

विकासात्मक मनोविज्ञान (Developmental Psychology) में मानव विकास को समझने के लिए पूरे जीवनकाल को आठ प्रमुख चरणों में विभाजित किया गया है। हर चरण की अपनी विशेषताएँ, चुनौतियाँ और विकास के लक्ष्य होते हैं।

यहाँ विकास के चरणों का विस्तृत विवरण दिया गया है:

1. प्रसवपूर्व अवस्था (Prenatal Stage)

समय: गर्भाधान से जन्म तक (लगभग 9 महीने)

- विवरण:** यह विकास की सबसे तीव्र अवस्था है। एक एकल कोशिका (Zygote) से एक पूर्ण शिशु का निर्माण होता है।
- प्रमुख घटना:** अंगों का निर्माण और मस्तिष्क का विकास।

2. शैशवावस्था और शिशुकाल (Infancy and Toddlerhood)

समय: जन्म से 2 वर्ष तक

- विवरण:** इस दौरान बच्चा पूरी तरह से देखभाल करने वालों पर निर्भर होता है।
- विकास:** बोलना शुरू करना, चलना सीखना, वस्तुओं को पहचानना और दूसरों के प्रति लगाव (Attachment) विकसित करना।

3. प्रारंभिक बाल्यावस्था (Early Childhood)

समय: 2 से 6 वर्ष (इसे 'Pre-school years' भी कहते हैं)

- विवरण:** इस चरण में बच्चा आत्मनिर्भर होना सीखता है (जैसे खुद कपड़े पहनना)।
- विकास:** भाषा का तेजी से विस्तार, कल्पनाशीलता, और साथियों के साथ खेलना। यहाँ बच्चा 'अहंकेन्द्रित' (Egocentric) होता है, यानी वह दुनिया को केवल अपने नजरिए से देखता है।

4. मध्य एवं उत्तर बाल्यावस्था (Middle and Late Childhood)

समय: 6 से 11 वर्ष (स्कूल जाने की उम्र)

- **विवरण:** बच्चा औपचारिक रूप से पढ़ना, लिखना और गणित सीखना शुरू करता है।
- **विकास:** तार्किक सोच (Logical thinking) की शुरुआत, आत्म-सम्मान (Self-esteem) का निर्माण और दोस्ती का महत्व बढ़ना।

5. किशोरावस्था (Adolescence)

समय: 12 से 18 वर्ष तक

- **विवरण:** यह बचपन से वयस्कता के बीच का 'संक्रमण काल' (Transition) है।
- **विकास:** * **शारीरिक:** यौवन (Puberty) और हार्मोनल बदलाव।
 - **मनोवैज्ञानिक:** अपनी पहचान (Identity) की खोज करना।
 - **सामाजिक:** माता-पिता से स्वतंत्रता की चाह और साथियों (Peers) का बढ़ता प्रभाव।

6. प्रारंभिक वयस्कता (Early Adulthood)

समय: 19 से 40 वर्ष तक

- **विवरण:** यह करियर बनाने और व्यक्तिगत संबंधों को स्थापित करने का समय है।
- **विकास:** जीवनसाथी का चयन, परिवार की शुरुआत और आर्थिक आत्मनिर्भरता।

7. मध्य वयस्कता (Middle Adulthood)

समय: 40 से 65 वर्ष तक

- **विवरण:** इसे 'Generativity' का समय माना जाता है, जहाँ व्यक्ति अगली पीढ़ी की मदद करने पर ध्यान देता है।
- **विकास:** करियर में स्थिरता, बच्चों का पालन-पोषण और शारीरिक बदलावों (जैसे बुढ़ापे के शुरुआती लक्षण) को स्वीकार करना।

8. उत्तर वयस्कता / वृद्धावस्था (Late Adulthood)

समय: 65 वर्ष से मृत्यु तक

- विवरण:** यह जीवन के अनुभवों के मूल्यांकन का समय है।
- विकास:** शारीरिक स्वास्थ्य और याददाश्त में गिरावट, सेवानिवृत्ति (Retirement) के बाद का जीवन और मृत्यु को स्वीकार करना।

सिद्धांतों का सारांश (Summary Table)

चरण	मुख्य फोकस	प्रमुख मनोवैज्ञानिक
शैशवावस्था	भरोसा और लगाव	एरिक एरिकसन
बाल्यावस्था	सीखना और तर्क	जीन पियाजे
किशोरावस्था	पहचान (Identity)	एरिक एरिकसन
वृद्धावस्था	आत्म-संतुष्टि	पॉल बाल्ट्स