అభ్యసనాన్ని అవగాహన చేసుకుందాం

ఉపాధ్యాయ నియామక పరీక్ష టెట్ కం టీఆర్టీలో చైల్డ్ డెవలప్‌మెంట్ అండ్ పెడగాగీ అత్యంత ముఖ్యమైన సబ్జెక్టు. అభ్యర్థులు దీనిపై పట్టు సాధించడం ద్వారా ఉపాధ్యాయ ఉద్యోగాన్ని సాధించవచ్చు. ఈ సబ్జెక్టుకు సంబంధించిన స్టడీ మెటీరియల్స్ మరియు ప్రాక్టీస్ పేపర్లను, ఆడియో లెసన్లను www.menavachaitanyam.blogspot.com నుంచి డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు.

- ప్రతి శిశువు జన్మతః కొన్ని సామర్థ్యాలతో, లక్షణాలతో జన్మిస్తుంది.
- పుట్టుకతో వచ్చిన ఈ సామర్థ్యాలను సహజ సామర్థ్యాలు అంటారు.
- అయితే ఈ సహజ సామర్థ్యాలు, జన్మతః వచ్చిన లక్షణాలతోనే జీవిత ప్రయాణం కొనసాగించడం సాధ్యంకాదు.
- జీవి మనుగడ సాధించాలంటే ఇంకా అనేక లక్షణాలను, సామర్థ్యాలను ఆర్జించాల్సి ఉంటుంది.
- ఇలా ఆర్జించే ప్రక్రియనే అభ్యసనము అనవచ్చు.
- వ్యక్తి జీవితంలో మార్పు అనేది రెండు రకాలుగా జరుగుతుంది.
- 1. పెరుగుదల అనేది జీవి అవయవాలలో సహజసిద్ధంగా వచ్చే మార్పులు. ఇది అభ్యసనం కాదు
- 2. అనుభవం - జీవికి ఎదురయ్యే సందర్భాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రవర్తనలో మార్పు తెచ్చే ఈ అనుభవాల ఫలితమే అభ్యసనం
- సాధారణంగా అభ్యసనాన్ని వాడుకలో చదువు అన్నప్పటికీ చదువు అన్నది చాలా సంకుచితం అయిన పదం కాగా అభ్యసనం విస్తృతమైన ప్రక్రియ
- చదువు కంటే కాస్త ఉన్నతం అయిన ప్రక్రియ నేర్చుకోవడం.
- చదవడం, నేర్చుకోవడం ఇలాంటి అనేక విషయాల సమ్మిళిత ప్రక్రియే అభ్యసనం.
- అభ్యసనం అనేది పాఠశాల నాలుగు గోడల మధ్య జరిగేది మాత్రమే కాదు.
- విద్యార్థిని గమనిస్తే పాఠశాలలో చేరడానికి ముందే అనేక నైపుణ్యాలను నేర్చుకుని ఉంటారు.
- ఉదాహరణకు మంచి నీరు త్రాగడం, ఉదయానే పళ్లుతోముకోవడం, నిప్పును ముట్టుకుంటే కాలుతుంది, వంటివి పాఠశాలలో చేరకముందే శిశువుకు నిజ జీవిత అనుభవాల ద్వారా తెలుస్తాయి.
- ఇలా నిజ జీవితంలో ఎదురయ్యే అనుభవాల ఫలితంగా శిశువు ప్రవర్తనలో మార్పు తెచ్చే ప్రతిదీ అభ్యసనమే. అందుకే అభ్యసనం విస్తృతం అయినది.
- జీవి జననం నుంచి మరణం వరకూ అభ్యసనం ఏదో ఒక సందర్భంలో, ఏదో ఒక రూపంలో కొనసాగుతూనే ఉంటుంది.
- మరి పాఠశాల వ్యవస్థ ఎందుకనే సందేహం రావచ్చు. పాఠశాల వ్యవస్థ అనేది అభ్యసించాల్సిన విషయాలను ఒక క్రమపద్ధతిలో అందించడానికి ఏర్పాటు చేసుకున్న వ్యవస్థ
- పాఠశాల విద్యార్థిలో అనేక నైపుణ్యాలను పెంపొందిస్తుంది.
- బయట నేర్చుకోవడానికి వీలు కలగని ఎన్నో విషయాలను విద్యార్థికి అభ్యసించే అవకాశాన్ని కల్పిస్తుంది
- ఉదాహరణకు సైన్సులోని ప్రయోగాలలో కొన్ని పాఠశాల ప్రయోగశాలలో మాత్రమే నేర్చుకోగలం.
- అభ్యసన వ్యూహాలు, మెళకువలను అప్పటికే విద్యాధికులు, అభ్యసించిన వారైన ఉపాధ్యాయుల సమక్షంలో నేర్చుకునే అవకాశాన్ని కల్పిస్తుంది పాఠశాల.

అభ్యసనం - నిర్వచనాలు

1. అనుభవం వల్ల వ్యక్తి ప్రవర్తనలో సంభవించే మౌలికమైన మార్పు అభ్యసనం - గేట్స్, జెర్సీల్డు
2. అనుభవ ఫలితంగా వ్యక్తి ప్రవర్తనలో సాపేక్షంగా కలిగే స్థిరమైన, శాశ్వతమైన మార్పు అభ్యసనం - బెర్న్‌హార్డ్
3. అనుభూతుల ఫలితంగా గత ప్రవర్తనలో దృఢతరమైన లేదా బలహీనపడిన మార్పులను, గడించిన క్రొత్త ప్రవర్తనే అభ్యసనం - హెన్రీ.పి.స్మిత్
4. పరిసర అవసరాలను ఎదుర్కోవడానికి వీలుగా వ్యక్తిలో కలిగే ప్రతీ ప్రవర్తనా మార్పు అభ్యసనం - మర్ఫీ
5. సరికొత్త ప్రవర్తనను మనలో కలిగించడం, పాత ప్రవర్తనను మరింత బలపరచడం, బలహీనపరచడం వంటివి అభ్యసనం వలన సాధ్యమని, ఆ అనుభవం వలన మన ప్రవర్తనలో సంభవించే మార్పునే అభ్యసనం అని వర్ణించింది - స్మిత్
6. ప్రేరణ ప్రతిచర్యల మధ్య ధృడమైన బంధమేర్పరచే ప్రక్రియే అభ్యసనం - జి.డి.భోజ్
7. అభ్యసనం విషయవిజ్ఞానాన్ని, ధోరణులను పెంచే ప్రక్రియ, అవరోధాలను అధిగమించే ప్రయత్నంలో మనం చూపే సర్దుబాటు, లక్ష్యాలు సాధించడానికి అభిరుచులను పెంచే అనుభవం ద్వారా ఏర్పడే మార్పు అభ్యసనం - క్రో & క్రో
8. పునర్బలనం చెందిన ఆచరణ వలన ప్రవర్తనారీతిలో ఏర్పడే దాదాపు శాశ్వతమైన మార్పు అభ్యసనం - డెస్సికో & క్రోఫర్డ్
9. పూర్వ అనుభవం ఫలితంగా వ్యక్తి ప్రవర్తనలో సాపేక్షంగా వచ్చే స్థిరమైన మార్పులే అభ్యసనం - హిల్‌గార్డ్
10. ప్రగతిపథంవైపు ప్రవర్తనా మార్పు ప్రక్రియే అభ్యసనం - బి.ఎఫ్.స్కిన్నర్
11. వ్యక్తి వికాసం కలిగించే ఏ కార్యక్రమం అయినా అభ్యసనమే - ఉడ్‌వర్త్
12. శిక్షణ లేదా అనుభవాల వల్ల ఏర్పడే ప్రవర్తనా మార్పులే అభ్యసనం - ఆర్థర్ గేట్స్ మరియు హిల్‌గార్డ్
13. ఒక నిర్దిష్ట గమ్యం వైపు ప్రవర్తనను నిర్దేశించు అంతరంగిక శక్తి అభ్యసనం - కోల్‌మన్
14. ప్రత్యక్ష పునర్ వ్యవస్థీకరణ మార్పు అభ్యసనము - కర్ట్‌లూవిన్
15. భావాలను చర్యరూపంలోకి తర్జుమా చేసే చైతన్యవంతమైన ప్రక్రియే అభ్యసనం - హెర్బార్ట్

అభ్యసనం పరిధిలోని అంశాలు

1. ఉద్వేగాత్మక వికాసం
2. సాంఘిక వికాసం
3. ప్రేరణ
4. మూర్తిమత్వం

అభ్యసనం కానివి

- పరిపక్వత అభ్యసనం కాదు. పరిపక్వత అనేది సహజసిద్ధంగా వయసుతో పాటు వచ్చే మార్పు
- సహజాతాలు అభ్యసనం కాదు. సహజాతాలు అనేవి పుట్టుకతో వచ్చే సామర్థ్యాలు
- నిష్పాదన అనేది అభ్యసనం కాదు. కానీ నిష్పాదనం ద్వారా అభ్యసనాన్ని కొలవవచ్చును.
- అనుకరణ అనేది అభ్యసనం కాదు. కానీ అనుకరణ ద్వారా ప్రవర్తనలో వచ్చే శాశ్వత మార్పు అభ్యసనం అవుతుంది.

అభ్యసన ప్రక్రియలోని సోపానాలు

- అభ్యసన ప్రక్రియ నాలుగు సోపానాలలో జరుగుతుంది
    1. అవసరం/ప్రేరణ/ఉత్సుకత
    2. లక్ష్యం (గమ్యం) స్థిరపరుచుకోవడం
    3. అవరోధాలను అధిగమించడం/సర్దుబాటు
    4. గమ్యాన్ని చేరుకోవడం
- చిన్నప్పుడు చదువుకున్న కాకి-కుండ కథ ద్వారా ఈ సోపానాలు అర్థం చేసుకోవచ్చు. కథ సంక్షిప్తంగా కాకికి దప్పిక వేసింది. దప్పిక తీర్చుకోవాలని నిర్ణయించుకుని అటూ, ఇటూ వెతికింది. అట్టడుగున నీరు ఉన్న కుండ కనిపించింది. దానిలో రాళ్లను వేసి, నీరు పైకి వచ్చాక నీటిని త్రాగి దప్పిక తీర్చుకుంది.
- ఈ కథలో కాకికి దప్పిక అనేది అవసరం

- దప్పిక తీర్చుకోవడం అనేది గమ్యం
- కుండలో నీరు అడుగున ఉండడం అనేది అవరోధము
- నీరు త్రాగడం అనేది గమ్యాన్ని చేరుకోవడం.

అభ్యసనం లక్షణాలు

- అభ్యసనం సార్వత్రికం అయినది. అంటే విశ్వవ్యాప్తంగా ఉండే మానవులందరిలోనూ అభ్యసించే సామర్థ్యం ఉంటుంది.
- అభ్యసనం జీవిత పర్యంతం సాగేది. ముందుగా మనం అనుకున్నట్లుగా అభ్యసనం అంటే పాఠశాల నాలుగు గోడల మధ్య జరిగేది కాదు. నిత్యజీవితంలో ఎదురయ్యే ప్రతీ సందర్భంలోనూ మనం కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవచ్చు. ఇలా జననం నుంచి మరణం వరకూ కొనసాగే ప్రక్రియ అభ్యసనం
- అభ్యసనం బదలాయించబడేది. సైకాలజీను అనుసరించి ఒక సందర్భంలో నేర్చుకున్న విషయాన్ని మరో సందర్భంలో అన్వయించుకోవడాన్ని బదలాయింపు అంటారు. అభ్యసనం అనేది బదలాయించబడే ప్రక్రియ. ఉదాహరణకు పొయ్యిదగ్గర నిప్పును ముట్టుకుని కాల్చుకున్న శిశువు, గ్యాస్‌స్టౌ దగ్గర గానీ, వేడి పాత్రల దగ్గర కానీ జాగ్రత్తగా ఉంటాడు. అంటే అక్కడ నేర్చుకున్న అంశాన్ని ఇక్కడ అన్వయించుకుంటున్నాడనమాట
- అభ్యసనం గతిశీలకమైనది. గతిశీలకమైనది అంటే మార్పు చెందడానికి వీలైనది. మోటారు సైకిలు బ్రేకులు వేయడం ఒక విద్యార్థి నేర్చుకున్నాడు. ప్రయాణంలో ముందు బ్రేకు వేసి క్రిందపడిన ఆ విద్యార్థి అప్పటినుంచి వెనుక బ్రేకు ఎక్కువగానూ, ముందు బ్రేకు తక్కువగానూ వేసే అలవాటు చేసుకున్నాడు. అంటే ఎదురైన సందర్భాన్ని బట్టి గతంలో నేర్చుకున్న విషయంలో మార్పు చేసుకోగలిగాడు.
- లక్ష్యాన్ని, గమ్యాన్ని నిర్దేశించి ఉంటుంది. అభ్యసనం అనేది ఎప్పుడు ఒక లక్ష్యంవైపు శిశువును నడిపే ప్రక్రియ
- అభ్యసనం ఒక ప్రక్రియ. ఫలితం కాదు. అభ్యసనం అనేది నేర్చుకునే, తెలుసుకునే, ప్రవర్తనలో మార్పు తెచ్చుకునే ఒక ప్రక్రియ. దీని వలన వచ్చే ఫలితము జ్ఞానం.
- అభ్యసనం ప్రయోజనాత్మకమైనది
- అభ్యసనంలో వైయుక్తిక బేధాలుంటాయి. వ్యక్తికి, వ్యక్తికీ గానీ లేదా వ్యక్తిలో అంశానికి, అంశానికీ గానీ ఉండే బేదాలను వైయుక్తిక బేధాలు అంటారు. అందరు వ్యక్తులు ఒకే రకమైన అభ్యసనా సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉండరు. అలాగే ఒక వ్యక్తి ఒక్కో రంగంలో ఒక్కో అభ్యసన సామర్థ్యాన్ని ప్రదర్శిస్తాడు
- సంచిత స్వభావం కలది. సంచిత స్వభావం అంటే ఉన్న విషయాలకు కొత్త విషయాలు వచ్చి చేరడం. విద్యార్థి అభ్యసించిన విషయాలు వయస్సుతో పాటు పెరుగుతూ పోతాయి. అంతమాత్రాన గతంలో అభ్యసించిన విషయాలు మరిచిపోవడమో వదిలి వేయడమో జరుగదు. ఇలా ఉన్న విషయాలకు నూతన విషయాలను చేర్చుకోవడమే సంచిత స్వభావం. ఉదాహరణకు అచ్చులు నేర్చుకున్న విద్యార్థి, హల్లులు నేర్చుకుని అచ్చులను వదిలివేయడు. తెలుగు అక్షరాల జాబితాలో అచ్చులతో పాటు హల్లులను కూడా చేర్చుకుంటాడు.
- అభ్యసనం అనేది చర్య ప్రతిచర్యల ఫలితం. అంటే విద్యార్థి ప్రవర్తనకు పరిసరాల నుంచి ఎదురైన ప్రతిస్పందనలను బట్టి తన ప్రవర్తనలో మార్పు తెచ్చుకుంటాడు.
- శారీరక పెరుగుదల, మానసిక పరిణతిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అభ్యసనం సార్వజనీనమైనది అయినప్పటికీ, కొన్ని అంశాల అభ్యసనానికి తగిన శారీరక, మానసిక పరిణతి అవసరం. ఉదాహరణకు ఒక సం. శిశువుకు ఈత నేర్పలేము. రెండు సంవత్సరాల శిశువుకు మోటారు సైకిల్ డ్రైవింగ్ నేర్పలేము. ఒకటవ తరగతిలో రేఖాగణితం లెక్కలు చెప్పలేము.

అభ్యసనాన్ని ప్రభావితం చేయు కారకాలు

- అభ్యసనా ప్రక్రియను అనేక అంశాలు ప్రభావితం చేస్తాయి.
- ఈ కారకాలను రెండు రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు.

1. శారీరక కారకాలు

వయస్సు:
- అభ్యసనాన్ని ప్రభావితం చేయు కారకాలలో మొదటిది వయస్సు.
- అతి చిన్న వయస్సులో తగిన పరిణతి లేకపోవడం వలన అభ్యసనం నెమ్మదిగా సాగుతుంది.
- వయోజన దశకు పూర్వం దాకా అభ్యసనా సామర్థ్యం బావుంటుంది.
- ఆపై వయస్సు పెరిగే కొలదీ అభ్యసించే సామర్థ్యం తగ్గుతుంది.

పరిణతి
- అభ్యసనాన్ని ప్రభావితం చేయు మరొక శారీరక కారకం పరిణతి.
- ముందుగా చెప్పుకున్నట్లు వయస్సుతో పాటు సామర్థ్యాలు వికసించడాన్ని పరిణతి చెందడం అంటారు.
- తగిన పరిణతి లేనిదే అభ్యసనం జరుగదు.
- ఉదాహరణకు తగిన శారీరక పరిణతి లేని పిల్లలకు ఈత నేర్పడం, కారు డ్రైవింగ్ నేర్పడం వంటివి సాధ్యంకావు.

అలసట
- శక్తిని వినియోగించుకోవడం వలన తగ్గిన సామర్థ్య స్థితినే అలసట అంటారు
- ఈ అలసట మూడు రకాలుగా ఉంటుంది
- విశ్రాంతి లేకుండా శ్రమ చేయడం వలన శారీరక అలసట వస్తుంది
- ఎక్కువగా ఆలోచించడం, చదవడం, సమస్యలను సాధించడం, వంటివాని వలన మానసిక అలసట వస్తుంది
- ఉపచేతన మనస్సు బలహీన పడడం వలన నరాల అలసట సంభవిస్తుంది.
- ఈ అలసట అభ్యసనాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అలసటగా ఉన్నపుడు అభ్యసనం నెమ్మదిగా జరుగుతుంది.

2. మానసిక కారకాలు:
- ప్రజ్ఞ అభ్యసనాన్ని ప్రభావితం చేయు మరొక కారకం
- ప్రజ్ఞా సామర్థ్యం అధికంగా గల వారిలో అభ్యసనం వేగంగా జరుగుతుంది.
- జ్ఞాపకశక్తి కూడా అభ్యసనాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.
- నేర్చుకునే అంశాలకు పూర్వ జ్ఞానం అవసరం అయిన సందర్భాలలో మరపు వలన అభ్యసనం నెమ్మదించడం జరుగుతుంది.
- మానసిక ఆరోగ్యం అభ్యసనాన్ని ప్రభావితం చేయు ఒక కారకము.
- మానసిక ఆరోగ్యం సరిగా ఉన్న వ్యక్తి మాత్రమే సరిగ్గా అభ్యసించగలరు.

అభ్యసనా కారకాలను మరొక వర్గీకరణలో మూడు రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చును.

1. పాఠశాల సంబంధ కారకాలు
2. కుటుంబ కారకాలు
3. సామాజిక కారకాలు - కులం, మతం, విలువలు, ఆచారాలు, సంస్కృతి, ప్రసార సాధనాలు ఈ రకమైనవి

మరొక వర్గీకరణ ప్రకారం అభ్యసనా కారకాలను మూడు రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు.

1. అభ్యసకునికి సంబంధించిన కారకాలు - శారీరక, మానసిక కారకాలు ఈ వర్గానికి చెందును
2. అభ్యసనా అంశానికి సంబంధించిన కారకాలు - అభ్యసనా అంశం కఠినతా స్థాయి అభ్యసనను ప్రభావితం చేస్తుంది.
3. అభ్యసనా పద్ధతికి సంబంధించిన కారకాలు.

అభ్యసనా నిర్ణాయకాలు

- అభ్యసనను నిర్ణయించే కారకాలను అభ్యసనా నిర్ణాయకాలు అంటారు
- సంసిద్ధత అభ్యసనలో ముఖ్య పాత్ర వహిస్తుంది.
- హెర్బార్ట్ సోపానాలలో ఇది మొదటిది.
- నేర్చుకోవడానికి శారీరకంగా, మానసికంగా సిద్ధంగా ఉండడాన్ని సంసిద్ధత అనవచ్చు.

- సంసిద్ధత ఉంటే ఏకాగ్రత కలగుతుంది. సులభంగా అభ్యసనం జరుగుతుంది. జీవితంలో వినియోగించే అవకాశం ఉంటుంది.
- ఉపాధ్యాయుడు బోధనకు ముందు తప్పక సంసిద్ధతను గమనించాలి.
- విద్యార్థులకు నేర్చుకోవాల్సిన అంశం యొక్క ఉపయోగం తెలిసేలా బోధన చేయాలి.
- విద్యార్థులకు అవసరాలకు తగినట్లు బోధన ఉన్నట్లయితే అభ్యసనం సక్రమంగా జరుగుతుంది.
- మనిషి ఇక్కడ ఉన్నా - మనస్సు ఎక్కడో అన్న నానుడి సంసిద్ధతను తెలియ చేస్తుంది.
- విద్యార్థికి నేర్చుకునే అంశం ప్రయోజనం తెలియక, బోధన యాంత్రికంగా జరగడం, విచార సంఘటనలు, విరామం లేని బోధన, సంసిద్ధతా లేమికి కారణాలు.
- విద్యార్థి ఏ అంశాన్ని అభ్యసించాలన్నా తప్పక ఆ అంశం పట్ల విద్యార్థికి సంసిద్ధత తప్పక అవసరం
- పరిపక్వత అభ్యసనాన్ని నిర్ణయిస్తుంది.
- తగిన శారీరక, మానసిక అభివృద్ధిని పరిపక్వత అనవచ్చు.
- సరైన పరిపక్వత లేని సమయంలో అంశాల అభ్యసనం జరుగదు.
- పరిపక్వత అనేది సహజసిద్ధంగా జరిగే ప్రక్రియ.
- పరిపక్వతపై అనువంశికత ప్రభావం ఎక్కువ.
- ప్రేరణ అభ్యసనను నిర్ణయించే మరొక కారకం
- నేర్చుకునే విషయంపట్ల విద్యార్థికి ప్రేరణ కలిగించడం ద్వారా అభ్యసనాన్ని సక్రమంగా జరిగేలా చూడవచ్చు.

ప్రస్తుత టెట్ కం టీఆర్టీ పరీక్షలో యస్జీటీ మరియు స్కూల్ అసిస్టెంట్ విభాగాలలో ముఖ్యమైన సైకాలజీ స్టడీమెటీరియల్స్, ఇతర సబ్జెక్టుల మెటీరియల్స్ ఉచితంగా డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవడానికి వీక్షించండి నవచైతన్య కాంపిటీషన్స్. www.menavachaitanyam.blogspot.com

అభ్యసనము - ప్రేరణ
- అభ్యసనానికి ప్రేరణ రాచబాట వంటిది.

ప్రేరణ నిర్వచనాలు
1. ప్రేరణ అనేది ఒక గమ్య నిర్దేశిత చర్య - మేయర్
2. ప్రేరణ వ్యక్తి అవసరాలను అనుసరించి ఉంటుంది. ఈ అవసరాలను సంతృప్తి పరచుకునే ప్రక్రియను ప్రేరణ అంటారు - మాస్లో
3. వ్యక్తి కృత్య నిర్వహణలో చూపే శక్తిని ఉత్సాహాన్ని పెంపొందించడానికి దోహదం చేయు ప్రక్రియను ప్రేరణ అంటారు
4. ప్రేరణ అభ్యసనానికి మూలాధారం - క్రో అండ్ క్రో
5. అన్నిరకాల ప్రవర్తనలకు మూలాధారం ప్రేరణ - ఉడ్‌వర్త్
6. ప్రత్యేక లక్ష్యాలవైపు చర్యకు ఉత్తేజపరిచేది ప్రేరణ - బెర్నాడ్

- అభ్యసనానికి ప్రేరణ అతిముఖ్యం అయిన కారకము.
- ప్రేరణ రెండు రకాలు
    1. అంతర్ ప్రేరణ లేక అంతర్గత ప్రేరణ
    2. బాహ్య ప్రేరణ లేక బహిర్గత ప్రేరణ
- ఎలాంటి బాహ్య ప్రభావం లేకుండా కలిగేది అంతర్గత ప్రేరణ
- వ్యక్తి సంతృప్తి, ఆనందంతో ముడి పడి ఉంటుంది అంతర్గత ప్రేరణ
- బహుమానం కోసమో లేక దండనకు భయపడో నేర్చుకోవడం బాహ్య ప్రేరణకు సంబంధించినది.
- బహిర్గత ప్రేరణ ప్రవర్తనా మార్పుకు దారితీసినప్పటికీ, విద్యార్థి తప్పించుకోవడానికి చూడడం, బహుమతులు తీసివేస్తే, ఆసక్తి సన్నగిల్లడం వంటివి జరుగును.
- ప్రేరణను గురించి ఎలిజిబెత్ హార్లాక్ ప్రయోగాలు చేశారు.
- వివిధ సందర్భాలలో ఆకలితో, దప్పికతో లేదా రెండిటితో ఉన్న ఎలుకపై ప్రయోగాలు చేసి, అవసరం ప్రేరణ కలిగిస్తుందని గుర్తించారు.
- ఎలుకను చిన్న మీట నొక్కడం ద్వారా ఆహారం పొందగల గదిలో ఉంచారు.

ఎలుక ఆకలి, దప్పికలతో ఉన్నపుడు అభ్యసనం జరిగి ఆహారం పొందగలిగినది

ఆకలి లేనపుడు, దప్పిక లేనపుడు, ఆకలి దప్పికలు లేనపుడు ఎలుక ఆహారం కోసం వెతికే ప్రయత్నం చేయలేదు.

<u>సాధనా ప్రేరణ</u>
- ఏదైనా సాధించాలన్న భావనే సాధనా ప్రేరణ
- లక్ష్యాలతో సంబంధం ఉండి, ఉన్నత ప్రమాణాల ధ్యేయంవైపు కొనసాగించే చర్యలతో కూడిన ప్రవర్తన సాధనా ప్రేరణ
- మైకేవర్ సాధనా ప్రేరణ గురించిన వాక్యం - నేను నేడు ఈ స్థాయిలో ఉండడానికి కారణం రేపు, నేను ఏ స్థాయిలో ఉండాలో నిన్ననే ఆలోచించి ఉండడమే.

<u>అవసరాలు</u>
- అవసరం ఉన్న అంశాల అభ్యసనం త్వరగా జరుగుతుంది.
- కోటివిద్యలు - కూటికొరకే అన్న నానుడి అవసరాలను గురించి తెలియచేస్తుంది.
- అవసరాలు రెండు రకాలు
    1. ప్రాథమిక అవసరాలు
    2. గౌణ అవసరాలు
- వ్యక్తి మనుగడకు అవసరం అయిన అవసరాలను ప్రాథమిక అవసరాలు అంటారు.
- ఆహారం, నీరు, నిద్ర మొదలైనవి ప్రాథమిక అవసరాలు.
- గుర్తింపు, ఆత్మగౌరవం, ప్రేమ మొదలైనవి గౌణ అవసరాలు

<u>అభ్యసనా సిద్ధాంతాలు</u>
- అభ్యసనా ప్రక్రియ ఎలా జరుగుతుందో వివరించడానికి రూపొందించిన సిద్ధాంతాలే అభ్యసనా సిద్ధాంతాలు.
- అభ్యసనా సిద్ధాంతాలు రెండు రకాలు
    1. సంసర్గవాద సిద్ధాంతాలు
    2. సంజ్ఞాత్మక సిద్ధాంతాలు
- ఏవైనా రెండు అంశాల మధ్య బంధం ఏర్పడడం ద్వారా అభ్యసనం జరుగుతుందని వివరించే సిద్ధాంతాలు సంసర్గవాద లేక సంధాన వాద సిద్ధాంతాలు.
- సంసర్గవాద సిద్ధాంతాలకు ఉదాహరణలు
    1. థార్న్‌డైక్ - యత్నదోష సిద్ధాంతం
    2. పావ్‌లోవ్ - శాస్త్రీయ నిబంధనా సిద్ధాంతం
    3. స్కిన్నర్ - యాంత్రిక/కార్యసాధక సిద్ధాంతాలు
    4. వాట్సన్ - నిబంధనోద్దీత అభ్యసనా సిద్ధాంతం
    5. గత్రీ - హోల్ సిద్ధాంతము.
- చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలను (క్షేత్రము) పరిశీలించడం ద్వారా అభ్యసనం జరుగుతుందని వివరించేవి సంజ్ఞాత్మక క్షేత్ర సిద్ధాంతాలు.
- సంజ్ఞాత్మక క్షేత్ర సిద్ధాంతాలకు ఉదాహరణలు
    1. కోహెలర్ - అంతర్‌దృష్టి సిద్ధాంతం
    2. లెవిన్ - క్షేత్ర సిద్ధాంతం
    3. టోల్‌మన్ - సంకేత సిద్ధాంతం
- ఇవికాక మరికొన్ని సిద్ధాంతాలు కూడా అభ్యసనం ప్రక్రియను వివరిస్తున్నాయి.
    1. బంధూరా - పరిశీలన/అనుకరణ అభ్యసనం
    2. బ్రూనర్ - బోధనా సిద్ధాంతం.

<u>యత్నదోష సిద్ధాంతం:</u>
- అమెరికా ఓహియో యూనివర్సిటీకు చెందిన ఈ.ఎల్.థార్న్‌డైక్ ప్రతిపాదించారు.

- ఈ సిద్ధాంతం యొక్క ఇతర పేర్లు: సంధాన వాదం, సుఖ దుఖ సిద్ధాంతం, బాండ్ సైకాలజీ, యాదృశ్చిక సిద్ధాంతం, ఎస్-ఆర్ సిద్ధాంతం, విజయపథవర ణరీతి అభ్యసనం, ఎన్నిక సంధాన సిద్ధాంతం
- ఈ సిద్ధాంతంను పిల్లిపై చేసిన ప్రయోగం ద్వారా థార్న్‌డైక్ వివరించారు.
- ప్రయోగానికి ఉపయోగించినవి పిల్లి, ఫజిల్ బాక్స్, ఆహారము
- ప్రయోగం సంక్షిప్తంగా: పిల్లిని ఫజిల్ బాక్స్ అని పిలువబడే పేటికలో ఉంచి, దానికి ఇష్టమైన ఆహారంను బయట ఉంచారు. పేటికలోపల ఒక మీటను ఏర్పాటు చేసి, దానిని నొక్కితే తలుపు తెరుచుకునే ఏర్పాటు చేయడం జరిగి ంది. ఆకలితో ఉన్న పిల్లి ఆహారాన్ని చేరుకోవడానికి ఎన్నో విఫల యత్నాలు చే స్తుంది. ఆ ప్రయత్నాలలో భాగంగా అప్రయత్నంగా మీటను నొక్కడం, తలుపు తెరుచుకోవడం, ఆహారం చేరుకోవడం జరిగింది. మరోసారి, ఆ పిల్లిని ఇదే ే ఎటికలో ఉంచినపుడు, గతంలో ప్రయత్నాల కంటే తక్కువ ప్రయత్నాలలో మీ టను నొక్కడం జరిగింది. ఇలా పదే పదే పిల్లిని పేటికలో బంధించి ఉంచగా, చివరకు నేరుగా మీటనొక్కి బయటకు రాగల స్థాయికి పిల్లి చేరుకుంది.
- ఈ ప్రయోగంలో
1. ఉత్సుకత/ప్రేరణ/అవసరం: పిల్లి ఆకలిగా ఉండడం
2. లక్ష్యం: బాక్సునుంచి బయటకు వచ్చి ఆహారాన్ని చేరుకోవడం.
3. అవరోధం: తలుపులు మూసి ఉండడం
4. విఫల యత్నాలు: తలుపును గీరడం, పేటిక గోడలను గీరడం వంటివి
5. యాదృచ్ఛిక విజయం: అప్రయత్నంగా మీటను నొక్కి బయటకు రావడం జరిగింది
6. ఫిక్సేషన్: విజయానికి అవసరం అయిన ప్రయత్నాన్ని ఎంచుకోవడాన్ని ఫిక్సే షన్ అంటారు.
- ప్రారంభం - గమ్యం మధ్య బంధంను సంధానం అంటారు.
- ఈ సంధానాల వలన జరిగే అభ్యసనాన్ని యత్న దోష అభ్యసనం అంటారు.
- యత్నాల సంఖ్య పెరిగితే దోషాల సంఖ్య తగ్గి అభ్యసనంలో పట్టు సాధించవ చ్చు
- ఈ ప్రక్రియలో జరిగే అభ్యసనం యాంత్రికమైనది
- ఆలోచనకూ, తెలివికి అవకాశం లేదు
- అభ్యసనం గుడ్డిగా జరుగుతుంది.
- అభ్యసనంగా కాక ఒక అలవాటుగా జరుగుతుంది.
- చలన అభ్యసనాలన్నీ ఈ పద్ధతిలోనే జరుగుతాయి.
ఉదాహరణకు: సైకిలు నేర్చుకోవడం, ఈత నేర్చుకోవడం, మంచి దస్తూరి పొ ందడం, పలకపై దిద్దడం, ఎక్కములు, పద్యాలు కంఠస్థం చేయడం.
- ఈ ప్రయోగం ఆధారంగా థార్న్‌డైక్ మూడు నియమాలను ప్రతిపాదించార ు. అవి

1. సంసిద్ధతా నియమం
2. అభ్యాస నియమం
3. ఫలిత నియమం

సంసిద్ధతా నియమం:
- సంసిద్ధత అంటే థార్న్‌డైక్ ప్రకారం క్రియకు సిద్ధం కావడం.
- సంసిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఫలితాలు సంతృప్తికరంగా వస్తాయి. లేకుం టే అసంతృప్తిగా, బాధాకరంగా ఉంటాయి.
- ఉదాహరణకు పై ప్రయోగంలో ఆకలితో ఉన్న పిల్లికి బదులుగా, కడుపు నిం డిన పిల్లిని పెడితే అది తలుపు తెరిచే ప్రయత్నాలు చేయకపోవచు. అంటే అ భ్యసనం జరుగకపోవచ్చు.
- అభ్యసించాల్సిన విద్యార్థి ఆయా అంశం పట్ల ఆసక్తి లేక పోవడమే, సంసిద్ధత లేకపోవడమో జరిగితే అభ్యసనం సమర్థవంతంగా జరుగదు.
- అందుకే బోధనా సమయంలో ఉపాధ్యాయుడు ఈ నియమాన్ని తప్పక గు ర్తుంచుకోవాలి.
- పాఠ్యాంశ బోధనకు ముందు తప్పనిసరిగా విద్యార్థిలో సంసిద్ధతను పెంపొం దించిన తరువాతనే అభ్యసనా ప్రక్రియ ప్రారంభించాలి.

ఫలిత నియమం

- సంఘటన, ప్రతిస్పందనల మధ్య బంధం సంతృప్తిని కలిగిస్తే ఆ బంధం ఇం కా బలపడుతుంది. అసంతృప్తి కలిగితే ఆ బంధం క్షీణిస్తుంది.
- ప్రయోగంలో విఫలయత్నాల తరువాత, తలుపు తెరుచుకుని వచ్చిన పిల్లికి ఆహారం అందిస్తే, తలుపు తెరవడానికి సంబంధించిన అంశాన్ని అభ్యసిస్తుంది . అలా కాక, ఆహారం అందకుండా చేస్తే ఆపై మళ్లీ ఆహారాన్ని చూసినా ప్రయ త్నం చేయకపోవచ్చు.
- ఫలిత నియమం రెండు రకాలు

1.సంతృప్తి నియమము
2.అసంతృప్తి నియమము

- బోధనలో బహుమతులు ఇవ్వడం అనేది ఈ నియమాన్ని అనుసరించి చే సేది.

అభ్యాస నియమం

- యత్నదోష సిద్ధాంతం ప్రకారం నేర్చుకున్న అంశాలను పదే పదే అభ్యసించడ ం వలన దోషాలు తగ్గి సంధానం బలపడి, అభ్యసనం సమర్థవంతంగా సాగు తుంది.
- దీనినే పునర్‌వర్తనా నియమము, పౌనఃపున్య నియమం అంటారు.
- అభ్యాస నియమం రెండు రకాలు

1. ఉపయోగ నియమం
2. నిరుపయోగ నియమం

థార్న్‌డైక్ అభ్యసనా నియమాలకు అనుబంధంగా మరో 9 నియమాలను ప్ర తిపాదించారు.
- వీటిని అభ్యసనా అనుబంధ నియమాలనీ, గౌణ అభ్యసనా నియమాలని పి లుస్తారు.
1. బహుళ ప్రతిస్పందన నియమం
- అభ్యాసకుడు ఒక ప్రశ్నకు అనేక విధాలుగా సమాధానాలు ఇవ్వడాన్ని బహు ళ ప్రతిస్పందన నియమం అంటారు.
- పిల్లి బయటకు వచ్చిన తరువాత ఆహారానికి బదులుగా, పారిపోవడానికి ప్ర యత్నిస్తే, మీట-తలుపు-ఆహారం మధ్య సంబంధం తెలియక అభ్యసనం జరు గకపోవచ్చు
- విద్యార్థి నేరుగా కావలసిన సమాదానం కాక, ఇతర సమాధానాలు ఇవ్వడ ం వలన అభ్యసనం కుంటుపడవచ్చు
- బహుళ ప్రతిస్పందనలు అభ్యసనా వేగాన్ని తగ్గిస్తాయి.
2. సాదృశ్య నియమం
- గతంలో నేర్చుకున్న అంశాలు, నేడు నేర్చుకునే అంశాల మధ్య సారూప్యత ఉ ంటే అభ్యసన సులభం అవుతుంది.
- పిల్లి ఫజిల్ బాక్స్‌లో మీటకు బదులుగా మీటలా కనిపించే మరేదైనా పరికర ం ఉపయోగించినా తలపు తెరుచుకోగలగడం.
- విద్యార్థికి గత అనుభవాలతో ముడిపెడుతూ నూతన అంశాలను నేర్పడం ద ్వారా సులభంగా అభ్యసనం జరిగే అవకాశం ఉంది.
- తెలిసిన విషయాల నుంచి తెలియని విషయాలవైపు జరిగే అభ్యసనం సమ ర్థవంతంగా సాగుతుంది.
3. విన్యాస/వైఖరి సూత్రం
- నేర్చుకునే అంశాలపట్ల ఉండే వైఖరి కూడా అభ్యసనాన్ని ప్రభావితం చేస్తుం ది.
- నేర్చుకునే అంశం పట్ల విద్యార్థికి ఆసక్తి లేక, వ్యతిరేఖ వైఖరిని కలిగి ఉంటే, ఆ విద్యార్థి ఆ అంశంపై ఏకాగ్రత నిలుపలేకపోవచ్చు. దానితో అభ్యసనం నెమ్మ దించవచ్చు

- నేర్చుకునే అంశం పట్ల ధనాత్మక వైఖరితో ఉంటే అభ్యసనం వేగంగా జరుగుతుంది.
- అభ్యసనం వలన కూడా కొత్త వైఖరులు అలవడవచ్చు.

4. పాక్షిక క్రియాశీలక సూత్రం
- పాఠ్యాంశాన్ని అభ్యసించే సమయంలో విద్యార్థి పూర్తిగా దృష్టి నిలుపకపోవచ్చు.
- పెద్ద పెద్ద అంశాలను ఒకేసారి అభ్యసించే ప్రయత్నంలో కొద్ది విషయాన్ని మాత్రమే గుర్తుంచుకోవడం జరుగుతుంది.
- అందుకే విషయాన్ని మొత్తంగా కాక, భాగాలుగా అభ్యసించాలి.

5. సంసర్గ మార్పిడి సూత్రం
- విద్యార్థి తాను అభ్యసించిన విషయాలను నూతన సందార్భలలో అవసరం అయినపుడు వినియోగించుకొనును.
- పాత, క్రొత్త భావనలను సంసర్గం చేయడం ద్వారా ఇది జరుగును
- నేర్చుకునే అంశాలపట్ల పోలికలను, భేదాలను విద్యార్థి గుర్తించినట్లయితే అభ్యసనం సమర్థంగా సాగును.
- ఉదాహరణకు పెరుగు అనే పదాన్ని పెరగడం అనే అర్థంలోనూ, పాలనుంచి వచ్చే పదార్థం అర్థంలోను ఉపయోగించడం
- ఫలము అనే పదానికి అర్థం ఫలితము, పండు లను గుర్తించడం.

6. సంబంధిత నియమం
- ఒక విషయానికి సంబంధించిన అన్ని అంశాలను కలిపి అభ్యసించడం ద్వారా అభ్యసనం సమర్థంగా సాగుతుంది.
- ఉపాధ్యాయుడు ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని బోధించే సందర్భంలో బోధించే అంశానికి సంబంధించిన ఉదాహరణలు, సంఘటనలు కలిపి బోధించాలి.

7. సామీప్యతా సూత్రం
- అభ్యసనా సమయంలో సామీప్యత వలన ఒక గుర్తుకు వచ్చిన వెంటనే, మరో అంశం మనసులో మెదలడం.
- షాజహాన్ పేరు వినగానే తాజ్ మహల్ గుర్తుకు రావడం.
- స్వర్గం అనగానే నరకం గుర్తుకురావడం
- 1857 అనగానే సిపాయిల తిరుగుబాటు గుర్తుకురావడం

8. కాలవ్యవధి నియమం
- సఫల యత్నానికి, ఫలితానికి మధ్య కాలవ్యవధి కూడా అభ్యసనంను ప్రభావితం చేస్తుంది.
- కాలవ్యవధి పెరిగే కొలదీ అభ్యసనము సన్నగిల్లుతుంది
- పిల్లి మీటను నొక్కి బయటకు వచ్చిన తరువాత వెంటనే ఆహారం లభిస్తే మీటకు, ఆహారానికి మధ్య సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకుంటుంది. అలా కాక బయటకు వచ్చిన చాలా సేపటి తరువాత ఆహారం అందిస్తే, మీట-ఆహారం మధ్య సంబంధాన్ని తెలుసుకోలేదు. అభ్యసనం జరుగదు.

9. ప్రేరణ కారక నియమం
- ఫలితాలు అందుకున్న తరువాత ఇచ్చే బహుమతులు, పొగడ్తలు తరువాత అభ్యసనానికి ప్రేరణగా పనిచేస్తాయి.
- ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఉపాధ్యాయుడు విజయం సాధించిన విద్యార్థిని పొగడడం ద్వారా, లేదా చిన్న బహుమానం అందించడం ద్వారా ప్రోత్సహించాలి.

గత రెండు వారాలుగా ప్రచురితం అయిన సైకాలజీ అభ్యసనాన్ని అవగాహన చేసుకుందాం స్టడీమెటీరియల్ కోసం, డియస్సీ ఇతర సబ్జక్టుల స్టడీ మెటీరియల్స్‌కోసం, ఆడియో లెసన్‌ల కోసం చూడండి నవచైతన్య కాంపిటీషన్స్ W
www.menavachaitanyam.blogspot.com

శాస్త్రీయ నిబంధన సిద్ధాంతం
- రష్యాకు చెందిన శరీరధర్మశాస్త్రవేత్త ఇవాన్ పావ్‌లోవ్ ప్రతిపాదించారు.
- జీర్ణవ్యవస్థపై అధ్యయనంలో భాగంగా ఈ సిద్ధాంతాన్ని రూపొందించారు.
- ఈయన పరిశోధనలకు 1904లో నోబెల్ బహుమతి లభించింది
- ప్రయోగానికి ప్రేరేపించిన అంశం బాహ్య ఉద్దీపన - ఇంద్రియ ప్రతిస్పందన (ఆహారం - నోటిలో లాలాజలం ఊరడం)
- ఇంతకు ముందు లేని ప్రవర్తనను ఒక కృత్రిమ ఉద్దీపన ద్వారా రాబట్టడాన్ని నిబంధనం అంటారు.
- ఈ సిద్ధాంతం యొక్క ఇతర పేర్లు సంప్రదాయ నిబంధనా సిద్ధాంతం, నిబంధిత అభ్యసనం, నిబంధిత ప్రతిస్పందనా సిద్ధాంతం, ఎస్-టైప్ సిద్ధాంతం, ఉద్దీపనా-ప్రతిచర్యా సిద్ధాంతం, టైప్-1 సిద్ధాంతం, రాబట్టిన ప్రతిస్పందనల సిద్ధాంతం, నిర్గమాల సిద్ధాంతం.

ప్రయోగం చేసిన విధానం
- ఈయన కుక్కలపై ప్రయోగాన్ని నిర్వహించారు.
- కుక్కలకు కానీ, ఇతర జంతువులకు కానీ ఆహారాన్ని చూడగానే లాలాజలం ఊరడం అనేది సాధారణ ప్రతిస్పందన
- ఈయన కుక్కకు ఒక ప్రత్యేక వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసి (ఊరిన లాలాజలాన్ని సేకరించి కొలిచే ఏర్పాటు) తన ప్రయోగానికి సిద్ధపరుచుకున్నారు.
- సాధారణంగా మార్పుకు కారణం అయ్యే అంశాన్ని ఉద్దీపన అనీ, ఆ మార్పును ప్రతిస్పందన అని అంటారు.

ఉదా: తేలిక మాటలలో అర్థం కావాలంటే, రాజు రామును కొట్టాడు. రాముకు కోపం వచ్చింది.
ఇక్కడ కోపం రావడం అనేది ప్రతిస్పందన. దానికి కారణం అయినది రాజు కొట్టడం కనుక, రాజు కొట్టడం ఉద్దీపన.
- సాధారణంగా కుక్కకు ఆహారాన్ని చూపగానే లాలాజలం ఊరడం సహజ ప్రతిస్పందన. ఇలా ఊరే లాలాజలాన్ని పావ్‌లోవ్ కొలిచే ప్రయత్నం చేశారు.
- ఇక్కడ ఆహారం సహజ ఉద్దీపన లేదా నిర్నిబంధిత ఉద్దీపన
- ఇక్కడ లాలాజలం సహజ ప్రతిస్పందన లేదా నిర్నిబంధిత ప్రతిస్పందన.
- ఆపై పావ్‌లోవ్ ప్రతిరోజు ఒక గంటకొట్టి, ఆ తరువాత ఆహారాన్ని ఇవ్వడం మొదలు పెట్టాడు.
- ఈ సందర్భంలో గంట అసహజ ఉద్దీపన లేదా నిబంధిత ఉద్దీపన
- ఈ సందర్భంలో లాలాజలం సహజ ఉద్దీపన లేదా నిర్నిబంధిత ఉద్దీపన అవుతుంది.
- కొద్ది రోజుల తరువాత గంటను కొట్టిన వెంటనే కుక్కకు లాలాజలం ఊరడాన్ని గుర్తించాడు పావ్‌లోవ్.
- నిజానికి గంట కొడితే లాలాజలం రావడం అనేది కుక్క (మరే జంతువైనా) సహజ లక్షణం కాదు. కానీ పై చర్యల ఫలితంగా గంటను కూడా ఆహారాన్ని అందించే వస్తువుగా కుక్క ఆలోచనలో నాటుకుపోయేలా చేసి, దాని ప్రవర్తనలో మార్పు తెచ్చాము.
- ఇక్కడ గంట అసహజ ఉద్దీపన లేదా నిబంధిత ఉద్దీపన
- ఇక్కడ గంటకు ఊరే లాలాజలం నిబంధిత ప్రతిస్పందన

నిబంధనం: నిబంధిత లేదా అసహజ ఉద్దీపనకు, నిర్నిబంధిత ప్రతిస్పందనకు సమానం అయిన నిబంధిత ప్రతిస్పందనను రాబట్టడాన్నే నిబంధనం అంటారు.

పావ్‌లోవ్ శాస్త్రీయ నిబంధనా సూత్రాలు

1. పునర్బలన సూత్రము
- నిర్నిబంధిత ఉద్దీపనను, నిర్నిబంధిత ప్రతిస్పందనతో పదేపదే జతచేసి ప్రతిస్పందనను బలపడేట్లు చేయవచ్చు.
- లాలాజలం గంటకు కూడా ఊరాలంటే పదేపదే ఆహారంతో పాటు గంటను జతచేస్తూ ఉండాలి.
- పిల్లల్లో మంచి అలవాట్లు పెంపొందించడానికి ఈ సూత్రం ఉపకరిస్తుంది.
- మంచి పని చేసిన విద్యార్థిని పదేపదే పొగడడం, బహుమతులు ఇవ్వడం చేస్తే అదే మంచి అలవాటులు అతనిలో అలవడతాయి.

2. విలుప్తీకరణం లేదా విరమణం

- నిబంధిత ఉద్దీపన, నిర్నిబంధిత ఉద్దీపనల మధ్య బంధం వేరుచేసిన, నిబంధన ప్రతిస్పందన రాదు.
- గంట కొట్టి వెంటనే ఆహారాన్ని అందించినపుడు కుక్కలో గంటకు లాలాజలం వస్తుంది. కానీ వరుసగా చాలా రోజులు గంట కొట్టి, వెంటనే ఆహారం ఇవ్వకుండా ఉంటుంటే కొద్దిరోజులకు గంటకు లాలజలం రాకుండా పోతుంది. అంటే నిబంధనము విలుప్తం (పోవడం) అయినది.
- పిల్లల్లో చెడు అలవాట్లు అయిన పక్క తడపడం, గోళ్లు కొరకడం, పళ్లునూరడం వంటి లక్షణాలను ఈ నియమాన్ని అనుసరించి పోగొట్టవచ్చు
- చెడు అలవాటును మాన్పించడానికి వేరేదేదైనా ఆశచూపి, మాన్పించవచ్చు.

3. అయత్నసిద్దస్వాస్థ్యము:
- విరమణం చెందిన తరువాత కొన్నిరోజులకు అయత్నంగా నిబంధనం తిరిగి ఏర్పడడాన్ని అయత్నసిద్దస్వాస్థ్యము అంటారు.
- చిన్నప్పుడు సోషల్ పాఠాలలో రవాణ విద్య పాఠ్యాంశాన్ని చదువుకున్న విద్యార్థి, నివసించే ప్రదేశం గ్రామం అయితే అక్కడ సిగ్నల్‌లైట్లు ఉండవు కనుక ఎరుపు రంగు లైటు వెలిగితే ఆగాలన్న విషయాన్ని అంతగా గుర్తుంచుకోకపోవచ్చు. అదే విద్యార్థి పట్టణానికి వెళ్లినపుడు ఎరుపు సిగ్నల్ కనిపిస్తే వెంటనే ఆగుతాడు.
- చిన్నప్పుడు ప్రమాదానికి గురైన బాలిక, కాలగమనంలో ఆవిషయాన్ని మరచిపోయినప్పటికీ, పెద్దయ్యాక అలాంటి సందర్భం ఎదురుగా కనిపిస్తే అయత్నంగా తనకు జరిగిన ప్రమాదాన్ని గుర్తుచేసుకుంటుంది.

4. సామాన్యీకరణం (ఉద్దీపనల పోలిక)
- పావ్‌లోవ్ తన ప్రయోగంలో భాగంగా కొద్దిరోజు గంట మోగించి ఆహారం పెట్టిన తరువాత, గంటలానే మోగే బజర్‌ను వినిపించాడు. దానికి కూడా కుక్క లాలాజలం ఊరించింది.
- అంటే నిబంధ్దిత ఉద్దీపనల మధ్య పోలికలను గ్రహించి, నిబంధిత ప్రతిస్పందనను ఇచ్చినది.
- ఉద్దీపనల మధ్య తేడా గుర్తించక అలాంటి మరో ఉద్దీపనకు కూడా ప్రతిస్పందించడాన్ని సామాన్యీకరణం అంటారు.

5. ఉన్నత క్రమనిబంధన:
- పావ్‌లోవ్ తన ప్రయోగాన్ని కొనసాగిస్తూ కొన్ని రోజులు ఒక దీపం తీసుకుని , గంట కొట్టి కుక్కదగ్గరకు వెళ్లాడు. ఆపై కుక్క దీపానికి కూడా లాలాజలం ఇచ్చింది. అంటే నిబంధిత ఉద్దీపన, ఇతర ఉద్దీపనలకు కూడా విస్తరించబడింది.
- ఇలా నిబంధిత ఉద్దీపనతో పాటు, అనుబంధ ఉద్దీపనలకు కూడా ప్రతిస్పందించడాన్ని ఉన్నత క్రమనిబంధనం అంటారు.
- అభ్యసనా సిద్ధాంతాలపై ప్రశ్నలు అప్లికేషన్‌టైప్ ప్రశ్నలుగా అడిగే అవకాశం ఉంది. అందుకే ఆయా సిద్దాంతాలను నిత్యజీవితానికి అన్వయించుకుని చూస్తే సమాదానాలు వ్రాయడం సులభం అవుతుంది. ఈ ప్రయోగానికి సంబంధించిన ఒక సందర్భాన్నిచూద్దాం.

ఉదాహరణ
- సాధారణంగా ఇంజక్షన్ చేసినపుడు నొప్పికి ఏడ్వడం అనేది శిశువులో ఉండే సాధారణ ప్రతిస్పందన.
- ఇక్కడ ఇంజక్షన్ చేసినపుడు వచ్చే నొప్పి సహజ ఉద్దీపన లేదా నిర్నిబంధిత ఉద్దీపన కాగా, నొప్పి సహజ ప్రతిస్పందన లేదా నిర్నిబంధిత ప్రతిస్పందన.
- ఇలా రెండు మూడు సార్లు ఇంజక్షన్ చేయించుకున్న శిశువు డాక్టరును చూడగానే ఏడ్వడం మొదలెడతాడు.
- నిజానికి డాక్టరును చూసి ఏడ్వడం శిశువు సహజ లక్షణం కాదు. కానీ ఇంజక్షన్ నొప్పి అనే సహజ ఉద్దీపన, డాక్టరు అనే అసహజ ఉద్దీపనల మధ్య సామీప్యత వలన నిబంధనం ఏర్పడి, శిశువు డాక్టరును చూసి ఏడ్వడం మొదలయింది.
- ఇక్కడ డాక్టరు నిర్నిబంధిత (అసహజ) ఉద్దీపన, కాగా, అతనిని చూసి ఏడ్వడం నిర్నిబంధిత (అసహజ) ప్రతిస్పందన.
- ఇకపై డాక్టరు చేతిలోని పెన్ను (ఇంజక్షన్ ఆకారానికి దగ్గరగా ఉండే ఏవస్తువును చూసినా) కూడా ఇంజక్షన్ చేసే వస్తువుగా భావించి శిశువు ఏడ్వడం జరుగుతుంది. ఇదే ఉద్దీపనలను సామాన్యీకరించుకోవడం.
- ఆపై కొద్దిరోజులకు డాక్టరుదాకా అవసరం లేదు. ఆ హాస్పటల్ దగ్గరకు వెళ్లినా, అంతెందుకు కనీసం ఆవీధి పరిసరాలకు వెళ్లినా శిశువు ఏడుపు మొదలు పెడతాడు. అంటే ఉద్దీపనలు విస్తరించాయి. ఇదే ఉన్నత క్రమ నిబంధనం.

జె.బి.వాట్సన్ - ప్రయోగం:
- నిబంధనపై ప్రవర్తనావాది జెబి వాట్సన్ కూడా ప్రయోగాలను నిర్వహించారు.
- ఈయన ఆల్బర్ట్ అనే బాలుడు, తెల్లని ఎలుకలతో ప్రయోగాన్ని నిర్వహించడాను.

ప్రయోగం
- ఆల్బర్ట్ అనే శిశువుకు తెల్లని ఎలుకలతో ఆడుకోవడం ఒక సరదా.
- అలా ఆడుకుంటున్న ఒకనాడు, వాట్సన్ బయట ఇనుప కడ్డీలను పడవేసి పెద్ద శబ్దం వచ్చేలా చేశాడు.
- ఆ శబ్దానికి భయపడిన ఆల్బర్ట్, ఆశబ్దం తెల్ల ఎలుకల నుంచి వచ్చిందని భావించి ఆపై వాటితో ఆడుకోవడం మానేశాడు.
- ఈ ప్రయోగంలో శబ్దానికి భయపడడం అనేది శిశువు సహజ లక్షణం.
- ఇక్కడ శబ్దము అనేది సహజ లేదా నిర్నిబంధిత ఉద్దీపన కాగా, భయము అనేది సహజ లేదా నిర్నిబంధిత ప్రతిస్పందన
- ఆపై ఆల్బర్ట్ తెల్లని ఎలుకలకు భయపడడం మొదలు పెట్టాడు.
- ఇక్కడ తెల్లని ఎలుకలు అనేది అసహజ లేదా నిబంధిత ఉద్దీపన కాగా, భయము అనేది సహజ ఉద్దీపనను పోలిన నిబంధిత ఉద్దీపన.
- బాలుడు తెల్లని ఎలుకలతోపాటుగా తెల్లగా ఉండే వస్తువులన్నింటికి భయపడితే ఉద్దీపన సామాన్యీకరణం చెందినట్లు.
- ఈ ప్రయోగాన్ని కొనసాగిస్తే కొద్ది కాలానికి తెల్లని ఎలుకలు సమీపిస్తున్నప్పుడు శబ్దం రాకుండా ఉంటే కొద్ది కాలానికి బాలుడు మళ్లీ తెల్లని ఎలుకలుతో ఆడుకోవడం మొదలు పెడతాడు. అంటే నిబంధన విరమణం చెందింది.

నిబంధనంలో రకాలు:
- సహజ, అసహజ ఉద్దీపనల పరిచయాన్ని బట్టి నిబంధనాలను రెండు రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు

1. పురోగమన నిబంధనం
2. తిరోగమన నిబంధనం

1. పురోగమన నిబంధనం
- సహజ ఉద్దీపనను ముందు పరిచయం చేసి, దానికి అసహజ ఉద్దీపనను జోడించి నిబంధనం రాబట్టినట్లయితే దాన్ని పురోగమన నిబంధనం అంటారు.
- ఉదాహరణకు పావ్‌లోవ్ ప్రయోగం సహజ ఉద్దీపనను (ఆహారం) ముందు పరిచయం చేసి దానికి ఆపై అసహజ ఉద్దీపనను (గంట) జోడించారు.

2. తిరోగమన నిబంధనం
- అసహజ ఉద్దీపనను ముందు ఇచ్చి, దానిని సహజ ఉద్దీపనను జోడించి నిబంధనం చేయడాన్ని తిరోగమన నిబంధనం అంటారు.
- వాట్సన్ ప్రయోగం ఈ రకానికి చెందినదే.
- వాట్సన్ తన ప్రయోగంలో అసహజ ఉద్దీపనను (తెల్లని ఎలుకలు) ముందు ఇచ్చి, ఆపై దానితో పాటు శబ్దాన్ని (సహజ ఉద్దీపన) జోడించి భయపెట్టడం అనే ప్రతిస్పందనను రాబట్టాడు.

నిబంధిత ప్రతిస్పందనను అనుసరించి నిబంధనలను రెండు రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు

1. సకారాత్మక నిబంధన

2. నకారాత్మక నిబంధన

1. సకారాత్మక నిబంధన: నిబంధనం ద్వారా, సహజ ఉద్దీపనకు చూపే ప్రతిస్పందనను అసహజ ఉద్దీపనకు కూడా చూపేలా చేయడాన్ని సకారాత్మక నిబంధనం అంటారు.

- పావ్‌లోవ్, వాట్సన్ ప్రయోగాలలో అసహజ ఉద్దీపనకు కూడా సహజ ప్రతిస్పందనలాంటి ప్రతిస్పందనలు (పావ్‌లోవ్ ప్రయోగంలో లాలాజలం ఊరేలా చేయడం, వాట్సన్ ప్రయోగంలో భయపడేలా చేయడం) చూపేలా చేయడం జరిగింది.

2. నకారాత్మక నిబంధన: సహజ ఉద్దీపనకు చూపే ప్రతిస్పందనను వేరొక అసహజ ఉద్దీపన (ప్రేరణ) వలన ఆగిపోయేలా చేయడాన్ని నకారాత్మక నిబంధనం అంటారు.

- ఉదాహరణకు చీకటిలో సంచరించడం అనేది బొద్దింక సహజ లక్షణం. ఇక్కడ చీకటి సహజ ఉద్దీపన కాగా, సంచరించడం సహజ ప్రతిస్పందన.
- అలా చీకటిలో సంచరించే బొద్దింకకు షాక్‌తగిలే ఏర్పాటు చేస్తే షాక్ వలన ఆపై తన ప్రవర్తనను మార్చుకుని చీకటిలో తిరగడం మానేస్తుంది.
- ఇక్కడ షాక్ అనే అసహజ ఉద్దీపన వలన, ఇంతకు ముందున్న సహజ ప్రతిస్పందన ఆగిపోయేలా చేయడం జరిగింది.
- కనుక ఇది ఒక నకారాత్మక నిబంధనం.

బ్రూనర్ బోధనా సిద్ధాంతం

- బ్రూనర్ సిద్ధాంతం మూలసూత్రం: ఏ అంశం మూలసూత్రాలైనా ఏ వయస్సులో వారికైనా ఏదో ఒక రూపంలో బోధించవచ్చు.
- జెరోమ్ బ్రూనర్ అనే మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్త ప్రతిపాదించారు.
- ఈ సిద్ధాంతం అనుసరించి, పాఠ్య బోధన సమయంలో ఉపాధ్యాయుడు కేవలం సలహాపూర్వక పాత్రకే పరిమితం అవ్వాలి.
- శిశువులో నేర్చుకోవలనే తపనను పెంపొందించాలి.
- ఆపై స్వీయ అభ్యసనం ద్వారా శిశువు విద్యను అభ్యసించేలా చూడాలి.
- స్వీయ అభ్యసనం జరగాలంటే శిశువులో నేర్చుకోబోయే అంశంపట్ల ఆసక్తి, కుతూహలాన్ని పెంపొందించాలి.
- సిద్ధాంతంలోని ప్రధాన అంశాలు ఆసక్తి, కుతూహలం, పునర్బలనం
- బ్రూనర్ అంతర్గత స్వీయ ప్రేరణలకు ప్రాధ్యాన్యం ఇచ్చారు.
- అభ్యాసకునికి స్వేచ్ఛ ఇవ్వడం, ఆటపాటలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం ద్వారా స్వీయ అభ్యసనాన్ని పెంపొందించాలి.
- బోధనలో పొగడ్తలు, ప్రశంసలు, బహుమతులు, పారితోషికాలు మొదలైన ప్రోత్సాహకాలు అభ్యసనానికి పునర్బలనాన్ని కలుగచేస్తాయి.
- లక్ష్యశిఖరిపై అడుగులు పడిననాడే తొలి పండుగ అని బ్రూనర్ వ్యాఖ్యానించారు.
- శిశువు పెరుగుదల మూడు దశలలో జరుగుతుంది.

1.నటనా/క్రియాశీలక పద్ధతి
2.చిత్రపట పద్ధతి
3.ప్రతీకాత్మక/సంకేత పద్ధతి

1. నటనా / క్రియాశీలక పద్ధతి
- ఈ దశలో ఆటపాటలు చలనాత్మక ప్రక్రియలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.
- ప్రోబెల్, కిండర్ గార్డెన్, గాంధీజి బేసిక్ విద్యావిధానం ఇలాంటివే

2. చిత్రపట పద్ధతి
- ఈ దశలో చిత్రాలు, పటాలు, నమూనాల ద్వారా బోధించడం ద్వారా అభ్యసనాన్ని మెరుగుపరచవచ్చు

3. ప్రతీకాత్మక / సంకేత పద్ధతి
- భాషకు అనుకూల దశ
- అమూర్తభావనలు నేర్చుకోవడం ప్రారంభం అవుతుంది.
- స్వయంగా నేర్చుకున్న విషయం ఎక్కువకాలం పాటు ధారణలో ఉంటుందని బ్రూనర్ భావించారు.
- ఈ అభ్యసనాన్ని బ్రూనర్ ఆవిష్కరణ అభ్యసనంగా పిలిచారు.

డియస్సీలో అత్యంత కీలకం అయిన సైకాలజీ స్టడీ మెటీరియల్, ఆడియో మెటీరియల్స్ కోసం చూడండి నవచైతన్య కాంపిటీషన్స్ వెబ్‌సైట్
www.menavachaitanyam.blogspot.com

కార్యసాధన నిబంధన సిద్ధాంతం

- అమెరికాకు చెందిన బి.ఎఫ్.స్కిన్నర్ ఈ సిద్ధాంతమును రూపొందించారు.
- కార్యసాధక నిబంధనా సిద్ధాంతం ఇతరపేర్లు: ఆర్ టైప్ సిద్ధాంతం, టైప్-2 సిద్ధాంతం, ప్రచాలకాల సిద్ధాంతం, జీవి క్రియాత్మకంగా ఉండే సిద్ధాంతం, ప్రతిక్రియలు గల సిద్ధాంతం, నిరుద్దీపనా-ప్రతిచర్యల సిద్ధాంతం, ఉద్గమాల సిద్ధాంతం, ఆర్-ఎస్-సిద్ధాంతం.
- స్కిన్నర్ ప్రకారం ప్రతిస్పందనలు రెండు రకాలు

1. బయటకు రాబట్టిన ప్రతిస్పందనలు
2. బయటకు వదిలిన ప్రతిస్పందనలు

- ఉద్దీపనల ఫలితంగా వచ్చే ప్రతిస్పందనలను బయటకు వదిలిన ప్రతిస్పందనలు అంటారు.
- వీటినే నిర్గమాలు అనికూడా అంటారు
- పావలోవ్, వాట్సన్ ప్రయోగాలలో ఉద్దీపనలు చూపి ప్రతిస్పందనలు రాబట్టడం జరిగింది.
- ఎలాంటి ఉద్దీపనలు లేనప్పటికీ సహజ లక్షణాల వలన చూపే ప్రతిస్పందనలను నిరుద్దీపన ప్రతిస్పందనలు అంటారు
- ఉదాహరణకు ఎలుకకు సంచరించడం, అలా తిరిగే సమయంలో కనిపించే ప్రతిదానిని కొరికి చూడడం అనే సహజ లక్షణం ఉంటుంది.
- పావురం కనిపించిన ప్రతిదాన్ని పొడవడం వంటి సహజ లక్షణం కలిగి ఉంటుంది.
- ఇలాంటి సహజ లక్షణం వలన వాటికి ఏదైనా మేలు జరిగితే (ఎలుక కొరికినది, పావురం పొడిచినది ఆహారం అయితే) ఆపై అది నిబంధనగా మారుతుంది.
- పై ఉదాహరణలలో ప్రత్యేకంగా ఉద్దీపన లేనప్పటికీ, వచ్చిన ప్రతిస్పందనల వలన నిబంధన జరిగింది.
- ఇలాంటి ప్రతిస్పందనలను నిరుద్దీపన ప్రతిస్పందనలను లేదా ఉద్గమాలు అంటారు.
- స్కిన్నర్ నిరుద్దీపన ప్రతిస్పందనల ఆధారంగా ప్రయోగాన్ని నిర్వహించారు.

ప్రయోగం

- ఈ ప్రయోగంలో స్కిన్నర్‌బాక్స్‌గా పిలవబడే పేటికను ఉపయోగించారు.
- ఈ పేటికలో ఒక మీటను ఏర్పాటు చేసి, ఆ మీటను నొక్కినపుడు ఆహారపు గుళిక పళ్లెంలోకి చేరే ఏర్పాటు చేయబడింది.
- దీనిలో ఎలుక లేక పావురాన్ని ఉంచినపుడు అది తన సహజ లక్షణం వలన ప్రతిదాన్ని కొరకడం (పొడవడం) చేస్తుంది.
- ఆ ప్రయత్నాలలో అది యాదృచ్ఛికంగా మీటను తాకడం జరుగుతుంది. ఆపై ఆహారం పళ్లెంలోకి చేరడం, దాన్ని తినడం జరగుతుంది.
- మరోసారి, మరోసారి ఎలుక ఇలా చేయడం ద్వారా మీట నొక్కడం, ఆహారం తినడాన్ని నేర్చుకోగలుగుతుంది.

ఇక్కడ
- మీట నిబంధిత ఉద్దీపన
- మీటను నొక్కడం నిబంధిత ప్రతిస్పందన
- ఆహారం నిర్నిబంధిత ఉద్దీపన
- ఆహారాన్ని తినడం నిర్నిబంధిత ప్రతిస్పందన
- శాస్త్రీయ నిబంధనలో జీవి ఆకలితో ఉంది కనుక ఆలోచన తగ్గిపోయి నిష్ప్రియాత్మకంగా ఉంటుంది.
- కార్యసాధక నిబంధనలో జీవి క్రియాత్మకంగా ఉంటుంది. కనుక ఆలోచనతో అభ్యసనం జరుగుతుంది.

- కార్యసాధక నిబంధన స్వీయ అభ్యసనానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తుంది.
శాస్త్రీయ, కార్యసాధక నిబంధనా సిద్ధాంతాల మధ్య పోలికలు, భేదాలు
- శాస్త్రీయ నిబంధనా సిద్ధాంతంలో ఉద్దీపనను వినియోగిస్తే, ప్రతిస్పందన వస్తుంది. అందుకే ఇది ఉద్దీపనా రకం ప్రతిస్పందన లేదా ఎస్-టైప్ నిబంధన.
- అంటే ఆహారం (గంట) కనిపించినపుడు మాత్రమే కుక్క లాలాజలం స్రవిస్తుంది.
- కార్యసాధక నిబంధనా సిద్ధాంతంలో ప్రతిస్పందనను తెప్పించడానికి ఉద్దీపనను ముందు ఇవ్వవలసిన అవసరం లేదు.
- స్కిన్నర్ ప్రయోగంలో ఆహారం చూపకపోయినప్పటికీ ఎలుక/పావురం మీటను నొక్కుతుంది.
- ఉద్దీపన - ప్రతిస్పందనల మధ్య బంధం ఏర్పడడం ద్వారా అభ్యసనం జరుగుతుందని శాస్త్రీయ నిబంధనా సిద్ధాంతం తెలియచేస్తుంది
- ప్రతిస్పందన, ప్రతిఫలంల మధ్య బంధం ఏర్పడడం ద్వారా అభ్యసనం జరుగుతుందని కార్యసాధక నిబంధనా సిద్ధాంతం తెలియచేస్తుంది
- శాస్త్రీయ నిబంధనా సిద్ధాంతంలో జీవి నిష్క్రియాత్మకంగా ఉంటుంది
- కార్యసాధక నిబంధనా సిద్ధాంతంలో జీవి క్రియాత్మకంగా ఉంటుంది.

ఉన్నత క్రమ కార్యసాధక నిబంధన

- స్కిన్నర్ ప్రయోగాన్ని విస్తృత పరిస్తే, మీట నొక్కడం తెలుసుకున్న పావురం/ఎలుక దీపం ఉంచి మీటను నొక్కినప్పుడే ఆహారం వచ్చేలా చేస్తే ఆ విషయాన్ని కూడా అభ్యసిస్తుంది.

కార్యక్రమయుత అభ్యసనం

- కార్యసాధక నిబంధనా సిద్ధాంతం ఆధారంగా రూపొందిన అభ్యసన వ్యూహము కార్యక్రమయుత అభ్యసనం
- ఈ విధానము బోధనా యంత్రాల అభివృద్ధికి దారితీసినది
- కార్యక్రమయుత అభ్యసనా వ్యూహంలో పాఠ్యాంశాన్ని చిన్న భాగాలుగా విభజిస్తారు.
- ఈ భాగాలను చట్రాలు అంటారు.
- ప్రతి చట్రంలోనూ కొంత సమాచారము, ప్రశ్నలు ఉంటాయి.
- విద్యార్థి ప్రతి చట్రానికి ప్రతిస్పందించాల్సి ఉంటుంది. అందులోని ప్రశ్నలకు సరైన సమాధానాలు విద్యార్థి ఇవ్వగలిగితే తరువాతి చట్రానికి వెళ్తాడు.
- సమాధానాలు ఇవ్వలేకపోతే అదే చట్రంను తిరిగి విద్యార్థి అభ్యసించాల్సి ఉంటుంది.
- ఈ విధానం వలన విద్యార్థి తనదైన వేగంతో ముందుకు పోయే అవకాశం ఉంటుంది.
- విద్యార్థి చురుకుగా పాల్గొంటాడు.
- తానే నేర్చుకున్నానన్న సంతృప్తి విద్యార్థికి లభిస్తుంది
- ఉపాధ్యాయుల అవసరం ఉండదు.
- అయితే ఈ పద్ధతిలో భావవ్యక్తీకరణకు అవకాశం ఉండదు. కేవలం ఆయా ప్రశ్నలకు సమాధానాలివ్వడానికి పరిమితం అవుతాడు.
- విషయంపై సమగ్ర అవగాహన ఏర్పడదు.
- చట్రాలను వివిధ కారణాలతో వదిలివేసే అవకాశం ఉంది.

బోధనా యంత్రాలు

- కార్యక్రమయుత అభ్యసనం ఆధారంగా బోధనాయంత్రాలు రూపొందించబడ్డాయి.
- 1926లో మొదటి సారిగా అమెరికాలోని ఓహియో యూనివర్సిటీకి చెందిన సిడ్నీ ఎల్. ప్రెస్లీ బోధనా యంత్రాన్ని రూపొందించారు.
- ఈ యంత్రంలో ఫ్రేములు ఒకదాని తరువాత ఒకటి కదిలేలా ఏర్పాటు ఉంటుంది.
- విద్యార్థి కనిపించే ప్రశ్నలకు సమాధానాలను మీటలను నొక్కడం ద్వారా ఇవ్వవలసి ఉంటుంది.
- సరైన సమాధానపు మీటను నొక్కితే స్కోర్ లభిస్తుంది.
- ఈనాటి దృశ్య, శ్రవణ యంత్రాలు, ఆడియో విజువల్ పరికరాలు, కంప్యూటర్ ద్వారా అభ్యసనం మొదలైనవి ఈ బోధనా యంత్రాల ఆధునిక రూపాలే
- ఇవి యత్నదోష సిద్ధాంతంలోని ఫలిత సూత్రాన్ని బలపరుస్తాయి. అంటే వచ్చిన ఫలితం సంతృప్తిని కలిగిస్తే, మరింత ఆసక్తిగా అభ్యసించడం జరుగుతుంది.

అంతర్దృష్టి అభ్యసనం

- సంజ్ఞాత్మక వాదం ఆధారంగా రూపొందింది.
- ముఖ్యులు జర్మనీ దేశానికి చెందిన మాక్స్‌వర్థిమియర్, కర్ట్‌కోఫ్కా, డబ్ల్యూ.జి. కొయిలర్
- అంతర్దృష్టి అభ్యసనాన్ని 1914లో గెస్టాల్టు వాది కొహెలర్ రూపొందించారు.
- గెస్టాల్టు అనేది జర్మన్ పదం
- ఈ పదానికి అర్థం సమగ్రాకృతి లేదా వ్యవస్థీకృత మొత్తం.
- ఒక అంశంలోని విడివిడి భాగాల జ్ఞానం కంటే ఆ అంశాన్ని మొత్తంగా అధ్యయనం చేస్తేనే సమగ్రజ్ఞానం సంభవిస్తుంది అనేది ఈ గెస్టాల్టు వాదం ముఖ్య భావన.
- కొహెలర్ సుల్తానా అనే చింపాంజీపై చేసిన ప్రయోగాలను గురించి 'మెంటాలిటీ ఆఫ్ ఏప్స్' అనే గ్రంథంలో పొందుపరిచారు.
- కొహెలర్ థార్న్‌డైక్ రూపొందించిన యత్నదోష సిద్ధాంతాన్ని పరిశీలించి కొన్ని విమర్శలు చేశాడు.
    1. సమస్యా కఠినత్వ స్థాయి
    2. అంశాల పరిజ్ఞాన లేమి
    3. అంశాల సమన్వయ అవకాశలేమి

ప్రయోగం చేసిన విధానం
- కొహెలర్ మనిషి తర్వాత తెలివైన జంతువుగా భావించే సుల్తానా అనే చింపాంజీపై ప్రయోగాలు చేశాడు.
- చింపాంజీని ఒక గదిలో బంధించి, దానికి ఆహారంగా అరటి పండ్లగెలను పైన వేలాడదీశాడు.
- ఆ గదిలో రెండు పెట్టెలను పడవేశాడు. ఆ పెట్టెలను ఒకదానిపై ఒకటి ఉంచడం ద్వారా చింపాంజి పండ్లను అందుకోగలిగేలా ఆ పెట్టెలు ఉంటాయి.
- ఆ పెట్టెలతో పండ్లను అందుకోవడానికి అనేక రకాలుగా యత్నించిన సుల్తానా, పండ్లను అందుకోలేక అలసి ప్రయత్నాన్ని విరమించింది
- అలాంటి సమయంలో దాని మనస్సులో హఠాత్తుగా మెదిలిన ఆలోచనతో పెట్టెలను ఒకదానిపై ఒకటి వేసుకుని పండ్లను అందుకోగలిగింది.
- మరోసందర్భంలో రెండు కర్రలను ఒకదానితో ఒకటి కలిపి పండ్లను అందుకునే ఏర్పాటు చేశారు.
- ఇక్కడ కూడా ఇలాగే విఫల యత్నముల తరువాత, హఠాత్తుగా వచ్చిన ఆలోచనతో పండ్లను అందుకోగలిగింది.
- కొహెలర్‌ను అనుసరించి అభ్యసనం ఒక్కసారిగా జరుగుతుంది.
- సమస్య ఎదురైనపుడు, చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలను నిశితంగా గమనించి, విశ్లేషించినపుడు హఠాత్తుగా సమస్యకు సమాధానం దొరుకుతుంది. దీన్ని వేధోతరంగమని పిలిచారు.
- ఆర్కిమెడిస్ యురేకా అని అరుస్తూ సమస్యకు సమాధానంతో సిద్ధంకావడం, శ్రీనివాస రామానుజం అస్వస్థత సమయంలో కూడా 1729 సంఖ్య ప్రాధాన్యంగల అంకె అని గుర్తించడం, పజిల్స్ పూర్తిచేయడం వంటివి ఈ సిద్ధాంతం ఆధారంగానే జరుగుతాయి.
- సమస్యాపరిష్కార పద్ధతి, ప్రకల్పనా పద్ధతి, అన్వేషనా పద్ధతి, ప్రయోగ పద్ధతులు ఈ అంతర్దృష్టి అభ్యసనా సూత్రాల ఆధారంగా రూపుదిద్దుకున్నవే.

అంతర్దృష్టి అభ్యసన లక్షణాలు

- యార్క్స్ అనే శాస్త్రవేత్త అంతర్దృష్టి అభ్యసన ముఖ్య లక్షణాలను ఇలా తెలియచేశాడు.

1. ఎదురైన సమస్యను, సమస్యా సన్నివేశాన్ని సంపూర్ణంగా, నిశితంగా పరిశీలించడం
2. మనసంతటినీ లగ్నం చేసి అవధానం చేయడం సమస్యలోని జటిలత గురించి ఆలోచించడం, కాసేపు విరామం ఇవ్వడం
3. అవసరం అయిన ప్రతిస్పందనలు సరిగా లేకపోతే ప్రత్యామ్నాయ ప్రయత్నాలు చేయడం
4. గమ్యంవైపు చూపు సారించి తీక్షణంగా యోచనం చేయడం
5. హఠాత్తుగా ప్రత్యక్షంగా, సరైన ప్రతిస్పందన తీయడం
6. మళ్లీ అదే ప్రతిస్పందనను ఇచ్చేందుకు సిద్ధంకావడం
7. వ్యర్థ విషయాలను వదిలివేసి, అవసరమైన అంశాలను లక్ష్యంతో గుర్తుంచుకోవడం
- అంతర్ దృష్టి అభ్యసనం వ్యక్తి సామర్థ్యము, ఆలోచనా శక్తి, ప్రజ్ఞ, పూర్వ అనుభవాలపై ఆధారపడి జరుగుతుంది.
- దీనిలో చేయడం ద్వారా అభ్యసనం జరుగుతుంది
- గుడ్డిగా బట్టీ పట్టడం కాకుండా, సందర్భాన్ని సంపూర్ణంగా అవగాహన చేసుకోవడం ద్వారా అభ్యసనం సాగుతుంది. కనుక అభ్యసనం ఫలప్రదం అవుతుంది.

పరిశీలనా అభ్యసనం

- దీనినే నమూనా అభ్యసనం అనికూడా అంటారు.
- అనుకరణ ద్వారా అభ్యసనం జరుగుతుంది కనుక దీన్ని అనుకరణ అభ్యసనం అనికూడా అంటారు
- నిశిత పరిశీలన దృష్టి వలననే అభ్యసనం సిద్ధిస్తుందని ఈ సిద్ధాంతం వివరిస్తుంది
- పరిశీలనా అభ్యసన విధానానికి ఆద్యులు మిల్లర్, డిల్లార్డ్.
- 'సామాజిక అభ్యసనం అనుకరణ' అనే గ్రంథంలో వీరి పరిశోధనల సారాంశాన్ని పొందుపరిచారు.
- వీరి ఆలోచనలతో ప్రభావితం అయిన కెనడాకు చెందిన మనస్తత్వ వేత్త ఆల్బర్ట్ బందూరా పరిశీలనా అభ్యసనాన్ని అభివృద్ధిపరిచారు
- ఈయన రచించిన గ్రంథం 'సోషల్ లెర్నింగ్ అండ్ పర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంట్, సైకలాజికల్ మోడలింగ్'.
- వ్యక్తి బాహ్య ప్రపంచంలోని జీవ, నిర్జీవ అంశాలను నిశితంగా గమనిస్తూ, అవగాహన చేసుకోవడాన్ని పరిశీలన అనవచ్చు
- ఈ పరిశీలన వలన వ్యక్తి ప్రవర్తనలో మార్పు రావడాన్ని పరిశీలనా అభ్యసనం అంటారు
- అనుకరణ ద్వారా అభ్యసనం జరగాలంటే క్రింది అంశాలు అవసరం
    1. నవ్యత గల వింతైన ప్రవర్తనాతీరు
    2. నిశిత పరిశీలనాతత్వం
- బంధూరా పరిశీలనా అభ్యసనం నాలుగు సోపానాల ద్వారా జరుగుతుందని సూచించారు

1. ఆర్జనః వ్యక్తి ఇతర వ్యక్తులను గానీ సందర్భాలను గానీ పరిశీలించి వింతైన తీరును తాను చూపగల శక్తిని ఆర్జించాల్సి ఉంటుంది
ఉదాః చిరంజీవి డాన్స్ చూసి, పిల్లవాడు డ్యాన్స్ చేయడానికి ప్రయత్నించడం
2. ధారణః ఆర్జించిన విషయాలను ధారణలో ఉంచుకుని తిరిగి ఉపయోగించాల్సిన సమయం కోసం చూడాలి
ఉదాః డ్యాన్స్ నేర్చుకున్నా ప్రదర్శించే అవకాశం వెంటనే రాకపోవచ్చు. అప్పటి వరకూ ఆయా స్టెప్‌లను గుర్తుంచుకోవడం
3. నిష్పాదనః సందర్భం వచ్చినపుడు ధారణలో ఉన్న ఆర్జించిన సామర్థ్యాలను ప్రదర్శించి చూపాలి
ఉదాః పాఠశాల సాంస్కృతిక వేడుకలలో ప్రదర్శించి చూపడం
4. ప్రేరణః నిష్పాదన ఫలవంతమైతే, ఆర్జించిన సామర్థ్యంను శాశ్వతంగా ధారణలో ఉంచుకుని ప్రవర్తనలో మార్పు తెచ్చుకోవాలి
ఉదాః డ్యాన్స్ బాగా చేసావంటూ ప్రశంశలు వస్తే, అంతకు ముందు డ్యాన్స్ రాని పిల్లవాడు డ్యాన్స్ చేయగల వాడిగా మారిపోతాడు
- ప్రముఖ వ్యక్తుల జీవిత చరిత్రలు చదివి వారిలో మంచి భావాలను తనలో అలవరచుకోవడం ఈ సిద్ధాంతం అనువర్తనమే

గతంలో ప్రచురితం అయిన సైకాలజీ స్టడీమెటీరియల్స్, డియస్సీ ఇతర సబ్జెక్టుల స్టడీమెటీరియల్స్ మరియు ఆడియో లెసన్‌లకోసం చూడండి
నవచైతన్య కాంపిటీషన్స్
www.menavachaitanyam.blogspot.com
నవచైతన్య కాంపిటీషన్స్

అభ్యసనా బదలాయింపు

- ఒక సందర్భంలో జరిగిన అభ్యసనము, మరో అభ్యసనంపై ప్రభావాన్ని చూపడాన్ని మనోవిజ్ఞానశాస్త్ర పరంగా అభ్యసనా బదలాయింపు అంటారు
- గారెట్ గారి అభిప్రాయం ప్రకారం 'ఒక స్థితిలో జరిగిన అభ్యసనం మరో సందర్భంలో పూర్తిగా కానీ, పాక్షికంగా కానీ అనుప్రయుక్తం కావడాన్ని అభ్యసనా బదలాయింపు అంటారు'
- అభ్యసనా బదలాయింపు అసాధ్యం అని నిరూపించే ప్రయత్నం చేసినది విలియం జేమ్స్
- వీరు మిల్టన్ రాసిన పారడైజ్ లాస్ట్ (ప్రాచీన పద్యం) లోని కొన్ని పంక్తులను చదివి ఆపై విక్టర్ హ్యూగో రచించిన లెస్ మిజరబుల్స్ (ఆధునిక గద్యం) చదివే సమయంలో గత అభ్యసన ప్రభావం లేదని నిరూపించారు.
- అభ్యసనా బదలాయింపు సాధ్యం అని నిరూపించినవారు గ్రే, స్లెట్, మెర్డిట్, సెయింట్ వించ్, బార్లో
- అభ్యసనా బదలాయింపు నాలుగు రకాలు
1. శూన్య బదలాయింపు
2. అనుకూల బదలాయింపు
3. వ్యతిరేఖ బదలాయింపు
4. పార్శ్వ బదలాయింపు

శూన్య బదలాయింపుః
- ఒక విషయంలో నైపుణ్యం మరొక విషయంపై తన ప్రభావాన్ని చూపకపోవడాన్ని శూన్య బదలాయింపు అంటారు
- ఉదాహరణకు లెక్కలు బాగా చేయగలిగిన విద్యార్థి, సంస్కృతం నేర్చుకునే సమయంలో లెక్కల అభ్యసనం ప్రభావం చూపదు.
- చెస్ బాగా నేర్చుకున్న విద్యార్థి, సైకిల్ నేర్చుకునే సమయంలో చెస్ అభ్యసనం ప్రభావం చూపదు

అనుకూల బదలాయింపుః
- గతంలో అభ్యసించిన విషయం ప్రస్తుత అభ్యసనాన్ని సులభతరం చేయడాన్ని లేదా ప్రస్తుత అభ్యసనానికి సహకరించడాన్ని, లేదా ప్రస్తుత అభ్యసనంలో ఉపయోగపడడాన్ని అనుకూల అభ్యసనా బదలాయింపు అంటారు.
- ఉదాహరణకు టైపు రైటర్‌పై టైపు బాగా నేర్చుకున్న విద్యార్థి, కంప్యూటర్‌పై వేగంగా టైపు నేర్చుకోగలరు
- హిందీ భాష తెలిసిన విద్యార్థి సులభంగా సంస్కృతం నేర్చుకుంటాడు
- సైకిల్ బ్యాలెన్స్ చేయడం తెలిసిన వ్యక్తి స్కూటర్‌ను బాలెన్స్ చేయడం సులభంగా నేర్చుకుంటాడు.

ప్రతికూల బదలాయింపుః
- గతంలో నేర్చుకున్న అభ్యసనం ప్రస్తుత అభ్యసనానికి అడ్డుపడుతుంటే దాన్ని వ్యతిరేక అభ్యసనా బదలాయింపు అంటారు.
- ఉదాహరణకు షటిల్ కాక్ నేర్చుకున్న విద్యార్థి (బ్యాట్‌తో కాక్‌ను బలంగా కొట్టాలి), ఆపై బాడ్మింటన్ నేర్చుకోవడం (బ్యాట్‌తో బలంగా బంతిని కొట్టకూడదు) లో ఇబ్బంది పడతాడు.
- హిందూ సంఖ్యావిధానాన్ని నేర్చుకున్న విద్యార్థి అంతర్జాతీయ సంఖ్యామానం నేర్చుకునే సమయంలో ఇబ్బంది పడతాడు

4. పార్శ్వ బదలాయింపు
- శరీరంలో ఒకవైపు నేర్పుగా చేయగలిగిన పనిని అదే వైపు మరో అవయవంతో కూడా అంతే నేర్పుగా చేయగలగడం ఏకపార్శ్వ బదలాయింపు అంటారు.
- ఉదాహరణకు కుడి చేతితో చేయగల పనిని కుడి కాలితో చేయడం
- శరీరంలో ఒకవైపు నేర్పుగా చేయగల పనిని రెండో వైపు కూడా అంతే నేర్పుగా చేయగలగడం ద్విపార్శ్వ బదలాయింపు.
- ఉదాహరణకు కుడిచేతితో చేయగల పనిని కుడి కాలితో కూడా చేయగలగడం.

అభ్యసనా బదలాయింపును వివరించే సిద్ధాంతాలు

- అభ్యసనా బదలాయింపు ఎలా జరుగుతుందో వివరించడానికి కొంతమంది శాస్త్రవేత్తలు ప్రయత్నించారు.

1. సమరూప మూలకాల సిద్ధాంతం - థారన్‌డైక్
2. సాధారణీకరణాల సిద్ధాంతం - చార్లెస్ జడ్
3. ఆదర్శాల సిద్ధాంతం - డబ్ల్యూసి.బాగ్లే
4. సమగ్రాకృతి సిద్ధాంతం - గెస్టాల్ట్ వాదులు
5. విద్యుక్త క్రమశిక్షణ సిద్ధాంతం

1. సమరూప మూలకాల సిద్ధాంతం:
- దీన్ని ఈ.ఎల్.థార్న్‌డైక్ ప్రతిపాదించారు
- నేర్చుకునే అంశాల మధ్య ఉండే పోలిక లేదా సామ్యం వలన అభ్యసనా బదలాయింపు సాధ్యం అవుతుందని ఈ సిద్ధాంతం వివరిస్తుంది
- ఇది విషయం/వైఖరి/పద్ధతులలో ఉండవచ్చు
- ఉదాహరణకు టైపు రైటర్ కీబోర్డు, కంప్యూటర్ కీబోర్డు ఒకేలా ఉండడం వలన వాని మధ్యగల సామ్యం వలన టైపు నేర్చుకున్న వ్యక్తి కంప్యూటర్‌పై వేగంగా టైపు చేయగలడు.

2. సాధారణీకరణాల సిద్ధాంతం:
- ఈ సిద్ధాంతాన్ని చార్లెస్ జడ్ ప్రతిపాదించారు
- విషయాల మధ్య ఉండే సాధారణీకరణాల వలన అభ్యసనా బదలాయింపు సాధ్యం అవుతుంది
- విద్యార్థి తన పాఠ్యాంశాలలో నేర్చుకున్న సూత్రాలు, సిద్ధాంతాల ద్వారా వచ్చిన సాధారణీకరణాలను నిత్య జీవితంలో అనుప్రయుక్తం చేసుకుంటాడు.
- ఉదాహరణకు న్యూటన్ గమన నియమాలు తెలిసిన విద్యార్థి వేగంగా వస్తున్న క్రికెట్ బంతిని అకస్మాత్తుగా ఆపక, నెమ్మదిగా వేగాన్ని తగ్గిస్తూ పట్టుకుంటాడు.
- వక్రీభవన సూత్రాలు తెలుసుకున్న వ్యక్తి నీటిలో చేపను పట్టే సమయంలో ఈ సూత్రాలను ఉపయోగించుకుంటాడు.

3. ఆదర్శాల సిద్ధాంతం:
- ఆదర్శాలను నమ్మి, వైఖరులను అలవర్చుకున్న వ్యక్తి జీవితంలో ప్రతి సందర్భంలోనూ ఆదర్శాలను ఉపయోగిస్తుంటాడు.
- ఇంట్లో పరిశుభ్రంగా ఉండడానికి అలవాటుపడిన విద్యార్థి, పాఠశాలలో కూడా శుభ్రంగా ఉంటాడు.

4. సమగ్రాకృతి సిద్ధాంతం (ట్రాన్స్‌పొజిషన్ సిద్ధాంతం):
- గెస్టాల్టు వాదులు ఈ సిద్ధాంతాన్ని రూపొందించారు.
- విషయాన్ని మొత్తంగా అభ్యసించడం వలన అభ్యసనా బదలాయింపు జరుగుతుందని తెలిపారు.
- ఉదాహరణకు చిన్న చిన్న పదాలు నేర్చుకుంటే చిన్న వాక్యాలు నేర్చుకోవడం సాధ్యం అవుతుంది
- విషయంపై పూర్తి అవగాహన ఉన్నపుడు ఎలాంటి ప్రశ్న అడిగినా విద్యార్థి సమాధానం చెప్పగలడు.

5. విద్యుక్త క్రమశిక్షణా సిద్ధాంతం:
- పురాతనం అయిన సిద్ధాంతం ఇది
- దీనికి మూలాధారం మానసిక శక్తుల సిద్ధాంతం
- మనస్సులోని వివేచన, స్మృతి, ఊహ వంటి శక్తులకు శిక్షణ ఇవ్వడం ద్వారా వ్యక్తి అన్ని రంగాలలో రాణిస్తారని ఈ సిద్ధాంతం అభ్యసనా బదలాయింపును వివరిస్తుంది
- గణితంలో సామర్థ్యాన్ని చూపగల వ్యక్తి, భౌతిక శాస్త్రంలో, తెలుగు, సంస్కృతం ఇతర భాషలన్నింటిలోనూ అంతే ప్రజ్ఞ చూపగలరని ఈ సిద్ధాంతం తెలియచేస్తుంది
- కానీ నిజ జీవితంలో ఇది సాధ్యం కాకపోవచ్చు. అందుకే ఈ సిద్ధాంతం ఆవెాదింపబడలేదు. సాంప్రదాయ సిద్ధాంతంగా భావించి వదిలివేయబడినది.

స్మృతి

- గతంలో అభ్యసించిన విషయాన్ని తిరిగి గుర్తుకు తెచ్చుకోగల సామర్థ్యమే స్మృతి.
- ఉడ్‌వర్త్, స్కోల్‌బర్గ్ భావన ప్రకారం అభ్యసించిన దాన్ని తిరిగి ఉత్పత్తి చేయగల సామర్థ్యమే స్మృతి
- స్మృతి ప్రక్రియపై ఎక్కువగా అధ్యయనం చేసిన శాస్త్రవేత్త ఎబ్బింగ్ హాస్
- ఆయన అధ్యయనాల సారాంశాన్ని ఆన్ మెమొరి అనే గ్రంథంలో పొందుపరిచారు.
- ఈయన స్మృతి ప్రక్రియపై అధ్యయనానికి అర్థరహిత అక్షరాలను ఉపయోగించుకున్నారు.

స్మృతి ప్రక్రియలో దశలు:
- స్మృతి ప్రక్రియ క్రింది దశలలో జరుగుతుంది.

1. అనుభవాలు/ఉద్దీపనలు మెదడుపై ముద్రణ కావడం
2. నాడీ వ్యవస్థలో మార్పులు తీసుకురావడం
3. ప్రవర్తనలో మార్పులు రావడం.

స్మృతి ప్రక్రియలోని అంశాలు:
- స్మృతి ప్రక్రియలో క్రింది అంశాలుంటాయి

1. అభ్యసనం
2. ధారణం
3. పునస్మరణ
4. గుర్తింపు
5. పునరభ్యసన

1. అభ్యసనం:
- స్మృతి ప్రక్రియకు అభ్యసనంను పునాదిగా చెప్పవచ్చు
- స్మృతి అభ్యసనం జరిగిన విధానంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.
- అభ్యసనం సమర్థవంతంగా, ఏకాగ్రతతో, ఉత్తమ అభ్యసనా వ్యూహంతో జరిగినది అయితే, నేర్చుకున్న విషయం ఎక్కువకాలం స్మృతిలో ఉంటుంది.

2. ధారణం:
- అభ్యసించిన విషయాన్ని ఎక్కువకాలంపాటు మనస్సులో ఉంచుకోగల సామర్థ్యమే ధారణం.
- విషయాన్ని అభ్యసించినపుడు ఆయా విషయాలు నాడీవ్యవస్థలో మార్పులు తెస్తాయి.
- ఈ మార్పులను స్మృతి చిహ్నాలు లేదా న్యూరోగ్రామ్స్ లేదా ఎన్‌గ్రామ్స్ అంటారు.

3. పునఃస్మరణ
- నేర్చుకున్న విషయాన్ని తిరిగి గుర్తుకు తెచ్చుకోవడాన్ని పునస్మరణ అంటారు.
- పునస్మరణ సామర్థ్యాన్ని క్రింది వ్యూహాల ద్వారా గుర్తించవచ్చు

శాబ్దిక పునస్మరణం:
- ఈ విధానంలో కొన్ని పదాలను, అంకెలను ఉపయోగించి పునస్మరణంను గురించి అధ్యయనం చేస్తారు.
- భాష తెలిసిన వ్యక్తులకు ఈ పద్ధతిని వినియోగించవచ్చు

అశాబ్దిక పునస్మరణం:

- భాష తెలియని వారికి, చిన్నపిల్లలకు ఉపయోగించతగిన వ్యూహం ఇది.
- హంటర్ విలంబిత ప్రతిచర్యా పరికరాన్ని ఉపయోగించి అశాబ్దిక పునస్మరణం ఉపయోగిస్తారు.
- ఈ విధానంలో చిత్రాలు, చిహ్నాలతో కూడిన బొమ్మలను చూపి, తిరిగి గుర్తుకు తెచ్చుకోనేలా చేయడం ద్వారా పునస్మరణను అధ్యయనం చేస్తారు.

స్మృతి విస్తృతి:
- ఒకసారి చూపిన, విన్న విషయాన్ని తిరిగి గుర్తుకు తెచ్చుకోవడాన్ని పరీక్షించడమే స్మృతి విస్తృతి.
- దీనికోసం హామిల్టన్ టాచిటోస్కోప్‌ను ఉపయోగిస్తారు.
- అర్థరహిత అక్షరాలను మాపనం చేసే పరికరం స్మృతి పేటిక.

ద్వంద్వ సంసర్గలు:
- ఒక అర్థవంతం అయిన పదాన్ని, అర్థరహితం అయిన పదాన్ని కలిపి జంటపదాన్ని చూపుతారు. ఇలా కొన్ని పదాలు చూపిన తరువాత అర్థవంతం అయిన పదాన్ని చూపితే అర్థరహిత పదాన్ని, అర్థరహిత పదాన్ని చూపితే అర్థవంతమైన పదాన్ని చెప్పాల్సి ఉంటుంది.

కథనాలు:
- ఒక అంశం పదిమందిని దాటుకుని పోయేకొద్దీ విషయం మారిపోతుంటుంది.
- కథనాలులో ఇలాంటి అధ్యయనమే జరుగుతుంది.
- దీనిలో ఒక విషయాన్ని ఒకరికి చెప్పుతారు. అతను మరొకరికి, అతను ఇంకొకరికి ఇలా కొద్ది మంది ద్వారా విషయం చివరికి మొదటి వ్యక్తికి చేరుతుంది.
- మొదట చెప్పిన విషయానికి, చివరిగా చేరిన విషయానికి మధ్యన వచ్చిన మార్పును బట్టి స్మృతిని అంచనా వేయవచ్చు.
- కథనాలపై బార్ట్‌లెట్ అనే శాస్త్రవేత్త అధ్యయనాలు చేశారు.

శబ్దప్రమాణం (టెస్టిమొని):
- చూసిన ఘటనలను తిరిగి చెప్పమనడం ద్వారా పునస్మరణ సామర్థ్యాన్ని అంచనావేయు పద్ధతి ఇది.
- ఒక్కోసారి చూసిన సంఘటన వలన విషయాన్ని చెప్పలేకపోవచ్చు

4. గుర్తింపు:
- ధారణ శక్తిని అంచనా వేయడానికి ఉపకరిస్తుంది
- నేర్చుకున్న విషయాన్ని తిరిగి చూసినపుడు గుర్తించగలగడమే గుర్తింపు.
- ఒక వ్యక్తియొక్క గుర్తింపును క్రింది సూత్రం ద్వారా లెక్కిస్తారు

గుర్తింపు గణన = మొత్తం - తప్పులు / మొత్తం × 100
- గుర్తింపు గణన స్కోరు అధికంగా వచ్చేవారికి ధారణా శక్తి అధికం అని గుర్తించవచ్చు.

5. పునరభ్యసనం:
- ఒకసారి నేర్చుకున్న అంశమును మరోసారి నేర్చుకునే ప్రయత్నమే పునరభ్యసనం.
- సాధారణంగా మొదటి అభ్యసనంలోని ప్రయత్నాలకంటే తక్కువ ప్రయత్నాలలోనే పునరభ్యసనం ఫలప్రదం అవుతుంది.
- ఎందుకంటే గతంలో నేర్చుకున్న విషయంలో కొద్ది మొత్తం ధారణలో ఉంటుంది. మరచిన కొద్ది విషయాన్ని తిరిగి నేర్చుకుంటే సరిపోతుంది
- ఈ పద్ధతిని పొదుపు పద్ధతి అంటారు.

పొదుపు గణన = అసలు ప్రయత్నాలు - పునరభ్యసన ప్రయత్నాలు / అసలు ప్రయత్నాలు × 100

డెజావు:
- డెజావు అనేది ఫ్రెంచి భాషకు చెందినపదం
- దీన్నే మిథ్యాపరిచయ భావన అంటారు
- ప్రస్తుతం చూస్తున్న అంశము లేక వ్యక్తిని గతంలో చూసినట్లు అనిపించడమే డెజావు.
- ప్రస్తుత అంశానికి, మనం గతంలో చూసిన మరొక అంశానికి మధ్య పోలిక వలన ఇలాంటి మిథ్యా పరిచయ భావన కలుగుతుంది.

జైగార్నిక్ ప్రభావం:
- జైగార్నిక్ జర్మన్ దేశానికి చెందిన మహిళ
- సగంలో ఆపిన పనులు పూర్తిగా చేసిన పనులకంటే బాగా గుర్తుంటాయన్నదే జైగార్నిక్ ప్రభావం
- ఉదాహరణకు మనం ఎన్నో ప్రయాణాలు చేసినప్పటికీ, బస్ మధ్యలో ఆగి ఇబ్బంది పడ్డ ప్రయాణం మాత్రం ఎప్పటికీ గుర్తుంటుంది.

స్మృతి రకాలు:

1. బట్టీ స్మృతి: విషయాన్ని అవగాహన చేసుకోకుండా విషయాన్ని యథాతథంగా గుర్తుంచుకునే ప్రక్రియే బట్టీస్మృతి.
- చిన్నపిల్లలు ఎక్కాలు, పద్యాలు వంటివి అర్థం చేసుకోకుండా బట్టీపడుతుంటారు.

2. తార్కిక స్మృతి: విషయాన్ని అవగాహన చేసుకుని, అర్థవంతంగా గుర్తుంచుకొనే ప్రక్రియే తార్కిక స్మృతి
- లెక్కలు, భౌతిక శాస్త్ర అనువర్తనాలు వంటి విషయాలలో రాణించాలంటే తార్కిక స్మృతి అవసరం,

3. స్వల్ప కాలిక స్మృతి: కొద్ది సమయం పాటు మాత్రమే విషయాన్ని గుర్తుంచుకునే ప్రయత్నమే స్వల్పకాలిక స్మృతి
- బస్టాండ్‌లో బస్ ఆగే ఫ్లాట్‌ఫారమ్ నెంబర్‌ను బస్ ఎక్కేవరకూ గుర్తుంచుకోవడం
- సినిమా థియేటర్‌లో సీటు నెంబర్‌ను లోనికి వెళ్లేవరకూ గుర్తుంచుకోవడం
- స్వల్పకాలిక స్మృతి పరిధి సుమారు 30 సెకనులు మాత్రమే.
- స్వల్పకాలిక స్మృతి ప్రక్రియపై విలియం జేమ్స్ అధ్యయనం జరిపారు

4. దీర్ఘకాలిక స్మృతి: ఎక్కువ కాలం పాటు విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవడమే దీర్ఘకాలిక స్మృతి.
- దీనికే మరోపేరు శాశ్వత స్మృతి
- మన పేర్లు, మన ఫోన్ నెంబర్‌లు, తల్లిదండ్రుల పేర్లు వంటివి దీనికి ఉదాహరణలు

5. క్రియాత్మక స్మృతి: కావాలని, విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవడానికి చేసే ప్రయత్నమే క్రియాత్మక స్మృతి.
- పరీక్షలో వచ్చే ప్రశ్నలను లక్ష్యంతో చదివి గుర్తుంచుకుంటాము

6. నిష్క్రియాత్మక స్మృతి: ఎలాంటి ప్రయత్నము లేకుండా లేక తక్కువ ప్రయత్నాలలోనే విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకునే ప్రయత్నమే నిష్క్రియాత్మక స్మృతి.

7. సంసర్గ స్మృతి: ఒక విషయాన్ని మరో విషయంతో సంధానం చేసి లేదా సంసర్గం చేసి గుర్తుంచుకునే ప్రయత్నమే సంసర్గ స్మృతి.
- ఉదాహరణకు థామస్ ఆల్వా ఎడిసన్ అనగానే విద్యుత్‌బల్బు గుర్తుకు రావడం

8. రెడెన్టిగ్రేటివ్ / సూక్ష్మీకరణ సంకేతాల స్మృతి: కొన్ని సంకేతాలు (కోడ్‌లు), ఉద్దీపనల ద్వారా విషయాలను గుర్తుంచుకునే ప్రయత్నమే రెడెన్టిగ్రేటివ్ స్మృతి.
- ఉదాహరణకు విబ్జియార్ అనే పదంతో ఇంద్రధనుస్సులోని పదాలు గుర్తుకు రావడం.

:విస్మృతి:

- విస్మృతి అనగా మరచిపోవడం
- గతంలో అభ్యసించిన విషయాన్ని తిరిగి గుర్తుకు తెచ్చుకోలేక పోవడాన్నే మనోవిజ్ఞాన పరిభాషలో విస్మృతి అంటారు.
- సాధారణంగా ఇది ఉద్దేశ్య పూర్వకంగాగానీ, యాదృశ్చికంగాగానీ జరగవచ్చు

- ఉదాహరణకు సినిమాహాలుకు వెళ్లి సీటులో కూర్చునే వరకూ మాత్రమే, సీటు నంబరు మనకు అవసరం కనుక గుర్తుంచుకుంటాము. ఆపై అది అవసరం లేదు కనుక ఉద్దేశ్యపూర్వకంగానే మరచిపోతాము.
- మరో ఉదాహరణలో సహవిద్యార్థి ఏదో పుస్తకం తీసుకురమ్మంటే, విద్యార్థి మరచిపోయి రావచ్చు. ఈ సందర్భంలో ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా కానప్పటికీ మరచిపోవడం జరిగింది.
- విస్మృతి అనేది ఒక వరం. ఒక శాపం
- చెడు సంఘటనలు, మానసికంగా బాధపెట్టే విషయాలను తప్పక మరవాల్సి ఉంటుంది లేదంటే మానసిక ఆరోగ్యం చెడిపోయే ప్రమాదం ఉంది కనుక విస్మృతి ఒక వరం.
- కావల్సిన విషయాలను కూడా ఒక్కోసారి మరిచిపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఇలాంటి మరపు ఒక్కోసారి తీవ్ర పరిణామాలకు కూడా దారితీయవచ్చు. కనుక విస్మృతి ఒక శాపం కూడా.
- విస్మృతిపై ప్రయోగాలు చేసిన ఎబ్బింగ్ హాస్ సమయంబట్టీ మరచే, గుర్తుంచుకునే అంశాలను తెలిపారు.
- 20 ని.లలో విస్మృతి 47% (లేదా 40%) స్మృతి 53% (లేదా 60%)
- 50 ని.లలో విస్మృతి 50%, స్మృతి 50%
- 1 రోజులో విస్మృతి 66%, స్మృతి 34%
- 2 రోజులలో విస్మృతి 72% స్మృతి 28%
- 6 రోజులలో విస్మృతి 75%, స్మృతి 25%
- 31 రోజులలో విస్మృతి 79-80% స్మృతి 21-20%

విస్మృతికి కారణాలు:

1. అనుపయోగం: నేర్చుకున్న విషయాన్ని పదేపదే ఉపయోగించకుంటే, విషయం మరుగున పడి మరిచిపోయే అవకాశం ఉంటుంది.
- చిన్నప్పుడు పాఠశాలలో నేర్చుకున్న సూత్రాలు, సిద్ధాంతాలు పెద్దవారయ్యాక ఉపయోగించకపోవడం వలన గుర్తుండకపోవచ్చు.

2. దమనము: విషయాన్ని కావాలని మరచిపోవడాన్ని దమనము అంటారు.
- చెడు సంఘటనలు, బాధ కలిగించే సంఘటనలు దమనము ద్వారా మరచిపోతాము.

3. అపసామాన్య విస్మృతి/స్మృతినాశం/అమ్నీసియా: అమ్నీసియా అంటే స్మృతిని పాక్షికంగా గానీ, లేదా సంపూర్ణంగా కానీ కోల్పోవడం.
- కొన్ని రకాల మానసిక రోగాలలో ఇలా విషయాలని మరచిపోవడం జరుగుతుంది.
- శారీరక, మానసిక అఘాతాల వలన అమ్నీసియా కలుగును

4. అవరోధం/జోక్య ప్రభావం:
- గతంలో అభ్యసించిన అభ్యసనం ప్రస్తుతం అభ్యసించిన విషయ పునస్మరణలో అడ్డుతగలడాన్ని పురోగమన అవరోధం అంటారు.
- ప్రస్తుతం అభ్యసిస్తున్న విషయాలు, గతంలో అభ్యసించిన విషయాల పునస్మరణలో ప్రభావం చూపడాన్ని తిరోగమన అవరోధం అంటారు.

5. ఫ్యూగ్: ఒక వ్యక్తి అఘాతానికి గురి అయినపుడు గత జీవితం మరిచిపోయి, వేరొక ప్రదేశంలో, కొత్త పేరుతో, కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించడాన్ని ఫ్యూగ్ అంటారు.

కన్సాలిడేషన్:

- విషయాన్ని అభ్యసించే సందర్భంలో తొలి నిమిషంలో స్మృతి నిర్మాణం జరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియనే కన్సాలిడేషన్ అంటారు
- ఈ విషయంను ప్రయోగాత్మకంగా నిరూపించింది డంకన్

వాన్ రెస్టార్ఫ్ ప్రభావం:

- కొన్ని విషయాలను సముదాయంగా నేర్చుకునే సమయంలో వానిలో భిన్నమైనది ఎక్కువగా ధారణలో ఉంటుంది.
- ఈ ప్రభావానే వాన్‌రెస్టార్ఫ్ ప్రభావం అంటారు. దీనికే మరోపేరు వేర్పాటు
- ఉదాహరణకు రాముడు, సీత, లక్ష్మణుడు, ధృతరాష్టుడు అనే పదాలను చదివిన విద్యార్థి భిన్నంగా ఉన్న ధృతరాష్టుడు అనే పదాన్ని ధారణలో ఉంచుకుంటాడు.