



ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

PHYSICAL EDUCATION

A textbook for B.A. (General) 2nd year (Semester III & IV)

As per the syllabus issued by Panjab University, Chandigarh

- CHAUDHRY
- KANWAR
- HARPREET

Vishvas



B.A.-II





ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

PHYSICAL EDUCATION

A textbook for B.A. (General) 2nd year (Semester III & IV)

As per the syllabus issued by Panjab University, Chandigarh

Authors

RAVINDER CHAUDHRY

B.Sc., D.P.Ed (Gold Medalist)
M.P.Ed (Gold Medal with distinction)
UGC N.E.T. QUALIFIED

Associate Professor

Dept. of Physical Education
D.A.V. College, CHANDIGARH

Dr. SONIA KANWAR

M.A. (Phy. Edu.), Ph.D
UGC N.E.T. QUALIFIED
Assistant Professor
Dept. of Physical Education
SGGS College, CHANDIGARH

HARPREET KAUR

B.P.Ed, M.A. (Phy. Edu.),
UGC N.E.T. QUALIFIED



Vishvas



PREFACE

The present attempt of writing this textbook for **B.A. (General) 2nd year semester III and IV as per the syllabus issued by Panjab University, Chandigarh** was motivated by the desire shared by some of the professionals to update and improve the quality of content. This edition has been introduced to include inspiration with a view to refine the existing content. It is hoped that this book will be found useful by the students.

We have tried to present this book in the simplest and easiest vocabulary that caters to the needs of all categories of students. Therefore, the entire book is compartmentalized into two semesters and each semester includes five units on the basis of latest syllabus. We have given quotations, pictorial representations to support and explain our views. This book would expose the readers not only to the basic concept of Physical Education but also impart further knowledge about related concepts.

In spite of great care some errors might have crept in, so we request all who have been engaged in different segments of the field to provide us valuable feedback and constructive criticism, so as to make further improvement in this effort by the authors.

Last but not the least, we want to express our sincere thanks to our teachers for extending their moral support and encouragement.

We are pleased to convey our deep sense of gratitude to Vishvas Publications Pvt. Ltd. for their untiring efforts to bring this book well in time.

Authors



Scan and view

PUBLISHED BY

Vishvas Publications Pvt. Ltd.

H.O. : 576, INDUSTRIAL AREA, PHASE-9, MOHALI-160062 (Chandigarh)

PHONES : 0172-2210596, 2215045, 2211596, 5027199

E-mail : vishvasbooks@yahoo.co.in; vishvasbooks@gmail.com

SALES OFFICES

DELHI : 09818270717	JAMMU : 09419184952	KOLKATA : 09331003099
MUMBAI : 09216520167	LUCKNOW : 08859466488	HYDERABAD : 09216520167
BENGALURU : 09779945740	RANCHI : 09430377697	PATNA : 09216521167
INDORE : 08146242167	GUWAHATI : 0361-2604065	JAIPUR : 08146242167

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, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the Publisher.

© Copyright Reserved

Printed at :
PRINTOMEX PRINTERS
MOHALI - 160062

ATTENTION !

Reproduction of this original book is
punishable under copyright act.
Two years imprisonment or fine or both.

Punjabi Translation by : Dr. Ajmer Singh

Online
Shopping

www.vishvasbooks.com

E-mail : info@vishvasbook.com

Also available on **Flipkart** & **amazon.in**

Like us on : www.facebook.com/VishvasPublications

ENGLISH MEDIUM ALSO AVAILABLE

About the Authors

Harpreet Kaur

- Presented Research Papers in International and National Level Conferences and Seminars.
- Publications in International and National level journals.
- Co-author of textbooks in the area of Physical Education and Sports.
- Represented India as player in Softball Asian Championship held at Manila, Philippines.
- Represented GNDU three times in All India Inter-varsity & won Gold Medals in all the three editions.
- Six times Gold Medalist in Senior National Championships.



Harpreet Kaur

Dr. Sonia Kanwar

- Presented Research Papers in International and National Level Conferences and Seminars.
- Publications in International and National level journals.
- Author and Co-author of textbooks in the area of Physical Education and Sports.
- AIBA qualified referee and judge (In boxing)
- Officiated during 3rd Asian Women Boxing Championship held at Kaohsiung (Taiwan)
- Officiated in Asian Women Boxing Championship held at Ulanbatar Mongolia.
- Represented India as player in International Judo Championship held at Almaty, Kazakhstan.
- Three times All India Inter-varsity Gold Medalists in Judo.



Dr. Sonia Kanwar

Ravinder Chaudhry

- Acted as Photo finish judge and technical official in 11 International Athletics Championship.
- Acted as Manager of Indian Athletics teams 9 times in various International Athletics Championship.
- Author and Co-author of textbooks in the area of Physical Education and Sports.
- Attended IAAF Congress held at Osaka (Japan) in 2007.
- Member of Delegation Team of Athletics Federation of India during the Beijing Olympics held in 2008.
- Represented India in 48th IAAF World congress held in Daegu (Korea) from 24th to 27th August, 2011.
- Member of Delegation Team of Athletics Federation of India during the London Olympics held in 2012.
- **Recent achievements :** Officiated in Asian Junior Athletics Championship held at Vietnam from 3rd to 7 June, 2016.



Ravinder Chaudhry with Sebastian Coe
Sebastian Coe is a holder of four Olympic medals and eight world records in middle-distance running. Presently he is President of IAAF.

We congratulate **Ravinder Chaudhry**, one of the author of this book for being elected as Vice President, Athletics Federation of India, Hony. Treasurer, South Asian Athletics Federation and member of Road Races and Marathon Committee, Asian Athletics Association.

—Publisher

ਸਮੇਸਟਰ-III (Semester-III)

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ Contents

UNIT-I

1

II ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ V ਇਕਾਈਆਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਸਮੁੱਚਾ ਸਿਲੇਬਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ / ਇਕਾਈ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਛੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

UNIT-II

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਆਧਾਰ (PSYCHOLOGICAL BASIS OF PHYSICAL EDUCATION)

3 - 17

2.1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਆਧਾਰ (Psychological Basis of Physical Education)

- 2.1.1 ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Psychology and Sports Psychology)
- 2.1.2 ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ (Psychological Factors Effecting Physical Performance)
- 2.1.3 ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Learning)
- 2.1.4 ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਿਯਮ (Laws of Learning)
- 2.1.5 ਸਿੱਖਣ ਵਕਰ-ਰੇਖਾ (ਕਰਵ), ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ (Learning curve, its types, characteristics and implications in Physical Education and Sports)
- 2.1.6 ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (Psychological Characteristics and Problems of an Adolescent)
- 2.1.7 ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ (The Role of Physical Education and Sports in Solving the Problems of an Adolescent)

UNIT-III

ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ (MOTIVATION AND TRANSFER OF TRAINING)

18- 25

3.1 ਪ੍ਰੇਰਣਾ (Motivation)

- 3.1.1 ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਅਰਥ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਧੀਆਂ (Meaning, Definitions, Types and Methods of Motivation)
- 3.1.2 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ (Importance of Motivation in Physical Education and Sports)

3.2 ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ (ਸੰਚਾਰ) (Transfer of Training)

- 3.2.1 ਸਿਖਲਾਈ-ਤਬਾਦਲਾ ਦਾ ਅਰਥ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ (Meaning, Definitions, Types and Factors Affecting Transfer of Training)

UNIT-IV

ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜੀਕਰਨ (PERSONALITY, SPORTS AND SOCIALIZATION)

26 - 39

4.1 ਸ਼ਖਸੀਅਤ (Personality)

- 4.1.1 ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਅਰਥ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਲੱਛਣ, ਪਾਸਾਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ (ਵਿਲੱਖਣਤਾ) (Meaning, definitions, characteristics, dimensions and traits of personality.)
- 4.1.2 ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ (ਵਿਰਸਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ) (Factors affecting development of personality (Heredity and Environment).
- 4.1.3 ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ (Role of physical activities in Personality Development.)

4.2 ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜੀਕਰਨ (Sports and Socialization)

- 4.2.1 ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਜੀਕਰਨ (Meaning and definitions of socialization, socialization through sports.)

Unit-V**ਰਾਜਨੀਤੀ, ਆਰਥਿਕਤਾ, ਸੂਚਨਾ ਸੰਚਾਰ (ਮੀਡੀਆ) ਖੇਡ-ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਫਟਬਾਲ
(POLITICS, ECONOMY, MEDIA AND SPORTS PERFORMANCE AND SOFTBALL)****40 - 53****5.1 ਰਾਜਨੀਤੀ, ਆਰਥਿਕਤਾ, ਸੂਚਨਾ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਖੇਡ-ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ (Politics, Economy, Media And Sports Performance)**

- 5.1.1 ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ (Role of politics and economy in the promotion of games and sports.)
- 5.1.2 ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਵਿੱਚ ਸੂਚਨਾ-ਪ੍ਰਸਾਰ (ਮੀਡੀਆ) ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ (Role of media in promotion of sports)
- 5.1.3 ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਘਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ (Causes of deterioration and suggestions for the improvement of sports performance.)

5.2 ਸੌਫਟਬਾਲ (Softball)

- 5.2.1 ਖੇਡ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ (History of the game.)
- 5.2.2 ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ (Basic fundamentals.)
- 5.2.3 ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵੇਰਵੇ (Equipment and specifications.)
- 5.2.4 ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਖਾਕਾ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ (Marking/layout of Field.)
- 5.2.5 ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਵਿਨਿਯਮ (ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਨਿਯਮ) (Rules and regulations (number of players, number of officials required and rules of play).)
- 5.2.6 ਸੌਫਟਬਾਲ ਖੇਡ ਦੇ ਮੁੱਖ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ (Major tournaments of the game.)

ਸਮੇਸਟਰ-IV (Semester-IV)**UNIT-I****54**

ਇਕਾਈ II ਤੋਂ V ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ/ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਛੇ ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਕਾਈ - II ਤੋਂ V ਤੱਕ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉੱਪਵਿਸ਼ੇ ਹਨ:

UNIT-II**ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਪਾਚਨਪ੍ਰਣਾਲੀ (RESPIRATORY SYSTEM AND DIGESTIVE SYSTEM)****55-64****2.1 ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Respiratory System)**

- 2.1.1 ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਰਥ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਗ (Meaning of respiration, types of respiration, organs of the respiratory system.)
- 2.1.2 ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੰਮ, ਪ੍ਰਾਣਬਚਾਊ ਸਮਰਥਾ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਮਿਣਤੀ (Functions of the respiratory system. Vital capacity and its measurement.)
- 2.1.3 ਸਾਹ ਦੀ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਅਤੇ ਨੀਯੂਰਲ ਕੰਟਰੋਲ (Mechanism and neural control of respiration.)

2.2 ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Digestive System)

- 2.2.1 ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਅਰਥ, ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਅੰਗ (Meaning, importance and organs of digestive system.)
- 2.2.2 ਪਾਚਨ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਤੰਤੂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਕ (ਨਰਵ ਰੈਗੂਲਰ) ਕੰਮ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਵਿਧੀ (Functions, processes, mechanism and nerve regulators of digestive system.)

UNIT-III**ਖੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਖੂਨ (CIRCULATORY SYSTEM AND BLOOD)****65 - 77****3.1 ਖੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Circulatory System)**

- 3.1.1 ਖੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of the circulatory system.)
- 3.1.2 ਦਿਲ, ਇਸ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਰ (Heart, its structure, functions and control of the heart rate.)
- 3.1.3 ਖੂਨ ਨਾੜੀਆਂ (ਰਗਾਂ) ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ (Various types of blood vessels and their functions.)
- 3.1.4 ਕਾਰਡਿਅਕ ਸਾਈਕਲ (Cardiac cycle.) ਲਹੂ ਚਕਰ

3.2 ਖੂਨ (Blood)

- 3.2.1 ਖੂਨ ਦਾ ਅਰਥ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਬਣਤਰ (Meaning, functions and composition of blood.)
- 3.2.2 ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ (Maintenance of blood supply.)
- 3.2.3 ਬਲੱਡ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ (Blood groups and their importance.)
- 3.2.4 ਖੂਨ ਦਾ ਜਮਾਉ (ਬਲੱਡ ਕਲਾਟਿੰਗ) (Blood clotting.)

UNIT-IV**ਫੂਟ ਛਾਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਟੈਨਿਸ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਨਿਯਮ
(COMMUNICABLE DISEASES, YOGA AND BASICS OF TENNIS)****78 – 95****4.1 ਫੂਟਛਾਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (Communicable Diseases)**

- 4.1.1 ਫੂਟਛਾਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਅਰਥ, ਫੂਟਛਾਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏ.ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ (ਏਡਜ਼), ਵਾਇਰਲ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ (ਰੋਗਾਣੂ ਜਿਗਰ-ਰੋਗ) ਕਾਲਾ ਪੀਲੀਆ, ਏ, ਬੀ, ਸੀ ਅਤੇ ਟੈਟਨਸ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਢੰਗ।
(Meaning of communicable disease. Communicable diseases such as HIV/AIDS, viral hepatitis—A, B & C and tetanus, their modes of transmission and methods of prevention.)

4.2 ਯੋਗ (Yoga)

- 4.2.1 ਯੋਗ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ (Meaning and aim of yoga.)
4.2.2 ਆਸਨਾਂ ਦਾ ਅਰਥ, ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ (Meaning, principles and importance of asanas.)
4.2.3 ਚਿੰਤਨ ਆਸਨ (ਮੈਡੀਟੇਟਿਵ ਪੋਜ਼) – ਪਦਮਾਸਨ, ਵਜਰਾਸਨ, ਸੁਖਾਸਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ; ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ / ਲਾਭ (Meditative poses (Padamasana, Vajrasana, and Sukhasana), their technique, precautions and effects/advantages.)
4.2.4 ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਆਸਨ (ਕਲਚਰਲ ਪੋਜ਼) ਸਵਾਸਾਨ, ਹਲਾਸਾਨ, ਭੁਜੰਗਾਸਾਨ, ਸਰਵੰਗਾਸਾਨ, ਧਨੁਰਾਸਾਨ – ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ, ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ/ਲਾਭ (Cultural poses (Savasana, Halasana, Bhujangasana, Sarvangasana, and Dhanurasana), their technique, precautions and effects/advantages.)

4.3 ਟੈਨਿਸ ਦੇ ਮੂਲ ਤੱਤ (Basics of Tennis)

- 4.3.1 ਖੇਡ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ (History of the game.)
4.3.2 ਮੂਲ ਤੱਤ (Basic fundamentals.)
4.3.3 ਟੈਨਿਸ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਵਿਵਰਣ (Equipment and specifications.)
4.3.4 ਕੋਰਟ (ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ) ਦਾ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ (Marking / layout of court.)
4.3.5 ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ, ਵਨਿਯਮ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਲੋੜੀਂਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਅਤੇ ਆਮ ਨਿਯਮ (Rules and regulations (number of players, duration of game, number of officials required and general rules of play).
4.3.6 ਖੇਡ ਦੇ ਮੁੱਖ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਅਤੇ ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡੀ (Major tournaments and Arjuna Awardees of the game.)

UNIT-V**ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਵਿਸਥਾਪਣ (ਮੁੜ ਵਸੇਵਾ)
(SPORTS INJURIES, DISABILITY AND REHABILITATION)****96 – 118****5.1 ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ (Sports Injuries)**

- 5.1.1 ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ (Basis of sports injuries.)
5.1.2 ਆਮ ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ – ਮੋਚ, ਖਿੱਚ, ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣਾ, ਜੋੜ ਹਿੱਲਣਾ, ਰਗੜਾਂ, ਗੁੱਝੀ ਸੱਟ, ਰਗੜ (ਨੀਲ), ਟੈਨਿਸ ਐਲਬੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਬਚਾਊ ਅਤੇ ਇਲਾਜ (Common sports injuries, such as sprains, strains, fracture, dislocation, abrasions, contusion, bruise, tennis elbow. Their causes, preventive and remedial measures.)
5.1.3 ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ (Treatment and care (RICE) for sports injuries.)

5.2 ਅਪਾਹਜਤਾ (ਅੰਗਹੀਣਤਾ) ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਵਿਸਥਾਪਣ (Disability and Rehabilitation)

- 5.2.1 ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਅਰਥ, ਕਿਸਮਾਂ, ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਬਚਾਊ ਕਾਰਜ (Meaning, types, causes and preventive measures of disability.)
5.2.2 ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (Problems of the disabled. Physical activity and health for disabled.)
5.2.3 ਪੁਨਰਵਿਸਥਾਪਣ (ਮੁੜ ਵਸੇਵਾ) ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਖੇਤਰ (Meaning and scope of rehabilitation.)

ਐਥਲੈਟਿਕਸ (ATHLETICS)**119 – 143**

- ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਕੀ ਜਾਣ ਪਛਾਨ (Introduction to athletics)
- ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਖੇਤਰ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉਣਾ (Marking of Track and Field Events)
- ਅਰਜੁਨ ਪੁਰਸਕਾਰ ਵਿਜੇਤਾ, ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਪੁਰਸਕਾਰ, ਪਦਮ ਸ਼੍ਰੀ ਪੁਰਸਕਾਰ, ਰਾਜੀਵ ਖੇਲ ਪੁਰਸਕਾਰ (Winners of Arjuna Award, Dronacharya Award, Padma Shri Award, Rajeev Khel Ratna Award)
- ਏਸ਼ੀਅਨ ਗੇਮਸ, ਕਾਮਨ ਵੈਲਥ ਅਤੇ ਓਲੰਪਿਕ ਗੇਮ (Asian Games, Commonwealth Games, Olympic Games-Records)
- ਓਲੰਪਿਕ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਜਾਦੋਂ (Olympic Games : Memories from the past)

- ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ 1-4 (ਸਮੈਸਟਰ-3) (Sample Question Papers 1 – 4 (Semester-3))

144 – 147

- ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ 1-4 (ਸਮੈਸਟਰ-4) (Sample Question Papers 1 – 4 (Semester-4))

148 – 152

SYLLABUS PHYSICAL EDUCATION

B.A. (General) 2nd year (Semester III & IV)

(As per the latest syllabus issued by Panjab University, Chandigarh)

Max. Marks: 65

Theory Marks : 60

Internal Assessment Marks : 05

Semester-III

UNIT-I

Entire syllabus given in the Units II to V will be covered to set six short answer type questions in first question/Unit of the question paper which is compulsory. The topics of unit-II to V are as under :

UNIT-II

Psychological Basis of Physical Education

- Meaning of Psychology and Sports Psychology.
- Psychological factors effecting physical performance.
- Meaning of Learning.
- Laws of Learning.
- Learning curve, its types, characteristics and implications in Physical Education and Sports.
- Psychological characteristics and problems of an adolescent.
- The role of Physical Education and Sports in solving the problems of an adolescent.

UNIT-III

Motivation

- Meaning, definitions, types and methods of motivation.
- Importance of motivation in Physical Education and Sports.

Transfer of Training

- Meaning, definitions, types and factors affecting transfer of training.

UNIT-IV

Personality

- Meaning, definitions, characteristics, dimensions and traits of personality.
- Factors affecting development of personality (Heredity and Environment).
- Role of physical activities in Personality Development.

Sports and Socialization

- Meaning and definitions of socialization, socialization through sports.

UNIT-V

Politics, Economy, Media and Sports Performance

- Role of politics and economy in the promotion of games and sports.
- Role of media in promotion of sports.
- Causes of deterioration and suggestions for the improvement of Sports Performance.

Softball

- History of the game.
- Basic fundamentals.
- Equipment and specifications.
- Marking/layout of field.
- Rules and regulations (number of players, number of officials required and general rules of play).
- Major tournaments of the game.

Semester–IV

UNIT-I

Entire syllabus given in the Units II to V will be covered to set six short answer type questions in first question/unit of the question paper which is compulsory.

UNIT-II

Respiratory System :

- Meaning of Respiration, types of Respiration, Organs of the Respiratory System.
- Functions of the Respiratory System. Vital capacity and its measurement.
- Mechanism and Neural Control of Respiration.

Digestive System :

- Meaning, Importance and Organs of Digestive System.
- Functions, processes, mechanism and nerve regulators of Digestive System.

UNIT-III

Circulatory System :

- Meaning of the circulatory system.
- Heart, its structure, functions and control of the heart rate.
- Various types of blood vessels and their functions.
- Cardiac Cycle.

Blood :

- Meaning, functions and composition of blood.
- Maintenance of blood supply.
- Blood groups and their importance.
- Blood Clotting.

UNIT-IV

Communicable Diseases :

Meaning of a communicable disease. Communicable diseases such as HIV/AIDS, Viral Hepatitis—A, B & C and Tetanus, their modes of transmission and methods of prevention.

Yoga:

- Meaning and aim of Yoga.
- Meaning, Principles and Importance of Asanas.
- Meditative poses (Padmasana, Vajrasana, and Sukhasana), their technique, precautions and effects/advantages.
- Cultural poses (Savasana, Halasana, Bhujangasana, Sarvangasana, and Dhanurasana), their technique, precautions and effects/advantages.

Basics of Tennis :

- History of the game.
- Basic fundamentals.
- Equipment and specifications.
- Marking / layout of court.
- Rules and regulations (number of players, duration of game, number of officials required and general rules of play).
- Major tournaments and Arjuna Awardees of the game.

UNIT-V

Sports Injuries :

- Basis of Sports Injuries.
- Common Sports Injuries, such as sprains, strains, fracture, dislocation, abrasions, contusion, bruise, tennis elbow. Their causes, preventive and remedial measures.
- Treatment and care (RICE) of sports injuries.

Disability and Rehabilitation :

- Meaning, types, causes and preventive measures of disability.
- Problems of the disabled. Physical Activity and health for disabled.
- Meaning and scope of Rehabilitation.

Practical Syllabus

Sem-III

Max. Marks	: 35
Practical	: 30
Internal Assessment	: 05
Time	: 3 Hrs.

ATHLETICS

- (a) History of athletics
- (b) List of track and field events
- (c) Marking of standard track, width of lanes and starting points for various races.

LONG JUMP

- (a) Approach run
- (b) Take off
- (c) Flight
- (d) Landing
- (e) Brief information of various styles and practice of any one style depending upon the facilities available
- (f) Rules and regulations of the long jump.

Sem-IV

Max. Marks	: 35
Theory	: 30
Internal Assessment	: 05
Time	: 3 Hrs.

Games :

Basketball or Ball badminton and any other one game of the choice of the student.

Basketball

- (a) Measurements (Basketball ground).
- (b) Number of players and officials.
- (c) Rules and Regulations of the game.
- (d) Fundamental and basic skills.

Football

- (a) Measurements (Field & ball).
- (b) Number of players and officials.
- (c) Rules and Regulations of the game.
- (d) Fundamental Skills.

UNIT 1

ਸਮੈਸਟਰ (SEMESTER-III)

ਇਕਾਈ (UNIT-I)

ਇਕਾਈ II ਤੋਂ V ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ/ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਛੇ ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਕਾਈ - II ਤੋਂ V ਤੱਕ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉੱਪਵਿਸ਼ੇ ਹਨ:

ਇਕਾਈ (UNIT-II)

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਆਧਾਰ (Psychological Basis of Physical Education)

- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ
- ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ
- ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਅਰਥ
- ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਿਯਮ
- ਸਿੱਖਣ ਵਕਰ-ਰੇਖ (ਕਰਵ), ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ
- ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਇਕਾਈ (UNIT-III)

ਪ੍ਰੇਰਣਾ (Motivation)

- ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਅਰਥ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਧੀਆਂ
- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ (ਸੰਚਾਰ) (Transfer of Training)

- ਸਿਖਲਾਈ-ਤਬਾਦਲਾ ਦਾ ਅਰਥ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ

ਇਕਾਈ (UNIT-IV)

ਸ਼ਖਸੀਅਤ (Personality)

- ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਅਰਥ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਲੱਛਣ, ਪਾਸਾਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ (ਵਿਲੱਖਣਤਾ)
- ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ (ਵਿਰਸਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ)
- ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜੀਕਰਨ (Sports and Socialization)

- ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਜੀਕਰਨ

ਇਕਾਈ (UNIT-V)

ਰਾਜਨੀਤੀ, ਆਰਥਿਕਤਾ, ਸੂਚਨਾ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਖੇਡ-ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ (Politics, Economy, Media and Sports Performance)

- ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ
- ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਵਿੱਚ ਸੂਚਨਾ-ਪ੍ਰਸਾਰ (ਮੀਡੀਆ) ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ
- ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਘਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਸੋਫਟਬਾਲ (Softball)

- ਖੇਡ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ
- ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ
- ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵੇਰਵੇ
- ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਖਾਕਾ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ
- ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਵਿਨਿਯਮ (ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਨਿਯਮ)
- ਸੋਫਟਬਾਲ ਖੇਡ ਦੇ ਮੁੱਖ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ

UNIT 2

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਆਧਾਰ (PSYCHOLOGICAL BASIS OF PHYSICAL EDUCATION)

2.1

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਆਧਾਰ (Psychological Basis of Physical Education)

2.1.1 ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਰਥ (Meaning of Psychology and Sports Psychology)

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ : ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ (ਵਰਤਾਵ) ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ, ਉਥੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ 'ਆਤਮਾ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ' 'Science of soul' ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। **Psychology** ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ— **Psyche** ਅਤੇ **logus** ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ **Psyche** ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ “ਆਤਮਾ” ਤੇ **logus** ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ “ਗੱਲ ਕਰਨੀ”

ਪਹਿਲਾਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਰਥ ਸੀ – “ਆਤਮਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ” (“talk about the soul”)। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ “ਆਤਮਾ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ” ਆਖਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਆਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਮੁੱਢ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਇਹ ਧਾਰਣਾ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ 'ਆਤਮਾ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ' ਵਾਲੀ ਧਾਰਣਾ ਨੂੰ 'ਮਨ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ' ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਇਸ ਧਾਰਣਾ ਦੀ ਵੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਹੋਣ ਲੱਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ “ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ” “Science of Conscious” ਬਣ ਗਈ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਰੱਦ ਹੋ ਗਈ ਕਿ ਇਹ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਮਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਅਵਸਥਾਵਾਂ—ਸਵੈਚੇਤਨਤਾ ਅਤੇ ਅਚੇਤਨਤਾ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੀ।

ਅੰਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ “ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ” “Science of behaviour” ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ **ਵੁਡਵਰਥ (Wood Worth)** ਨੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੈ “ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਗੁਆਇਆ, ਫਿਰ ਮਨ ਗੁੰਮ ਕੀਤਾ, ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਗੁਆਈ, ਅੱਜ ਵੀ ਇਸ ਪਾਸ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ”, ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਾ ਹੈ ਕਿ “ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਗਟਾਓ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹੈ”

ਸੀ.ਈ. ਸਕਿੰਨਰ ਅਨੁਸਾਰ (Skinner C.E.) — ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਜੀਵ ਦੀਆਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ, ਸਮਝੋਤੇ, ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਓ।

ਪਿਲਜ਼ਬਰੀ ਅਨੁਸਾਰ (Pillsbury) — ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਵਰਤਾਵ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਕ ਡੋਊਗਲ ਅਨੁਸਾਰ (Mc. Dougall) — ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਮਨੁੱਖੀ ਆਚਰਣ ਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ।

ਵੈਰਨ ਅਨੁਸਾਰ (Warren) — ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਜੀਵ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਰਸਪਰ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ।

ਐੱਨ.ਐੱਲ. ਮੁੰਨ ਅਨੁਸਾਰ (Munn N.L.) — ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਦਾ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ।

ਕਰੇ ਅਤੇ ਕਰੋਅ ਅਨੁਸਾਰ (Crow and Crow), “ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਮਨੁੱਖੀ ਵਰਤਾਉ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹੈ।”

ਵਾਟਸਨ ਅਨੁਸਾਰ (Watson), “ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਮਨੁੱਖੀ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ।”

ਬਰਨਾਰਡ ਅਨੁਸਾਰ (Bernard), “ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਜੀਵ ਦਾ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਢਲਣ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹੈ।”

ਡਰੇਵਰ ਅਨੁਸਾਰ (Drever), “ਵਰਤਾਉ, ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜੀਵਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਜੀਵਨ ਆਖਦੇ ਹਾਂ, ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਉ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।”

ਪ੍ਰਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਿਚੋੜ (Conclusion of Definition) : ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਉਹ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜੋ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀਆਂ ਵਿਰਾਸਤੀ ਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਤਾਕਤਾਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ 'ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।” ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਮਨੁੱਖੀ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਉਸਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵਰਤਾਉ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਸਮਾਜ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਲਈ ਅਰਥ ਭਰਪੂਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣ ਸਕੇ।”

ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Sports Psychology)

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਇਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਾਖਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਖੋਜੀਆਂ ਨੇ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ, ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਰਿਕਲਪਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। **ਰਸਲ (1989) ਅਨੁਸਾਰ (Rushall)**, “ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਖੇਡ ਵਿਗਿਆਨ (ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨ, ਜੀਵ-ਯੰਤ੍ਰਕ ਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ) ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਦੇਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਮਲੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ (ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਦਾਨ) ਨਾਲ ਆਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁਧਰੇ ਵਰਤਾਉ/ਮੁਲੰਕਣ ਵਿਧੀਆਂ ਕਰਕੇ। ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਡ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ-ਵਰਤਾਉ, ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੇ ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ।”

ਹੁਣ ਖੇਡਾਂ ਕੇਵਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਸਫਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਫਲ ਹੋਣ ਦੀ ਇਸ ਇੱਛਾ ਨੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਵਰਤਾਉ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਮੇਂ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਵਰਤਾਉ ਵਿਗਿਆਨੀ ਭਾਵ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਰਤਾਉ ਦੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਤੇ ਪ੍ਰੀਖਿਅਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਵਰਤਾਉ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ।

ਆਰ. ਐੱਨ. ਸਿੰਗਰ ਅਨੁਸਾਰ (R.N. Singer), “ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਖੇਡਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਤੇਜ਼ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਚੋਣਵੇਂ ਵਰਤਾਉ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਵਿਦਵਤਾ ਭਰਪੂਰ, ਅਮਲੀ ਤੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਵਗਲ ਦਾ ਹੈ।”

2.1.2 ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ (Psychological Factors Effecting Physical Performance)

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਕਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੀ ਖੇਡ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਉਦਾਹਰਣ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਕੰਡਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪੁੱਜਿਆ ਬੈਟਸ ਮੈਨ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:-

(ਉ) ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾ (Mental Capability) : ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਲੋਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਸਵੈਵਿਸ਼ਵਾਸ ਆਦਿਕ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰ ਵੀ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗੀ ਭਾਵੇਂ ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਸਮਾਨ ਹੋਣ। ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਉਸਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।



- (ਅ) **ਹਮਲਾਵਰ ਭਾਵਨਾ (Aggression)** : ਹਰ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਸਰਵਸ਼੍ਰੇਸ਼ਠਤਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਹਮਲਾਵਰ ਭਾਵਨਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਬਾਕਸਿੰਗ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਜੁੱਡੋ, ਰੱਸਾਕਸ਼ੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਪੱਧਰ ਦੀ ਹਮਲਾਵਰ ਭਾਵਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹਮਲਾਵਰ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- (ੲ) **ਦਿਲਚਸਪੀ (Interest)** : ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪੱਧਰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲ ਕੇ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ, ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- (ਸ) **ਪ੍ਰੇਰਣਾ (Motivation)** : ਹਰ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ 'ਤੇ ਪੁੱਜਣ ਲਈ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਿੱਟੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ਅਸੰਭਵ ਜਾਂ ਅਤਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਹਰ ਥਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ, ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- (ਹ) **ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਭਾ (Social Nature)** : ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜ ਸੁਭਾ ਪੱਖੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸੁਭਾ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰਮੁਖੀ ਤੇ ਕੁਝ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਦਰਮੁਖੀ ਸੁਭਾ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ, ਟੀਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਮਿਲਵਰਤਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚੋਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਸੁਭਾ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਹੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- (ਕ) **ਮਨੋਬਿਰਤੀ (Attitude)** : ਕਿਸੇ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੁਝਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਾੜੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਖੇਡ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਲਸੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਖਦਾ ਹੈ “ਮਗ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਨਾਲ ਪਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।” ਇਸ ਨਾਲ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- (ਖ) **ਵਿਸ਼ਵਾਸ (Confidence)** : ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬੱਝਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਕੱਢਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਾਲ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
- (ਗ) **ਮੁਕਾਬਲਾ-ਭਾਵਨਾ (Competitive Spirit)** : ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ “ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਇੱਛਾ” ਅਤੇ “ਹਰਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ” ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹਨ। ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਇੱਛਾਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਠਾ ਚੰਗੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਖਿਡਾਰੀ ਅਭਿਆਸ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਕਲਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਚੰਗੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- (ਘ) **ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ (Tolerance)** : ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਵਾਸਤਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੇਡ-ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- (ਙ) **ਬੇਹਾਪਣ (Staleness)** : ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਕਾਉਪੁਣਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੇਡ-ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

2.1.3 ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Learning)

ਸਿੱਖਣਾ, ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮਰਨ ਤੱਕ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਘੂੜੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਕਫ਼ਨ 'ਤੇ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 'ਸਿੱਖਣਾ', ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ। 'ਸਿੱਖਣਾ' ਇੱਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਵਾਂ ਗਿਆਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੈਸੇ, ਰੋਬਿਨਸਨ ਤੇ ਹੋਰੋਕਸ ਅਨੁਸਾਰ (Pressey, Robinsons and Horocks), “ਸਿੱਖਣਾ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਸੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕੇ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕ੍ਰਿਆ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।”

ਹੈਨਰੀ ਪੀ. ਸਮਿੱਥ ਅਨੁਸਾਰ (Henry P. Smith), “ਸਿੱਖਣਾ, ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਨਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ, ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।”

ਵੁਡਵਰਥ ਅਨੁਸਾਰ (Woodworth), “ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਨਵੇਕਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆਵੇ।”

ਕਿੰਗਜ਼ਲੇ ਤੇ ਗੈਰੀ ਅਨੁਸਾਰ (Kingsley and Garry), “ਸਿੱਖਣਾ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।”

ਕਰੋਅ ਤੇ ਕਰੋਅ ਅਨੁਸਾਰ (Crow and Crow), “ਸਿੱਖਣਾ, ਆਦਤਾਂ, ਗਿਆਨ ਤੇ ਮਨੋਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਤੇ ਨਵੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢੱਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।”

ਗੇਟਸ ਅਨੁਸਾਰ (Gates), “ਸਿੱਖਣਾ, ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ।”

ਬੀ.ਐੱਫ. ਸਕਿੰਨਰ ਅਨੁਸਾਰ (B.F. Sinner), “ਸਿੱਖਣਾ, ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਵਿਵਹਾਰ ਅਨੁਕੂਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ।”

ਬਰੁੱਕ ਅਨੁਸਾਰ (Brook), “ਸਿੱਖਣਾ, ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਸਮਰੱਥਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ।”

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰੋਤ (Definition and Moral) — ਸਿੱਖਣਾ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿੱਖਣਾ, ਆਦਤਾਂ ਗਿਆਨ, ਮਨੋਬਿਰਤੀਆਂ ਤੇ ਧਾਰਨ-ਸਮਰੱਥਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਸਾਰਥਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਹ ਉਲਟ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2.1.4 ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਿਯਮ (Laws of Learning)

ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਐਡਵਰਡ ਐੱਲ. ਥੋਰਨਡਾਈਕ ਨੇ 1900 ਈ. ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਨਿਯਮ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ। ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਨਿਯਮ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਵਿਧੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਬਣਾਏ।

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ (ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ) ਨਿਯਮ (Primary laws of learning)

(ਓ) ਤਤਪਰਤਾ / ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Readiness)

ਇਸ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਤਪਰ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਹੋਵੇ। ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਚਾਹਵਾਨ ਤੇ ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਾ ਸਿਖਲਾਈ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਘੋੜੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਲਾਬ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਤਾਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰੰਤੂ ਜੇ ਉਹ ਪਿਆਸਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜੇ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੀਮਤ ਤੇ ਉਸ ਖੇਡ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ।

ਥੋਰਨਡਾਈਕ ਅਨੁਸਾਰ (Thorndike), “ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਾਹਕ (ਚਾਲਕ) ਇਕਾਈ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਸੱਲੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਾਹਕ ਇਕਾਈ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਕੰਮ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਾਹਕ ਇਕਾਈ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਲਈ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਚਾਲਨ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ ਉਸ ਲਈ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।”



Edward L. Thorndike
(1874 - 1949)

Father of Modern Educational Psychology



(ਅ) ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Effect)

ਇਸ ਨਿਯਮ ਨੂੰ “ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਗਮੀ” ਦਾ ਨਿਯਮ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਾ, ਸਿੱਖਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸਮੇਂ ਤਸੱਲੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਤਸੱਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਸਿੱਖਣ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ ਅਨੁਭਵ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਸਿੱਖਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਥੋਰਨਡਾਈਕ ਅਨੁਸਾਰ, “ਜੇ ਉੱਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਹੁੰਗਾਰੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਰਿਵਰਤਨਯੋਗ ਸਬੰਧ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤਸੱਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਬੰਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਸਬੰਧ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਜਾਂ ਕੁਝਤਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਬੰਧ ਦੀ ਤਾਕਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।”

(ੲ) ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Exercise)

ਇਸ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਦੁਹਰਾਓ ਨਾਲ ਢੁਕਵੇਂ ਹੁੰਗਾਰਿਆਂ (ਨਤੀਜਿਆਂ) ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੇਕਰ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਅੱਗੇ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

(i) ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of use) – ਇਸ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਹਾਵਤ “ਕਰਤ ਕਰਤ ਅਭਿਆਸ ਕੇ, ਮੂਰਖ ਹੋਤ ਸੁਜਾਨ” ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਆਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਵਾਰ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(ii) ਗੈਰਵਰਤੋਂ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of disuse) – ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਿੱਖੇ ਹੋਏ ਗੁਣ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਯਾਦ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਗੱਲ ਦਾ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਥੋਰਨਡਾਈਕ ਅਨੁਸਾਰ (Thorndike), “ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਹੁੰਗਾਰੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਰਿਵਰਤਨਯੋਗ ਸਬੰਧ ਕਾਇਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਸਮਾਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਇਹ ਸਬੰਧ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।”

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਹੁੰਗਾਰੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਰਿਵਰਤਨ ਯੋਗ ਸਬੰਧ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਸਮਾਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਇਹ ਸਬੰਧ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸੈਕੰਡਰੀ (ਗੌਣ) ਨਿਯਮ (Secondary laws of learning)

(ੳ) ਸੱਜਰੇਪਣ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Recency)

ਇਸ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਸਿੱਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਧ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਗੱਲ ਦਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪੁਨਰਵਿਚਾਰ ਤੇ ਨਚੋੜ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਚੇਤਾ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Primacy)

ਇਸ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਸਿੱਖਣ 'ਤੇ ਵੱਧ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਗਈ ਗੱਲ ਵੱਧ ਦਰੁਸਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਹਾਵਤ “ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੀ ਆਖਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ” ਇਸ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।

(ੲ) ਉਤੇਜਕ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Intensity of Stimulus)

ਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਉਤੇਜਕ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉੱਨੀ ਹੀ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਪੂਰੀ ਤਨਦੇਹੀ ਨਾਲ ਆਰੰਭ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Attitude)

ਸਿੱਖਿਆ, ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ-ਝੁਕਾ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਵੱਲ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਉਸਾਰੂ ਵਿਚਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਜਲਦੀ ਤੇ ਸਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਸਿੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਚੇਤੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

(ਹ) ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Freedom)

ਇਸ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੇ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਿੱਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਅਜ਼ਾਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ, ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਿੱਖਣ-ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਕ) ਗੈਰਵਰਤੋਂ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Disuse)

ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚਕਾਰ ਪਰਿਵਰਤਨਯੋਗ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸੰਯੋਗ (ਮੇਲਮਿਲਾਪ) ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੈਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਉਤੇਜਕ ਤੇ ਹੁੰਗਾਰੇ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਸਬੰਧ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਖ) ਰੁਚੀ (ਭੁਕਾ) ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Disposition)

ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ, ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਰੁਚੀ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਏਗਾ।

(ਗ) ਵਿਸੰਗਤੀ (ਸਬੰਧ) ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Association)

ਕਿਸੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖੀ ਤੇ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਣ ਨੂੰ ਵਿਸੰਗਤੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਘ) ਉਦੇਸ਼ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Purpose)

ਜੇ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਾ, ਕਾਰਜ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੇ ਪੁੱਜਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।

(ਵ) ਆਪਣੇਪਣ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Belongingness)

ਜੇ ਹੁੰਗਾਰਾ, ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਲੜੀ ਹੋਰ ਪੱਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2.1.5 ਸਿੱਖਣ ਵਕਰ-ਰੇਖਾ (ਕਰਵ) ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ (Learning curve, its types, characteristics and implications in Physical Education and Sports)

ਸਿੱਖਣ ਵਕਰ ਰੇਖਾ (ਕਰਵ) ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Learning Curve)

ਮਨੁੱਖ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੌਤ ਤੱਕ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਸਿੱਖਣ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਖਣਾ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉਤੇਜਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਢਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਨਿਸ਼ਾਨੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖਣ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੌਰਾਨ, ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਜ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਸਰੋਸਰੀ ਵੇਖਣ ਲਈ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ (ਗਰਾਫ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਕਰ ਰੇਖਾ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

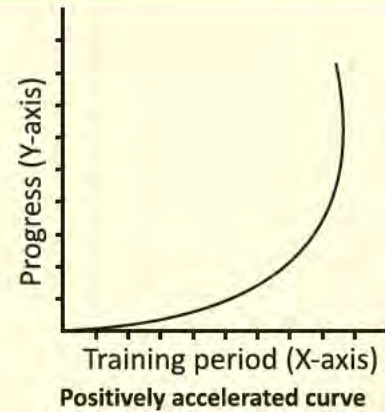
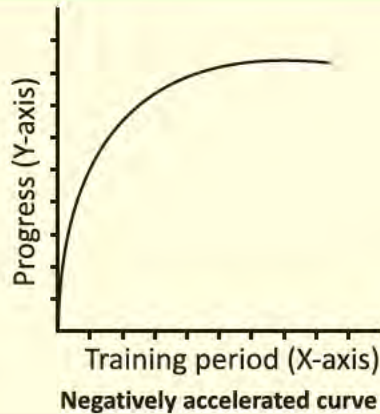
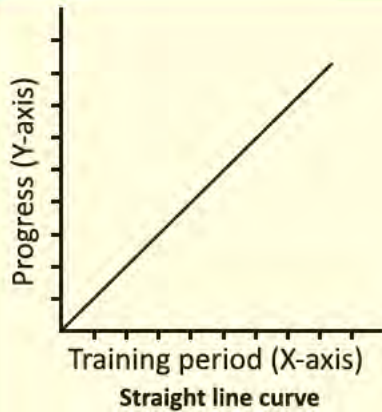
ਸੀ.ਈ.ਸਕਿਨਰ ਅਨੁਸਾਰ (C.E. Skinner) – ਸਿੱਖਣ ਵਕਰ ਰੇਖਾ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ (ਸੁਧਾਰ ਜਾਂ ਗਿਰਾਵਟ) ਦਾ ਚਿੱਤਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰ, ਏ. ਸ਼ੈਨੇਡਰਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ (Alexander A. Schaneiders), “ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਰੇਖਾ-ਚਿੱਤਰਣ (ਗਰਾਫ) ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਕਰ ਰੇਖਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।” ਸਿੱਖਣ ਵਕਰ-ਰੇਖਾ, ਸਿੱਖਣ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਰੇਖਾੰਕਿਤ ਜਾਂ ਆਮੂਰਤ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।” ਸਿੱਖਣ-ਗਰਾਫ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਲ (ਸਮੇਂ) ਨੂੰ X-axis 'ਤੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ Y-axis 'ਤੇ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਿੱਖਣਾ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਿੱਖਣ-ਵਕਰ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਖਣ ਵਕਰ ਰੇਖਾ (ਕਰਵ) ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (Types of Learning Curve)

ਸਿੱਖਣ ਵਕਰ-ਰੇਖਾਵਾਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ—

- (ੳ) ਸਰਲ ਰੇਖਾ ਕਰਵ
- (ਅ) ਰਿਣਾਤਮਕ ਪ੍ਰਵੇਗੀ ਜਾਂ ਉੱਤਲ ਕਰਵ
- (ੲ) ਧਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਵੇਗੀ ਜਾਂ ਅਵਤਲ ਕਰਵ
- (ਸ) ਸੰਯੁਕਤ ਜਾਂ 'S' ਆਕਾਰੀ ਕਰਵ



(ੳ) ਸਰਲ ਰੇਖਾ ਕਰਵ (Straight Line Curve)

ਸਰਲ ਰੇਖਾ ਕਰਵ, ਪ੍ਰਗਤੀ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਸੁਧਾਰ ਦਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਦਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਧਦੀ ਘਟਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗ੍ਰਾਫ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਾ ਤੇਜ਼ ਦਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਕਾਰਜਕਲਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਆਰੰਭਿਕ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਦਰ ਘੱਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(ਅ) ਰਿਣਾਤਮਕ ਪ੍ਰਵੇਗੀ ਜਾਂ ਉੱਤਲ ਕਰਵ (Negatively Accelerated curve or Convex Curve)

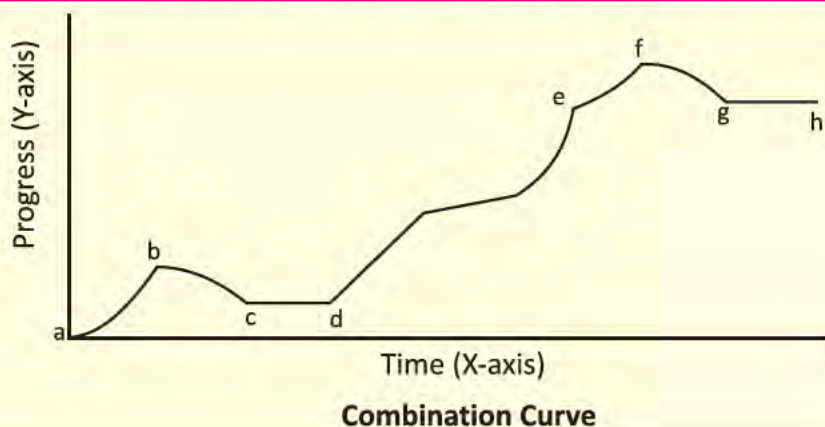
ਇਹ ਕਰਵ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਰਜ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਗਤੀ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ ਸਿਖਾਂਦਰੂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੌਖਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਗ੍ਰਾਫ ਵਿੱਚ, ਸਿੱਖਣ-ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜੋਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(ੲ) ਧਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਵੇਗੀ ਜਾਂ ਅਵਤਲ ਕਰਵ (Positively Accelerated Curve or Concave Curve)

ਇਹ ਕਰਵ, ਰਿਣਾਤਮਕ ਪ੍ਰਵੇਗੀ ਕਰਵ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਕਰਵ ਉਦੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਿਖਾਂਦਰੂ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਔਖੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਪਰੰਤੂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵੱਧ ਜਾਣ ਨਾਲ ਉਹ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਵੇ।

(ਸ) ਸੰਯੁਕਤ ਜਾਂ 'S' ਆਕਾਰੀ ਕਰਵ Combination Curve or 'S' shaped Curve

ਇਹ ਕਰਵ, ਸਰਲ ਰੇਖਾ ਕਰਵ, ਉੱਤਲ ਕਰਵ ਤੇ ਅਵਤਲ ਕਰਵ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ 'S' ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਰਵ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਾਅ ਉਤਰਾਅ ਤੇ ਸਮਤਲੀ ਰੇਖਾਵਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਸਮਝਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਚੜ੍ਹਾਅ - ਚੜ੍ਹਾਅ ਸੰਯੁਕਤ ਕਰਵ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਾਅ ਤੇਜ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਕਰਵ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਰੰਭਿਕ ਚੜ੍ਹਾਅ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ a ਤੋਂ b ਤੱਕ)। ਜਦੋਂ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਰਵ ਦੇ ਉਸ ਚੜ੍ਹਾਅ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਚੜ੍ਹਾਅ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ e ਤੋਂ f)

ਉਤਰਾਅ - ਸੰਯੁਕਤ ਕਰਵ ਦਾ ਇਹ ਭਾਗ, ਸਿੱਖਣ ਦਰ ਵਿੱਚ ਆਈ ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵੀ ਆਰੰਭਿਕ ਉਤਰਾਅ (ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ b ਤੋਂ c) ਤੇ ਆਖਰੀ ਅੰਤਿਮ ਉਤਰਾਅ (ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ f ਤੋਂ g) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮਤਲ (ਪਲੈਟੀਊਜ਼) - ਸੰਯੁਕਤ ਕਰਵ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਹੀ ਸਮਤਲ ਭਾਗ ਵੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਗ ਸਿੱਖਣ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਆਈ ਖੜੋਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਦਰ ਨਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਘੱਟਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕਰਵ ਸਰਲ ਰੇਖਾ ਤੇ ਲੇਟਵੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ 'c' ਤੋਂ 'd' ਭਾਗ ਆਰੰਭਿਕ ਪਲੈਟੀਊ ਅਤੇ g ਤੋਂ h ਆਖਰੀ ਪਲੈਟੀਊ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਵੁੱਡਵਰਥ ਤੇ ਮਾਰਕੁਇਸ ਅਨੁਸਾਰ (Woodworth and Marquis) - “ਸਿੱਖਣ ਵਕਰ ਰੇਖਾ ਦੇ ਲੇਟਵਾਂ ਤੇ ਸਮਤਲ ਭਾਗ ਨੂੰ ਪਲੈਟੀਊ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਸ਼ਰਤੇ ਇਹ ਭਾਗ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੋਈ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।”

ਸੀ.ਈ. ਸਕਿੰਨਰ ਅਨੁਸਾਰ (C.E. Skinner) - ਪਲੈਟੀਊ, ਕਰਵ ਦਾ ਲੇਟਵਾਂ ਭਾਗ ਹੈ ਜੋ “ਕੋਈ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨਹੀਂ” ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪਲੈਟੀਊ, ਸਿੱਖਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਆਏ ਉਕਾਉਪਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਕਾਉਪਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਉਪਾਅ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਲੈਟੀਊ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ :-

- (ੳ) ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਕਮੀ
- (ਅ) ਥਕਾਵਟ
- (ੲ) ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ
- (ਸ) ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਘਾਟ
- (ਹ) ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- (ਕ) ਪੁਰਾਣੇ ਸਾਜੋਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- (ਖ) ਘਸਿਆ-ਪਿਟਿਆਪਣ
- (ਗ) ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- (ਘ) ਸਰੀਰਕ ਸੀਮਾ
- (ਙ) ਇੱਕ ਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਕ੍ਰਿਆ ਤੱਕ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਦਾ ਸਥਾਨਾਂਤ੍ਰਣ
- (ਚ) ਉਮਰ

ਪਲੈਟੀਊ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ? (How to Overcome Plateau)

ਸਿੱਖਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪਲੈਟੀਊ ਇੱਕ ਨਾ ਟਾਲਣਯੋਗ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਹੇਠ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ੳ) ਅਧਿਆਪਨ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ (Change in the teaching methods)

ਜੇ ਸਿੱਖਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪਲੈਟੀਊ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਧਿਆਪਨ ਢੰਗ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਦਿਲਖਿਚਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਡੀਓ-ਵਿਡੀਓ-ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(ਅ) ਆਰਾਮ (Rest)

ਸਿੱਖਣ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਉਕਾਉਪਣ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਲੈਟੀਊ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਪ੍ਰੇਰਣਾ (Motivation)

ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਲੈਟੀਊ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ “ਇਨਾਮ ਤੇ ਸਜ਼ਾ” ਵਿਧੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



(ਸ) ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ (Change in the task)

ਉਕਾਉਪਣ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲੈ ਆਓ। ਇਸ ਅਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ, ਪਲੈਟੀਊ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਿਖਾਂਦਰੂ ਮੁੜ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਹ) ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ (Exposure)

ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪਲੈਟੀਊ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਉਦਾਸੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੰਮ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਵੀਂ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਉਸਦਾ ਪਲੈਟੀਊ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ਕ) ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ (Feeling of satisfaction)

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਰ ਦਿਖਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਪਲੈਟੀਊ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਈ ਇਸ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਹੋਰ ਅਗੇਰੇ ਵਧਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਿੱਖਣ ਵਕਰ ਰੇਖਾ (ਕਰਵ) ਦੇ ਲੱਛਣ (ਗੁਣ) (Characteristics of learning curve)

- (ੳ) ਸਿੱਖਣ ਕਰਵ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਚੜ੍ਹਾਅ ਜਾਂ ਆਰੰਭਿਕ ਧੀਮੀ ਚਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- (ਅ) ਸਾਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖਣ ਕਰਵ ਇਕਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸਰਲ ਰੇਖਾ ਹੋਣੀ ਸੀ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਸਿੱਖਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਉਤਰਾਉ ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਉ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- (ੲ) ਸਿੱਖਣ ਕਰਵ ਦਾ ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਿਰੰਤਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- (ਸ) ਸਿੱਖਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਆਰੰਭਿਕ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪਲੈਟੀਊ ਜਾਂ ਖੜੋਤ ਪੜਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਜਾਂ ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ।
- (ਹ) ਸਿੱਖਣ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਪਲੈਟੀਊ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿੱਖਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- (ਕ) ਸਿੱਖਣ ਕਰਵ ਦਾ ਮੁਲੰਕਣ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸਿੱਖਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਬੁਕਾਅ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖਣ ਵਕਰ ਰੇਖਾ (ਕਰਵ) ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ (Implications of learning curve)

- (i) ਸਿੱਖਣ ਕਰਵ, ਸਿੱਖਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਚਿਤਰਣ (ਵਿਖਾਵਾ) ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਿਖਾਂਦਰੂਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- (ii) ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਕੋਚ ਆਪਣੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚਲੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰੇ।
- (iii) ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਾ ਵੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- (iv) ਸਿੱਖਣ ਕਰਵ, ਸਿੱਖਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2.1.6 ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (Psychological Characteristics and Problems of an Adolescent)

ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Adolescence)

ਸ਼ਬਦ 'adolescence' ਯੂਨਾਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, "to grow to maturity" ਭਾਵ ਬਾਲਗ ਉਮਰ ਦਾ ਆਰੰਭ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਉਮਰ ਨੂੰ teenage ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕਾ ਜਾਂ ਲੜਕੀ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਨਿਕਲ ਕੇ ਬਾਲਗ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ/ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਹੈ।

ਸਟੈਨਲੇ ਹਾਲ ਅਨੁਸਾਰ (Stanley)—“ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਮਨੋਬਿਰਤੀਆਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”

ਰੋਜ਼ਰਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ (Rogers)—“ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਵੱਡੇ ਤਨਾਉ, ਦਬਾਵਾਂ, ਤੂਫਾਨਾਂ ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”

ਜੀਨ ਪਿਆਗਟ ਅਨੁਸਾਰ (Jean Piaget), “ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖੋਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਉਹ ਉਮਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਸੇ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਹੱਕਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।”

ਸੈਡਲਰ ਅਨੁਸਾਰ (Sadler) – “ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਹਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਆਪ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।”

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰੋਤ (Conclusion of the Definitions)—ਉਪਰੋਕਤ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਨੂੰ ਤਨਾਵਾਂ ਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਲਾ ਮੰਨਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਉਮਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨੇ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਕੰਮ ਖੁਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੰਭਲੇ ਮਾਰਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ, ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੁਣ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਪਰੰਤੂ ਅਜੇ ਬਾਲਗ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ, teenage (thirteen to nineteen) ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁੰਡੇ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਗਏ ਹਨ।

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ (Characteristics of Adolescents)

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ, ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ, ਚਾਰ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ (Physiological Development)

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:-

- (i) **ਉਚਾਈ ਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ (Development of height and weight)** : ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੇ ਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਐਂਡੋਕ੍ਰਾਈਨ ਗਲੈਂਡਜ਼ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਚਾਈ ਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕਦਮ ਵਾਧਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੇਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰੀਆਂ ਤੇ ਉੱਚੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- (ii) **ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of body organs)** : ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਅੰਗ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਦਰ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਪਰਿਪੱਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਲੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਵੱਧ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਦਮੀਆਂ ਵਰਗੇ ਜਾਪਣ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਲੜਕੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਲੱਗਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- (iii) **ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of body functions)** : ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਗਲੈਂਡਜ਼ ਦੀ ਵੱਧ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਵੱਧ ਫੁਰਤੀਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦਾ ਬੋਲ ਭਾਰਾ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਲੜਕੀਆਂ ਦਾ ਬੋਲ ਮਿੱਠਾ ਤੇ ਬਾਰੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,
- (iv) **ਲਿੰਗਕ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of sex organs)** : ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਉੱਭਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਲਵਿਸ (ਕੁੱਲ੍ਹਾ) ਚੌੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- (v) **ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ (Development of internal systems)** : ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਿਵੇਂ ਖੂਨ-ਪ੍ਰਬੰਧ, ਸਾਹ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਪਾਚਨ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

(ਅ) ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ (Mental Development)

ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਹੇਠ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

- (i) **ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of intelligence)** : ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਸਦਕਾ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਪੱਧਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- (ii) **ਕਾਲਪਣਿਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਤਾਰਕਿਕ ਸੂਝਬੂਝ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of abstract thinking and logical reasoning)** : ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਾਲਪਣਿਕ ਸੋਚ ਤੇ ਦਲੀਲਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਉੱਤਰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ ਆਲੋਚਨਾਤਮਿਕਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਇੰਨੇ ਪ੍ਰੇਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਉਮੈ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



- (iii) **ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of Memory and imagination) :** ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਅਤਿ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਦਰ ਨਾਲ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ, ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਹੱਦ ਦਰਜੇ ਦੇ ਸੁਪਨਾਸਾਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਹਵਾਈ ਕਿਲੇ ਵੀ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

(ੲ) ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ (Social Development)

- (i) **ਹਮ ਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ (Influence of peer group) :** ਕਿਸ਼ੋਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਢੰਗ, ਆਪਣੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸੰਗੀ-ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਇਕ-ਪੂਜਾ ਵੀ ਭਾਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਇਕ (ਹੀਰੋ) ਮਹਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਤੇ ਫਿਲਮ ਐਕਟਰ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- (ii) **ਲਿੰਗਕ ਚੇਤਨਤਾ (Sex consciousness) :** ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਧਿਕ ਚੇਤੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਲੜਕੇ ਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਲਿੰਗ ਵੱਲ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿੱਤਰਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- (iii) **ਸਮਾਜਿਕ ਚੇਤੰਨਤਾ (Social consciousness) :** ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਮਾਂ ਬਾਪ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਨੂੰ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜਿੰਦੀ ਤੇ ਅਜ਼ੀਅਲ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਵੀ ਵਧਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੀ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਕਬੂਲਣ ਲਈ ਤਤਪਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਮੁੱਲ ਲੈਣ ਨੂੰ ਕਾਹਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- (iv) **ਦੋਸਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਤੇ ਹਮਉਮਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ (Group loyalty and Peer acceptance) :** ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਟੀਨਏਜ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਸੱਚਾਈਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਕ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਗੀ-ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਵਿਕਸਿਤ ਮਨੁੱਖ ਵਾਂਗ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਉਹ ਉਦਾਸ ਤੇ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

(ਸ) ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ (Emotional development)

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਪਿਆਰ, ਗੁੱਸਾ, ਡਰ, ਹਾਸਾ ਤੇ ਰੋਣਾ ਆਦਿ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ “ਹਨੇਰੀ ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼” (storm and strife) ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ—

- (i) **ਪਿਆਰ ਤੇ ਲਗਾਵ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of love and affection) :** ਟੀਨਏਜ ਦੇ ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਤੇ ਲਗਾਉ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਿੱਚ ਤੇ ਪਿਆਰ ਕੇਵਲ ਵਿਰੋਧੀ ਲਿੰਗ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ, ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਸਜਣ-ਫਬਣ ਨੂੰ ਵੀ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲਿੰਗਕ ਤੇ ਪਿਆਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁੱਖ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰ ਤੰਗ-ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- (ii) **ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of emotion of anger) :** ਕਿਸ਼ੋਰ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਾਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਠਰ੍ਹਮੇ ਤਸੱਲੀ ਨਾਲ ਸੁਣ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਅੱਗ ਬਝੂਲਾ ਹੋ ਉੱਠਦਾ ਹੈ।
- (iii) **ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of emotion of joy) :** ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਨਪਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੌਣਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- (iv) **ਚਿੰਤਾ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of emotion of worry)** : ਜੇ ਕੋਈ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਪਣੀ ਮਨਮਰਜ਼ੀ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਕਲਪਿਤ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਚਿੰਤਾ ਭਾਵਨਾ ਹੈ।
- (v) **ਅਣਕਿਆਸੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of unpredictable emotions)** : ਕਿਸ਼ੋਰ, ਆਪਣੇ ਸੁਭਾ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਉਛਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਨਫਰਤ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (Adolescent Problems)

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਉਹ ਉਮਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ, ਬਾਲਗ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਜੈਵਿਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੇਠ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ -

- (ੳ) **ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (Physical problems)** : ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਲੜਕੇ ਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਝੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਚਿਤਚਿੜੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਕਸਰ ਸਰੀਰ ਦਰਦ, ਪਿੱਠ ਦਰਦ, ਸਿਰਦਰਦ ਤੇ ਵਿੱਡਪੀੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲਿੰਗਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਣ ਅੰਗ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲਿੰਗਕ ਗਲੈਂਡ ਸਰਗਰਮ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਲਿੰਗਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- (ਅ) **ਅਨੁਕੂਲਣ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (Adjustment problems)** : ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ, ਬਚਪਨ ਤੇ ਬਾਲਗਪਣ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪਰਿਪੱਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- (ੲ) **ਲਿੰਗਕ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਲਿੰਗਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (Sex behavior and sex problem)** : ਟੀਨਏਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੇ ਰਿਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵਿੱਚ ਡਰ, ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਲਿੰਗਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- (ਸ) **ਹਮਲਾਵਰ ਵਰਤਾਵ (Aggressive behavior)** : ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਦੋਂ ਹਮਲਾਵਰ ਰਵੱਈਆ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਵਿਰੁੱਧ ਬਗ਼ਾਵਤ ਵੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਤੇ ਉਸਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਵਿਚਕਾਰ ਟਕਰਾਅ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬਾਗ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹਮ ਉਮਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਟਕਰਾਅ ਵੱਧ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- (ਹ) **ਭਾਵੁਕਤਾ (Emotionality)** : ਕਿਸ਼ੋਰ ਬਹੁਤ ਭਾਵੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਦੀ ਇਹ ਉਤੇਜਿਤ ਅਵਸਥਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸੁਭਾ (ਮੂਡ) ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹਨ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਇੱਕ ਪਲ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪਲ ਹੀ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰ ਕਈ ਵਾਰ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈਵਿਰਣਾ ਅਤੇ ਫਿਕਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵੱਲ ਧੱਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਾਇਮ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ ਅਨੇਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- (ਕ) **ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਤਬਾ (Social status)** : ਹਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਤਬੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਵੈਮਾਨ ਪ੍ਰਤੀ ਅਤਿ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਪਛਾਣ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਨਿੱਜੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਪਣੇ ਹਮ ਉਮਰ ਨਾਲ ਹੀ ਦੋਸਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਰੁਤਬੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਧਿਕ ਚੇਤੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਖਾਸਕਰ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਅਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਮਾਣ-ਸਤਿਕਾਰ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਨੀਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋ ਜਾਵੇ।



- (ਖ) **ਸਵੈਬਚਾਓ/ਬਹਾਨੇਬਾਜ਼ੀ (Projections)** : ਸਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਸੂਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਕਿਸੇ ਨੇਮ ਜਾਂ ਨਿਯਮ ਵਿੱਚ ਬੱਝਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਹ ਨਵੇਂ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਕਸੂਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਕਸੂਰ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- (ਘ) **ਆਜ਼ਾਦੀ (Freedom)** : ਸਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮੰਗਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹੇ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੇ ਕਾਬੂ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- (ਙ) **ਜੁਵੇਨਲਿਟੀ/ਅਨਾਰਥੀਪਨ (Juvenile Delinquency)** : ਕਿਸ਼ੋਰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਜੁਰਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬਤਾਂ, ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੋਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਾਰ ਚੋਰੀਆਂ, ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਰਾਉਣੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਕਿਸ਼ੋਰ ਮੁਹੱਲਾ-ਗੈਂਗ ਗਰੋਹ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਬਾਪ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਭੰਨਤੋੜ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- (ਚ) **ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਬੁਰਾਈ (Drug Abuse)** : ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਵੱਧ ਵੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਈ ਜਾਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਹੀਰੋਇਨ ਆਦਿ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਤਜਰਬਾ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ, ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਦਬਾ ਅਧੀਨ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿੱਟਾ (Conclusion) : ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ-ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਵਾਧਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਂ ਬਾਪ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਚਿਤ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

2.1.7 ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ (The Role of Physical Education and Sports in Solving the Problems of an Adolescent)

ਕਿਸ਼ੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਬੰਦੋਬਸਤ ਇੰਤਜ਼ਾਮ (Management of Adolescent Problems)

ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਢੰਗ ਅਪਣਾ ਕੇ ਹਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ-

- (ੳ) **ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਨਸੀਹਤ (Parental Guidance to Adolescents)** : ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੇ ਸਮਝਦਾਰ ਮਾਂ ਬਾਪ ਬਣਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਂ ਬਾਪ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਲਈ ਦਰਜਣਾਂ ਸਮਝੌਤੇ ਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਂ ਬਾਪ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰ ਕਦਮ 'ਤੇ ਉਚਿਤ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ।
- (i) **ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਪੂਰ ਤੇ ਸਨੇਹ ਭਰਪੂਰ ਵਤੀਰਾ (Sympathetic and Affectionate Attitude)** : ਅਜਿਹੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁੰਝਲਾਂ ਅਤੇ ਉਲਝਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਬਾਪ ਦਾ ਸਖ਼ਤ ਤੇ ਰੁੱਖਾ ਵਤੀਰਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਝਗੜਾਲੂ ਤੇ ਖਿੜੂ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਖੁਲ੍ਹਦਿਲਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- (ii) **ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕਤੰਤਰ (Democracy in the Family)** : ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ, ਮਾਂ ਬਾਪ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕਤੰਤਰਿਕ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- (iii) **ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਸਬੰਧ (Father-Mother Relationship)** : ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੇ ਪਿਤਾ ਤੇ ਮਾਤਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਸਨੇਹ ਭਰੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੇ ਪਿਤਾ ਤੇ ਮਾਤਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਸੁਖਾਵੇਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਚੁੱਪ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਰਹਿਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- (iv) **ਮਾਂ ਬਾਪ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗੀ ਵਤੀਰਾ (Cooperative Attitude of Parents)** - ਮਾਂ ਬਾਪ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੇ ਕਾਲਜ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਹਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਮਾਂ ਬਾਪ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਘਰੇਲੂ ਮਾਹੌਲ ਉਪਲਬਧ ਕਰਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੇ ਤਣਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪਾ ਸਕੇ।

(ਅ) ਸਹਿਪਾਠੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ (Participation in Co-Curricular Activities)

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਅਕਾਊਂਟ ਕੰਮਕਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਮਨੋਰੰਜਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਤਰੋਤਾਜਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਹਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਸਹਿਪਾਠੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਤਨਾਓ ਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਸਰੀਰਕ ਵਰਜ਼ਸ਼, ਖੇਡਾਂ, ਨਾਚ, ਪੈਦਲ-ਚੜ੍ਹਾਈ ਤੇ ਪਹਾੜਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਆਦਿ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੀ ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬਹਿਸ-ਮੁਕਾਬਲੇ, ਨਾਟਕ, ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ, ਸੰਗੀਤ ਆਦਿ ਵੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।



(ਬ) ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ (Recognition of Individuality) ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੀ ਠੀਕ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਰਾਏ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਗ਼ਲਤ ਰਾਇ ਰੱਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵੇਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਵਰਤਾਵ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਖਿੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਂ ਬਾਪ ਵਾਲਾ ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਤਬਾ ਹੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਧਾਰਮਿਕ ਸਿੱਖਿਆ (Religious Education) : ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਚੰਗਾ ਚਰਿੱਤਰ ਉੱਸਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਬਾਪ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਚਰਚ, ਗੁਰਦੁਆਰਾ, ਤੇ ਮੰਦਿਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਧਾਰਮਿਕ ਵਰਤਿਆਨ ਤੇ ਮਾਹੌਲ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(ਹ) ਉਚਿਤ ਲਿੰਗ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ (Appropriate Sex Education and Health Education) : ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਲਿੰਗ ਸਿੱਖਿਆ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਲਿੰਗਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਗ਼ਲਤਫ਼ਹਿਮੀ ਤੇ ਡਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹੇ। ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕੇ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੇ ਹਰ ਅਚਨਚੇਤੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਬਾਰੇ ਉਸ ਦੇ ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਸਾਫ਼ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ ਤੋਂ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਿਸੇ ਡਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਸਕਣ।

(ਕ) ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੇ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰਤਾ (Independence and Freedom) : ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਵੱਧ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਬੇਦੋਸ਼ਤ ਨਾਲ ਸੁਲਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਂ ਬਾਪ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਾਹ ਪਾਉਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵਧੀਆ ਸਮਾਜ ਉਸਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣ।

ਅਭਿਆਸ (EXERCISE)

ਦੋ (2) ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (QUESTIONS CARRYING 02 MARKS)

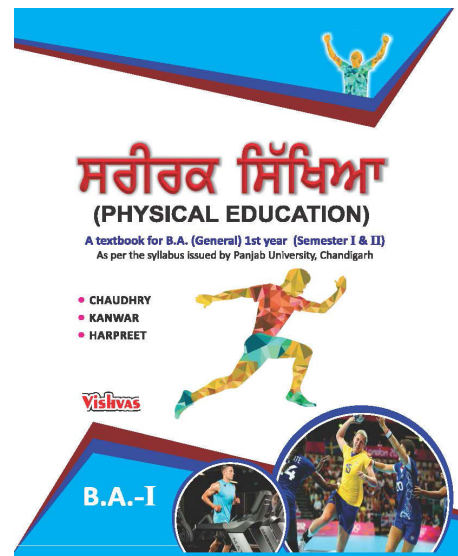
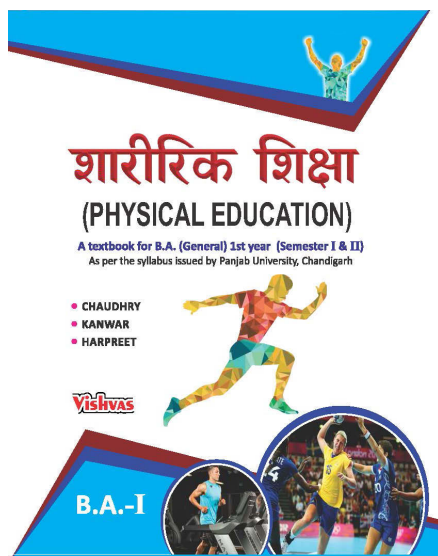
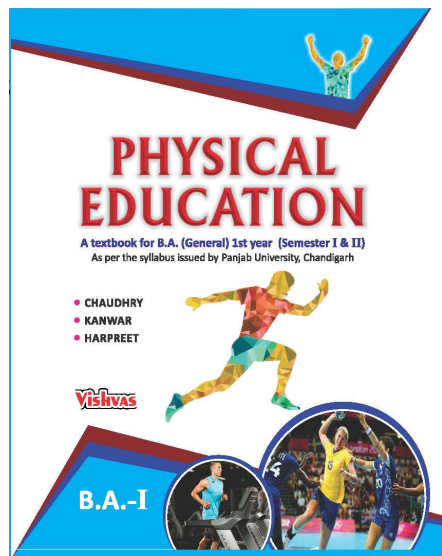
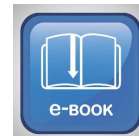
1. ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? (What do you mean by sports psychology?)
2. ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੋ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ। (List two psychological factors affecting physical performance.)
3. ਸਿੱਖਣਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? (What do you understand by learning?)
4. ਈ.ਐੱਲ. ਥੌਰਨਡਾਈਕ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਤਿੰਨ ਸਿੱਖਣ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। (Highlight three laws of learning given by E.L. Thorndike.)
5. ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਪਲੈਟੀਊ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ? (What are the causes of plateau in learning?)
6. ਸਿੱਖਣ ਵਕਰ ਰੇਖਾ (ਕਰਵ) ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ। (Explain the term learning curve.)
7. ਧਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਵੇਗੀ ਕਰਵ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰੋ। (Describe positively accelerated curve.)
8. ਸਿੱਖਣ ਵਕਰ ਰੇਖਾ (ਕਰਵ) ਦੇ ਉਪਯੋਗਾਂ ਦਾ ਸੰਖਿਪਤ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। (Write in brief the implications of learning curve.)
9. ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਭਾਵ ਲੈਂਦੇ ਹੋ? (What do you mean by sport?)
10. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਿਓ। (Give two definitions for Adolescence.)
11. ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। (Highlight the emotional development of adolescents.)
12. ਕਿਸ਼ੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਬੰਦੋਬਸਤ ਦੇ ਦੋ ਅਰਥ ਲਿਖੋ। (Give two meanings for the management of adolescent problems.)

ਬਾਰਾਂ (12) ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (QUESTIONS CARRYING 12 MARKS)

13. ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ। ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। (Explain the term sports psychology. Elucidate the psychological factors affecting physical performance.)
14. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਵਕਰ ਰੇਖਾ (ਕਰਵ) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ। (Write in detail about the characteristics and implications of learning curve in sports.)
15. ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਵਕਰ ਰੇਖਾ (ਕਰਵ) ਦਾ ਬਿਆਨ ਕਰੋ। ਵਕਰ ਰੇਖਾ (ਕਰਵ) ਦੀਆਂ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਚਿੱਤਰਾਂ ਸਮੇਤ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। (Briefly explain the learning curve. Also elucidate different types of curves with diagram.)
16. ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ (ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ) ਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ। (Briefly explain the primary and secondary laws of learning.)
17. ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰੋਗੇ? (What are the major problems during adolescence and how would you manage these problems as a physical educationist.)

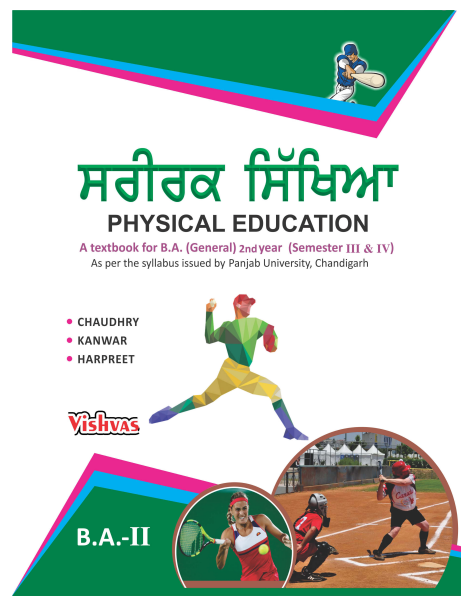
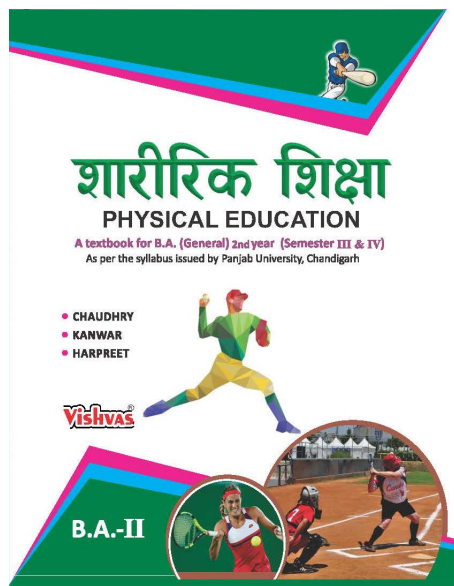
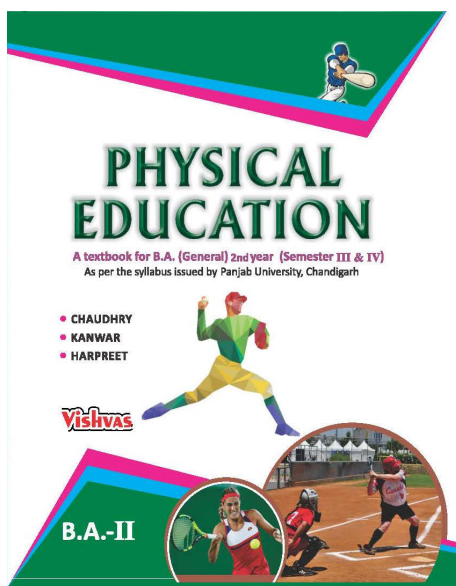
BA-1

Please click on the image to buy the Ebook



BA-2

Visit our Website : VishvasBook.com



BA-3

