వితీయ లింగ లక్షణాల అభివృద్ధి (secondary sexual characteristics),

◆ పునరుత్పత్తి సామర్థ్యం పొందడం.

2. మేధో సంబంధిత మార్పులు (Cognitive Changes):

◆ మెదడు సంక్లిష్ట, సాధారణంగా ఆభాసాత్మక (abstract) ఆలోచనలకు సిద్ధమవుతుంది,

◆ బాల్యం తీముంశీఅఅఅస్త్ర కంటే పై స్థాయికి చేరుతుంది.

3. భావోద్వేగ మరియు మానసిక మార్పులు (Emotional & Psychological Changes):

◆ యువకులు తమ identity ను అన్వేషిస్తారు,

◆ మూడ్ స్వింగ్స్ (Mood swings) అనుభవిస్తారు,

◆ స్వతంత్రత పెరుగుతుంది,

◆ భావోద్వేగ తీవ్రత ఎక్కువ అవుతుంది.

4. సామాజిక మార్పులు (Social Changes):

◆ తల్లిదండ్రులపై ఆధారపడటం తగ్గుతుంది,

◆ కొత్త సంబంధాలు ఏర్పడతాయి,

◆ వయోజన పాత్రలకు సిద్ధత.

ఎందుకు "Transition" అనబడుతుంది?

◆ దశల మధ్య వారధి (Bridge between Stages):

◆ ఇది పూర్తిగా బాల్యం కాదు, కానీ ఇంకా వయోజన స్థాయి చేరలేదు; ఈ రెండు దశల మధ్య ప్రయాణం.

◆ వయోజన సిద్ధత (Preparation for Adulthood):

◆ శారీరక, మానసిక మరియు సామాజిక సిద్ధతకు అవసరమైన మార్పులు.

◆ అవకాశం ఒ సంక్లిష్టత (Period of Opportunity & Vulnerability):

◆ ఈ దశలో పాజిటివ్ అభివృద్ధి (plasticity) కోసం ప్రత్యేక అవకాశం ఉంది,

◆ అలాగే సమస్యలు, ప్రమాదాలు కూడా ఉండటం వల్ల నాజుకైన సమయం.

2: కౌమార దశ వయసులో ఎదురయ్యే ఆధునిక సమస్యలను చెప్పండి (10 మార్కులు)

జ : ◆ ఇప్పటి యువకులు (Contemporary Adolescents) వివిధ సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నారు. వీటిలో ముఖ్యమైనవి: మానసిక ఆరోగ్యం సమస్యలు (anxiety, depression), విద్య మరియు స్నేహితుల ఒత్తిడి, సోషల్ మీడియాలో ప్రభావాలు (body image, cyberbullying, addiction), గుర్తింపు గందరగోళం, మాదక ద్రవ్యాల వాడకం, శారీరక మరియు లైంగిక ఆరోగ్య సమస్యలు, హింస, ఇవన్నీ వేగంగా మారుతున్న సాంఘిక మరియు సాంకేతిక పరిణామాల వల్ల మరింత కష్టంగా మారుతున్నాయి.

ప్రధాన ఆధునిక సమస్యలు

1. మానసిక & భావోద్వేగ ఆరోగ్యం

◆ ఆందోళన & డిప్రెషన్ (Anxiety & Depression): పాఠశాల, సామాజిక జీవితం, భవిష్యత్తుపై ఒత్తిడి.

◆ శరీర రూప సమస్యలు (Body Image Issues): సోషల్ మీడియా ప్రభావాలు, తినే అలవాట్లలో వ్యతిరేకతలు.

3: యవకుల అభివృద్ధికి తల్లిదండ్రులు, విద్యకులు, సంరక్షకులు (caregivers) యొక్క పాత్ర ఏమిటి? (10 మార్కులు)

జ : ◆ తల్లిదండ్రులు, విద్యకులు, మరియు సంరక్షకులు యవకులను ప్రేమ, మార్గనిర్దేశం, మరియు స్థిరమైన నిర్మాణం అందిస్తూ, స్వతంత్రత, భావోద్వేగ స్థిరత్వం, విద్యా మరియు జీవిత నైపుణ్యాలు పెంచే విధంగా మద్దతు ఇస్తారు. వారు యవకుల identity formation, మానసిక ఆరోగ్యం, సామాజిక నైపుణ్యాలు, మరియు భవిష్యత్తు లక్ష్యాలు లో పయనాన్ని సులభతరం చేస్తూ, తనిఖీలు, ప్రోత్సాహం మరియు కలయికగా పని చేసే వ్యూహాలు ద్వారా వారిని పూర్తి అభివృద్ధికి దారితీస్తారు.

తల్లిదండ్రులు & సంరక్షకులు (Home Front)

భావోద్వేగ & శారీరక ఆరోగ్యం: అనవసర ప్రేమ, ఆమోదం, రక్షణ ఇవ్వడం -- ప్యూబర్టీ మరియు identity సమస్యలను ఎదుర్కొనడంలో ముఖ్యమైనవి.

మార్గనిర్దేశం & సరిహద్దులు: స్థిరమైన మార్గనిర్దేశం, సుస్థిరమైన సరిహద్దులు, ప్రవర్తన పర్యవేక్షణ -- psychosocial సమస్యలను తగ్గించడానికి, స్థిరత్వం పెంపొందించడానికి.

◆ జీవిత నైపుణ్యాలు & ఆరోగ్యం: నిర్ణయం తీసుకోవడం, ఒత్తిడి నిర్వహణ, కమ్యూనికేషన్, లైంగిక ఆరోగ్యం వంటి సున్నితమైన అంశాలపై చర్చలు.

విద్యా మద్దతు: ఇంట్లో సానుకూల అధ్యయన వాతావరణం సృష్టించడం, మంచి అలవాట్లను ప్రోత్సహించడం, పాఠశాలలతో నిరంతర సంభాషణ.

◆ విద్యకులు (School & Community)

◆ విద్యా అభివృద్ధి: పాఠశాల విజయాలను గరిష్ట పరిమితి చేయడం, విద్యా లక్ష్యాలను ప్రోత్సహించడం,

ఉద్యోగ నైపుణ్యాలు అభివృద్ధి చేయడం.

- సామాజిక-భావోద్వేగ అభ్యాసం: జూవవతీం తో ఆరోగ్యకర సంబంధాలు, సామాజిక నైపుణ్యాలు, bullying వంటి సమస్యలను పరిష్కరించడం.
- కలయిక (Collaboration): తల్లిదండ్రులతో భాగస్వామ్యం చేయడం, యువకులకు విస్తృతమైన మద్దతు నెట్‌వర్క్ అందించడం.
- సంరక్షకులు / విస్తృత మద్దతు వ్యవస్థ (Caregivers / Broader Support System)
- మానవీయ స్ఫూర్తి & Role Modeling: ఆరోగ్యకర సంబంధాలను చూపించడం, gender roles మరియు peer జూతీవంంబతీవ వంటి క్లిష్ట సమస్యలను పరిష్కరించడం.

వనరులకి కనెక్షన్: మానసిక ఆరోగ్యం, కెరీర్ అన్వేషణ, నైపుణ్య అభివృద్ధి కోసం వనరులు అందించడం.

క్రైసిస్ ఇంటర్వెన్షన్: యువకులు ప్రొఫెషనల్ సహాయం కావలసినప్పుడు గుర్తించి, సదుపాయాలను చేరువ చేయడం.

విజయానికి కీలకాంశం: కలయిక (Collaboration)

తనిఖీలు & సంభాషణ: ఇంటి మరియు పాఠశాల మధ్య నిరంతర సంభాషణతో, సుస్థిర, విజయవంతమైన విద్యార్థిని సృష్టించడం.

సహజ లక్ష్యాలు: కలిసి పని చేయడం ద్వారా, యువకులు విద్యా, సామాజిక, భావోద్వేగ అభివృద్ధి కోసం స్థిరమైన మద్దతు పొందుతారు.

(Identity Formation): సొంత గుర్తింపును తెలుసుకోవడానికి సంక్లిష్ట ప్రపంచంలో సంకల్పాలు.

2. సామాజిక & సాంకేతిక సమస్యలు (Social & Technology-Related Issues)

   సైబర్ బుల్లీయింగ్ & ఆన్‌లైన్ వేధనలు (Cyberbullying & Online Harassment): ఇంటర్నెట్‌లో/ verbal/physical వేధన.

   సోషల్ మీడియా అలవాటు (Social Media Addiction): FOMO (Fear Of Missing Out), తక్కువ నిద్ర, ఒంటరితనం, తక్కువ ఆత్మగౌరవం.

   స్నేహితుల ఒత్తిడి (Peer Pressure): పదార్థ మాదక వాడకం, ప్రీ-మేచ్యురిటీ లైంగిక కార్యకలాపాలకు ప్రభావం.

3. ఆరోగ్యం & జీవన శైలి (Health & Lifestyle)

- మాదక పదార్థాలు (Substance Abuse): మద్యం, మత్తు మందులు, తంబాకూ.
- తక్కువ నిద్ర & పోషణ లోపం (Poor Sleep & Nutrition): సాంకేతిక, విద్యా ఒత్తిడి, అస్వస్థ తినుబడి.
- లైంగిక ఆరోగ్యం (Sexual Health): అనియోజిత గర్భధారణ, STIs, సరైన విద్య లేకపోవడం.

4. విద్యా & భవిష్యత్తు సంబంధిత సమస్యలు (Academic & Future Concerns)

   విద్యా ఒత్తిడి (Academic Pressure): విజయం సాధించడానికి ఉన్న అధిక ఆశలు.

   విద్యా సవాళ్లు (Educational Challenges): సరైన సాధనలో లోపం, drop out, జీవిత లక్ష్యం కనుగొనడంలో కష్టాలు.

5. పర్యావరణ & సామాజిక అంశాలు (Environmental & Societal Factors)

హింసకు సమీప exposure (Exposure to Violence): ఇళ్లలో, పాఠశాలల్లో, కమ్యూనిటీ లో హింస.

పేదరికం & పరిమిత వనరులు (Poverty & Limited Resources): నాణ్యమైన విద్య మరియు మద్దతు పొందడంలో సమస్యలు.

క్లైమేట్ చేంజ్ (Climate Change Anxiety): భవిష్యత్తుపై భయం, ప్రపంచ పరిస్థితులపై ఆందోళన.

3: యువకుల అభివృద్ధికి తల్లిదండ్రులు, విద్యకులు, సంరక్షకులు (caregivers) యొక్క పాత్ర ఏమిటి? (10 మార్కులు)

జ : ◆ తల్లిదండ్రులు, విద్యకులు, మరియు సంరక్షకులు యువకులను ప్రేమ, మార్గనిర్దేశం, మరియు స్థిరమైన నిర్మాణం అందిస్తూ, స్వతంత్రత, భావోద్వేగ స్థిరత్వం, విద్యా మరియు జీవిత నైపుణ్యాలు పెంచే విధంగా మద్దతు ఇస్తారు. వారు యువకుల identity formation, మానసిక ఆరోగ్యం, సామాజిక నైపుణ్యాలు, మరియు భవిష్యత్తు లక్ష్యాలు లో పయనాన్ని సులభతరం చేస్తూ, తనిఖీలు, ప్రోత్సాహం మరియు కలయికగా పని చేసే వ్యూహాలు ద్వారా వారిని పూర్తి అభివృద్ధికి దారితీస్తారు.

తల్లిదండ్రులు & సంరక్షకులు (Home Front)

- ◆ భావోద్వేగ & శారీరక ఆరోగ్యం: అనవసర ప్రేమ, ఆమోదం, రక్షణ ఇవ్వడం -- ప్యూబర్టీ మరియు identity సమస్యలను ఎదుర్కొనడంలో ముఖ్యమైనవి.
- ◆ మార్గనిర్దేశం & సరిహద్దులు: స్థిరమైన మార్గనిర్దేశం, సుస్థిరమైన సరిహద్దులు, ప్రవర్తన పర్యవేక్షణ - psychosocial సమస్యలను తగ్గించడానికి, స్థిరత్వం పెంపొందించడానికి.
- ◆ జీవిత నైపుణ్యాలు & ఆరోగ్యం: నిర్ణయం తీసుకోవడం, ఒత్తిడి నిర్వహణ, కమ్యూనికేషన్, లైంగిక ఆరోగ్యం వంటి సున్నితమైన అంశాలపై చర్చలు.
- ◆ విద్యా మద్దతు: ఇంట్లో సానుకూల అధ్యయన వాతావరణం సృష్టించడం, మంచి అలవాట్లను ప్రోత్సహించడం, పాఠశాలలతో నిరంతర సంభాషణ.

పాఠశాల మరియు సముదాయం (School & Community)

- ◆ విద్యా అభివృద్ధి: పాఠశాల విజయాలను గరిష్ట పరిమితి చేయడం, విద్యా లక్ష్యాలను ప్రోత్సహించడం, ఉద్యోగ నైపుణ్యాలు అభివృద్ధి చేయడం.
- ◆ సామాజిక-భావోద్వేగ అభ్యాసం: జూవవతీం తో ఆరోగ్యకర సంబంధాలు, సామాజిక నైపుణ్యాలు, bullying వంటి సమస్యలను పరిష్కరించడం.
- ◆ కలయిక (Collaboration): తల్లిదండ్రులతో భాగస్వామ్యం చేయడం, యువకులకు విస్తృతమైన మద్దతు నెట్‌వర్క్ అందించడం.

సంరక్షకులు / విస్తృత మద్దతు వ్యవస్థ (Caregivers / Broader Support System)

- ◆ మానవీయ స్ఫూర్తి & Role Modeling: ఆరోగ్యకర సంబంధాలను చూపించడం, gender roles మరియు జూవవతీ జూతీవంంబతీవ వంటి క్లిష్ట సమస్యలను పరిష్కరించడం.
- ◆ వనరులకి కనెక్షన్: మానసిక ఆరోగ్యం, కెరీర్ అన్వేషణ, నైపుణ్య అభివృద్ధి కోసం వనరులు అందించడం.

- క్రైసిస్ ఇంటర్వెన్షన్: యువకులు ప్రొఫెషనల్ సహాయం కావలసినప్పుడు గుర్తించి, సదుపాయాలను చేరువ చేయడం.

విజయానికి కీలకాంశం: కలయిక (Collaboration)

- తనిఖీలు & సంభాషణ: ఇంటి మరియు పాఠశాల మధ్య నిరంతర సంభాషణతో, సుస్థిర, విజయవంతమైన విద్యార్థిని సృష్టించడం.
- సహజ లక్ష్యాలు: కలిసి పని చేయడం ద్వారా, యువకులు విద్యా, సామాజిక, భావోద్వేగ అభివృద్ధి కోసం స్థిరమైన మద్దతు పొందుతారు.

14. వయోజన దశ మరియు వృద్ధాప్యం

1: వృద్ధుల కోసం మానసిక జోక్యాల ప్రధాన లక్ష్యాలు ఏమిటి? (10 మార్కులు)

జ : ◆ వృద్ధుల కోసం మానసిక జోక్యాల ప్రధాన లక్ష్యాలు వారి సామగ్రిక జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడం, స్వతంత్రత మరియు స్వాయత్తతను కాపాడడం, అలాగే డిప్రెషన్, ఆందోళన వంటి మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలను చికిత్స చేయడం అవుతాయి.

1. మానసిక ఆరోగ్యం మరియు భావోద్వేగ సంక్షేమాన్ని మెరుగుపరచడం:
వృద్ధుల్లో సాధారణంగా కనిపించే డిప్రెషన్, ఆందోళన వంటి మానసిక సమస్యల లక్షణాలను తగ్గించడం ఈ జోక్యాల ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. దీనివల్ల వారి మనోభావాలు, భావ నియంత్రణ, జీవన సంతృప్తి మెరుగవుతాయి.
2. స్వతంత్రత మరియు స్వాయత్తతను కొనసాగించడం: వృద్ధులు తమ ఇష్టమైన వాతావరణంలో (ఇంటి వద్ద లేదా సమాజంలో) కాలం సాధ్యమైతే అంతకాలం స్వతంత్రంగా జీవించేందుకు సహాయం చేయడం ముఖ్య లక్ష్యం. ఇది సంస్థాగత సంరక్షణ అవసరాన్ని ఆలస్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.
3. సహనశక్తి మరియు ఎదుర్కొనే నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడం: వృద్ధాప్యంలో ఎదురయ్యే ఒత్తిడులు మరియు సమస్యలను ఎదుర్కొనే నైపుణ్యాలను పెంపొందించడం మానసిక జోక్యాల లక్ష్యం. ఉదాహరణకు:

- ◆ జీవిత భాగస్వామి లేదా సన్నిహితుల మరణం వల్ల కలిగే విషాదం
- ◆ శారీరక ఆరోగ్య సమస్యలు మరియు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు సరిపడటం
- ◆ పదవీ విరమణ లేదా సంరక్షణ కేంద్రాలకు మారడం వంటి జీవన మార్పులు
- ◆ ఇతరులపై ఆధారపడాల్సిన పరిస్థితులను నిర్వహించడం

4. సామాజిక కార్యాచరణను పెంపొందించడం మరియు ఒంటరితనాన్ని తగ్గించడం: వృద్ధుల్లో ఒంటరితనం మరియు సామాజిక వేరుపాటు మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. కాబట్టి సామాజిక సంబంధాలను బలపరచడం, సమాజ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం, సంభాషణ నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచడం ముఖ్య లక్ష్యాలుగా ఉంటాయి.
5. శారీరక ఆరోగ్యానికి అనుకూల ప్రవర్తనలను ప్రోత్సహించడం: నియమిత వ్యాయామం, సమతుల ఆహారం, మందులను సక్రమంగా వాడటం వంటి ఆరోగ్యకర అలవాట్లను ప్రోత్సహించడంలో మానసిక విధానాలు ఉపయోగపడతాయి. ఇవి మానసిక ఆరోగ్యానికీ, మొత్తం శ్రేయస్సుకూ తోడ్పడతాయి.
6. స్వీయ గౌరవం మరియు జీవిత లక్ష్య భావనను పునరుద్ధరించడం: లైఫ్ రివ్యూ థెరపీ వంటి పద్ధతుల ద్వారా గత విజయాలను గుర్తుచేసుకోవడం, ప్రస్తుత సామర్థ్యాలను గుర్తించడం ద్వారా వృద్ధుల్లో స్వీయ గౌరవం, గుర్తింపు మరియు జీవిత లక్ష్య భావనను పునరుద్ధరించవచ్చు.

2: 'వియోగ (Bereavement)' మరియు 'వృద్ధుల కోసం సామాజిక జోక్యాలు' పై సంక్షిప్త గమనిక రాయండి. 7 మార్కులు

జ : ◆ వియోగం (Bereavement) - వియోగం అనేది సన్నిహిత వ్యక్తి మరణం తర్వాత ఎదురయ్యే తీవ్రమైన దుఃఖం మరియు భావోద్వేగ వేదన కాలం. ఇది బాధాకరమైనప్పటికీ, ఒక సహజమైన మానవ అనుభవం. ఈ దశలో వ్యక్తులు తీవ్రమైన దుఃఖం, షాక్, కోపం, ఖాళీ భావన వంటి భావోద్వేగాలను అనుభవిస్తారు.

- వియోగంతో పాటు అలసట, ఆకలిలో మార్పులు, నిద్రలో అంతరాయం వంటి శారీరక లక్షణాలు కూడా కనిపించవచ్చు. ఇందులో అంతర్గత దుఃఖం (వ్యక్తిగత భావాలు) మరియు బాహ్య శోకం (సాంస్కృతిక ఆచారాలు, సంప్రదాయాలు) రెండూ ఉంటాయి.
- కాలక్రమేణా వ్యక్తి పరిస్థితికి అలవాటు పడుతూ దుఃఖ తీవ్రత తగ్గుతుంది. అయితే ఈ ప్రక్రియకు పట్టే సమయం ప్రతి వ్యక్తి స్వభావం, సంబంధం తీవ్రత, పరిస్థితులపై ఆధారపడి మారుతూ ఉంటుంది.
- వృద్ధుల కోసం సామాజిక జోక్యాలు (Societal Interventions): వృద్ధుల కోసం సామాజిక జోక్యాల ముఖ్య ఉద్దేశ్యం సామాజిక ఒంటరితనం మరియు ఒంటరితన భావాన్ని తగ్గించడం, ఇవి వృద్ధుల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకాలు.

1. గుంపు కార్యకలాపాలు (Group Activities): సమాజ ఆధారిత కార్యక్రమాలు, మద్దతు గుంపులు, మరియు సాధారణ ఆసక్తులపై ఆధారపడిన క్లబ్బులు (ఉదా: నడక క్లబ్బులు, నృత్య తరగతులు, కళా శిక్షణ శిబిరాలు) వృద్ధుల్లో చురుకుదనం మరియు సామాజిక అనుబంధాన్ని పెంపొందిస్తాయి.
2. అంతర్ తరాల కార్యక్రమాలు (Intergenerational Programs): వృద్ధులు మరియు యువత మధ్య పరస్పర సంబంధాలను ప్రోత్సహించే కార్యక్రమాలు జీవిత లక్ష్య భావనను పెంపొందించి, వయస్సు ఆధారిత వివక్షను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.
3. స్నేహ సేవలు (Befriending Services): ఇంటి నుంచి బయటకు రాలేని వృద్ధులకు "స్నేహిత సందర్శకులు" వంటి ఒకరి-తో-ఒకరు కార్యక్రమాల ద్వారా సాంగత్యం మరియు భావోద్వేగ మద్దతు అందించబడుతుంది.

15. వ్యక్తిగత వ్యత్యాసాల అవగాహన - మేధస్సు

1: "ఏ మేధస్సు సంబంధిత కార్యాచరణ అయినా మూడు నాడీ వ్యవస్థల స్వతంత్ర పనితీరును కలిగి ఉంటుంది" PASS మోడల్‌కు సంబంధించి వివరించండి. (10 మార్కులు)

జ : ◆ PASS మోడల్ ప్రకారం, మేధస్సు సంబంధిత కార్యాచరణ మూడు పరస్పర సంబంధం కలిగిన కానీ స్వతంత్రంగా పనిచేసే నాడీ వ్యవస్థలపై (Neurological Systems) ఆధారపడి ఉంటుంది. అవి:

1. ధ్యానం--ఉత్తేజన వ్యవస్థ (Attention--Arousal System)
2. సమకాలిక మరియు అనుక్రమిక ప్రాసెసింగ్ వ్యవస్థ (Simultaneous & Successive Processing System)
3. ప్రణాళిక వ్యవస్థ (Planning System)

ఈ మూడు వ్యవస్థలు కలిసి సమాచారాన్ని నిర్వహించి, అభ్యాసం, ఆలోచన, సమస్య పరిష్కారం మరియు నిర్ణయాల తీసుకోవడంలో మేధస్సుకు ఆధారంగా నిలుస్తాయి.

1. ధ్యానం--ఉత్తేజన వ్యవస్థ (Attention--Arousal System)

పాత్ర: ఈ వ్యవస్థ వ్యక్తి యొక్క జాగ్రత్త స్థాయిని (alertness) నియంత్రించి, ముఖ్యమైన విషయాలపై దృష్టిని కేంద్రీకరించి, అనవసరమైన అడ్డంకులను తొలగిస్తుంది.

మేధస్సు కార్యాచరణలో ఉదాహరణ: ఒక విద్యార్థి చదువుతున్నప్పుడు పుస్తకంలోని విషయంపై దృష్టి పెట్టి, చుట్టూ ఉన్న శబ్దాలను పట్టించుకోకుండా ఉండటం ఈ వ్యవస్థ పనితీరుకు ఉదాహరణ.

2. సమకాలిక మరియు అనుక్రమిక ప్రాసెసింగ్ వ్యవస్థ (Simultaneous & Successive Processing System)

ఈ వ్యవస్థ సమాచారాన్ని రెండు విధాలుగా ప్రాసెస్ చేస్తుంది:

(a) సమకాలిక ప్రాసెసింగ్ (Simultaneous Processing): వివిధ భాగాల మధ్య సంబంధాలను ఒకేసారి అర్థం చేసుకోవడం.

ఉదాహరణ: కథలోని అన్ని భాగాలు కలిసి ఎలా అర్థం వస్తాయో తెలుసుకోవడం, పజిల్ పరిష్కరించడం.

(b) అనుక్రమిక ప్రాసెసింగ్ (Successive Processing): సమాచారాన్ని క్రమపద్ధతిలో, దశల వారీగా ప్రాసెస్ చేయడం.

ఉదాహరణ: ఫోన్ నంబర్ గుర్తుంచుకోవడం, గణిత సమస్యను దశల వారీగా పరిష్కరించడం.

మేధస్సు కార్యాచరణలో ఉదాహరణ:ఒక క్లిష్టమైన పేరాగ్రాఫ్ చదువుతున్నప్పుడు మొత్తం భావాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి సమకాలిక ప్రాసెసింగ్ అవసరం; వంటకంలో దశలను గుర్తుంచుకోవడానికి అనుక్రమిక ప్రాసెసింగ్ అవసరం.

3. ప్రణాళిక వ్యవస్థ (Planning System)

పాత్ర: ఈ వ్యవస్థ లక్ష్యాలను నిర్ణయించడం, వ్యూహాలను రూపొందించడం, పురోగతిని పర్యవేక్షించడం మరియు చర్యల ఫలితాలను మూల్యాంకనం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది స్వీయ నియంత్రణకు ఆధారంగా ఉంటుంది.

మేధస్సు కార్యాచరణలో ఉదాహరణ: వ్యాసం రాయేటప్పుడు అంశాల అవుట్‌లైన్ తయారు చేయడం, ముసాయిదా రాయడం, సవరణలు చేయడం all ఇవన్నీ ప్రణాళిక వ్యవస్థ పనితీరుకు ఉదాహరణలు.

వ్యవస్థల పరస్పర ఆధార్యత (Interdependence)

ఈ మూడు వ్యవస్థలు వేరుగా పనిచేయవు; అవి పరస్పరం సహకరించి పనిచేస్తాయి.

ఉదాహరణకు:

"పరీక్షకు చదవాలి" అనే ప్రణాళిక (Planning)

- ◆ పుస్తకంపై దృష్టి కేంద్రీకరించడం (Attention)
- ◆ భావాలను అర్థం చేసుకోవడం (Simultaneous Processing)
- ◆ ముఖ్య విషయాలను గుర్తుంచుకోవడం (Successive Processing)
- ◆ మొత్తం ప్రక్రియను ప్రణాళిక వ్యవస్థ పర్యవేక్షిస్తుంది.

PASS మోడల్ ప్రకారం, ఈ మూడు నాడీ వ్యవస్థల స్వతంత్ర కానీ సమన్వయపూర్వక పనితీరే సమర్థవంతమైన మేధస్సు, అభ్యాసం మరియు సమస్య పరిష్కారానికి పునాది.

3: IQ అంటే ఏమిటి? IQ స్కోర్ల ఆధారంగా మనుషులను మానసిక శాస్త్రవేత్తలు ఎలా వర్గీకరిస్తారు? (7 మార్కులు)

జ : ◆ IQ (Intelligence Quotient) అనేది వ్యక్తి యొక్క మేధస్సు స్థాయిని సూచించే ప్రమాణం. ఇది ప్రామాణికీకరించిన (ఝఅఝతీఎఅఓవఎ) మేధస్సు పరీక్షల ద్వారా కొలవబడుతుంది. ఈ పరీక్షలు వ్యక్తి యొక్క తార్కిక ఆలోచన, సమస్య పరిష్కరణ, విశ్లేషణ మరియు తార్కిక సామర్థ్యాలను ఇతరులతో పోల్చి అంచనా వేస్తాయి.

- ◆ IQ స్కోర్ల ఆధారంగా వర్గీకరణ: మానసిక శాస్త్రవేత్తలు IQ స్కోర్లను ఆధారంగా తీసుకొని వ్యక్తుల మేధస్సును క్రింది విధంగా వర్గీకరిస్తారు:
- ◆ అత్యంత ఉత్తమ / అసాధారణ మేధస్సు (Very Superior / Exceptional): 130 కంటే ఎక్కువ
- ◆ ఉత్తమ మేధస్సు (Superior): 120 – 129
- ◆ సగటు కంటే ఎక్కువ (High Average): 110 – 119
- ◆ సగటు మేధస్సు (Average): 90 – 109
- ◆ తక్కువ సగటు (Low Average): 80 – 89
- ◆ సరిహద్దు స్థాయి (Borderline): 70 – 79
- ◆ మేధో వికలాంగత / అత్యల్ప మేధస్సు (Intellectually Disabled / Extremely Low): 70 కంటే తక్కువ

ఈ వర్గీకరణ విద్య, వృత్తి మార్గనిర్దేశం మరియు ప్రత్యేక సహాయ అవసరాలను గుర్తించడంలో ఉపయోగపడుతుంది.

4: IQ లేదా EQ- ఈ రెండింటిలో జీవన విజయంలో ఏది ఎక్కువగా సంబంధమై ఉందని మీరు భావిస్తారు? ఎందుకు? (7 మార్కులు)

జ : ◆ మేధస్సు సామర్థ్యాన్ని IQ అంచనా వేయడంలో IQ ఉపయోగపడినప్పటికీ, జీవితంలో సమగ్ర విజయానికి భావోద్వేగ మేధస్సు (EQ -- Emotional Quotient) ఎక్కువగా సంబంధమై ఉందని సాధారణంగా భావిస్తారు.

- ◆ EQ వ్యక్తికి స్వీయ అవగాహన, భావ నియంత్రణ, ఇతరులతో సంబంధాలు నిర్వహించడం, ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనడం మరియు నాయకత్వ లక్షణాలను అభివృద్ధి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కేవలం అధిక IQ మాత్రమే ఉన్న వ్యక్తి భావోద్వేగ నైపుణ్యాలు లేకపోతే జీవితంలో ఎదురయ్యే సామాజిక

16. స్వయం (Self)

1: స్వయం యొక్క అంశాలు (గూంజూవష్ఠం శీట గావశ్రీట) ఏమిటి? (7 మార్కులు)

జ : ◆ స్వయం (Self) అనేది వ్యక్తి తనను తాను ఎలా అర్థం చేసుకుంటాడో, ఎలా విలువ కట్టుకుంటాడో మరియు ఎలా ప్రవర్తిస్తాడో నిర్ణయించే బహుముఖ భావన. ఇది పరస్పరం అనుసంధానమైన అనేక అంశాలతో ఏర్పడుతుంది.

◆ స్వయం యొక్క ప్రధాన అంశాలు ఇవి:

1. స్వ-ధారణ (SELF-CONCEPT): వ్యక్తి తన గురించి కలిగిన మొత్తం అవగాహన. "నేను ఎవరు?" అనే ప్రశ్నకు ఇచ్చే సమాధానం. ఇది వ్యక్తి ప్రవర్తనకు మార్గదర్శకంగా ఉంటుంది.
2. స్వ--చిత్రం (Self-Image): వ్యక్తి తనను తాను ఎలా చూస్తాడో తెలిపే మానసిక రూపం.
   ఉదా: "నేను పొడవుగా ఉన్నాను", "నేను సంకోచ స్వభావం కలవాడిని" వంటి భావనలు.
3. స్వీయ గౌరవం / స్వీయ విలువ (Self-Esteem / Self-Worth): వ్యక్తి తనను తాను ఎంత విలువైనవాడిగా భావిస్తున్నాడో సూచిస్తుంది. ఇది ఇతరుల అభిప్రాయాలు, సామాజిక అనుభవాల ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది.
4. ఆదర్శ స్వయం (Ideal Self): వ్యక్తి భవిష్యత్తులో కావాలనుకునే వ్యక్తిత్వ రూపం. ఇది లక్ష్యాలు, విలువలు మరియు ఆశయాలను ప్రతిబింబిస్తుంది.
5. శారీరక స్వయం (Physical Self): శరీరాకృతి, శారీరక సామర్థ్యాలు మరియు శరీరంపై ఉన్న భావనలు ఇందులోకి వస్తాయి.
6. మేధస్సు / జ్ఞాన స్వయం (Intellectual / Cognitive Self): వ్యక్తి తన ఆలోచనల సామర్థ్యం, జ్ఞానం, నేర్చుకునే విధానంపై కలిగిన అవగాహన.
7. భావోద్వేగ మరియు సామాజిక స్వయం (Emotional & Social Self):భావాలు, విలువలు, ఆధ్యాత్మిక నమ్మకాలు మరియు సమూహ సభ్యత్వాల (కుటుంబం, సమాజం, వృత్తి) ద్వారా ఏర్పడిన గుర్తింపు.

   ఈ అన్ని అంశాలు కలిసి వ్యక్తి యొక్క మొత్తం స్వీయ గుర్తింపును నిర్మిస్తాయి. స్వయం ఒక చలనం కలిగిన (dynamic) భావనగా, జీవితం పొడవునా అనుభవాల ద్వారా మారుతూ అభివృద్ధి చెందుతుంది.

2: స్వీయ సాకార స్థితిని (గావశ్రీట-గూష్ఖుశ్రీఱటఓవఏ) పొందిన వ్యక్తుల లక్షణాలు ఏమిటి? (7 మార్కులు)

జ : ◆ స్వీయ సాకార వ్యక్తులు అనగా తమ సామర్థ్యాలను పూర్తిగా అభివృద్ధి చేసుకున్న వ్యక్తులు. మాస్లో (Abraham Maslow) ప్రకారం, వీరిలో కింది ముఖ్య లక్షణాలు కనిపిస్తాయి:

1. వాస్తవికతను సమర్థంగా గ్రహించడం (Efficient Perception of Reality): ఇలాంటి వ్యక్తులు పరిస్థితులను నిజమైన దృష్టితో అర్థం చేసుకుంటారు. నటన, మోసం వంటి వాటిని సులభంగా గుర్తించగలుగుతారు మరియు అనిశ్చితిని స్వీకరించగలుగుతారు.
2. స్వీయ స్వీకారం మరియు ఇతరుల స్వీకారం (Acceptance): తమ లోపాలను సహా తమను తాము,

అలాగే ఇతరులను కూడా ఉన్నట్లుగానే అంగీకరిస్తారు. వీరిలో సహనం మరియు హాస్యభావం ఉంటుంది.

3. సహజత్వం మరియు స్వేచ్ఛాయుత ప్రవర్తన (Spontaneity & Naturalness): సామాజిక ఒత్తిడులకు లోబడకుండా, కృత్రిమత లేకుండా నిజాయితీగా ప్రవర్తిస్తారు.
4. సమస్య–కేంద్రిత దృక్పథం (Problem-Centered Orientation): తమకన్నా బయట ఉన్న లక్ష్యాలు, సమస్యలపై దృష్టి పెట్టి, జీవితానికి ఒక లక్ష్యం లేదా మిషన్ ఉన్నట్లుగా వ్యవహరిస్తారు.
5. స్వతంత్రత మరియు ఏకాంతం పట్ల సౌకర్యం (Autonomy & Privacy): ఇతరులపై అధికంగా ఆధారపడకుండా స్వతంత్రంగా ఉంటారు. అవసరమైనప్పుడు ఒంటరిగా ఉండడంలో సౌకర్యంగా భావిస్తారు.
6. అనుభూతులపై నూతనత భావం (Freshness of Appreciation): జీవితంలోని చిన్న విషయాలకే ఆనందం పొందుతూ, బాల్య ఆశ్చర్యంతో ప్రపంచాన్ని అనుభవిస్తారు.
7. శిఖర అనుభవాలు (Peak Experiences): తీవ్ర ఆనందం, అర్థవంతమైన అనుభూతి మరియు పరమార్థ భావన కలిగిన క్షణాలను అనుభవిస్తారు.

అదనపు లక్షణాలు (వివరణకు ఉపయోగించుకోవచ్చు):

- మానవత్వం పట్ల లోతైన సహానుభూతి
- కొద్ది మంది తోనే లోతైన సంబంధాలు
- ప్రజాస్వామ్య దృక్పథం మరియు సహనం
- బలమైన నైతిక విలువలు
- సృజనాత్మక దృక్పథం
- హానికరం కాని హాస్యం
- సంస్కృతీ ఒత్తిడులకు లోనుకాకపోవడం
- స్వీయ సాకార వ్యక్తులు తమ స్వంత సామర్థ్యాలను పూర్తిగా వినియోగించుకుంటూ, సమాజానికి సానుకూలంగా దోహదపడే సమతుల్యమైన వ్యక్తిత్వాన్ని కలిగి ఉంటారు.

17. వ్యక్తిత్వ సిద్ధాంతాలు

1: వ్యక్తిత్వానికి సంబంధించిన మానస--సామాజిక అభివృద్ధి సిద్ధాంతాన్ని వివరించండి. (7 మార్కులు)

జ : ◆ ఎరిక్ ఎరిక్సన్ (Erik Erikson) ప్రతిపాదించిన మానస-సామాజిక అభివృద్ధి సిద్ధాంతం (Psychosocial Development Theory) మానవ వ్యక్తిత్వం మొత్తం జీవిత కాలం పొడవునా అభివృద్ధి చెందుతుందని వివరిస్తుంది.

◆ సిద్ధాంతంలోని ముఖ్య భావనలు: 1. జీవితకాల అభివృద్ధి (Lifespan Development): వ్యక్తిత్వం కేవలం బాల్యంలోనే కాకుండా, జననం నుండి వృద్ధాప్యం వరకు నిరంతరం అభివృద్ధి చెందుతుంది.

2. సామాజిక ప్రభావం (Social Influence): వ్యక్తిత్వ వికాసం సామాజిక సంబంధాలు మరియు సాంస్కృతిక అవసరాల వల్ల ప్రభావితమవుతుంది.

3. మానస-సామాజిక సంక్షోభాలు (Psychosocial Crises): ప్రతి అభివృద్ధి దశలో రెండు విరుద్ధ శక్తుల మధ్య ఒక సంక్షోభం ఉంటుంది (ఉదా: విశ్వాసం వర్సెస్ అవిశ్వాసం).

4. ఈగో గుర్తింపు (Ego Identity): ప్రతి దశను విజయవంతంగా అధిగమిస్తే వ్యక్తిలో బలమైన స్వీయ భావన మరియు మౌలిక గుణాలు (virtues) అభివృద్ధి చెందుతాయి.

ఎరిక్సన్ సూచించిన ఎనిమిది దశలు:

1. విశ్వాసం vs అవిశ్వాసం (Trust vs Mistrust) -- శిశు దశ: సంరక్షకులపై మరియు ప్రపంచంపై నమ్మకం పెంపొందుతుంది.
2. స్వతంత్రత vs సిగ్గు & అనుమానం (Autonomy vs Shame & Doubt) -- చిన్నపిల్లల దశ: స్వతంత్రత, స్వీయ నియంత్రణ అభివృద్ధి చెందుతుంది.
3. ఉపక్రమం vs అపరాధ భావం (Initiative vs Guilt) - ప్రీ స్కూల్ దశ: అన్వేషణ, ఆటలు, నిర్ణయాలు తీసుకోవడం ద్వారా లక్ష్య భావన ఏర్పడుతుంది.
4. పరిశ్రమశీలత vs నిరుపయోగత భావం (Industry vs Inferiority) – పాఠశాల దశ: నైపుణ్యాలు నేర్చుకుని, సహచరులతో పోల్చుకోవడం ద్వారా సామర్థ్య భావన పెరుగుతుంది.
5. గుర్తింపు vs పాత్ర గందరగోళం (Identity vs Role Confusion) – కౌమార దశ: స్వీయ గుర్తింపు మరియు వ్యక్తిత్వం నిర్మాణం.
6. సన్నిహితత్వం vs ఒంటరితనం (Intimacy vs Isolation) – యువ వయస్సు: లోతైన ప్రేమ సంబంధాల ఏర్పాట్లు.
7. సృజనాత్మకత vs స్థబ్ధత (Generativity vs Stagnation) – మధ్య వయస్సు: సమాజానికి మరియు భవిష్య తరాలకు దోహదం చేయడం.
8. సమగ్రత vs నిరాశ (Integrity vs Despair) – వృద్ధాప్యం: జీవితాన్ని తిరిగి చూసుకుని సంతృప్తి లేదా

పశ్చాత్తాప భావనలు.

ఎరిక్సన్ సిద్ధాంతం ప్రకారం, ప్రతి దశలో సంక్షోభాన్ని విజయవంతంగా పరిష్కరించడం వల్ల వ్యక్తిత్వం సమతుల్యంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది.

2: ఆల్పోర్ట్ మరియు క్యాటెల్ లక్షణ సిద్ధాంతాలను (ఇతీఖఱ్ ఇష్ట్రవశీతీఱవం) వివరించండి. (7 మార్కులు)

జ : ◆ వ్యక్తిత్వాన్ని వ్యక్తిలోని స్థిరమైన లక్షణాల(ఖీఱఇం) ఆధారంగా వివరించే సిద్ధాంతాలను లక్షణ సిద్ధాంతాలు అంటారు. ఈ సిద్ధాంతాలకు ముఖ్యంగా గార్డన్ ఆల్పోర్ట్ మరియు రేమండ్ క్యాటెల్ ముఖ్యమైన కృషి చేశారు.

1. గార్డన్ ఆల్పోర్ట్ యొక్క లక్షణ సిద్ధాంతం (ూశ్రీశ్రీజూశీతీ'ం ఇతీఖఱ్ ఇష్ట్రవశీతీఎ)

ఆల్పోర్ట్ ప్రకారం, లక్షణాలు వ్యక్తిత్వానికి నిజమైన, జీవ వైజ్ఞానిక ఆధారాలు గల మౌలిక నిర్మాణాలు. ఇవి పర్యావరణ ప్రభావంతో అభివృద్ధి చెందుతాయి.

ఆల్పోర్ట్ లక్షణాలను మూడు స్థాయిలుగా వర్గీకరించాడు:

(ఖ) ప్రధాన లక్షణాలు (ఝతీ఑ఱఝశ్రీ ఇతీఖఱ్ం): ఇవి అరుదుగా కనిపిస్తాయి. వ్యక్తి మొత్తం జీవితాన్ని ప్రభావితం చేసే ప్రధాన లక్షణాలు. ఉదాహరణ: మదర్ తెరిసా యొక్క త్యాగ స్వభావం.

(ఎ) కేంద్ర లక్షణాలు (జవఙ్తీఝశ్రీ ఇతీఖఱ్ం): వ్యక్తిత్వానికి పునాదిగా ఉండే సాధారణ లక్షణాలు. ఉదాహరణ: నిజాయితీ, సంకోచం, తెలివితేటలు.

(ఏ) ద్వితీయ లక్షణాలు (ూవఝశీఅఝతీఎ ఇతీఖఱ్ం): పరిస్థితులనుబట్టి మారే, స్థిరంగా కనిపించని లక్షణాలు. ఉదాహరణ: కొన్ని సందర్భాల్లో మాత్రమే కలిగే ఆందోళన.

2. రేమండ్ క్యాటెల్ యొక్క లక్షణ సిద్ధాంతం (జ్ఞవశ్రీశ్రీ'ం ఇతీఖఱ్ ఇష్ట్రవశీతీఎ): క్యాటెల్ వ్యక్తిత్వాన్ని శాస్త్రీయంగా అధ్యయనం చేయడానికి ఫ్యాక్టర్ అనాలిసిస్ (ఖీఝష్శీతీ ూఝశ్రీఎంఱం) పద్ధతిని ఉపయోగించాడు. ఆల్పోర్ట్ సూచించిన అనేక లక్షణాలను విశ్లేషించి, వాటిని కొద్ది ముఖ్య లక్షణాలుగా సంక్షిప్తం చేశాడు.

16 వ్యక్తిత్వ కారకాలు (16ూవతీంశీఝశ్రీఱఎ ఖీఝష్శీతీం -- 16ూఖీ): క్యాటెల్ ప్రకారం, వ్యక్తిత్వం 16 మూల లక్షణాలు (ూశీబతీఛవ ఇతీఖఱ్ం) కలిగి ఉంటుంది. ఇవి రెండు అంచుల మధ్య వ్యాప్తిలో ఉ ంటాయి. ఉదాహరణ: స్నేహపూర్వకత ? అంతర్ముఖత్వం, చురుకుదనం ? గంభీరత.

ప్రయోగాత్మక ఉపయోగం: వ్యక్తిత్వాన్ని అంచనా వేయడానికి క్యాటెల్ 16ూఖీ ప్రశ్నావళిని అభివృద్ధి చేశాడు. ఇది విద్య, వృత్తి మార్గదర్శనం మరియు కౌన్సెలింగ్‌లో విస్తృతంగా ఉపయోగించబడుతుంది.

ఆల్పోర్ట్ వ్యక్తిత్వ లక్షణాలను నాణ్యమైన దృష్టితో వివరించగా, క్యాటెల్ శాస్త్రీయ మరియు గణాంక పద్ధతుల ద్వారా వ్యక్తిత్వాన్ని విశ్లేషించాడు. ఈ రెండూ లక్షణ సిద్ధాంతాల అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర వహించాయి.

ప్రశ్న 3: బాండురా యొక్క సామాజిక అభ్యాస సిద్ధాంతాన్ని (ూశీఛఝశ్రీ ూఝతీఅఱఅస్త్ర ఇష్ట్రవశీతీఎ) వివరించండి. (7 మార్కులు)

జ : ◆ ఆల్బర్ట్ బాండురా (Albert Bandura) ప్రతిపాదించిన సామాజిక అభ్యాస సిద్ధాంతం ప్రకారం, వ్యక్తులు తమ పరిసర సామాజిక వాతావరణంలో పరిశీలన, అనుకరణ మరియు నమూనా అనుసరణ (observation, imitation, modeling) ద్వారా కొత్త ప్రవర్తనలు, ధోరణులు మరియు భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనలను నేర్చుకుంటారు. ఈ సిద్ధాంతం ప్రవర్తనా సిద్ధాంతం (Behaviorism) మరియు జ్ఞానాత్మక సిద్ధాంతం (Cognitive theory) మధ్య ఒక వంతెనలా పనిచేస్తుంది.

సామాజిక అభ్యాస సిద్ధాంతంలోని ముఖ్యాంశాలు:

1. పరిశీలనాత్మక అభ్యాసం / నమూనా అభ్యాసం (Observational Learning / Modeling): వ్యక్తులు ఇతరుల ప్రవర్తనను గమనించడం ద్వారా నేర్చుకుంటారు. ఇది ప్రత్యక్ష అనుభవం లేకుండానే జరుగుతుంది.

నమూనాలు మూడు రకాలుగా ఉంటాయి:

- ప్రత్యక్ష నమూనాలు (Live models)
- వాచిక సూచనలు (Verbal instructions)
- ప్రతీకాత్మక నమూనాలు (మీడియాలోని పాత్రలు)

2. పరస్పర నిర్ణయకత్వం (Reciprocal Determinism): వ్యక్తి ప్రవర్తన, జ్ఞానాత్మక అంశాలు (ఆలోచనలు, నమ్మకాలు) మరియు పర్యావరణ కారకాలు పరస్పరం ప్రభావితం చేసుకుంటూ నిరంతరం చర్య-ప్రతిచర్యలలో ఉంటాయి.

3. జ్ఞానాత్మక భాగం (Cognitive Component): అభ్యాసానికి మనసులో జరిగే ప్రక్రియలు-ధ్యానం, స్మృతి, ప్రేరణ---అత్యంత ముఖ్యమైనవి. కేవలం గమనించడం మాత్రమే అభ్యాసానికి లేదా ప్రవర్తన ప్రదర్శనకు సరిపోదు.

   ముగింపు: బాండురా సామాజిక అభ్యాస సిద్ధాంతం వ్యక్తిత్వ వికాసం సామాజిక పరస్పర చర్యలు మరియు మానసిక ప్రక్రియల సమన్వయ ఫలితమని స్పష్టంగా వివరిస్తుంది.

18.వ్యక్తిత్వ మూల్యాంకనం (Personality Assessment)

1: వ్యక్తిత్వాన్ని అంచనా వేయడానికి ఉపయోగించే సబ్జెక్టివ్ పద్ధతులు ఏమిటి? (7 మార్కులు)

జ : ◆ సబ్జెక్టివ్ పద్ధతులు (Subjective Methods) అనేవి వ్యక్తి స్వయంగా ఇచ్చే సమాచారం, అనుభవాలు మరియు అభిప్రాయాలపై ఆధారపడి వ్యక్తిత్వాన్ని అంచనా వేసే విధానాలు. ఇవి వ్యక్తి అంతర్గత భావాలు మరియు ఆలోచనలను అర్థం చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడతాయి.

వ్యక్తిత్వాన్ని అంచనా వేయడానికి ఉపయోగించే సబ్జెక్టివ్ పద్ధతులు:

1. ఇంటర్వ్యూ (Interview): ఇది వ్యక్తిత్వ మూల్యాంకనంలో అత్యంత సాధారణమైన పద్ధతి. ఇందులో ఇంటర్వ్యూ తీసుకునే వ్యక్తి, వ్యక్తి ఆసక్తులు, బలాలు, సమస్యలు, ధోరణులు మరియు భావాలపై నేరుగా ప్రశ్నలు అడుగుతాడు. ఇది లోతైన నాణ్యతాత్మక సమాచారాన్ని అందిస్తుంది.
2. ప్రశ్నావళి / వ్యక్తిత్వ సూచిక (Questionnaire / Inventory): వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు, భావాలు లేదా ప్రవర్తనలపై రాసిన ప్రశ్నల సమాహారం. వ్యక్తి ఇచ్చిన సమాధానాల ఆధారంగా వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు అంచనా వేయబడతాయి. ఉదా: వ్యక్తిత్వ ఇన్వెంటరీలు.
3. ఆత్మకథ (Autobiography): వ్యక్తి తన జీవిత అనుభవాలను స్వయంగా వ్రాసే వివరణ. ఇందులో అతను ముఖ్యమైన సంఘటనలను ఎంచుకుని తన లక్ష్యాలు, ఆసక్తులు, భావాలను వెల్లడిస్తాడు.
4. కేస్ స్టడీ పద్ధతి (Case Study Method): వ్యక్తి గురించి వివిధ మూలాల నుంచి (ఇంటర్వ్యూ, పరిశీలన, రికార్డులు మొదలైనవి) సమాచారం సేకరించి, అతని వ్యక్తిత్వాన్ని సమగ్రంగా అధ్యయనం చేసే పద్ధతి.
5. డైరీలు (Diaries): వ్యక్తి తన రోజువారీ అనుభవాలు, ఆలోచనలు మరియు భావాలను నమోదు చేసే వ్యక్తిగత రికార్డులు. ఇవి ఆత్మకథలతో పోలి ఉంటాయి కానీ నిరంతరంగా కొనసాగుతాయి.

   ఈ సబ్జెక్టివ్ పద్ధతులు వ్యక్తి అంతర్గత ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే ఇవి వ్యక్తిగత అభిప్రాయాలపై ఆధారపడటం వల్ల కొంత పాక్షికత ఉండే అవకాశం ఉంటుంది.

19. వ్యక్తిత్వ మూల్యాంకనం

1: థీమాటిక్ అపర్‌సెప్షన్ టెస్ట్ (TAT) అంటే ఏమిటి? (7 మార్కులు)

జ : ◆ థీమాటిక్ అపర్‌సెప్షన్ టెస్ట్ (Thematic Apperception Test - TAT) ను హెన్రీ ఏ. ముర్రే (Henry A. Murray) అభివృద్ధి చేశారు. ఇది ఒక ప్రాజెక్టివ్ మానసిక పరీక్ష.

ఈ పరీక్షలో వ్యక్తులకు అస్పష్టమైన చిత్ర కార్డులు చూపించి, వాటి ఆధారంగా కథలు చెప్పమని అడుగుతారు. వ్యక్తి చెప్పే కథల ద్వారా అతని అచేతన ఆలోచనలు, భావాలు మరియు ప్రేరణలు బయటపడతాయి.

TAT యొక్క ముఖ్య లక్షణాలు:

- ఇది వ్యక్తిత్వాన్ని అంచనా వేసే ప్రాజెక్టివ్ పద్ధతి.
- కథలలో కనిపించే అంశాల ద్వారా సాధన (Achievement), అధికార భావం (Power), సన్నిహితత్వం (Intimacy) వంటి ప్రేరణలను అర్థం చేసుకోవచ్చు.
- వ్యక్తి యొక్క అంతర్గత సంఘర్షణలు, సామాజిక అవగాహన మరియు భావోద్వేగ స్థితిపై సమాచారం ఇస్తుంది.
- ఇందులో సరైన లేదా తప్పు సమాధానాలు ఉండవు.
- వ్యక్తి కథలలోని ఇతివృత్తాలు (themes) విశ్లేషణ ద్వారా వ్యక్తిత్వాన్ని అంచనా వేస్తారు.
- TAT పరీక్ష వ్యక్తి లోతైన భావాలు మరియు అచేతన ప్రేరణలను అర్థం చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడే ముఖ్యమైన వ్యక్తిత్వ మూల్యాంకన సాధనం.

3: చిల్డ్రన్ అపర్‌సెప్షన్ టెస్ట్ (CAT) గురించి వ్రాయండి. (7 మార్కులు)

జ : ◆ చిల్డ్రన్ అపర్‌సెప్షన్ టెస్ట్ (Children Apperception Test -- CAT) అనేది పిల్లల కోసం రూపొందించిన ప్రాజెక్టివ్ వ్యక్తిత్వ పరీక్ష. ఇది సాధారణంగా 3 నుండి 10 సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలపై ఉపయోగిస్తారు.

◆ ఈ పరీక్షలో మనుషుల్లా ప్రవర్తించే జంతువుల చిత్రాలు చూపించి, వాటి ఆధారంగా పిల్లలు కథలు చెప్పాలి. పిల్లలు తమ భావాలు, ఆలోచనలు మరియు అనుభవాలను ఆ జంతువులపై ప్రతిబింబిస్తారు.

CAT యొక్క ముఖ్య లక్షణాలు:

- ఇది TAT ఆధారంగా అభివృద్ధి చేయబడిన పరీక్ష.
- పిల్లల అంతర్గత భావాలు, భావోద్వేగ నమూనాలు మరియు సంఘర్షణలను అర్థం చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

- పిల్లల మానసిక పరిపక్వత, రక్షణాత్మక విధానాలు (defense mechanisms), కుటుంబ సంబంధాలు వంటి అంశాలపై సమాచారం ఇస్తుంది.
- సహోదరుల మధ్య పోటీ, దాడి స్వభావం వంటి అచేతన సమస్యలను వెలికితీయడంలో సహాయపడుతుంది.
- ఈ పరీక్షకు నిర్దిష్టమైన స్కోరింగ్ విధానం లేదు, అందువల్ల నమ్మకత (reliability) విషయంలో విమర్శలు ఉన్నాయి.

  CAT పరీక్ష పిల్లల వ్యక్తిత్వాన్ని మరియు భావోద్వేగ సమస్యలను లోతుగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడే ముఖ్యమైన సాధనం.

20. మానసిక రుగ్మతలు (Psychological Disorders)

1: మానసిక రుగ్మతలు ఏమిటి? (7 మార్కులు)

జ : ◆ మానసిక రుగ్మతలు అనేవి వ్యక్తి యొక్క ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, ప్రవర్తన లేదా సామాజిక పనితీరులో గణనీయమైన అంతరాయం కలిగించే స్థితులు. ఇవి వ్యక్తిగత జీవితం, కుటుంబ సంబంధాలు, విద్య లేదా వృత్తి జీవితంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.

మానసిక రుగ్మతల ప్రధాన రకాలవి:

1. ఆందోళన రుగ్మతలు (Anxiety Disorders) అధిక భయం, ఆందోళన మరియు ఉద్వేగం కనిపిస్తుంది. ఉదాహరణలు: సాధారణ ఆందోళన రుగ్మత, పానిక్ డిసార్డర్, ఫోబియాలు.
2. మూడ్ రుగ్మతలు (Mood Disorders) తీవ్రమైన భావోద్వేగ మార్పులు కనిపిస్తాయి. ఉదాహరణలు: డిప్రెషన్, బయపోలార్ డిసార్డర్.
3. సైకోటిక్ రుగ్మతలు (Psychotic Disorders) వాస్తవంతో సంబంధం కోల్పోవడం జరుగుతుంది.

   ఉదాహరణలు: స్కిజోఫ్రేనియా, భ్రమలు (Delusions), భ్రమాత్మక దర్శనలు (Hallucinations).
4. వ్యక్తిత్వ రుగ్మతలు (Personality Disorders) దీర్ఘకాలికంగా కొనసాగే అసాధారణ ప్రవర్తన మరియు ఆలోచనా విధానాలు. ఉదాహరణలు: యాంటీ-సోషల్ పర్సనాలిటీ డిసార్డర్, బోర్డర్‌లైన్ పర్సనాలిటీ డిసార్డర్.
5. ఆహార సంబంధిత రుగ్మతలు (Eating Disorders) ఆహార అలవాట్లలో అసమతుల్యత మరియు శరీర ప్రతిభావనలో లోపం. ఉదాహరణలు: అనోరెక్సియా నర్వోసా, బులిమియా నర్వోసా.
6. న్యూరో అభివృద్ధి రుగ్మతలు (Neurodevelopmental Disorders) బాల్యంలో ప్రారంభమై అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేసే రుగ్మతలు. ఉదాహరణ:ాణఎణ (అటెన్షన్ డెఫిసిట్ హైపర్ యాక్టివిటీ డిసార్డర్). మానసిక రుగ్మతలు వ్యక్తి యొక్క మానసిక ఆరోగ్యం, ప్రవర్తన మరియు సామాజిక జీవనంపై ప్రభావం చూపుతాయి.

2: మానసిక రుగ్మతలకు కారణాలు ఏమిటి? (10 మార్కులు)

జ : ◆ మానసిక రుగ్మతలు ఒకే ఒక్క కారణం వల్ల ఏర్పడవు. ఇవి జీవ వైజ్ఞానిక, మానసిక, సామాజిక, పర్యావరణ మరియు వైద్య కారణాల పరస్పర ప్రభావం వల్ల ఏర్పడతాయి.

1. జీవ వైజ్ఞానిక కారణాలు (Biological Factors)

◆ వంశపారంపర్యత: కుటుంబంలో మానసిక రుగ్మతల చరిత్ర ఉండడం.

◆ మెదడు రసాయనాలు & నిర్మాణం: న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్ల అసమతుల్యత.

- మెదడు గాయాలు: తల గాయాలు మానసిక సమస్యలకు దారితీయవచ్చు.
- గర్భధారణ సమయంలో ప్రభావాలు: వైరస్‌లు, విషపదార్థాల ప్రభావం.

2. మానసిక కారణాలు (Psychological Factors)

- ట్రామా: శారీరక, మానసిక లేదా లైంగిక వేధింపులు, నిర్లక్ష్యం.
- ఒత్తిడిగల జీవన సంఘటనలు: ప్రియమైన వ్యక్తి మరణం, విడాకులు, ఆర్థిక సమస్యలు.
- ప్రతికూల ఆలోచనా విధానాలు: తక్కువ స్వీయ గౌరవం, నిరాశావాదం.
- పరిష్కరించని బాల్య ఘర్షణలు: ఫ్రాయిడ్ సిద్ధాంతం ప్రకారం అవచేతన సంఘర్షణలు.

3. పర్యావరణ & సామాజిక కారణాలు (Environmental & Social Factors)

- బాల్య వాతావరణం: అస్థిర కుటుంబ జీవితం, భావోద్వేగ మద్దతు లోపం.
- సామాజిక ఒంటరితనం: ఒంటరితనం, సంబంధాల లోపం.
- మత్తు పదార్థాల వినియోగం: మద్యం, డ్రగ్స్ వాడకం.
- సామాజిక వెనుకబాటుతనం: పేదరికం, వివక్ష, నిరుద్యోగం.
- జీవన శైలి: నిద్రలేమి, పోషకాహార లోపం, వ్యాయామం లేకపోవడం.

4. వైద్య కారణాలు (Medical Factors)

- దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు: క్యాన్సర్, షుగర్ వంటి వ్యాధులు.
- న్యూరోలాజికల్ రుగ్మతలు: ఎపిలెప్సీ వంటి వ్యాధులు.
- మానసిక రుగ్మతలు సాధారణంగా వంశపారంపర్య ప్రవణత మరియు తీవ్రమైన ఒత్తిడి లేదా ట్రామా కలిసినప్పుడు ఉద్భవిస్తాయి.

21. సమూహ ప్రక్రియలు (Group Processes)

1: సమూహం యొక్క లక్షణాలను వ్రాయండి. (7 మార్కులు)

జ : ◆ సమూహం అనేది ఒకే లక్ష్యాన్ని పంచుకుంటూ పరస్పరం పరస్పర చర్యలో ఉండే ఇద్దరు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వ్యక్తుల సమాహారం. సమూహంలో సభ్యులు ఒక సమిష్టి గుర్తింపును అభివృద్ధి చేస్తారు, నియమాలు మరియు పాత్రలను ఏర్పరుస్తారు, పరస్పర ఆధారపడతారు మరియు ఒక నిర్మాణాన్ని కలిగి ఉంటారు. ఇవన్నీ కలిసి పరస్పర సంభాషణ, ఐక్యత మరియు సాధారణ లక్ష్య సాధనకు దోహదపడతాయి.

సమూహం యొక్క ముఖ్య లక్షణాలు:

1. పరస్పర చర్య & సంభాషణ (Interaction & Communication): సభ్యులు ఒకరితో ఒకరు తరచుగా మాట్లాడుకుంటూ, పరస్పర ప్రభావం చూపుతారు.
2. సామూహిక లక్ష్యం (Shared Goal/Purpose): ఒకే లక్ష్యం సభ్యులను ఏకతాటిపైకి తీసుకువస్తుంది.
3. సమిష్టి గుర్తింపు & ఐక్యత (Collective Identity & Cohesion): సభ్యులు తమను "మనము" అనే భావంతో చూడడం వల్ల అనుబంధ భావన ఏర్పడుతుంది.
4. నియమాలు & పాత్రలు (Norms & Roles): సమూహంలో అనుసరించాల్సిన నియమాలు మరియు సభ్యుల బాధ్యతలు ఏర్పడతాయి.
5. పరస్పర ఆధారపడటం (Interdependence): లక్ష్య సాధన కోసం సభ్యులు ఒకరిపై ఒకరు ఆధారపడతారు.
6. నిర్మాణం (Structure): అధికార సంబంధాలు, నాయకత్వం మరియు నిర్ణయ ప్రక్రియలు ఉంటాయి.
7. డైనమిక్ స్వభావం (Dynamic Nature): సమూహాలు కాలక్రమేణా మారుతూ, అభివృద్ధి చెందుతాయి.

2: అధికారిక--అనధికారిక సమూహాలు మరియు ఇన్-గ్రూప్-అవుట్-గ్రూప్‌లను పోల్చి వివరించండి. (10 మార్కులు)

జ : ◆ అధికారిక సమూహాలు (Formal Groups):

- ◆ లక్ష్యం: సంస్థ లక్ష్యాల సాధన (పనులు, ప్రాజెక్టులు).
- ◆ నిర్మాణం: స్పష్టమైన హోదాలు, అధికార శ్రేణి.
- ◆ ఏర్పాటు: యాజమాన్యం ద్వారా ఉద్దేశపూర్వకంగా ఏర్పాటవుతాయి.
- ◆ నియమాలు: వ్రాతపూర్వకంగా స్పష్టంగా ఉంటాయి.
- ◆ ఉదాహరణ: కార్యాలయ బృందం, కమిటీ.

అనధికారిక సమూహాలు (Informal Groups):

- ◆ లక్ష్యం: సామాజిక, భావోద్వేగ అవసరాల తీర్చడం.
- ◆ నిర్మాణం: సడలించినది, నాయకత్వం సహజంగా ఏర్పడుతుంది.

- ఏర్పాటు: సహజంగా, వ్యక్తిగత ఆసక్తుల ఆధారంగా.
- నియమాలు: అవ్యక్తమైనవి, అలవాట్ల ఆధారంగా. ఉదాహరణ: స్నేహితుల గుంపు, కాఫీ బ్రేక్ గ్రూప్.

ఇన్-గ్రూప్ మరియు అవుట్-గ్రూప్

ఇన్-గ్రూప్ (మనవారు):

- వ్యక్తి తనకు చెందిన సమూహం.
- సభ్యులను నమ్మదగినవారిగా, సమానులుగా చూస్తారు.
- భద్రత, గౌరవం, చెందిన భావన కలిగిస్తుంది.

అవుట్-గ్రూప్ (బయటివారు):

- వ్యక్తి చెందని సమూహం.
- భిన్నంగా లేదా ప్రతికూలంగా భావించవచ్చు.
- "మనము--వారము" అనే భావన ఏర్పడి పాక్షికతకు దారి తీస్తుంది.

అధికారిక/అనధికారిక సమూహాలు నిర్మాణం మరియు లక్ష్యాలకు సంబంధించినవి;

ఇన్/అవుట్-గ్రూప్‌లు వ్యక్తిగత గుర్తింపు మరియు చెందిన భావనకు సంబంధించినవి.

3: టక్‌మాన్ దశల నమూనా సమూహాల ఏర్పాటును ఎలా అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది? (10 మార్కులు)

జ : ◆ టక్‌మాన్ నమూనా సమూహాలు ఐదు దశల ద్వారా అభివృద్ధి చెందుతాయని వివరిస్తుంది. ఇది సమూహంలో సహజంగా వచ్చే ప్రవర్తనలు, ఘర్షణలు మరియు ఐక్యతను అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

టక్‌మాన్ ఐదు దశలు:

1. ఫార్మింగ్ (Forming): సభ్యులు ఒకరినొకరు తెలుసుకుంటారు, మర్యాదగా ఉంటారు.
2. స్టార్మింగ్ (Storming): నాయకత్వం, పాత్రలపై ఘర్షణలు ఏర్పడతాయి.
3. నార్మింగ్ (Norming): నియమాలు ఏర్పడి, ఐక్యత పెరుగుతుంది.
4. పర్ఫార్మింగ్ (Performing): సమూహం సమర్థవంతంగా లక్ష్యాలను సాధిస్తుంది.
5. అడ్జర్నింగ్ (Adjourning): పని పూర్తయిన తరువాత సమూహం విరమిస్తుంది.

ఉపయోగాలు:

- ఘర్షణలు సహజమే అని అర్థమవుతుంది.
- నాయకత్వానికి సరైన వ్యూహాలు అవలంబించడానికి సహాయపడుతుంది.
- సమూహ అభివృద్ధి దశలను గుర్తించడంలో ఉపయోగపడుతుంది.

4: సమూహాలు మన ప్రవర్తనను ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయి? (7 మార్కులు)

జ : ◆ సమూహాలు నియమాలు, సామాజిక ఒత్తిడి మరియు పాత్రల ద్వారా మన ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తాయి.

సమూహ ప్రభావ విధానాలు:

1. అనుసరణ (Conformity): సమూహానికి సరిపోవడానికి ప్రవర్తన మార్పు.
2. అంగీకారం (Compliance): అభ్యర్థనకు అంగీకరించడం.
3. ఆజ్ఞాపాలన (Obedience): అధికార వ్యక్తి ఆదేశాలను పాటించడం.
4. సామాజిక సౌలభ్యం (Social Facilitation): సులభ పనుల్లో పనితీరు మెరుగవుతుంది.
5. సామాజిక అలసత్వం (Social Loafing): గుంపులో ప్రయత్నం తగ్గించడం.
6. సమూహ ధ్రువీకరణ (Group Polarization): అభిప్రాయాలు మరింత తీవ్రత చెందడం.
7. గ్రూప్ థింక్ (Groupthink): ఐక్యత కోసం తప్పు నిర్ణయాలు తీసుకోవడం.

5: పాఠశాలలో సామాజిక అలసత్వాన్ని (Loafing) ఎలా తగ్గించవచ్చు? (7 మార్కులు)

1. ప్రత్యేక పనుల కేటాయింపు: ప్రతి విద్యార్థికి స్పష్టమైన బాధ్యతలు ఇవ్వాలి.
2. అంచనాల స్పష్టత: ప్రతి పాత్ర ఫలితం ఏమిటో తెలియజేయాలి.
3. పనుల దృశ్యమానత: ప్రోగ్రెస్ ట్రాకింగ్, చెక్-ఇన్స్ నిర్వహించాలి.
4. బృంద ఒప్పందం: నియమాలు, బాధ్యతలు ముందే నిర్ణయించాలి.
5. చిన్న గుంపులు: చిన్న సమూహాల్లో బాధ్యత ఎక్కువగా ఉంటుంది.
6. పనులకు అర్థవంతత: ఆసక్తికరమైన, సవాలుతో కూడిన పనులు ఇవ్వాలి.

ఈ విధానాల ద్వారా వ్యక్తిగత బాధ్యత పెరిగి, సామాజిక అలసత్వం తగ్గుతుంది.

22. వ్యక్తి అవగాహన మరియు పరస్పర ఆకర్షణ

1: అంతర్వ్యక్తిగత ఆకర్షణలో వివిధ కారకాల పాత్రను వివరించండి. (10 మార్కులు)

జ : ◆ అంతర్వ్యక్తిగత ఆకర్షణ అనేది వ్యక్తుల మధ్య ఏర్పడే ఇష్టభావం. ఇది అనేక కారకాల ప్రభావంతో ఏర్పడుతుంది. శారీరక సమీపం, శారీరక ఆకర్షణ, సారూప్యత వంటి అంశాలు మొదటి స్థాయి ఆకర్షణను పెంచుతాయి. పరస్పర ఇష్టభావం (నీవు నన్ను ఇష్టపడుతున్నావని తెలుసుకోవడం) ఆకర్షణను మరింత బలపరుస్తుంది. కాలక్రమంలో వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు, పంచుకున్న అనుభవాలు, సామాజిక స్థితి వంటి లోతైన అంశాలు సంబంధాన్ని బలమైన బంధంగా మారుస్తాయి.

అంతర్వ్యక్తిగత ఆకర్షణకు ముఖ్యమైన కారకాలు:

1. సమీపం (Proximity / Mere Exposure): తరచుగా కలుసుకోవడం లేదా దగ్గరగా నివసించడం వల్ల పరిచయం పెరిగి ఇష్టభావం పెరుగుతుంది. దీనిని మియర్-ఎక్స్‌పోజర్ ప్రభావం అంటారు.
2. శారీరక ఆకర్షణ (Physical Attractiveness): మొదటి ఆకర్షణలో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే దీర్ఘకాలిక సంబంధాలలో వ్యక్తిత్వం ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత పొందుతుంది.
3. సారూప్యత (Similarity): అభిప్రాయాలు, విలువలు, ఆసక్తులు ఒకేలా ఉండటం వల్ల అనుకూలత పెరుగుతుంది.
4. పరస్పర ఇష్టభావం (Reciprocity of Liking): మనల్ని ఇష్టపడే వ్యక్తులను మనం ఎక్కువగా ఇష్టపడతాం.
5. పూరకత (Complementarity): కొన్నిసార్లు మనలో లేని లక్షణాలు ఉన్న వ్యక్తులు మనకు ఆకర్షణీయంగా అనిపిస్తారు.
6. వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు (Personality Traits): స్నేహపూర్వకత, భావోద్వేగ స్థిరత్వం, ఆప్యాయత వంటి లక్షణాలు ఆకర్షణను పెంచుతాయి.
7. ఆత్మవివరణ & పంచుకున్న అనుభవాలు (Self-Disclosure & Shared Experiences): వ్యక్తిగత విషయాలు పంచుకోవడం భావోద్వేగ సాన్నిహిత్యాన్ని పెంచుతుంది.
8. సామాజిక స్థితి & వనరులు (Social Status & Resources): సామాజిక గౌరవం, అధికారము కొన్ని సంస్కృతుల్లో ఆకర్షణకు కారణమవుతాయి.
9. భావోద్వేగ ఉత్తేజం (Emotional Arousal): ఉత్కంఠ లేదా ఉత్సాహాన్ని ఎదుటి వ్యక్తితో అనుసంధానించడం ఆకర్షణను పెంచవచ్చు.

ప్రారంభంలో సమీపం, రూపం కీలకమైనవి కాగా, తరువాత వ్యక్తిత్వం, పరస్పర ఇష్టభావం మరియు అనుభవాలు బలమైన సంబంధానికి దారితీస్తాయి.

2: దీర్ఘకాలిక సంబంధాలకు అవసరమైన ముఖ్యమైన అంశాలను గుర్తించండి. (7 మార్కులు)

జ : ◆ దీర్ఘకాలిక సంబంధాలు కొనసాగడానికి బలమైన సంభాషణ, పరస్పర గౌరవం, నమ్మకం, అంకితభావం మరియు భావోద్వేగ మద్దతు అత్యంత అవసరం. ఇవి వ్యక్తులు కలిసి ఎదగడానికి సహాయపడతాయి.

దీర్ఘకాలిక సంబంధాల ప్రధాన స్తంభాలు:

1. సంభాషణ (Communication): నిజాయితీగా మాట్లాడటం, శ్రద్ధగా వినడం సమస్యల పరిష్కారానికి దోహదం చేస్తుంది.
2. పరస్పర గౌరవం (Mutual Respect): ఒకరి వ్యక్తిత్వం, హద్దులను గౌరవించడం భద్రతను కలిగిస్తుంది.
3. నమ్మకం (Trust): నిజాయితీ, విశ్వసనీయత సంబంధానికి పునాది.
4. అంకితభావం (Commitment): కష్టకాలంలో కూడా సంబంధాన్ని నిలుపుకోవాలనే సంకల్పం.
5. భావోద్వేగ మద్దతు (Emotional Support): ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం, ప్రోత్సహించడం.
6. సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యం: ఘర్షణలను ఆరోగ్యకరంగా పరిష్కరించడం.
7. వ్యక్తిగత స్వతంత్రత ఒ సాన్నిహిత్యం: స్వంత గుర్తింపును నిలుపుకుంటూనే సాన్నిహిత్యాన్ని కొనసాగించడం.

3: గాట్మన్ (Gottman) సంబంధాల నాలుగు నైపుణ్యాలను వివరించండి. (10 మార్కులు)

జ : ◆ జాన్ గాట్మన్ ప్రకారం, విజయవంతమైన సంబంధాల కోసం నాలుగు ముఖ్యమైన నైపుణ్యాలు అవసరం. ఇవి సంబంధాన్ని దెబ్బతీసే "నాలుగు గుర్రాలు" (విమర్శ, అవమానం, రక్షణాత్మకత, మౌనం) కు ప్రత్యామ్నాయాలుగా పనిచేస్తాయి.

గాట్మన్ యొక్క నాలుగు నైపుణ్యాలు:

1. లవ్ మ్యాప్స్ నిర్మించడం (Build Love Maps): భాగస్వామి జీవిత చరిత్ర, కలలు, భయాలు తెలుసుకోవడం ద్వారా సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుంది. విమర్శకు ప్రత్యామ్నాయం.
2. ఆప్యాయత ఒ ప్రశంస వ్యక్తీకరణ (Share Fondness & Admiration): చిన్న విషయాలకు కూడా కృతజ్ఞత వ్యక్తపరచడం. అవమానానికి ప్రత్యామ్నాయం.
3. ఒకరి వైపు ఒకరు మళ్లడం (Turn Toward Each Other): భాగస్వామి శ్రద్ధ లేదా సహాయం కోరినప్పుడు స్పందించడం. మౌనానికి ప్రత్యామ్నాయం.
4. ఘర్షణలను నిర్మాణాత్మకంగా నిర్వహించడం (Manage Conflict Constructively): మృదువుగా సంభాషణ ప్రారంభించడం, తప్పులను అంగీకరించడం, పరిష్కారానికి సహకరించడం. రక్షణాత్మకతకు ప్రత్యామ్నాయం.

   ఈ నాలుగు నైపుణ్యాలను ఆచరించడం ద్వారా సంబంధం బలంగా, దీర్ఘకాలికంగా మరియు భావోద్వేగంగా సంతృప్తికరంగా మారుతుంది.

23. మనిషి - పర్యావరణ పరస్పర చర్య

1: భవిష్యత్తులో పర్యావరణానికి ఎదురయ్యే ప్రమాదాలు ఏమిటి? వాటిని ఎలా నియంత్రించవచ్చు? (10 మార్కులు)

జ : ◆ భవిష్యత్తులో పర్యావరణం అనేక తీవ్రమైన ప్రమాదాలను ఎదుర్కొనబోతోంది. వాతావరణ మార్పు, జీవ వైవిధ్య నష్టం, కాలుష్యం, అడవుల నాశనం, నీటి కొరత వంటి సమస్యలు ప్రధానమైనవి. ఇవన్నీ అస్థిరమైన వినియోగ విధానాలు, జీవ ఇంధనాల అధిక వినియోగం, జనాభా పెరుగుదల వంటివి కారణంగా ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. అయితే సరైన విధానాలు, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, ప్రజల అవగాహన ద్వారా వీటిని నియంత్రించవచ్చు.

భవిష్యత్తులో ఎదురయ్యే ప్రధాన పర్యావరణ ప్రమాదాలు:

1. వాతావరణ మార్పు (Climate Change): జీవ ఇంధనాల వినియోగం వల్ల గ్రీన్‌హౌస్ వాయువులు పెరిగి, తీవ్ర ఉష్ణతరంగాలు, వరదలు, కరువులు, తుఫాన్లు మరియు సముద్ర మట్టం పెరుగుదల వంటి సమస్యలు ఏర్పడతాయి.
2. జీవ వైవిధ్య నష్టం (Biodiversity Loss): అడవుల నాశనం, కాలుష్యం, వాతావరణ మార్పు, ఆక్రమణ జాతుల కారణంగా అనేక జీవ జాతులు అంతరించిపోతున్నాయి.
3. కాలుష్యం (Pollution): ప్లాస్టిక్ కాలుష్యం, ఈ-వేస్ట్ (ఎలక్ట్రానిక్ వ్యర్థాలు), పరిశ్రమలు మరియు వాహనాల వల్ల గాలి కాలుష్యం తీవ్రమవుతోంది.
4. అడవుల నాశనం (Deforestation): వ్యవసాయం, గనుల తవ్వకం, పట్టణీకరణ కోసం అడవులు నరికివేయడం వల్ల కార్బన్ శోషణ తగ్గి జీవావాసాలు నశిస్తున్నాయి.
5. నీటి కొరత (Water Scarcity): తాగునీటి వనరుల అధిక వినియోగం మరియు వాతావరణ ప్రభావాల వల్ల తీపినీటి కొరత పెరుగుతోంది.
6. అస్థిర వినియోగం (Unsustainable Consumption): ఫాస్ట్ ఫ్యాషన్ వంటి అధిక వినియోగ విధానాలు వ్యర్థాలు మరియు కార్బన్ ఉద్గారాలను పెంచుతున్నాయి.

ఈ ప్రమాదాలను నియంత్రించే మార్గాలు:

ప్రభుత్వం & పరిశ్రమల పాత్ర:

- విధానాలు (Policies): కార్బన్ పన్ను విధింపు, ఉద్గార నియంత్రణ నిబంధనలు, సహజ వనరుల సంరక్షణ.
- పెట్టుబడులు (Investment): జీవ ఇంధనాలపై సబ్సిడీలను తగ్గించి సౌర, గాలి వంటి పునరుత్పాదక శక్తులపై పెట్టుబడులు.
- ఆవిష్కరణలు (Innovation): పర్యావరణహిత పదార్థాలు, రీసైక్లింగ్ సాంకేతికత అభివృద్ధి.

వ్యక్తిగత చర్యలు:

- వినియోగాన్ని తగ్గించడం: తక్కువగా కొనుగోలు చేయడం, పునర్వినియోగం, సింగిల్-యూజ్ ప్లాస్టిక్ నివారణ.
- స్థిర రవాణా: నడక, సైకిల్, ప్రజారవాణా, ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల వినియోగం.
- ఆహార మార్పులు: మొక్కల ఆధారిత ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోవడం, ఆహార వ్యర్థాల తగ్గింపు.
- శక్తి సంరక్షణ: విద్యుత్ వినియోగాన్ని తగ్గించడం, ఇళ్లలో శక్తి సామర్థ్యం పెంచడం.
- ప్రజా చైతన్యం: పర్యావరణహిత వ్యాపారాలను ప్రోత్సహించడం, నాయకులపై బాధ్యత కోరడం.

విద్య & అవగాహన:

- సమాచారం: పాఠశాలలు, మీడియా, సమాజం ద్వారా పర్యావరణ సమస్యలు మరియు పరిష్కారాలపై అవగాహన.
- సాధికారత: జ్ఞానం ద్వారా ప్రజలు సరైన నిర్ణయాలు తీసుకుని వ్యవస్థాత్మక మార్పును కోరగలరు.
- సామూహిక ప్రయత్నం (Collective Effort): అడవుల సంరక్షణ, పర్యావరణ వ్యవస్థల పునరుద్ధరణ, సర్క్యులర్ ఎకానమీ వైపు మారడం వంటి చర్యలు అత్యవసరం. ఇవన్నీ ప్రపంచ స్థాయి సహకారం మరియు ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యతతోనే సాధ్యమవుతాయి.

24. మనిషి - సైకోథెరపీ (Psychotherapy)

1: ప్రస్తుత మూడు శారీరక (ూశీఎఫ్‌ఱఎ) చికిత్సలను సంక్షిప్తంగా వివరించండి -- రసాయన చికిత్స (జస్త్రవ-ఎశ్రీస్త్రవతీఖజూఎ), ఎలక్ట్రో కన్వల్సివ్ థెరపీ (జుజు), మరియు సైకో సర్జరీ (ూంఎష్త్రశీంబతీస్త్రవతీఎ). 10 మార్కులు

జ : ◆ సమాధానం: శారీరక చికిత్సలు అనేవి శరీరంపై నేరుగా ప్రభావం చూపే విధానాల ద్వారా మానసిక రుగ్మతల్లో మార్పు తీసుకురావడానికి ఉపయోగించే చికిత్సలు.

1. రసాయన చికిత్స (Chemotherapy): ఇది ప్రధానంగా క్యాన్సర్ చికిత్సలో ఉపయోగించే వ్యవస్థాగత ఔషధ చికిత్స. శక్తివంతమైన రసాయన ఔషధాలు రక్తప్రసరణ ద్వారా శరీరం అంతటా వ్యాపించి వేగంగా పెరుగుతున్న క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేస్తాయి. ఇది శారీరక దుష్ప్రభావాలను కలిగించగలిగినప్పటికీ, మానసిక రుగ్మతల చికిత్సలో ఉపయోగించే శారీరక చికిత్సగా పరిగణించబడదు.
2. ఎలక్ట్రో కన్వల్సివ్ థెరపీ (ECT): ఇది సాధారణ మత్తుమందు (General Anesthesia) కింద నిర్వహించే చికిత్స. మెదడులో స్వల్ప విద్యుత్ ప్రవాహాన్ని పంపడం ద్వారా నియంత్రితంగా చిన్నపాటి ఫిట్స్ (Seizure) కలిగిస్తారు. తీవ్రమైన డిప్రెషన్, తీవ్రమైన మేనియా, క్యాటటోనియా వంటి మానసిక రుగ్మతలకు, ఇతర చికిత్సలు పనిచేయని సందర్భాల్లో ఇది చాలా ప్రభావవంతమైన చికిత్స. ఆధునిక జుజు పద్ధతులు సురక్షితమైనవిగా ఉంటాయి; మత్తుమందు మరియు కండరాల సడలింపుదారులను ఉపయోగించడం వల్ల ప్రమాదం తగ్గుతుంది.
3. సైకో సర్జరీ (Psychosurgery): తీవ్రమైన మరియు ఇతర చికిత్సలకు స్పందించని మానసిక రుగ్మతలను తగ్గించేందుకు మెదడులోని కొన్ని భాగాలను శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం లేదా ధ్వంసం చేయడం. గతంలో లొబోటమీ వంటి విధానాలు విచక్షణారహితంగా వాడటం వల్ల తీవ్రమైన నైతిక సమస్యలు ఉత్పన్నమయ్యాయి. ప్రస్తుతం సైకో సర్జరీ చాలా అరుదుగా మాత్రమే చేయబడుతుంది; ఆధునిక న్యూరో ఇమేజింగ్ సాంకేతికతతో మరింత లక్ష్యితంగా, తక్కువ హానికరంగా నిర్వహిస్తారు.

2: హ్యూమనిస్టిక్ సైకోథెరపీలో ప్రాథమిక దృక్పథం ఏమిటి? 7 మార్కులు

జ : ◆ సమాధానం: హ్యూమనిస్టిక్ సైకోథెరపీ యొక్క ప్రాథమిక దృక్పథం స్వీయ సాకారం (Self-Actualization) పై ఆధారపడి ఉంటుంది. వ్యక్తులు సహజంగా మంచివారే అని, వారిలో ఎదుగుదల సామర్థ్యం ఉన్నదని ఇది నమ్ముతుంది. ప్రస్తుత అనుభవాలు, వ్యక్తిగత బాధ్యత, వ్యక్తిగత అనుభూతులపై దృష్టి సారిస్తుంది. థెరపిస్ట్‌లో అనుభూతి పంచుకునే సామర్థ్యం (Empathy), నిబంధనలేని సానుకూల స్వీకారం (Unconditional Positive Regard), నిజాయితీ (Congruence) వంటి లక్షణాలు వ్యక్తిలో స్వీయ అవగాహనను, నిజమైన జీవన విధానాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. ఇది వ్యక్తి తన సమస్యలకు తానే పరిష్కారం కనుగొనేలా శక్తినిస్తుంది.

ప్రధాన సూత్రాలు & నమ్మకాలు:

◆ సహజ మంచితనం: మనుషులు సహజంగా మంచివారే అన్న నమ్మకం

- స్వీయ సాకారం: వ్యక్తి తన సంపూర్ణ సామర్థ్యాన్ని సాధించడం
- సమగ్ర దృక్పథం (Holism): మనసు, శరీరం, ఆత్మను సమగ్రంగా చూడటం

  ఇక్కడ మరియు ఇప్పుడే (Here & Now): గతంపై కాకుండా ప్రస్తుత అనుభవాలపై దృష్టి
- స్వేచ్ఛా సంకల్పం ఒ బాధ్యత: వ్యక్తిగత ఎంపికలు మరియు బాధ్యతకు ప్రాధాన్యత.

3: హ్యూమనిస్టిక్ సైకోథెరపీ యొక్క మూడు రకాల్ని సంక్షిప్తంగా వివరించండి. 10 మార్కులు

జ : ◆ హ్యూమనిస్టిక్ సైకోథెరపీలో ప్రధానంగా మూడు ముఖ్యమైన రకాలున్నాయి. ఇవన్నీ వ్యక్తిగత ఎదుగుదల, స్వీయ సాకారం మరియు మానవ సామర్థ్యంపై దృష్టి సారిస్తాయి.

1. క్లయింట్-సెంటర్డ్ థెరపీ (Person-Centered Therapy): కార్ల్ రోజర్స్ అభివృద్ధి చేసిన ఈ విధానం, వ్యక్తిలోనే స్వీయ చికిత్స సామర్థ్యం ఉందని నమ్ముతుంది. థెరపిస్ట్ నిబంధనలేని సానుకూల స్వీకారం, అనుభూతి పంచుకోవడం, నిజాయితీ వంటి వాతావరణాన్ని కల్పించడం ద్వారా వ్యక్తి ఎదుగుదలని ప్రోత్సహిస్తాడు.
2. గెస్టాల్ట్ థెరపీ (Gestalt Therapy): ఇది "ఇక్కడ మరియు ఇప్పుడే" అనే సూత్రంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. వ్యక్తి తన ఆలోచనలు, భావాలు, ప్రవర్తనలపై అవగాహన పెంచుకొని, తన వ్యక్తిత్వంలోని విడిపోయిన భాగాలను సమగ్రంగా చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. వ్యక్తిగత బాధ్యతకు ప్రాధాన్యత ఇస్తుంది.
3. అస్తిత్వ థెరపీ (Existential Therapy): జీవితార్థం, లక్ష్యం, స్వేచ్ఛ, బాధ్యత వంటి లోతైన ప్రశ్నలను పరిశీలిస్తుంది. జీవన ఆందోళనలను ఎదుర్కొని, నిజమైన మరియు అర్థవంతమైన జీవితం గడపడానికి వ్యక్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది.

   ఈ మూడు విధానాలు వ్యక్తిలోని అంతర్గత వనరులపై నమ్మకం ఉంచి, సమస్యలను అధిగమించి స్వీయ సంతృప్తిని సాధించగలడని విశ్వసిస్తాయి.

25. ఆరోగ్య మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం (Health Psychology)

1: ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు (Well-being) యొక్క భావనలను చర్చించండి. 7 మార్కులు

జ : ◆ ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు అనేవి కేవలం వ్యాధి లేనటువంటి స్థితి మాత్రమే కాకుండా, సంపూర్ణ శారీరక, మానసిక మరియు సామాజిక సౌఖ్యాన్ని సూచించే సమగ్ర స్థితి. ఇందులో ఆనందం, జీవన సంతృప్తి, సమర్థవంతంగా పనిచేయగల సామర్థ్యం, జీవనార్థానికి తోడ్పడగలగడం కూడా ఉన్నాయి. ఇది స్థిరమైనది కాకుండా, జన్యు లక్షణాలు, పరిసర వాతావరణం, జీవనశైలి మరియు లభ్యమయ్యే వనరుల ప్రభావంతో మారుతూ ఉండే బహుముఖ భావన. కేవలం జీవించడమే కాకుండా, సమృద్ధిగా జీవించడం (Thriving) పై దృష్టి సారిస్తుంది.

◆ ఆరోగ్యం & శ్రేయస్సు యొక్క కొలతలు (ఱఱఎవఅంఱశీఅం):

◆ శారీరక ఆరోగ్యం: వ్యాధుల లేమి, శరీర వ్యవస్థలు సక్రమంగా పనిచేయడం, పోషకాహారం, నిద్ర మరియు వ్యాయామం

◆ మానసిక ఆరోగ్యం: వ్యక్తి తన సామర్థ్యాన్ని గ్రహించడం, ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం, సమర్థవంతంగా పనిచేయడం, మానసిక సంతృప్తి

◆ సామాజిక శ్రేయస్సు: బలమైన సంబంధాలు, సమాజంతో అనుబంధం, చెందిన భావన, సహాయక వ్యవస్థలు

◆ భావోద్వేగ శ్రేయస్సు: భావాలను నియంత్రించుకోవడం, స్వీయ గౌరవం, సహనశక్తి, సానుకూల దృక్పథం

◆ ఆధ్యాత్మిక / ప్రయోజనాత్మక శ్రేయస్సు: జీవితానికి అర్థం, లక్ష్యం, విలువలు

◆ ఆర్థిక శ్రేయస్సు: అవసరాలు తీర్చుకునేందుకు తగిన వనరులు, ఆర్థిక భద్రత

2: ఆరోగ్యానికి కలిగే కొన్ని ముప్పులను పేర్కొనండి. 10 మార్కులు

జ : ◆ ఆరోగ్యానికి ప్రధాన ముప్పులు జీవనశైలి కారకాలు, వ్యాధులు, పర్యావరణ సమస్యలు, మానసిక ఆరోగ్య సవాళ్లు మరియు సామాజిక-ఆర్థిక అంశాల వలన ఏర్పడతాయి. ఇవి పరస్పరం ప్రభావితం చేస్తూ, దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

◆ జీవనశైలి & ప్రవర్తన సంబంధిత ముప్పులు:

◆ పొగాకు మరియు మద్యం వినియోగం: క్యాన్సర్, గుండెజబ్బులు వంటి వ్యాధులకు ప్రధాన కారణాలు

◆ అనారోగ్యకర ఆహారం: అధిక చక్కెర, కొవ్వులు కలిగిన ఆహారం వల్ల స్థూలకాయం, మధుమేహం

◆ శారీరక క్రియాశీలత లోపం: దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు దారితీస్తుంది

◆ మత్తు పదార్థాల దుర్వినియోగం: వ్యసనాలు మరియు ఆరోగ్య సమస్యలు

◆ ఒత్తిడి: దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది

◆ వ్యాధులు & సూక్ష్మజీవులు: సంక్రమించని వ్యాధులు

◆ సంక్రమించని వ్యాధులు (చీజణం): గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, మధుమేహం, శ్వాసకోశ వ్యాధులు

- సంక్రమించే: మహమ్మారులు (ఫ్లూ), ఎ×ఐ, మలేరియా, డెంగ్యూ, ఔషధ నిరోధక బ్యాక్టీరియా
- మానసిక రుగ్మతలు: డిప్రెషన్, ఆందోళన, మత్తు పదార్థ వినియోగ రుగ్మతలు

పర్యావరణ & సామాజిక అంశాలు:

- వాయు కాలుష్యం & వాతావరణ మార్పు: శ్వాసకోశ సమస్యలు, ఆహార--నీటి భద్రతపై ప్రభావం
- సంఘర్షణలు & అస్థిర ప్రాంతాలు: ఆరోగ్య సేవల అంతరాయం, మానవతా సంక్షోభాలు
- టీకాలపై అనాసక్తి: నివారించగల వ్యాధుల పునరాగమనానికి కారణం

ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యవస్థ సమస్యలు:

- బలహీనమైన ప్రాథమిక ఆరోగ్య సేవలు: ప్రాథమిక వైద్య సేవలకు ప్రాప్యత లోపం
- అధిక వైద్య ఖర్చులు: చికిత్సకు ఆర్థిక అడ్డంకులు

3: ఆరోగ్య ప్రోత్సాహానికి అవసరమైన కొన్ని సమాచారాన్ని సూచించండి. 10 మార్కులు

జ : ◆ ఆరోగ్య ప్రోత్సాహం అనేది వ్యక్తులు మరియు సమాజాలను అవగాహన కల్పించడం ద్వారా, ఆరోగ్యకర ప్రవర్తనలను ప్రోత్సహించే వాతావరణం మరియు విధానాలను రూపొందించడం ద్వారా సాధ్యమవుతుంది. సమతుల్య ఆహారం, నియమిత వ్యాయామం, తగిన నిద్ర, ఒత్తిడి నియంత్రణ వంటి అంశాలతో పాటు, నివారణాత్మక చర్యలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.

వ్యక్తిగత & జీవనశైలి దృష్టి:

- పోషణ: పండ్లు, కూరగాయలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, ప్రోటీన్లు కలిగిన సమతుల్య ఆహారం; అధిక చక్కెర, కొవ్వులు మరియు మద్యం పరిమితం చేయడం
- శారీరక చురుకుదనం: నియమిత వ్యాయామం ద్వారా దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గింపు
- నిద్ర: శారీరక, మానసిక పునరుద్ధరణకు తగిన నాణ్యమైన నిద్ర
- ఒత్తిడి నిర్వహణ: విశ్రాంతి పద్ధతులు, ధ్యానం, వినోద కార్యక్రమాలు
- హానికర పదార్థాల నివారణ: పొగ త్రాగడం మానడం, మత్తు పదార్థాల దుర్వినియోగాన్ని నివారించడం

సమాజ & పర్యావరణ దృష్టి:

- ఆరోగ్య విద్య: శిక్షణ కార్యక్రమాలు, మద్దతు గుంపులు, అవగాహన ప్రచారాలు
- సహాయక వాతావరణం: పచ్చదనం, నడక/సైక్లింగ్ ప్రోత్సాహం, కాలుష్య నియంత్రణ
- సమాజ భాగస్వామ్యం: ఆరోగ్య కార్యక్రమాల రూపకల్పన, అమలులో ప్రజల పాల్గొనడం

వ్యవస్థాపక & విధాన పరమైన దృష్టి:

- అందుబాటులో ఆరోగ్య సేవలు: క్రమం తప్పని వైద్య పరీక్షలు, స్క్రీనింగ్‌లు, టీకాలు
- ప్రజారోగ్య విధానాలు: ఆరోగ్యకర ఎంపికలు అందరికీ సులభంగా, చౌకగా అందేలా విధానాలు
- బహుళ రంగాల సహకారం: విద్య, ఉపాధి, పరిశ్రమలతో కలిసి ఆరోగ్యకర సమాజ నిర్మాణం

ముందస్తు వ్యూహాలు:

- ఆరోగ్య అవగాహన (Health Literacy): సరైన ఆరోగ్య నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యం పెంపు
- ముందస్తు జోక్యం: వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత కాకుండా, నివారణపై దృష్టి

26. ప్రారంభ బాల్య విద్యను సులభతరం చేయడం

1: ప్రారంభ అనుభవాలు మెదడు అభివృద్ధిని ఎలా ప్రోత్సహిస్తాయి? (10 మార్కులు)

జ : ◆ ప్రారంభ అనుభవాలు మెదడు అభివృద్ధిలో అత్యంత కీలకమైనవి. ఎందుకంటే చిన్నపిల్లల మెదడు చాలా "ప్లాస్టిక్" స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. జీవితంలోని మొదటి కొన్ని సంవత్సరాల్లో ప్రతి సెకనుకు లక్షలాది న్యూరల్ కనెక్షన్లు ఏర్పడతాయి. స్పందించే సంరక్షణ, ఆటలు, సరైన పోషణ, సురక్షిత వాతావరణం వంటి సానుకూల అనుభవాలు ఈ నాడీ మార్గాలను బలపరుస్తాయి. ఇవి భవిష్యత్ నేర్చుకునే సామర్థ్యం, ప్రవర్తన, ఆరోగ్యానికి పునాది వేస్తాయి. ప్రతికూల అనుభవాలు ఈ కనెక్షన్లను బలహీనపరచవచ్చు. అందువల్ల ప్రారంభ సంవత్సరాలు జీవితకాల అభివృద్ధికి కీలకమైన దశగా నిలుస్తాయి.

◆ మెదడు అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించే ప్రారంభ అనుభవాల ముఖ్య మార్గాలు:

1. నాడీ అనుసంధానాల నిర్మాణం (Synaptogenesis): సానుకూల ఉత్తేజం మెదడు కణాల మధ్య లక్షలాది అనుసంధానాలు (సైనాప్సులు) ఏర్పడేలా చేస్తుంది.
2. సర్వ్ అండ్ రిటర్న్ పరస్పర చర్యలు: పిల్లల శబ్దాలు, హావభావాలు, అవసరాలకు పెద్దలు స్పందించడం (మాట్లాడటం, పాడటం, ఆడటం) భాషా మరియు భావ నియంత్రణకు అవసరమైన నాడీ మార్గాలను బలపరుస్తుంది.
3. అనుభవ ఆధారిత కత్తిరింపు (ప్రూనింగ్): ఉపయోగం లేని నాడీ అనుసంధానాలు తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల మెదడు మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఈ ప్రక్రియ అనుభవాల నాణ్యతపై ఆధారపడి ఉంటుంది.
4. నైపుణ్యాల పునాది:

◆ బౌద్ధిక నైపుణ్యాలు: ఆటలు, సమస్య పరిష్కారం, అన్వేషణ ద్వారా జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది.

◆ భాషా నైపుణ్యాలు: సంపన్నమైన భాషా వాతావరణం మాటల అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తుంది.

◆ సామాజిక--భావోద్వేగ నైపుణ్యాలు: ప్రేమతో కూడిన సంబంధాలు సహానుభూతి, ఆత్మ నియంత్రణ, సహనశక్తిని పెంపొందిస్తాయి.

◆ ఇంద్రియ మరియు చలన నైపుణ్యాలు: బహుఇంద్రియ అనుభవాలు, కదలికలు మోటార్ నైపుణ్యాలను మెరుగుపరుస్తాయి.

2: ఇంట్లో లేదా విద్యా కేంద్రాల్లో సంరక్షకులు పిల్లల అవసరాలను ఎలా తీర్చగలరు? (10 మార్కులు)

జ : ◆ ఇంట్లో మరియు నేర్చుకునే కేంద్రాల్లో ఉన్న సంరక్షకులు పిల్లల అవసరాలను తీర్చడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తారు. వారు భద్రత, క్రమబద్ధమైన దినచర్య, పోషకాహారం, భావోద్వేగ సహకారం అందిస్తారు. అలాగే ఆటలు, చదువు, మార్గనిర్దేశిత అన్వేషణ ద్వారా బౌద్ధిక అభివృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తారు. స్వయం సహాయక నైపుణ్యాలను ప్రోత్సహించడం ద్వారా సమగ్ర అభివృద్ధిని సాధిస్తారు.

- పిల్లల అవసరాలను తీర్చడంలో సంరక్షకుల పాత్రలు:

    1. శారీరక అవసరాలు:

- ఆహారం మరియు ఆరోగ్యం: పోషకాహారం, పరిశుభ్రత అలవాట్లు, సురక్షిత వాతావరణం కల్పించడం.
- చలనం మరియు విశ్రాంతి: ఆటల ద్వారా మోటార్ నైపుణ్యాలు అభివృద్ధి చేయడం, తగిన విశ్రాంతి కల్పించడం.

2. భావోద్వేగ మరియు సామాజిక అవసరాలు:

- భద్రత: ప్రేమతో కూడిన స్థిరమైన సంరక్షణ ద్వారా ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించడం.
- దినచర్య: క్రమబద్ధమైన షెడ్యూల్ ద్వారా భద్రతా భావం కల్పించడం.
- సంభాషణ: భావాలను వ్యక్తపరచేందుకు ప్రోత్సహించడం.
- సంబంధాలు: తోటి పిల్లలతో మరియు పెద్దలతో సానుకూల పరస్పర చర్యలు పెంపొందించడం.

3. బౌద్ధిక మరియు అభ్యాస అవసరాలు:

- ఆట ఆధారిత అభ్యాసం: ఆటల ద్వారా భావనలు, పదజాలం పరిచయం చేయడం.
- మార్గనిర్దేశిత అన్వేషణ: ఆసక్తిని పెంచే వాతావరణం ఏర్పాటు చేయడం.
- సాక్షరత: పిల్లలకు చదవడం అలవాటు చేయడం.

4. స్వతంత్రత మరియు స్వయం సహాయక నైపుణ్యాలు:

- నైపుణ్యాల అభివృద్ధి: తినడం, దుస్తులు ధరించడం వంటి పనులు స్వయంగా చేయించటం.
- బాధ్యత: వయసుకు తగిన పనులు ఇవ్వడం ద్వారా ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించడం.

3: పిల్లల్లో విభిన్న ఆలోచనలను ప్రోత్సహించగల పరిస్థితులు ఏవి? వాటి కోసం ప్రణాళిక ఎలా చేయాలి? (10 మార్కులు)

జ : ◆ పిల్లల్లో విభిన్న ఆలోచనలను (ఱఅజవతీస్త్రవత్ ఞష్ట్రఱఅనెఱఅస్త్ర) రోజువారీ కార్యకలాపాలు, ఆటలు, విసుగు కలిగిన సందర్భాలు, కథలు, కళలు, సమస్య పరిష్కార ఆటల ద్వారా ప్రోత్సహించవచ్చు. ఇవన్నీ దినచర్యలో భాగంగా ప్రణాళికాబద్ధంగా అమలు చేస్తే సృజనాత్మకత అలవాటుగా మారుతుంది.

విభిన్న ఆలోచనలను ప్రోత్సహించే పరిస్థితులు:

- రోజువారీ కార్యకలాపాలు: ప్రయాణ సమయంలో, షాపింగ్ సమయంలో "ఇలా అయితే ఏమవుతుంది?" అనే ప్రశ్నలు వేయడం.
- విసుగు సమయం: "ఇంకా ఏమి చేయవచ్చు?" అని అడగడం.
- భోజన సమయం: సాధారణ వస్తువులతో కొత్త ఆలోచనలు సృష్టించమని ప్రోత్సహించడం.
- పఠనం మరియు కథలు: కథకు కొత్త ముగింపులు ఊహించమని చెప్పడం.
- కళలు మరియు నిర్మాణాలు: స్వేచ్ఛగా సృజనాత్మక నిర్మాణాలు చేయించటం.
- సమస్య పరిష్కారం: నిజ జీవిత సమస్యలకు అనేక పరిష్కారాలు సూచించమని అడగడం.

విభిన్న ఆలోచనల కోసం ప్రణాళిక:

- తెరవైన ప్రశ్నలు అడగడం.
- బ్రెయిన్‌స్టార్మింగ్ పద్ధతులు ఉపయోగించడం.
- సృజనాత్మక ప్రేరణలు ఇవ్వడం.
- స్వేచ్ఛా ఆటలకు సమయం కేటాయించడం.
- చిత్రలేఖనం లేదా జర్నలింగ్ ప్రోత్సహించడం.
- కదలికలతో కూడిన ఆటలు నిర్వహించడం.
- "తప్పు సమాధానం లేదు" అనే వాతావరణం సృష్టించడం.

4: వృద్ధి (Growth) **మరియు పరిపక్వత** (Maturation) **మధ్య తేడా ఏమిటి? (7 మార్కులు)**

జ :
- దృష్టి:

  వృద్ధి పరిమాణంపై (ఎత్తు, బరువు) దృష్టి పెడుతుంది; పరిపక్వత కార్యాచరణ మరియు సామర్థ్యంపై దృష్టి పెడుతుంది.
- కొలత:

  వృద్ధిని సెం.మీ., కిలోల ద్వారా కొలవచ్చు; పరిపక్వతను ప్రవర్తనా మరియు కార్యాచరణ మైలురాళ్ల ద్వారా అంచనా వేస్తారు.
- సంబంధం:

  వృద్ధి శారీరక మార్పులను సూచిస్తే, పరిపక్వత మొత్తం అభివృద్ధిని సూచిస్తుంది.
- సార్వత్రికత:

  వృద్ధి పరిమాణ పెరుగుదల మాత్రమే అయితే, పరిపక్వత నాణ్యత మరియు సంక్లిష్టతలో మెరుగుదలని సూచిస్తుంది.

27.వృత్తి అభివృద్ధి మరియు జీవన నైపుణ్యాలు

1 : వృత్తి (Career) అంటే ఏమిటి? వృత్తి అభివృద్ధి (Career Development) అంటే ఏమిటి? (10 మార్కులు)

జ : ◆ వృత్తి (ఝుతీవవతీ) వృత్తి అనేది ఒక వ్యక్తి తన జీవితం మొత్తం లో నిర్వహించే ఉద్యోగాలు, పాత్రలు, అనుభవాలు మరియు నేర్చుకున్న విషయాల సమాహారం.

◆ ఇది కేవలం ఒక ఉద్యోగం మాత్రమే కాకుండా, వ్యక్తి యొక్క ఆసక్తులు, నైపుణ్యాలు, వ్యక్తిగత నిర్ణయాలు మరియు ఆర్థిక--సామాజిక పరిస్థితుల ప్రభావంతో మారుతూ ఉండే ప్రయాణం.

లక్షణాలు :

◆ వ్యక్తి యొక్క సంపూర్ణ వృత్తి జీవన ప్రయాణం

◆ అనుభవాలు మరియు నేర్చుకున్న నైపుణ్యాల సమాహారం

◆ వ్యక్తిగత నిర్ణయాలు మరియు బాహ్య పరిస్థితుల ప్రభావం

◆ వృత్తి అభివృద్ధి (Career Development) వృత్తి అభివృద్ధి అనేది వ్యక్తి తన వృత్తి మార్గాన్ని ప్రణాళికాబద్ధంగా, చైతన్యంతో మరియు జీవితాంతం నిర్వహించే ప్రక్రియ.

◆ దీనిలో నైపుణ్యాల అభివృద్ధి, అనుభవాల సేకరణ, శిక్షణ, మార్గదర్శకత్వం మరియు లక్ష్య సాధన ఉన్నాయి.

వృత్తి అభివృద్ధి యొక్క ముఖ్య అంశాలు

1. స్వీయ మూల్యాంకనం (Self-Assessment)

◆ ఆసక్తులు, బలాలు, విలువలను తెలుసుకోవడం.

2. నైపుణ్యాల అభివృద్ధి (Skill Building)

◆ కొత్త నైపుణ్యాలు నేర్చుకోవడం, శిక్షణ పొందడం.

3. లక్ష్య నిర్ధారణ (Goal Setting)

◆ తక్షణ మరియు దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలను నిర్ణయించడం.

4. చర్య ప్రణాళిక (Action Planning)

◆ మార్గదర్శకుల సహాయం, నెట్‌వర్కింగ్, కొత్త అవకాశాల అన్వేషణ.

5. మార్పులకు అనుకూలత (Transitions)

◆ ఉద్యోగ మార్పులు, పదోన్నతులు లేదా రంగ మార్పులకు అలవాటు పడటం.

◆ వృత్తి అభివృద్ధి వ్యక్తికి సంతృప్తి, విజయము మరియు నిరంతర అభ్యాసం అందించే ఒక జీవితాంత ప్రక్రియ.

2 : వృత్తి అభివృద్ధి దశలు (Vocational Development Stages) ఏమిటి? (7 మార్కులు)

జ : ◆ వృత్తి అభివృద్ధి అనేది వ్యక్తి జీవితంలో వివిధ దశలలో జరుగుతుంది. అవి ఈ విధంగా ఉన్నాయి:

1. ప్రారంభ అన్వేషణ దశ (Early Exploration)
- మొదటి ఉద్యోగం చేయడం.
- ఇది పార్ట్ టైమ్ లేదా తాత్కాలిక ఉద్యోగం కావచ్చు.
2. అన్వేషణ దశ (Exploration - కౌమార దశ / ప్రారంభ యువక దశ)
- వివిధ వృత్తులను ప్రయత్నించడం.
- అనుభవం సంపాదించి ఎంపికలను తగ్గించడం.
3. స్థాపన దశ (Establishment - ప్రారంభ నుండి మధ్య వయస్సు)
- స్థిరమైన వృత్తిని ఏర్పరచుకోవడం.
- వృత్తిలో విజయం సాధించడం.
4. నిర్వహణ దశ (Maintenance - మధ్య నుండి చివరి వయస్సు)
- వృత్తిని కొనసాగించడం.
- ఇతరులకు మార్గదర్శకత్వం ఇవ్వడం, నైపుణ్యాలను నవీకరించుకోవడం.
5. తరుగుదల / విరమణ దశ (Decline / Disengagement -– పదవీ విరమణ)
- పని బాధ్యతలను తగ్గించడం.
- పదవీ విరమణకు సిద్ధం కావడం.

3 : వృత్తి సర్దుబాటు (Career Adjustment) **అంటే ఏమిటి? (7 మార్కులు)**

జ : ◆ వృత్తి సర్దుబాటు అనేది వ్యక్తి తన నైపుణ్యాలు, విలువలు, ఆశలు మరియు పని వాతావరణంలోని అవసరాలు, అంచనాలు మధ్య సరైన సమన్వయం సాధించే ప్రక్రియ. ఇది పని సర్దుబాటు సిద్ధాంతం (Theory of Work Adjustment -- TWA) లో ముఖ్యమైన భావన. వ్యక్తి మరియు సంస్థ రెండింటికీ సంతృప్తి కలిగేలా మార్పులు చేసుకోవడం ఇందులో భాగం.

- వృత్తి సర్దుబాటు యొక్క ముఖ్య అంశాలు

1. సమన్వయం (Correspondence)
- వ్యక్తి నైపుణ్యాలు మరియు విలువలు ఉద్యోగ అవసరాలకు సరిపోవడం.
2. సంతృప్తి మరియు తృప్తికరత (Satisfaction & Satisfactoriness)
- ఉద్యోగంతో వ్యక్తి సంతృప్తి
- పనితీరుతో సంస్థ సంతృప్తి
3. అనుకూలత / లవచికత (Flexibility)
- ఉద్యోగ మార్పులు, ఆరోగ్య సమస్యలు లేదా జీవిత దశల మార్పులకు అలవాటు పడటం.
- వృత్తి సర్దుబాటు వ్యక్తికి వృత్తి సంతృప్తి, స్థిరత్వం మరియు విజయాన్ని అందించే ముఖ్యమైన ప్రక్రియ.

28.వర్క్ సైకాలజీ

1. ఉద్యోగ సంతృప్తి ఎందుకు ముఖ్యం? 10 మార్కులు

జ : ◆ ఉద్యోగ సంతృప్తి యొక్క ప్రాముఖ్యత: మన వృత్తి జీవితంలో ఉద్యోగ సంతృప్తి ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క మానసిక ఆరోగ్యం, శారీరక ఆరోగ్యం మరియు ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది

(ఎ) మానసిక ఆరోగ్యం: ఒక వ్యక్తి ఉద్యోగం పట్ల నిరంతరం అసంతృప్తిగా ఉంటే, నిరంతర ఉద్రిక్తత ప్రవర్తనలో అనేక చెడు మార్పులకు దారితీస్తుంది.

(బి) శారీరక ఆరోగ్యం: ఉద్యోగ సంతృప్తి వ్యక్తి యొక్క శారీరక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒక వ్యక్తి నిరంతర ఒత్తిడికి లోనవుతుంటే, అతను/ఆమె తలనొప్పి, గుండె మరియు జీర్ణ సంబంధిత వ్యాధులు వంటి ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడతారు.

(సి) అవుట్‌పుట్: ఉద్యోగ సంతృప్తితో అవుట్‌పుట్ స్వయంచాలకంగా పెరుగుతుంది ఎందుకంటే ఒక వ్యక్తి తన ఉద్యోగ పరిస్థితితో సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు, అతను తన పనిలో ఎక్కువ కృషి చేయాలనుకుంటాడు, ఇది అవుట్‌పుట్‌ను పెంచుతుంది.

2. పని ప్రదేశా లలో లింగ వివక్షత గురించి రాయండి. 7 మార్కులు

జ : ◆ పని ప్రదేశంలో లింగ వివక్షత యొక్క 4రకాలు:

◆ ప్రత్యక్ష వివక్ష: మీరు లింగం కారణంగా ఉద్యోగిని ప్రతికూలంగా చూసుకున్నప్పుడు. ఉదా: సూసన్ పత్రికలో వచ్చిన “సేల్స్ మాన్ “ ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు చేయాలనుకుంది. కానీ అది మగవారికి మాత్రమే వర్తిస్తుందని అనుకుంది.

◆ నిర్దిష్ట కారణం లేకుండా మగవారికి మాత్రమే వర్తిస్తుందని చెప్పడం ప్రత్యక్ష వివక్ష. ఈ విషయంలో సూసన్ కోర్టుకు వెళ్లవచ్చు.

◆ పరోక్ష వివక్ష: అన్ని ఉద్యోగులను ఒకే విధంగా వర్తించే నియమం, విధానం లేదా అభ్యాసం ఉన్నప్పుడు కానీ కొంతమందికి వారి లింగం కారణంగా ప్రతికూలత కలిగిస్తుంది.

◆ ఐదుగురు వ్యక్తులు ఒక సంస్థలో ఉద్యోగం చేస్తున్నప్పుడు అందరికీ ఒకే విధమైన సమయ పాలన ఉంటే అందులో ఉన్న ఒక మహిళా ఉద్యోగికి తన పిల్లలను పాఠశాల నుండి తీసుకురావడం ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. పిల్లల భాధ్యత తన ప్రథమ కర్తవ్యంగా భావించే ఉద్యోగి పట్ల ఇది పరోక్ష వివక్ష.

◆ బాధితులుగా చేయడం: లైంగిక వివక్ష గురించి ఫిర్యాదు చేసినందున లేదా వారు అలాంటి వివక్షకు గురైన వ్యక్తికి మద్దతు ఇస్తున్నందున మీరు ఉద్యోగితో అన్యాయంగా ప్రవర్తించినప్పుడు.

◆ వేధింపులు: మీరు సహోద్యోగి పట్ల వారి లింగానికి సంబంధించి అవాంఛిత ప్రవర్తనలో పాల్గొన్నప్పుడు, ఈ అవాంఛిత ప్రవర్తన కారణంగా, మీరు వారిని బాధపెడతారు, అవమానిస్తారు లేదా కించపరుస్తారు.

29.ఒత్తిడి (స్ట్రెస్) మరియు ఆరోగ్యం

1: ఒత్తిడి (Stress) అంటే ఏమిటి? ఒక ఉదాహరణ ఇవ్వండి. (7 మార్కులు)

జ : ◆ ఒత్తిడి అనేది వ్యక్తి ఎదుర్కొనే సంఘటన లేదా ఆలోచన వల్ల కలిగే భావోద్వేగ లేదా శారీరక ఉద్రిక్తత. ఇది నిరాశ, కోపం, భయం లేదా ఆందోళన కలిగించే పరిస్థితులకు శరీరం మరియు మనస్సు ఇచ్చే సహజ ప్రతిస్పందన. సవాలు లేదా డిమాండ్ ఎదురైనప్పుడు శరీరం స్పందించే విధానమే ఒత్తిడి.

ఒత్తిడి రకాలు:

1. యూస్ట్రెస్ (జుబర్తీవంం -- సానుకూల ఒత్తిడి):

◆ కొద్దిసేపు ఉండే ఒత్తిడి.

◆ ప్రోత్సాహం ఇచ్చి పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.

◆ ఉదాహరణ: గడువు లోపు పని పూర్తి చేయడం, పరీక్షలకు సిద్ధమవడం, మారథాన్‌కు శిక్షణ పొందడం.

2. డిస్ట్రెస్ (ణఊర్తీవంం -- ప్రతికూల ఒత్తిడి):

◆ అధికంగా ఉండే, నియంత్రణకు రాని ఒత్తిడి.

◆ ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది.

ఒత్తిడికి కారణాలు (Stressors):

◆ పని / చదువు సంబంధితవి: గడువులు, కొత్త ఉద్యోగం, ఉద్యోగం కోల్పోవడం, పనితీరు ఒత్తిడి, సహోద్యోగులతో సమస్యలు.

◆ వ్యక్తిగత జీవితం: ఆర్థిక సమస్యలు, కుటుంబ బాధ్యతలు, సంబంధ సమస్యలు, నివాస మార్పు.

◆ ముఖ్య సంఘటనలు: ప్రియమైన వ్యక్తి మరణం, వివాహం, ప్రమాదాలు.

◆ అంతర్గత కారణాలు: ఆందోళనలు, ప్రతికూల ఆలోచనలు, పరిపూర్ణత కోరిక (Perfectionism).

ఉదాహరణ: పరీక్షల్లో మంచి ఫలితాలు సాధించాలనే ఒత్తిడి ఒక విద్యార్థిలో ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది.

2: ఒత్తిడికి కారణాలు (Sources of Stress) ఏమిటి? (10 మార్కులు)

జ : ◆ ఒత్తిడికి కారణాలు విభిన్నంగా ఉంటాయి. ఇవి జీవితంలోని పెద్ద మార్పులు, రోజువారీ చిన్న సమస్యలు, పని ఒత్తిడి, సంబంధాలు, ఆరోగ్య సమస్యలు మరియు వ్యక్తిగత ఆలోచనల వల్ల ఏర్పడతాయి. సానుకూలమైనవి మరియు ప్రతికూలమైనవి రెండూ ఒత్తిడిని కలిగించవచ్చు.

ఒత్తిడికి ముఖ్య కారణాలు:

1. జీవితంలోని ప్రధాన సంఘటనలు మరియు మార్పులు:

◆ సానుకూలమైనవి: వివాహం, కొత్త ఉద్యోగం ప్రారంభించడం, శిశువు జననం, నివాస మార్పు.

◆ ప్రతికూలమైనవి: విడాకులు, ఉద్యోగం కోల్పోవడం, ప్రియమైన వ్యక్తి మరణం, తీవ్రమైన అనారోగ్యం, పదవీ విరమణ, నేరానికి బలికావడం.

2. రోజువారీ చిన్న సమస్యలు (ఋఋశ్రీఎ ఋంంశ్రీవం):

- ఆర్థిక ఆందోళనలు (బాకీలు, బిల్లులు, అకస్మాత్తు ఖర్చులు).
- ప్రయాణంలో ట్రాఫిక్ సమస్యలు.
- ఇంటి పనులు మరియు నిర్వహణ.
- శబ్దం, కాలుష్యం, అస్తవ్యస్తమైన నివాస లేదా పని వాతావరణం.

3. పని మరియు వృత్తి సంబంధిత కారణాలు:

- అధిక పనిభారం, ఎక్కువ పని గంటలు, కఠిన గడువులు.
- ఉద్యోగ భద్రత లేకపోవడం లేదా నిరుద్యోగం.
- కార్యాలయ ఘర్షణలు, వేధింపులు, నియంత్రణ లేకపోవడం.

4. సంబంధాలు మరియు సామాజిక జీవితం:

- కుటుంబ సభ్యులు, జీవిత భాగస్వామి, స్నేహితులతో విభేదాలు.
- వృద్ధుల సంరక్షణ లేదా పిల్లల విద్య బాధ్యతలు.
- మద్దతు లేకపోవడం, ఒంటరితనం.

5. ఆరోగ్య మరియు వ్యక్తిగత కారణాలు:

- దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం లేదా గాయాలు (వ్యక్తిగతంగా లేదా కుటుంబంలో).
- ప్రతికూల స్వయంభాషణ, పరిపూర్ణత కోరిక, అసాధ్యమైన ఆశలు.
- ఆరోగ్యకరంకాని జీవనశైలి (వ్యాయామం లేకపోవడం, అనారోగ్యకర ఆహారం).

6. ఇతర కారణాలు:

- అధికంగా వార్తలు చూడటం (సోషల్ మీడియా / టీవీ).
- అనిశ్చితి మరియు దినచర్యలో అకస్మాత్తు మార్పులు.

30. ఒత్తిడి నిర్వహణ మరియు సుఖసంతోషం (Wellbeing)

1: ఎదుర్కొనే నైపుణ్యాలు (Coping) వల్ల కలిగే సానుకూల ఫలితాలు ఏమిటి? (10 మార్కులు)

జ : ◆ సానుకూలంగా ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనే నైపుణ్యాలు (Positive Coping) మానసిక మరియు శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఇవి వ్యక్తిలో సహనశక్తిని పెంచి, ఒత్తిడిని తగ్గించి, భావాలను సమర్థంగా నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. సమస్యలను నిర్మాణాత్మకంగా ఎదుర్కొనే సామర్థ్యం పెరిగి, జీవితం పట్ల సంతృప్తి మరియు ఉద్దేశ్య భావన ఏర్పడుతుంది.

సానుకూల ఎదుర్కొనడం వల్ల కలిగే ఫలితాలు:

1. మానసిక (Psychological) ఫలితాలు:

◆ సహనశక్తి మరియు అనుకూలత పెరుగుదల: కష్టాల నుంచి త్వరగా కోలుకునే సామర్థ్యం అభివృద్ధి అవుతుంది.

◆ భావ నియంత్రణ మెరుగుదల: ఆందోళన, కోపం, విషాదం వంటి భావాలను సమర్థంగా నియంత్రించగలుగుతారు.

◆ ఆత్మవిశ్వాసం మరియు నియంత్రణ భావం: పరిస్థితులను ఎదుర్కోగలమనే నమ్మకం పెరుగుతుంది.

◆ జీవిత సంతృప్తి పెరుగుదల: జీవితం అర్థవంతంగా, సంతృప్తిగా అనిపిస్తుంది.

◆ మనోఒత్తిడి తగ్గింపు: డిప్రెషన్, ఆందోళన వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి.

2. శారీరక ఆరోగ్య ఫలితాలు:

◆ హృదయ ఆరోగ్యం మెరుగుదల: గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది.

◆ రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుదల: అనారోగ్యాలకు ప్రతిఘటన పెరుగుతుంది.

◆ దీర్ఘాయుష్షు: ఆయుష్షు పెరుగుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

◆ ఆరోగ్యకర జీవనశైలి: మంచి ఆహారం, వ్యాయామం, మత్తు పదార్థాల వినియోగం తగ్గడం.

3. ప్రవర్తనా మరియు సామాజిక ఫలితాలు:

◆ సామాజిక ప్రవర్తన: ఇతరులకు సహాయం చేసే మనస్తత్వం పెరుగుతుంది.

◆ సమస్య పరిష్కార దృక్పథం: సమస్యలను తప్పించుకోకుండా పరిష్కరించేందుకు ప్రయత్నిస్తారు.

◆ బలమైన సంబంధాలు: భావ నియంత్రణ వల్ల మంచి మానవ సంబంధాలు ఏర్పడతాయి.

2: ఎదుర్కొనే వ్యూహాలు (Coping Strategies) ఏమిటి? (7 మార్కులు)

జ : ◆ ఎదుర్కొనే వ్యూహాలు అనేవి ఒత్తిడిగల పరిస్థితులను నిర్వహించడానికి, సవాళ్లకు సరిపడేలా మారడానికి, భావోద్వేగ సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి వ్యక్తులు ఉపయోగించే ఆలోచనలు మరియు చర్యలు. ఇవి ప్రధానంగా సమస్య ఆధారిత, భావ ఆధారిత మరియు ఆలోచన ఆధారిత వ్యూహాలుగా విభజించవచ్చు.

ఎదుర్కొనే వ్యూహాల రకాలు:

1. సమస్య ఆధారిత వ్యూహాలు (Problem-Focused Coping):

◆ ఒత్తిడికి కారణమైన సమస్యను నేరుగా పరిష్కరించడంపై దృష్టి.

◆ ఉదాహరణలు: ప్రణాళిక రూపొందించడం, సమాచారం సేకరించడం, సమయ నిర్వహణ, సమస్య పరిష్కారం.

2. భావ ఆధారిత వ్యూహాలు (Emotion-Focused Coping):

◆ ఒత్తిడికి సంబంధించిన భావాలను నియంత్రించడం.

◆ ఉదాహరణలు: ధ్యానం, వ్యాయామం, స్నేహితుల మద్దతు, హాస్యం, మైండ్‌ఫుల్‌నెస్, స్వీకరణ.

3. ఆలోచన ఆధారిత వ్యూహాలు (Appraisal / Cognitive Coping):

◆ పరిస్థితిని చూసే విధానాన్ని మార్చడం.

◆ ఉదాహరణలు: సానుకూల పునర్మూల్యాంకనం, ఆలోచనలను పునఃవ్యవస్థీకరణ, హాస్యం, నిరాకరణ.

3: సుఖసంతోషానికి సంబంధించిన PERMA మోడల్‌ను వివరించండి. (10 మార్కులు)

జ : ◆ PERMA మోడల్ ను సానుకూల మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్త మార్టిన్ సెలిగ్మాన్ (Martin Seligman) ప్రతిపాదించారు. ఇది మానవ సుఖసంతోషం మరియు సంపూర్ణ అభివృద్ధికి అవసరమైన ఐదు ముఖ్య అంశాలను వివరిస్తుంది. ఈ మోడల్ మానసిక వ్యాధులను మాత్రమే సరిచేయడంపై కాకుండా, జీవితాన్ని అర్థవంతంగా మరియు సంతృప్తిగా గడపడానికి అవసరమైన అంశాలపై దృష్టి పెడుతుంది.

PERMA మోడల్‌లోని ఐదు మూలస్తంభాలు:

1. P - Positive Emotion (సానుకూల భావాలు): ఆనందం, కృతజ్ఞత, ఆశ, ప్రేమ వంటి సానుకూల భావాలను అనుభవించడం. ఇవి జీవితం పట్ల సానుకూల దృక్పథాన్ని కలిగిస్తాయి.

2. E- Engagement (నిమగ్నత): ఏదైనా పనిలో పూర్తిగా లీనమై "ఫ్లో" అనుభూతి పొందడం. హాబీలు లేదా పనిలో సమయాన్ని మర్చిపోయేంతగా నిమగ్నం కావడం.

3. R - Relationships (సంబంధాలు): ఇతరులతో బలమైన, సానుకూల సంబంధాలు కలిగి ఉండడం. ప్రేమ, మద్దతు, ఆమోదం పొందడం ద్వారా జీవన సమతుల్యత ఏర్పడుతుంది.

4. M - Meaning (అర్థవంతత): స్వయం కంటే గొప్ప లక్ష్యానికి సేవ చేయడం. సమాజం, విలువలు, నమ్మకాలతో అనుసంధానం కావడం.

5. A - Accomplishment (సాధన): లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుని వాటిని సాధించడం. నైపుణ్యం, సామర్థ్యం మరియు పురోగతి భావన పొందడం.

   PERMA మోడల్ జీవితం సంతోషంగా, అర్థవంతంగా మరియు సమతుల్యంగా గడపడానికి మార్గదర్శకంగా పనిచేస్తుంది.

31. ప్రారంభ బాల్య విద్యను సులభతరం చేయడం

1: ప్రారంభ అనుభవాలు మెదడు అభివృద్ధిని ఎలా ప్రోత్సహిస్తాయి? (10 మార్కులు)

జ : ◆ ప్రారంభ అనుభవాలు మెదడు అభివృద్ధిలో అత్యంత కీలకమైనవి. ఎందుకంటే చిన్నపిల్లల మెదడు చాలా "ప్లాస్టిక్" స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. జీవితంలోని మొదటి కొన్ని సంవత్సరాల్లో ప్రతి సెకనుకు లక్షలాది న్యూరల్ కనెక్షన్లు ఏర్పడతాయి. స్పందించే సంరక్షణ, ఆటలు, సరైన పోషణ, సురక్షిత వాతావరణం వంటి సానుకూల అనుభవాలు ఈ నాడీ మార్గాలను బలపరుస్తాయి. ఇవి భవిష్యత్ నేర్చుకునే సామర్థ్యం, ప్రవర్తన, ఆరోగ్యానికి పునాది వేస్తాయి. ప్రతికూల అనుభవాలు ఈ కనెక్షన్లను బలహీనపరచవచ్చు. అందువల్ల ప్రారంభ సంవత్సరాలు జీవితకాల అభివృద్ధికి కీలకమైన దశగా నిలుస్తాయి.

◆ మెదడు అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించే ప్రారంభ అనుభవాల ముఖ్య మార్గాలు:

1. నాడీ అనుసంధానాల నిర్మాణం (Synaptogenesis): సానుకూల ఉత్తేజం మెదడు కణాల మధ్య లక్షలాది అనుసంధానాలు (సైనాప్సులు) ఏర్పడేలా చేస్తుంది.
2. సర్వ్ అండ్ రిటర్న్ పరస్పర చర్యలు: పిల్లల శబ్దాలు, హావభావాలు, అవసరాలకు పెద్దలు స్పందించడం (మాట్లాడటం, పాడటం, ఆడటం) భాషా మరియు భావ నియంత్రణకు అవసరమైన నాడీ మార్గాలను బలపరుస్తుంది.
3. అనుభవ ఆధారిత కత్తిరింపు (Pruning): ఉపయోగం లేని నాడీ అనుసంధానాలు తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల మెదడు మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఈ ప్రక్రియ అనుభవాల నాణ్యతపై ఆధారపడి ఉంటుంది.
4. నైపుణ్యాల పునాది:

◆ బౌద్ధిక నైపుణ్యాలు: ఆటలు, సమస్య పరిష్కారం, అన్వేషణ ద్వారా జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది.

◆ భాషా నైపుణ్యాలు: సంపన్నమైన భాషా వాతావరణం మాటల అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తుంది.

◆ సామాజిక-భావోద్వేగ నైపుణ్యాలు: ప్రేమతో కూడిన సంబంధాలు సహానుభూతి, ఆత్మ నియంత్రణ, సహనశక్తిని పెంపొందిస్తాయి.

◆ ఇంద్రియ మరియు చలన నైపుణ్యాలు: బహుఇంద్రియ అనుభవాలు, కదలికలు మోటార్ నైపుణ్యాలను మెరుగుపరుస్తాయి.

2: ఇంట్లో లేదా విద్యా కేంద్రాల్లో సంరక్షకులు పిల్లల అవసరాలను ఎలా తీర్చగలరు? (10 మార్కులు)

జ : ◆ ఇంట్లో మరియు నేర్చుకునే కేంద్రాల్లో ఉన్న సంరక్షకులు పిల్లల అవసరాలను తీర్చడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తారు. వారు భద్రత, క్రమబద్ధమైన దినచర్య, పోషకాహారం, భావోద్వేగ సహకారం అందిస్తారు. అలాగే ఆటలు, చదువు, మార్గనిర్దేశిత అన్వేషణ ద్వారా బౌద్ధిక అభివృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తారు. స్వయం సహాయక నైపుణ్యాలను ప్రోత్సహించడం ద్వారా సమగ్ర అభివృద్ధిని సాధిస్తారు.

32. అభ్యాస కేంద్రాల్లో ఆట యొక్క అవసరం మరియు ప్రాముఖ్యత

1: ప్రారంభ బాల్య దశలో ఆట యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించండి. **(10 మార్కులు)**

జ : ◆ ప్రారంభ బాల్య దశలో ఆట అత్యంత ముఖ్యమైనది. ఎందుకంటే పిల్లలు ఆట ద్వారానే బౌద్ధిక, శారీరక, సామాజిక మరియు భావోద్వేగ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకుంటారు. ఆట పిల్లల అభ్యాసానికి, సమస్య పరిష్కారానికి, సృజనాత్మకతకు మరియు సంబంధాల నిర్మాణానికి పునాదిగా పనిచేస్తుంది. ఇది సమగ్ర అభివృద్ధికి, ఆత్మవిశ్వాసానికి మరియు భవిష్యత్ విద్యా-జీవిత సవాళ్లకు సిద్ధం చేస్తుంది. ఆట ద్వారా పిల్లలు ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకోవడం, భావాలను నియంత్రించడం, చలన నైపుణ్యాలు అభివృద్ధి చేయడం, సహకారం మరియు సంభాషణ నేర్చుకుంటారు.

ఆట ద్వారా అభివృద్ధి చెందే అంశాలు:

1. బౌద్ధిక అభివృద్ధి:

◆ సమస్య పరిష్కారం మరియు ఆలోచన: బ్లాక్స్, పజిల్స్ ద్వారా తార్కికత, కారణ-ఫలిత సంబంధం నేర్చుకుంటారు.

◆ భాషా అభివృద్ధి: కథలు చెప్పడం, ఊహాత్మక ఆటల ద్వారా పదజాలం మరియు సంభాషణ నైపుణ్యాలు పెరుగుతాయి.

◆ జ్ఞాపకశక్తి మరియు ఏకాగ్రత: ఆట పిల్లల దృష్టి మరియు జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.

2. శారీరక అభివృద్ధి:

◆ స్థూల చలన నైపుణ్యాలు: పరుగెత్తడం, దూకడం, ఎక్కడం ద్వారా బలం, సమతుల్యత, సమన్వయం పెరుగుతుంది.

◆ సూక్ష్మ చలన నైపుణ్యాలు: చిత్రలేఖనం, కత్తిరించడం, చిన్న వస్తువులతో ఆడటం ద్వారా చేతి నైపుణ్యం పెరుగుతుంది.

3. సామాజిక మరియు భావోద్వేగ అభివృద్ధి:

◆ భావోద్వేగ మేధస్సు: ఆటలో భావాలను వ్యక్తపరచడం, అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా సహానుభూతి పెరుగుతుంది.

◆ సామాజిక నైపుణ్యాలు: పంచుకోవడం, సహకరించడం, మారుమారుగా ఆడడం నేర్చుకుంటారు.

◆ ఆత్మగౌరవం మరియు ఆత్మవిశ్వాసం: కొత్త నైపుణ్యాలను సాధించడం ద్వారా స్వయం నమ్మకం పెరుగుతుంది.

4. సృజనాత్మకత మరియు ఊహాశక్తి:

◆ ఊహాత్మక ఆటల ద్వారా కొత్త ఆలోచనలు సృష్టించడం, విభిన్నంగా ఆలోచించడం నేర్చుకుంటారు.

5. ఉత్తేజ నియంత్రణ మరియు సహనశక్తి:

- ఆట శక్తిని విడుదల చేయడానికి సహాయపడుతుంది, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు సవాళ్లను ఎదుర్కొనే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది.
- ఆట కేవలం వినోదం కాదు; అది పిల్లల పని. ఆట ద్వారా పిల్లలు మౌలిక నైపుణ్యాల నుండి సంక్లిష్ట సామాజిక సంబంధాల వరకు అన్నింటినీ నేర్చుకుని, పాఠశాల మరియు జీవిత విజయానికి పునాది వేస్తారు.

2: అభ్యాస కేంద్రంలో పిల్లల కోసం ఆటలను నిర్వహించడంలో ఉపాధ్యాయుని పాత్ర ఏమిటి? (10 మార్కులు)

జ : ◆ అభ్యాస కేంద్రంలో ఆటలను నిర్వహించడంలో ఉపాధ్యాయుడు ఒక సమర్థవంతమైన మార్గనిర్దేశకుడు. ఆయన/ఆమె సురక్షితమైన, ఉత్తేజకరమైన వాతావరణాన్ని రూపొందించి, తగిన సామగ్రిని ఎంపిక చేసి, పిల్లలను గమనిస్తూ, తెరవైన ప్రశ్నల ద్వారా ఆటను అభ్యాసంగా మలుస్తారు. ఉపాధ్యాయుడు వేదిక నిర్వాహకుడు, మార్గదర్శకుడు, సహఆటగాడిగా వ్యవహరిస్తూ, పిల్లల స్వతంత్రతను గౌరవిస్తాడు.

ఉపాధ్యాయుని ముఖ్య పాత్రలు:

1. వాతావరణ రూపకర్త (Stage Manager):

- విభిన్న ఆటలకు ప్రత్యేక ప్రాంతాలు ఏర్పాటు చేయడం (నిశ్శబ్ద మూల, నిర్మాణ ప్రాంతం మొదలైనవి).
- వయస్సుకు తగిన, సురక్షితమైన, ఆసక్తికరమైన సామగ్రి ఎంపిక చేసి మారుస్తూ ఉండడం.

2. పరిశీలకుడు మరియు ప్రణాళికకర్త:

- పిల్లల ఆసక్తులు, బలాలు, అవసరాలను గమనించడం.
- గమనింపుల ఆధారంగా భవిష్యత్ ఆటలను ప్రణాళిక చేయడం.

3. సహాయకుడు మరియు మార్గదర్శకుడు:

- ఆటలో పాల్గొని తెరవైన ప్రశ్నలు అడగడం.
- సామాజిక నైపుణ్యాలు, కొత్త పదజాలం పరిచయం చేయడం.
- ఘర్షణలను సున్నితంగా పరిష్కరించడం.

4. పాఠ్యక్రమ అనుసంధానకర్త (Scaffolder):

- ఆటను పాఠ్యక్రమ లక్ష్యాలతో అనుసంధానం చేయడం.
- పిల్లల స్వతంత్రతను దెబ్బతీయకుండా తగిన సహాయం అందించడం.

5. సహ ఆటగాడు మరియు పాత్రధారి:

- ఊహాత్మక ఆటల్లో పాత్రలు పోషించడం (ఉదా: దుకాణదారు).

6. సమయ నిర్వహణ:

- అంతరాయం లేని ఆట సమయాన్ని (30--90 నిమిషాలు) కేటాయించడం.

- ఉపాధ్యాయుడు ఆటకు అవసరమైన పరిస్థితులను సృష్టించి, పిల్లలు ఆటను నడిపేలా అవకాశం ఇస్తూ, మార్గనిర్దేశం మరియు స్వేచ్ఛ మధ్య సమతుల్యత పాటిస్తాడు.

3: ప్రాథమిక సాక్షరత మరియు గణిత నైపుణ్యాలు (FLN) అంటే ఏమిటి? ప్రీ స్కూల్ పిల్లలు ప్రాథమిక పాఠశాలకు సులభంగా మారడానికి అవసరమైన నైపుణ్యాలు ఏవి? (10 మార్కులు)

జ : ◆ ప్రాథమిక సాక్షరత మరియు గణిత నైపుణ్యాలు (Foundational Literacy and Numeracy -- FLN) అనగా, చిన్న పిల్లలకు (గ్రేడ్ 3 నాటికి) చదవడం, వ్రాయడం, సంఖ్యల అవగాహన వంటి మౌలిక నైపుణ్యాలను అందించడం. ఇవి భవిష్యత్ అభ్యాసానికి పునాదిగా ఉంటాయి. ప్రీ స్కూల్ నుండి ప్రాథమిక పాఠశాలకు సులభంగా మారేందుకు భాషా, గణిత, సామాజిక-భావోద్వేగ నైపుణ్యాల అభివృద్ధి అవసరం.

సులభ మార్పు కోసం అవసరమైన ముఖ్య నైపుణ్యాలు:

1. సాక్షరత మరియు భాషా నైపుణ్యాలు:

- ధ్వని అవగాహన: తాళాలు, అక్షర ధ్వనులు గుర్తించడం.
- ముద్రణ అవగాహన: పుస్తకాన్ని ఎడమ నుంచి కుడికి చదవడం తెలుసుకోవడం.
- పదజాలం మరియు అవగాహన: కథలు వినడం, ప్రశ్నలు అడగడం.
- ప్రారంభ రచన: పెన్సిల్ పట్టడం, అక్షరాల ఆకారాలు గీయడం.

2. సంఖ్యా మరియు గణిత ఆలోచన నైపుణ్యాలు:

- లెక్కింపు మరియు సంఖ్యల గుర్తింపు: వస్తువులను లెక్కించడం, సంఖ్యలు గుర్తించడం.
- వర్గీకరణ మరియు నమూనాలు: వస్తువులను గుంపులుగా చేయడం, నమూనాలు గుర్తించడం.
- మౌలిక భావనలు: పరిమాణం, ఆకారం, ఎక్కువ-తక్కువ అవగాహన.

3. సామాజిక-భావోద్వేగ మరియు స్వయం సహాయక నైపుణ్యాలు:

- స్వతంత్రత: వ్యక్తిగత వస్తువులు చూసుకోవడం.
- నిత్యక్రమాలు పాటించడం: ఉపాధ్యాయుని మాట వినడం.
- భావ నియంత్రణ: భావాలను గుర్తించడం, పంచుకోవడం.
- సంభాషణ: అవసరాలు వ్యక్తపరచడం, సహాయం అడగడం.

4. బౌద్ధిక మరియు చలన నైపుణ్యాలు:

- ఏకాగ్రత: కొంతసేపు కూర్చొని వినగలగడం.
- సమస్య పరిష్కారం: సులభమైన పజిల్స్ పరిష్కరించడం.
- సూక్ష్మ చలన నైపుణ్యాలు: కత్తిరించడం, అంటించడం, బ్లాక్స్‌తో నిర్మించడం.

ప్రాముఖ్యత: బలమైన FLN నైపుణ్యాలు పిల్లలకు భవిష్యత్‌లో క్లిష్టమైన విషయాలను అర్థం చేసుకునే సామర్థ్యం, ఆత్మవిశ్వాసం కలిగిస్తాయి మరియు ఉన్నత తరగతుల్లో వెనుకబడకుండా చేస్తాయి.

33. అభ్యసన కేంద్రాల నిర్వహణ

1 : లెర్నింగ్ సెంటర్‌లోని నాలుగు ముఖ్యమైన లెర్నింగ్ కార్నర్ల ప్రయోజనాలను వివరించండి. (10 మార్కులు)

జ : ◆ అభ్యసన కేంద్రంలో నాలుగు ముఖ్యమైన లెర్నింగ్ కార్నర్లు (పఠన మూల, కళల మూల, బ్లాక్/నిర్మాణ మూల, నాటకీయ ఆటల మూల) పిల్లల సమగ్ర వికాసానికి ఎంతో అవసరం. ఇవి క్రమబద్ధమైన ఆటల వాతావరణాన్ని అందించి, పిల్లల్లో సృజనాత్మకత, సూక్ష్మ మరియు స్థూల కండరాల నైపుణ్యాలు, భాషా అభివృద్ధి, జ్ఞాన వికాసం మరియు సామాజిక--భావోద్వేగ నైపుణ్యాలను పెంపొందిస్తాయి. ఎంపిక ఆధారిత, స్వీయ దిశానిర్దేశిత అభ్యాసం ద్వారా పిల్లల ఆసక్తి, చురుకుదనం మరియు లోతైన అవగాహన పెరుగుతుంది.

లెర్నింగ్ కార్నర్ల ముఖ్య ప్రయోజనాలు

- సమగ్ర వికాసం (Holistic Development): వివిధ కార్యకలాపాల ద్వారా శారీరక, జ్ఞాన, భాషా మరియు సామాజిక--భావోద్వేగ వికాసాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. ఉదాహరణకు, బ్లాక్ ఆటలు స్థల అవగాహనను, కళల మూలం సూక్ష్మ కండరాల నైపుణ్యాలను, నాటకీయ ఆటలు భాషా అభివృద్ధి మరియు సహానుభూతిని పెంచుతాయి.
- ఆసక్తి మరియు బాధ్యత భావన పెరుగుదల: పిల్లలు తమకు ఇష్టమైన కార్నర్‌ను ఎంచుకుని పనిచేయడం వల్ల అభ్యాసంపై ఆసక్తి పెరుగుతుంది మరియు బాధ్యత భావన ఏర్పడుతుంది.
- నైపుణ్యాల అభివృద్ధి: ఆటలు మరియు అన్వేషణ ద్వారా 21వ శతాబ్దపు ముఖ్య నైపుణ్యాలు --- సంభాషణ, సహకారం, విమర్శనాత్మక ఆలోచన, సృజనాత్మకత (4 జం) --- అభివృద్ధి చెందుతాయి.
- సామాజిక--భావోద్వేగ వికాసం: నాటకీయ ఆటల మూలం మరియు ప్రశాంత మూలం వంటి కార్నర్లు పిల్లల్లో క్రమం పాటించడం, పంచుకోవడం, స్వీయ నియంత్రణ మరియు భావాల గుర్తింపును నేర్పుతాయి.
- విభిన్న అభ్యాస విధానాలకు అనుకూలత: పిల్లలు భిన్నమైన రీతుల్లో నేర్చుకునే అవకాశాన్ని అందించి, వారి అభ్యాస శైలులు మరియు ఆసక్తులకు అనుగుణంగా అభివ్యక్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి.
- మూల్యాంకన అవకాశాలు: ఉపాధ్యాయులు సహజ వాతావరణంలో పిల్లల పరస్పర చర్యలు, సమస్య పరిష్కారం మరియు నైపుణ్యాల వినియోగాన్ని గమనించి, భవిష్యత్ బోధనకు అవసరమైన మార్పులు చేయగలుగుతారు.

2 : మూల్యాంకనం (Assessment) అంటే ఏమిటి? పిల్లలను ఎలా మూల్యాంకనం చేస్తారు? (10 మార్కులు)

జ : ◆ మూల్యాంకనం అనేది పిల్లల అభ్యాసం, వికాసం మరియు బలాలను తెలుసుకోవడానికి సమాచారాన్ని నిరంతరంగా సేకరించి, దానిని సమర్థవంతమైన బోధన ప్రణాళిక కోసం, పిల్లల అభివృద్ధికి మద్దతు ఇవ్వడానికి మరియు తల్లిదండ్రులతో సమాచారాన్ని పంచుకోవడానికి ఉపయోగించే ప్రక్రియ. ఇది కేవలం మార్కులు ఇవ్వడానికే పరిమితం కాదు.

పిల్లల మూల్యాంకన పద్ధతులు:

- పరిశీలన మరియు నమోదు (Observation & Documentation): ఆటలు మరియు కార్యకలాపాల సమయంలో పిల్లలను గమనించి, నోట్స్, ఫోటోలు లేదా వీడియోల ద్వారా వారి పురోగతిని నమోదు చేయడం.
- పని నమూనాలు (Work Samples): చిత్రాలు, రాత పనులు మరియు ప్రాజెక్టులను సేకరించి, పిల్లల అవగాహన మరియు నైపుణ్యాల అభివృద్ధిని విశ్లేషించడం.
- చెక్‌లిస్టులు మరియు రేటింగ్ స్కేల్స్: సామాజిక నైపుణ్యాలు, సూక్ష్మ కండరాల నైపుణ్యాలు వంటి నిర్దిష్ట నైపుణ్యాలను గమనించడానికి నిర్మిత సాధనాలను ఉపయోగించడం.
- ఇంటర్వ్యూలు మరియు సంభాషణలు: పిల్లలతో మరియు తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడి, వారి ఆలోచనలు, ఆసక్తులు మరియు అభ్యాసంపై భావాలను తెలుసుకోవడం.
- అనౌపచారిక పనులు (Informal Tasks): పాఠం సమయంలో చిన్న ప్రశ్నలు లేదా పనులు ఇవ్వడం ద్వారా అవగాహనను తెలుసుకోవడం (ఫార్మేటివ్ మూల్యాంకనం).
- పౌరుషపూరిత మూల్యాంకనలు (Formal Assessments): ప్రామాణిక పరీక్షలు లేదా నిర్మిత మూల్యాంకనలు ఉపయోగించి పిల్లల ప్రదర్శనను ప్రమాణాలతో పోల్చడం; ప్రత్యేక అవసరాలను గుర్తించడానికి లేదా మొత్తం పురోగతిని అంచనా వేయడానికి ఉపయోగిస్తారు.

34. పూర్వ పాఠశాలకార్యక్రమాల ప్రణాళిక మరియు నిర్వహణ

1 : ప్రీ-స్కూల్ కార్యక్రమాన్ని ప్రణాళిక చేయేటప్పుడు పరిగణలోకి తీసుకోవాల్సిన ముఖ్య అంశాలు ఏమిటి? (10 మార్కులు)

జ : ◆ ప్రీ-స్కూల్ కార్యక్రమాన్ని ప్రణాళిక చేయేటప్పుడు పిల్లల వయస్సుకు అనుగుణంగా, ఆట ఆధారిత పాఠ్యక్రమం, సురక్షితమైన మరియు ఉత్తేజకరమైన భౌతిక వాతావరణం, అర్హత గల మరియు సానుభూతి కలిగిన సిబ్బంది, తల్లిదండ్రుల చురుకైన భాగస్వామ్యం మరియు అన్ని లైసెన్సింగ్, భద్రతా నిబంధనల పాటించడం వంటి అంశాలు ముఖ్యమైనవి.

పాఠ్యక్రమం మరియు అభ్యాసం

- వికాసానుకూల అభ్యాస విధానం (Developmentally Appropriate Practice): పాఠ్యక్రమం పిల్లల వయస్సు, సామర్థ్యాలు మరియు వ్యక్తిగత అవసరాలకు అనుగుణంగా ఉండాలి. జ్ఞాన, శారీరక, సామాజిక మరియు భావోద్వేగ వికాసాన్ని సమగ్రంగా అభివృద్ధి చేసే విధంగా, ప్రధానంగా ఆటలు మరియు అనుభవాత్మక కార్యకలాపాల ద్వారా నేర్పించాలి. అధికారిక, అకడమిక్ బోధన కంటే ఆట ఆధారిత బోధనకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.
- అభ్యాస లక్ష్యాలు (Learning Objectives): ప్రతి విద్యా సంవత్సరం ముగిసే సమయానికి పిల్లలు సాధించాల్సిన అభ్యాస ఫలితాలను స్పష్టంగా నిర్ణయించాలి. ఇవి రాష్ట్ర స్థాయి ప్రారంభ అభ్యాస ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ఉండాలి.
- బోధనా విధానం (Instructional Approach): మాంటెసోరి, రెజియో ఎమిలియా, ఆట ఆధారిత విద్య వంటి విద్యా తత్వాలలో ఏదో ఒకదాన్ని ఎంచుకొని, దాని ఆధారంగా బోధనా పద్ధతులు మరియు దినచర్యను రూపొందించాలి. క్రమబద్ధమైన రోజువారీ కార్యక్రమం పిల్లల్లో భద్రతా భావన మరియు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తుంది.
- మూల్యాంకనం (Assessment): పిల్లల పురోగతిని గమనించడానికి నిరంతర, అనౌపచారిక మూల్యాంకనాలు (పరిశీలనలు, పోర్ట్‌ఫోలియోలు) అమలు చేయాలి. అవసరమైన మార్పులను కార్యక్రమంలో చేయాలి.

భౌతిక వాతావరణం

- భద్రత మరియు ఆరోగ్యం: ప్రీ-స్కూల్ భవనం ఆరోగ్యం, భద్రత మరియు అగ్నిప్రమాద నివారణ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ఉండాలి. పిల్లలకు అనుకూలంగా భద్రతా ఏర్పాట్లు, భద్రమైన ప్రవేశ--నిష్క్రమణ మార్గాలు, క్రమమైన శుభ్రత, పరిశుభ్రత సదుపాయాలు ఉండాలి.
- స్థలం మరియు ఏర్పాటు: క్రియాశీల ఆటలు, ప్రశాంత సమయం మరియు సమూహ కార్యకలాపాలకు సరిపడా అంతర్గత మరియు బాహ్య స్థలం ఉండాలి. పఠన మూల, కళల కేంద్రం, బ్లాక్ ప్లే ఏరియా వంటి వేర్వేరు అభ్యాస కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసి, పిల్లలు సులభంగా ఉపయోగించగలిగే సామగ్రిని అందించాలి.

- ప్రాంతం (Location): ప్రీ-స్కూల్ స్థానం భద్రమైనది, తల్లిదండ్రులకు సులభంగా చేరుకునే విధంగా ఉండాలి మరియు శబ్ద కాలుష్యం వంటి అంతరాయాల నుంచి దూరంగా ఉండాలి.

సిబ్బంది మరియు పరస్పర సంబంధాలు

- అర్హతలు మరియు శిక్షణ: ఆదిమ బాల్య విద్యలో తగిన అర్హతలు మరియు అనుభవం కలిగిన సిబ్బందిని నియమించాలి. నూతన బోధనా పద్ధతులపై నిరంతర వృత్తిపర శిక్షణ అందించాలి.
- పిల్లలు--సిబ్బంది నిష్పత్తి: తక్కువ పిల్లలు--సిబ్బంది నిష్పత్తిని పాటించడం ద్వారా ప్రతి పిల్లకూ వ్యక్తిగత శ్రద్ధ అందుతుంది.
- సహాయక పరస్పర చర్యలు: స్నేహపూర్వకమైన, సమానత్వం కలిగిన, భావోద్వేగ మద్దతుతో కూడిన వాతావరణాన్ని సృష్టించాలి. ఉపాధ్యాయులు సానుకూల భాషను ఉపయోగించి, పిల్లల భావాలను గౌరవించి, బలమైన సంబంధాలను నిర్మించాలి.

2 : పిల్లల అభ్యాస పురోగతిని తెలుసుకోవడానికి ఎలా అవగాహన పొందవచ్చు? (10 మార్కులు)

జ :
- పిల్లల అభ్యాస పురోగతిని అర్థం చేసుకోవడానికి వారి రోజువారీ కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనడం, నైపుణ్యాలను గమనించడం, ఇంటిపనులు మరియు ప్రాజెక్టులను పరిశీలించడం, వారు ఏమి నేర్చుకుంటున్నారో వారితో చర్చించడం మరియు ఉపాధ్యాయులతో నిరంతర సంప్రదింపులు జరపడం అవసరం. మార్కులకే పరిమితం కాకుండా, పిల్లల బలాలు, సవాళ్లు మరియు ప్రేరణను సమగ్రంగా అర్థం చేసుకోవాలి.

ఇంటి వద్ద (At Home)

- రోజువారీ పరస్పర చర్యలను గమనించడం: పిల్లలు వస్తువులను వర్గీకరించడం, సులభమైన పదాలను చదవడం, స్వతంత్రంగా పనులు చేయడం వంటి చర్యలు వారి అభ్యాస నైపుణ్యాలను చూపిస్తాయి.
- పనులను పరిశీలించి ప్రశ్నలు అడగడం: ఇంటి పనులు మరియు ప్రాజెక్టులను పరిశీలించి, "ఇది ఎలా చేశావు?" లేదా "నాకు ఇది నేర్పిస్తావా?" వంటి ప్రశ్నలు అడగడం ద్వారా అవగాహన స్థాయిని తెలుసుకోవచ్చు.
- పని నమూనాలు సేకరించడం: చిత్రాలు, రాత పనులు, ప్రాజెక్టులను భద్రపరచడం ద్వారా సూక్ష్మ కండరాల నైపుణ్యాలు మరియు సృజనాత్మక ఆలోచనలో మార్పులను గమనించవచ్చు.
- ప్రవర్తనలో మార్పులను గమనించడం: అధిక ఉత్సాహం, నిరుత్సాహం లేదా పాఠశాల పనులను తప్పించుకోవడం వంటి మార్పులు అభ్యాస సమస్యలు లేదా భావోద్వేగ సమస్యలను సూచించవచ్చు.

పాఠశాలతో కలిసి (With School)

- ఉపాధ్యాయులతో సంప్రదింపులు: తరగతి పరిస్థితులు, పిల్లల అభ్యాస శైలి మరియు ఏవైనా ఆందోళనలపై ఉపాధ్యాయులతో చర్చించాలి.
- తల్లిదండ్రులు-ఉపాధ్యాయుల సమావేశాలకు హాజరు: ఈ సమావేశాల ద్వారా విద్యా ప్రగతి మరియు సామాజిక-భావోద్వేగ వికాసంపై క్రమబద్ధమైన సమాచారం పొందవచ్చు.

35. ప్లే సెంటర్‌లో తల్లిదండ్రులు మరియు సమాజ భాగస్వామ్యం

1 : ప్రీ-స్కూల్‌లో తల్లిదండ్రులు మరియు సమాజ భాగస్వామ్యం -- ఎందుకు ముఖ్యమైనది? (10 మార్కులు)

జ : ◆ ప్రీ-స్కూల్ విద్యలో తల్లిదండ్రులు మరియు సమాజం భాగస్వామ్యం కావడం ఎంతో కీలకం. ఇది పిల్లల విద్యా విజయాలు, సామాజిక-భావోద్వేగ నైపుణ్యాలు, ఆత్మవిశ్వాసం మరియు సమగ్ర వికాసాన్ని పెంపొందించే ఒక సంపూర్ణ సహాయక వ్యవస్థను ఏర్పరుస్తుంది. ఇంటి వద్ద నేర్చుకున్న విషయాలను బలపరచడం, విద్య పట్ల సానుకూల దృక్పథాన్ని పెంపొందించడం, పాఠశాల--కుటుంబం--సమాజం మధ్య బలమైన భాగస్వామ్యాన్ని నిర్మించడం ద్వారా పిల్లలకు భద్రతా భావన కలుగుతుంది. ఈ సహకారం వల్ల పిల్లలు తమ విలువను అనుభూతి చెందుతారు, మంచి ప్రవర్తనను అలవర్చుకుంటారు, అధిక ఆత్మగౌరవాన్ని పెంపొందించుకుంటారు మరియు భవిష్యత్తు విద్యకు బలమైన పునాది ఏర్పడుతుంది.

పిల్లలకు కలిగే ప్రయోజనాలు:

- విద్యా ప్రదర్శనలో మెరుగుదల: తల్లిదండ్రుల భాగస్వామ్యం వల్ల పిల్లల్లో ఆసక్తి, భాషా నైపుణ్యాలు మరియు పాఠశాల సిద్ధత మెరుగుపడుతుంది.
- సామాజిక మరియు భావోద్వేగ వికాసం: పిల్లలు సహకారం, సహానుభూతి, విభేదాల పరిష్కారం మరియు ఆత్మగౌరవాన్ని అభివృద్ధి చేసుకుంటారు.
- ఆత్మవిశ్వాసం మరియు ప్రేరణ పెరుగుదల: తల్లిదండ్రులు పాల్గొనడం వల్ల పాఠశాల తమకు ముఖ్యమని పిల్లలు భావించి, నేర్చుకోవడంలో ఉత్సాహంగా పాల్గొంటారు.
- మంచి ప్రవర్తన మరియు హాజరు: సహాయక వాతావరణం వల్ల ప్రవర్తనా సమస్యలు తగ్గి, హాజరు మెరుగుపడుతుంది.
- తల్లిదండ్రులు మరియు సమాజానికి కలిగే ప్రయోజనాలుబలమైన ఇంటి--పాఠశాల అనుసంధానం: స్పష్టమైన సంభాషణ ద్వారా విశ్వాసం పెరుగుతుంది మరియు తల్లిదండ్రులు తరగతి కార్యకలాపాలను అర్థం చేసుకుని ఇంట్లో బలపరచగలుగుతారు.
- సాధికారత పొందిన తల్లిదండ్రులు: పాల్గొనడం వల్ల పిల్లల విద్యకు మద్దతు ఇవ్వడంలో తల్లిదండ్రులకు ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది మరియు అవసరమైన వనరులు అందుతాయి.
- సమృద్ధిగా ఉన్న సమాజం: సహాయక సమాజం విభిన్న అనుభవాలు మరియు అవకాశాలను అందించి, సమాజంలోని అందరికీ ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది.

ఈ సహకారం ఎలా పనిచేస్తుంది

- సమగ్ర సహాయక వ్యవస్థ: పాఠశాల, కుటుంబం మరియు సమాజం కలిసి పనిచేయడం ద్వారా పిల్లల విజయానికి సమగ్ర దృక్పథం ఏర్పడుతుంది.
- ఇంటి వద్ద నేర్చుకోవడాన్ని బలపరచడం: పాఠశాల గురించి చర్చలు మరియు ఇంటి కార్యకలాపాలు తరగతి బయట కూడా నేర్చుకునే అవకాశాన్ని కల్పిస్తాయి.
- సామూహిక బాధ్యత భావన: పిల్లల వికాసానికి అందరూ బాధ్యత తీసుకోవడం ద్వారా సమాజం యొక్క సామాజిక మరియు ఆర్థిక అభివృద్ధి కూడా సాధ్యమవుతుంది.

మాదిరి ప్రశ్నాపత్రం

ఇంటర్మీడియట్ () **రిజిస్ట్రేషన్ నం.: ....**

మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రము ప్రశ్నాపత్రం (Psychology Question Paper)

పార్టు - ఎ మరియు బి

పార్-ఎ

సమయం : 3 గంటలు **మార్కులు : 100**

సూచనలు : 1) ఈ ప్రశ్నాపత్రం 4 విభాగాలుగా ఉంటుంది.

2) ప్రతి విభాగం కింద ఇచ్చిన సూచనలను జాగ్రత్తగా అనుసరించండి.

3) సమాధానమును కొట్టివేతలు లేకుండా స్పష్టంగా వ్రాయండి.

విభాగం - A (SECTION -- A)

(10×1=10 మార్కులు)

I క్రింది పది ప్రశ్నలన్నిటికీ సమాధానాలు వ్రాయండి. ప్రతి ప్రశ్నకు ఒక మార్కు.

1. మనోవిజ్ఞానం (Psychology) ను నిర్వచించండి.
2. గ్రహణశక్తి (Perception) అంటే ఏమిటి?
3. ప్రేరణ (Motivation) అంటే ఏమిటి?
4. మేధస్సు (Intelligence) యొక్క అర్థాన్ని వ్రాయండి.
5. కౌమార దశ (Adolescence) అంటే ఏమిటి?
6. వ్యక్తిత్వం (Personality) ను నిర్వచించండి.
7. ఒత్తిడి (Stress) అంటే ఏమిటి?
8. మానసిక చికిత్స (Psychotherapy) అంటే ఏమిటి?
9. మరచిపోవడం (Forgetting) అంటే ఏమిటి?
10. అభివృద్ధి యొక్క ఏదైనా ఒక రంగాన్ని (ఐశీమైఱఅ శీట ఐవజవశ్రీశీజూఎవత్) వ్రాయండి.

విభాగం - B (SECTION -- B)

(10×3=30 మార్కులు)

II. క్రింది ప్రశ్నలలో ఏవైనా పది ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వ్రాయండి.

ప్రతి ప్రశ్నకు మూడు మార్కులు.

11. మానవ ప్రవర్తనను అధ్యయనం చేయడానికి ఉపయోగించే ఏవైనా మూడు పద్ధతులను వివరించండి.
12. వృద్ధి (Growth) మరియు అభివృద్ధి (Development) మధ్య తేడాలను వ్రాయండి.
13. ప్రవర్తనకు జీవశాస్త్రీయ ఆధారాల గురించి సంక్షిప్తంగా వ్రాయండి.
14. దృష్టి (Attention) అంటే ఏమిటి? దాని రకాల్ని వివరించండి.
15. అభ్యాసం (Learning) అంటే ఏమిటి? అభ్యాస లక్షణాలలో ఏవైనా మూడు వ్రాయండి.
16. మరచిపోవడానికి గల ఏవైనా మూడు కారణాలను వివరించండి.
17. తార్కిక ఆలోచన (Reasoning) అంటే ఏమిటి? ఉదాహరణలు ఇవ్వండి.
18. అంతర్గత ప్రేరణ (Intrinsic Motivation) మరియు బాహ్య ప్రేరణ (Extrinsic Motivation) ను వివరించండి.
19. కౌమార దశలో మార్పు వయస్సు (Adolescence Transition Age) గురించి సంక్షిప్తంగా వ్రాయండి.
20. వ్యక్తిత్వ మయాంకనం (Personality Assessment) అంటే ఏమిటి? ఉపయోగించే పద్ధతులను పేర్కొనండి.
21. ఒత్తిడి (Stress) మరియు దాని ఆరోగ్యంపై ప్రభావాలను వివరించండి.
22. వృత్తి అభివృద్ధి (Career Development) మరియు జీవన నైపుణ్యాలు (Life Skills) గురించి వ్రాయండి.

విభాగం - C (SECTION -- C)

(5×5=25 మార్కులు)

III. క్రింది ప్రశ్నలలో ఏవైనా ఐదు ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వ్రాయండి.

ప్రతి ప్రశ్నకు ఐదు మార్కులు.

23. మానవ అభివృద్ధి దశలను వివరించండి.
24. జ్ఞాపకశక్తి (Memory) ప్రక్రియను వివరించండి.
25. మేధస్సుకు సంబంధించిన వివిధ సిద్ధాంతాలను వివరించండి.
26. వ్యక్తిత్వ అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేసే కారకాలను చర్చించండి.
27. మానసిక రుగ్మతలు (Psychological Disorders) మరియు వాటి రకాల్ని వివరించండి.

28. అభ్యాస కేంద్రాలలో ఆట యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించండి.

29. పని మనోవిజ్ఞానం (Work Psychology) మరియు దాని వినియోగాలను చర్చించండి.

విభాగం -- D (SECTION -- D)

(5×7=35 మార్కులు)

IV క్రింది ప్రశ్నలలో ఏవైనా ఐదు ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వ్రాయండి.

ప్రతి ప్రశ్నకు ఏడు మార్కులు.

30. దైనందిన జీవితంలో మనోవిజ్ఞాన స్వభావం, పరిధి మరియు ఉపయోగాలను వివరించండి.

31. గ్రహణశక్తి (Perception) ను విపులంగా వివరించి, దానిని ప్రభావితం చేసే కారకాలను వివరించండి.

32. వ్యక్తిత్వానికి సంబంధించిన వివిధ సిద్ధాంతాలను తగిన ఉదాహరణలతో వివరించండి.

33. సమూహ ప్రక్రియలు (Group Processes) మరియు అంతర్ వ్యక్తిగత ఆకర్షణ (Interpersonal Attraction) ను వివరించండి.

34. ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతులు (Stress Management Techniques) మరియు శ్రేయస్సు (Wellbeing) ను వివరించండి.

35. మానసిక చికిత్స (Psychotherapy) – అర్థం, రకాలు మరియు ప్రాముఖ్యతను చర్చించండి.

36. ప్రీ స్కూల్ కార్యక్రమాల నిర్వహణ, ప్రణాళిక మరియు అమలును వివరించండి.