

विकासात्मक मनोविज्ञान (Developmental Psychology)

विकासात्मक मनोविज्ञान (Developmental Psychology) मनोविज्ञान की वह शाखा है जो इस बात का अध्ययन करती है कि इंसान अपने पूरे जीवनकाल में—जन्म से लेकर मृत्यु तक—कैसे बदलता है। यह केवल बच्चों तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें शारीरिक, संज्ञानात्मक (Cognitive), और सामाजिक बदलावों का गहरा विश्लेषण किया जाता है।

विकासात्मक मनोविज्ञान के मुख्य आयाम (Major Domains)

विकासात्मक मनोविज्ञान मुख्य रूप से तीन क्षेत्रों में होने वाले बदलावों पर केंद्रित होता है:

- शारीरिक विकास (Physical Development):** शरीर में होने वाले बदलाव, जैसे कि मस्तिष्क का विकास, मोटर स्किल्स (चलना, पकड़ना), और बुढ़ापे में स्वास्थ्य में गिरावट।
- संज्ञानात्मक विकास (Cognitive Development):** सोचने, सीखने, याद रखने, तर्क करने और भाषा सीखने की क्षमता का विकास। इसमें जीन पियाजे (Jean Piaget) का सिद्धांत बहुत प्रसिद्ध है।
- सामाजिक और भावनात्मक विकास (Social & Emotional Development):** रिश्तों को समझना, भावनाओं पर नियंत्रण, व्यक्तित्व का निर्माण और दूसरों के साथ घुलना-मिलना।

विकास के प्रमुख चरण (Stages of Development)

मनोवैज्ञानिकों ने मानव जीवन को अलग-अलग चरणों में बांटा है ताकि बदलावों को बेहतर समझा जा सके:

- प्रसवपूर्व अवस्था (Prenatal Stage):** गर्भाधान से जन्म तक। यह विकास की सबसे तीव्र अवस्था होती है।
- शैशवावस्था (Infancy):** जन्म से 2 वर्ष तक। इसमें बच्चा पूरी तरह दूसरों पर निर्भर होता है और बुनियादी मोटर स्किल्स सीखता है।
- बाल्यावस्था (Childhood):** इसमें भाषा सीखना, सामाजिक होना और स्कूल जाना शामिल है।
- किशोरावस्था (Adolescence):** 12 से 18 वर्ष। यह पहचान (Identity) की खोज और शारीरिक बदलावों (Puberty) का समय है।

- वयस्कता (Adulthood):** इसमें करियर, शादी और परिवार की जिम्मेदारियां आती हैं।
- वृद्धावस्था (Old Age):** शारीरिक क्षमता में कमी और जीवन के अनुभवों का सार।

प्रमुख सिद्धांत (Key Theories)

विकासात्मक मनोविज्ञान को समझने के लिए कुछ प्रसिद्ध विचारकों के सिद्धांतों को जानना जरूरी है:

सिद्धांतकार	मुख्य विचार
जीन पियाजे (Jean Piaget)	बच्चों के सोचने के तरीके और बुद्धि के विकास पर ध्यान दिया।
एरिक एरिकसन (Erik Erikson)	'मनोसामाजिक विकास' (Psychosocial Development) के 8 चरण बताए, जिसमें पहचान का संकट प्रमुख है।
सिगमंड फ्रायड (Sigmund Freud)	व्यक्तित्व विकास में बचपन के अनुभवों और कामुकता (Psychosexual) पर जोर दिया।
लेव वायगोत्स्की (Lev Vygotsky)	बताया कि समाज और संस्कृति हमारे सीखने के तरीके को कैसे प्रभावित करते हैं।

विकासात्मक मनोविज्ञान हमें यह समझने में मदद करता है कि:

- बच्चे देरी से क्यों सीख रहे हैं (Developmental Delays)।
- किशोरावस्था में व्यवहार क्यों बदलता है।
- बुढ़ापे में मानसिक स्वास्थ्य को कैसे बेहतर रखा जाए।

विकासात्मक मनोविज्ञान में "Nature vs Nurture" की बहस हमेशा चलती रहती है। यानी, हम जो हैं वो हमारे जींस (Nature) की वजह से हैं या हमारे पालन-पोषण (Nurture) की वजह से?