



3rd Semester

Developmental Psychology

विकासात्मक मनोविज्ञान

Life span perspective

जीवन जीने का सही तरीका

Dr Amar Sir



Poster Maker



Introduction of Developmental

विकास का परिचय :-

Life span perspective जीवन काल परिप्रेक्ष्य

विकासात्मक मनोविज्ञान को मानव विकास (Human Development) या आप्जीवन विकास के रूप में भी जाना जाता है, इसमें जैविक, संज्ञानात्मक, एवं मनोसामाजिक और स्थिरता के चरण शामिल हैं। जीवनकाल विकास आयु से सम्बंधित परिवर्तनों को बताता है जो जन्म से लेकर वृद्धावस्था के दौरान होता है।

जर्मन मनोवैज्ञानिक पॉल बाल्टस, जो जीवनकाल विकास और उम्र बढ़ने के एक प्रमुख विशेषज्ञ हैं, इन्होंने विकास का अध्ययन करने के लिए एक अपना नज़रिया / दृष्टिकोण विकसित किया जिसमें जीवनकाल परिप्रेक्ष्य कहा जाता है। इसमें इन्होंने कहा कि सारा जीवन जन्म से लेकर मृत्यु तक कैसे और क्यों बदलता है।

जीवनकाल विकास में कई सारे मुद्दे शामिल हैं जैसे - निरंतरता एवं निरूपणता, स्थिरता एवं परिवर्तन, प्राकृति एवं पोषण इत्यादि

American Journal of Clinical Nutrition

में कहा मानव जीवन के लिए अविष्कृत उम्र 130 वर्ष है। मानव का शरीर समय के साथ काफी बदल जाता है और इस बदलाव का मुख्य कारण है आप्जन, जो इंसान के रूप में काम करता है। परिवर्तन का रूप गर्भाधान से शुरू होता है और जीवन चक्र के माध्यम से जारी रहता है। यह जीवन काल विकास कहलाता है।

जीवनकाल विकास की स्वरूप / प्रकृति एवं सिद्धांत

जीवन - अवधि विकास के लिए जर्मन मनोवैज्ञानिक पॉल बाल्टस को अग्रणी या विशिष्ट माना जाता है। इस परिप्रेक्ष्य में इन्होंने कई सिद्धांतों की पहचान की है जो इस प्रकार हैं।

① विकास आजीवन होता है (Development is Lifelong)

व्यक्ति का विकास पूरे जीवन होता है, क्योंकि व्यक्ति ^{गर्भावस्था} शिशुवास्था या बाल अवस्था से मृत्यु तक सम्पूर्ण जीवनकाल में विकास करता है। इसीलिए यह सिद्धांत हमें यह बताता है कि व्यक्ति का विकास सम्पूर्ण आयु अवधि में समान रूप से क्रमिक निरंतर है। विकास का अध्ययन गर्भावस्था से किशोरावस्था तक होने वाले परिवर्तन और बुढ़ापे में क्रमिक गिरावट पर केन्द्र केन्द्रित होता है।

Life Span perspective of Importance and Principles. जीवन काल परिप्रेक्ष्य के महत्व और सिद्धांत :-

जीवन काल परिप्रेक्ष्य के महत्व :-

- ① व्यक्तिगत विकास :- इसमें व्यक्ति को अपने जीवन के विभिन्न चरणों में विकास करने और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद मिलती है।
- ② समाजिक भूमिका :- इसमें व्यक्ति अपने समाज में विभिन्न भूमिकाएँ निभाने और समुदाय में योगदान करने में मदद मिलती है।
- ③ जीवन की समझ :- इसमें व्यक्ति को अपने जीवन के विभिन्न चरणों को समझने और अपने अनुभवों से सीखने में मदद मिलती है।

विकासवादी सिद्धांत

जीवन काल परिप्रेक्ष्य के सिद्धांत :- यह सिद्धांत हमें यह बताता है कि जीवन काल के दौरान व्यक्ति का विकास विभिन्न चरणों में होता है जैसे - बचपन, किशोरावस्था, युवावस्था।

- ② समाजिक सीखने का सिद्धांत :- यह सिद्धांत बताता है कि व्यक्ति अपने समाज में विभिन्न भूमिकाएँ निभाने और अपने परिवार और समुदाय में योगदान करने के लिए सीखता है।

Stages of Development : विकास के चरण

यहाँ कुछ महत्वपूर्ण चरण निम्नलिखित हैं।

- ① शैशवावस्था - (0-1 वर्ष) - इसमें शिशु का शारीरिक और मानसिक विकास होता है, जैसे - बैठना, खड़े होना, चलना सीखना।
- ② बचपन - (1-12) - इसमें बच्चे का, शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास होता है जैसे चलना, खेपना, सीखना, और मित्र बनाना।
- ③ किशोरावस्था : - (13-19 वर्ष) इसमें किशोरी का शारीरिक और मानसिक परिवर्तन होता है जैसे शरीर में बदलाव, भावनाओं का उतार-चढ़ाव और स्वातंत्र्य की इच्छा।
- ④ युवावस्था - (20-39) इस अवस्था में व्यक्ति अपने करियर और व्यक्तिगत जीवन को स्थापित करने का प्रयास करते हैं, शिक्षा पूरी करना, नौकरी ढूँढना, और परिवार बनाना।
- ⑤ प्रौढ़ावस्था - (40-59) इस अवस्था में व्यक्ति अपने करियर में स्थिरता प्राप्त करते हैं और अपने परिवार और समाज में योगदान करने का प्रयास करते हैं।
- ⑥ वृद्धावस्था : (60 वर्ष से अधिक) - इस अवस्था में व्यक्ति अपने जीवन के अनुभवों को साझा करते हैं अपने परिवार और समाज में योगदान योगदान करने का अवसर प्राप्त करते हैं।

इस अवस्थाओं में व्यक्ति का विकास विभिन्न कारकों पर निर्भर करता है।

- (1) जीन
- (2) वातावरण
- (3) पोषण
- (4) शिक्षा

इस विकासोन्मुख अवस्था के दौरान व्यक्तिकी विभिन्न चुनौतियों का सामना करना पड़ता है—

- (1) शारीरिक और मानसिक परिवर्तन
- (2) सामाजिक और भावात्म चुनौतियाँ
- (3) शिक्षा और करियर की चुनौतियाँ
- (4) स्वास्थ्य और सुरक्षा की चुनौतियाँ

इस चुनौतियों का सामना करने के लिए व्यक्ति को अपने अनुभवों से सीखकर अपने जीवन को बेहतर बनाने का प्रयास करना है।