

# **BA Part -I Psychology Semester-I**

## **PAPER:- GENERAL PSYCHOLOGY-I**



### **Topic:- Nature and Scope of Psychology**

**Sh. Raman Kumar, Assistant Professor, Deptt. of  
Psychology, Akal Degree College, Mastuana**

## ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ (Meaning and Definitions of Psychology):

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਹੈ। ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ।

ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਚਣਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ. ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵਧੇਰੇ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੋ ਯੂਨਾਨੀ ਸ਼ਬਦਾਂ 'ਸਾਈਕੇ' ਅਤੇ 'ਲੋਗੋਸ' ਤੋਂ ਹੋਈ ਹੈ, 'ਸਾਈਕੇ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਰੂਹ' ਅਤੇ 'ਲੋਗੋ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਅਧਿਐਨ'. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਆਤਮਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ' ਜਾਂ 'ਆਤਮਾ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ'।

## ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਖੇਤਰ (Scope of Psychology):

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

1. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਰੂਹ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਸੀ:

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਰਹੱਸਮਈ ਅਤੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਸੰਕਲਪ, ਅਰਥਾਤ ਆਤਮਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ. ਆਤਮਾ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਪਸ਼ਟ ਉੱਤਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਨੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੂਨਾਨੀ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ।

2. ਮਨ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ:

ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਨ ਸ਼ਬਦ ਰੂਹ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਰਹੱਸਮਈ ਅਤੇ ਅਸਪਸ਼ਟ ਸੀ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਸਨੇ ਵੀ ਉਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ, ਅਰਥਾਤ ਮਨ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਦਿ ਇਸ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵੀ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

### 3. ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ:

ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਧਨ ਆਤਮ - ਨਿਰੀਖਣ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਅੰਦਰ ਵੇਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ।

ਇਸ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਇਸ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵੀ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ:

- (i) ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।
- (ii) ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੀਆਂ ਅਵਚੇਤਨ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।
- (iii) ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਸਵੈ-ਪੜਚੋਲ ਵਿਧੀ ਨੇ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਗੈਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ।

### 4. ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ:

ਅੱਜ ਵੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਧੁਨਿਕ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇਵਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹੈ।

### 5. ਵਿਲੀਅਮ ਮੈਕਡੌਗਲ:

"ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੀਵ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇਣਾ ਹੈ"।

### 6. ਜੇਬੀ ਵਾਟਸਨ:

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ "ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ" ਹੈ (ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ) .

### 7. ਐਨਐਲ ਮੁੰਨ:

"ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜੋ ਵਿਗਿਆਨਕ methods ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂਚਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ"।

ਵਿਗਿਆਨ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਮਾਪਣ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ, ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ, ਸੋਧਣ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਿਰਫ ਇਰਾਦੇ ਅਤੇ ਅਟਕਲਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਇਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦੁਹਰਾਇਆ ਅਤੇ ਤਸਦੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੀ ਉਦੇਸ਼ਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਅਤੇ ਅਨੁਮਾਨਯੋਗਤਾ ਜੋ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ।

### **1. ਸਰੀਰਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (Physiological Psychology):**

ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ, ਮਨੁੱਖ ਜੀਵ -ਵਿਗਿਆਨਕ ਜੀਵ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਗਿਆਨ ਉਹ ਸ਼ਾਖਾ ਹੈ ਜੋ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜੀਵ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਈਟਾਂ ਜੋ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਰੋਗ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ।

### **2. ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (Developmental Psychology):**

ਇੱਥੇ ਅਧਿਐਨ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਪਨ, ਜਵਾਨੀ ਅਤੇ

ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਵੇਂ ਵਧਦੇ ਅਤੇ ਬਦਲਦੇ ਹਨ. ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਲਜ, ਸਕੂਲ, ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ, ਵਪਾਰਕ ਕੇਂਦਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

### 3. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (**Personality Psychology**):

ਇਹ ਸ਼ਾਖਾ ਮਾਪਿਆਂ, ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ, ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ, ਸਕੂਲ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੁਆਰਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵੀ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### 4. ਸਿਹਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (**Health Psychology**):

ਇਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ. ਸਿਹਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਵਹਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ, ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਰਗੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੀਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### 5. ਕਲੀਨੀਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (Clinical Psychology):

ਇਹ ਅਸਧਾਰਨ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਦਖਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਗਾੜ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਣਸੁਲਝੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਇਰਾਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨਮੂਨੇ ਸਿਰਫ ਸਿੱਖੇ ਜਵਾਬ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਅਣਪਛਾਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਦੂਸਰੇ ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਲੜ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨਕ ਹਨ ਕੁਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਗਾੜਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ। ਕਲੀਨੀਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯੁਕਤ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### 6. ਸਲਾਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (Counselling Psychology):

ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਦਿਅਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ ਵਿਵਸਥਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੈ। ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਧਿਐਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ suited ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਭਾਅ ਦੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਾਯੋਜਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹ -ਮਸ਼ਵਰਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### 7. ਵਿਦਿਅਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (Educational Psychology):

ਵਿਦਿਅਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਬੁੱਧੀ, ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਇਨਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਕਲਾਸ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਉਮੀਦਾਂ, ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਗੁਣ

ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ-ਅਧਿਆਪਕ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਰਵੱਈਏ, ਆਦਿ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨਾ। ਉਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਵਿਦਿਅਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ।

#### 8. ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (Social Psychology):

ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿਰਫ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕ ਸਾਡੇ ਸੋਚਣ, ਕਹਿਣ ਅਤੇ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਸਮੂਹ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਪ੍ਰਚਾਰ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਅਨੁਕੂਲਤਾ, ਸੰਘਰਸ਼, ਏਕੀਕਰਣ, ਨਸਲ, ਪੱਖਪਾਤ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਂਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

#### 9. ਉਦਯੋਗਿਕ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (Industrial and Organizational Psychology):

ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸੰਗਠਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਵਿਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਿਰਫ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### 10. ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (*Experimental Psychology*):

ਇਹ ਉਹ ਸ਼ਾਖਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੰਵੇਦਨਾ, ਸਮਝਣ, ਸਿੱਖਣ, ਸੋਚਣ, ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜੋ ਉੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣਾ, ਜਾਣਨਾ, ਤਰਕ ਕਰਨਾ, ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਕਸਰ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹਨ।

#### 11. ਵਾਤਾਵਰਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (*Environmental Psychology*):

ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਹੌਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਘਣਤਾ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਸੰਬੰਧ, ਸ਼ੌਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ 'ਤੇ ਭੀੜ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਆਦਿ।

#### 13. ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (*Sports and Exercise Psychology*):

ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੈਰਣਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ, ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਮਹੱਤਵ, ਅੱਖ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤਾਲਮੇਲ, ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਾਲਮੇਲ, ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

#### 14. ਬੋਧਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (*Cognitive Psychology*):

ਇਸ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਗੈਸਟਾਲਟ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਇਹ ਉੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਰਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਝ, ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਚ, ਮੈਮੋਰੀ, ਭਾਸ਼ਾ, ਵਿਕਾਸ, ਧਾਰਨਾ, ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਐਡਵਰਡ



ਟੇਲਮੈਨ ਅਤੇ ਜੀਨ ਪਿਰੋਟ ਵਰਗੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਇਸ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

#### 15. ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (**Forensic Psychology**):

ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਮੈਰੀਕਨ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਕਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਮੈਟਿੰਗ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

#### 16. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ( **Positive psychology** )

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਨਵਾਂ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਿੱਤਰ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੋਵਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

#### 17. ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਜਾਂ ਪਸ਼ੂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (**Comparative psychology, or animal psychology**):

ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਜਾਂ ਪਸ਼ੂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਇੱਕ ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜੋ ਗੈਰ-ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਦੀ ਗਿਆਨ ਵਿਗਿਆਨ ਪੜਤਾਲ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਖਿੱਚੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪਰ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ, ਨੈਤਿਕਤਾ, ਆਮ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ।

#### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਟੀਚਾ (**Goals of Psychology**)

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨਾਂ, ਨਿਰੀਖਣਾਂ, ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਅਤੇ ਖੋਜਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਹਰ ਦੂਜੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਸਦੇ ਚਾਰ primary ਟੀਚੇ ਹਨ: ਵਰਣਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ, ਸਮਝਾਉਣਾ, ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ (ਕੂਨ, ਮਿਟਰਰ, 2013)।

## 1. ਵਿਆਖਿਆ (Describe):

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਟੀਚਾ ਅਸਲ ਘਟਨਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ, ਮੁੱਦੇ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਕੇ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਅਸਧਾਰਨ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸਰਵੇਖਣ, ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ, ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੈਸਟਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੋਜ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੁਆਰਾ, ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਮਿੰਟਾਂ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਵਰਣਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਉਸ ਵਰਤਾਓ ਦਾ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਾਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੁਣੇ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ।

## ਵਰਣਨ (Explain):

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਫਿਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੁਦ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਖਤ ਟੈਸਟਾਂ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਦੇ ਦੁਆਰਾ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸਿਧਾਂਤ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਪਾਵਲੋਵ ਦੀ ਕਲਾਸੀਕਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੀ theory ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਸਿੱਖਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਇੱਕ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਨਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ। ਜੌਹਨ ਵਾਟਸਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਅਮੈਰੀਕਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਿਸਨੇ ਵਿਹਾਰਵਾਦ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕੀਤਾ, ਪਾਵਲੋਵ ਦਾ ਕਲਾਸੀਕਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਸਿਧਾਂਤ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ - ਭਾਸ਼ਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੱਕ - ਸਿਰਫ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਹਨ ("ਕਲਾਸੀਕਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ," 2007)।

### **ਭਵਿੱਖਬਾਣੀਆਂ ਕਰਨਾ (Predict)**

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਤੀਜਾ ਟੀਚਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ ਇਸਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀਆਂ ਕਰਨਾ। ਪਿਛਲੇ ਦੇਖੇ ਗਏ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਕੇ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਿਵਹਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਤਮਕ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਕੇ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਖੋਜਕਰਤਾ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਰਤਾਰੇ ("ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਟੀਚੇ ਕਿਵੇਂ," ਐਨਡੀ) ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਬਿਨਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ,

ਜਦੋਂ ਗੁਣਾਤਮਕ ਅੰਕੜੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਯੋਗਤਾ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅੰਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਦਰ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਸਾਲ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਆਖਰੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਟੀਚੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਦਲਣਾ ਹੈ।

### **ਕੰਟਰੋਲ (Control):**

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕੇਂਦਰ ਹੈ ("ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਟੀਚੇ ਕਿਵੇਂ," ਐਨਡੀ). ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ, ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਨ. ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਾਡਲ, ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ, ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ, ਸਮਾਜਕ ਬੇਧਾਰਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤ, ਟ੍ਰਾਂਸਟੀਓਰੇਟਿਕਲ ਮਾਡਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ।

ਕੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਨ, ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਤ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ (The Importance of Psychology)

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੈ: ਵਰਣਨ, ਵਿਆਖਿਆ, ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ, ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਟੀਚੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਹਨ ਜੋ ਗਿਆਨ, ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਖੇਤਰ ਹੈ, ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵੱਖੇ ਵੱਖੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਲਈ ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਇੰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਸਮਾਜਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਪਰਸਪਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖੀ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਮਝਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੂਝ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਪਿਛਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ, ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## References

1. <https://www.guide2research.com/education/goals-of-psychology>
2. <https://www.psychologydiscussion.net/notes/psychology-notes/notes-on-psychology-definition-scope-and-methods/1945IKNKnn>
3. APA (2013). Helping businesses and organizations. *Psychology: Science in Action*.
4. Bannen, E. (2019, April 9). The psychology of building relationships. *Platform Magazine*.

5. Cherry, K. (2005, October 30). What you should know about psychology. *Verywell Mind*.
6. Cherry, K. (2019, October 28). How the goals of psychology are used to study behavior. (n.d.). *Verywell Mind*.
7. CareerProfiles (n.d.). Psychology careers, career opportunities, programs & job search resources. *CareerProfiles.com*.
8. Henriques, G. (2013, June 16). Psychology's three great branches. *Psychology Today*.
9. Lesley University (n.d.). The psychology of emotional and cognitive empathy. *Lesley.edu*.
10. McLeod, S. (2007, February 5). Classical conditioning. *Simply Psychology*.
11. McLeod, S. (2019). What is psychology? *Simply Psychology*.
12. Saybrook University (2011, May 9). What is the importance of communication in psychology? *Saybrook Blog*.
13. tegna2017 (2018, March 7). Importance of psychology today. *What's happening at UDC!*
14. Virtual Speech Coach (n.d.). 10 ways to increase your speaking energy. *VirtualSpeechCoach.com*.
15. Zenger, J. (2018, April 9). The confidence gap in men and women: Why it matters and how to overcome it. *Forbes*.
16. [https://www.udc.edu/socialudc/2018/03/07/importance\\_psychology\\_todays\\_world/](https://www.udc.edu/socialudc/2018/03/07/importance_psychology_todays_world/)