

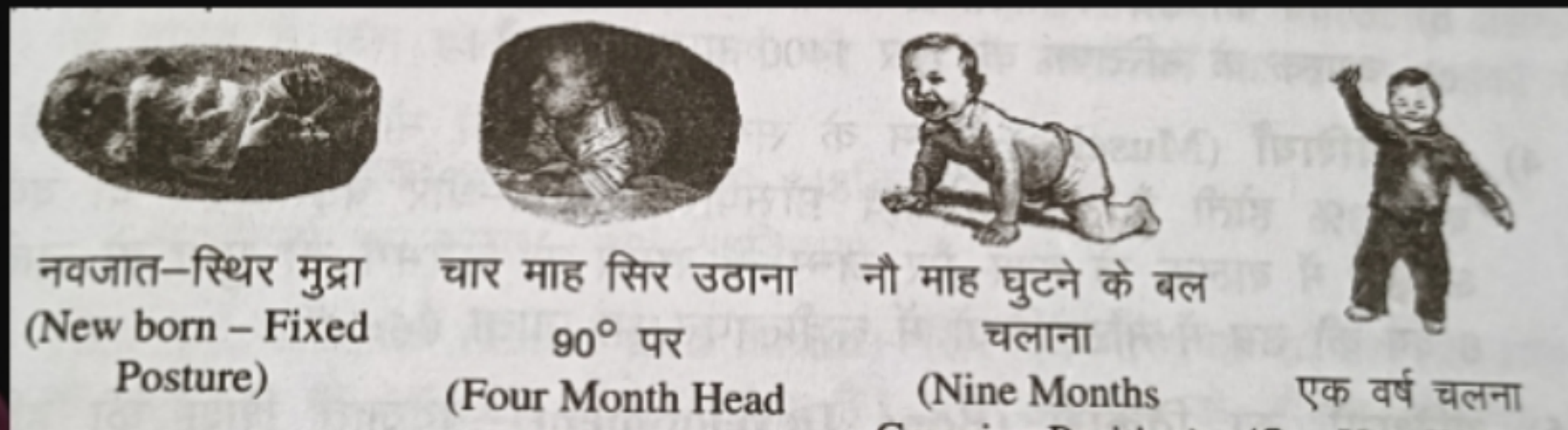


Developmental Psychology



Physical development

शारीरिक विकास



Poster Maker

Dr. Amar sir PSY (Assistant professor) AND College

शारीरिक विकास (Physical Development)

शारीरिक विकास एक प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति के शरीर की वृद्धि और विकास होता है। यह प्रक्रिया जन्म से लेकर वयस्कता तक चलती रहती है और इसमें व्यक्ति के शारीरिक आकार, संरचना, और कार्यक्षमता में परिवर्तन होता है।

शारीरिक विकास के चरण

1. **शैशवावस्था (Infancy):** इस चरण में, शिशु का तेजी से विकास होता है और वह अपने शरीर को नियंत्रित करना सीखता है।
2. **बाल्यावस्था (Childhood):** इस चरण में, बच्चे का शारीरिक विकास धीरे-धीरे होता है और वह अपने शरीर को और अधिक नियंत्रित करना सीखता है।
3. **किशोरावस्था (Adolescence):** इस चरण में, किशोरों का शारीरिक विकास तेजी से होता है और वे वयस्कता की ओर बढ़ते हैं।
4. **वयस्कता (Adulthood):** इस चरण में, व्यक्ति का शारीरिक विकास पूरा हो जाता है और वह अपने शरीर को बनाए रखने के लिए काम करता है।

शारीरिक विकास के पहलू

1. **वृद्धि (Growth):** शारीरिक विकास में वृद्धि एक महत्वपूर्ण पहलू है, जिसमें व्यक्ति का आकार और संरचना बदलती है।
2. **विकास (Development):** शारीरिक विकास में विकास एक महत्वपूर्ण पहलू है, जिसमें व्यक्ति की कार्यक्षमता और कौशल में सुधार होता है।
3. **मोटर कौशल (Motor Skills):** शारीरिक विकास में मोटर कौशल एक महत्वपूर्ण पहलू है, जिसमें व्यक्ति अपने शरीर को नियंत्रित करना सीखता है।

शारीरिक विकास के कारक

1. **आनुवंशिकी (Genetics):** आनुवंशिकी शारीरिक विकास को प्रभावित करती है, क्योंकि व्यक्ति के जीन उसके शारीरिक लक्षणों को निर्धारित करते हैं।
2. **पोषण (Nutrition):** पोषण शारीरिक विकास के लिए आवश्यक है, क्योंकि यह व्यक्ति के शरीर को आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है।
3. **व्यायाम (Exercise):** व्यायाम शारीरिक विकास के लिए आवश्यक है, क्योंकि यह व्यक्ति के शरीर को मजबूत और स्वस्थ बनाता है।



शारीरिक विकास का व्यवहार पर प्रभाव

शारीरिक विकास का व्यक्ति के व्यवहार पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। शारीरिक विकास के दौरान, व्यक्ति के शरीर में होने वाले परिवर्तन उसके व्यवहार को प्रभावित कर सकते हैं।

शारीरिक विकास के प्रभाव

1. **आत्म-विश्वास:** शारीरिक विकास आत्म-विश्वास को बढ़ावा देता है, जिससे व्यक्ति अपने आप पर अधिक विश्वास करने लगता है।
2. **सामाजिक संबंध:** शारीरिक विकास सामाजिक संबंधों को प्रभावित करता है, क्योंकि व्यक्ति अपने शारीरिक रूप और क्षमता के आधार पर दूसरों के साथ बातचीत करता है।
3. **भावनात्मक स्थिरता:** शारीरिक विकास भावनात्मक स्थिरता को प्रभावित करता है, क्योंकि व्यक्ति के शरीर में होने वाले परिवर्तन उसके मूड और भावनाओं को प्रभावित कर सकते हैं।

शारीरिक विकास के नकारात्मक प्रभाव

1. **आत्म-चेतना:** शारीरिक विकास आत्म-चेतना को बढ़ावा दे सकता है, जिससे व्यक्ति अपने शारीरिक रूप के बारे में अधिक जागरूक हो जाता है।
2. **तनाव और चिंता:** शारीरिक विकास तनाव और चिंता को बढ़ावा दे सकता है, खासकर यदि व्यक्ति अपने शारीरिक रूप या क्षमता के बारे में चिंतित होता है।
3. **आक्रामकता:** शारीरिक विकास आक्रामकता को बढ़ावा दे सकता है, खासकर यदि व्यक्ति के शरीर में टेस्टोस्टेरोन जैसे हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है।

निष्कर्ष

शारीरिक विकास का व्यक्ति के व्यवहार पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। शारीरिक विकास आत्म-विश्वास, सामाजिक संबंध, और भावनात्मक स्थिरता को प्रभावित कर सकता है। हालांकि, यह आत्म-चेतना, तनाव और चिंता, और आक्रामकता को भी बढ़ावा दे सकता है। इसलिए, शारीरिक विकास के दौरान व्यक्ति को अपने शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए।