

Dr. Sarita Devi
Assistant Professor
Department of Psychology
Maharaja College, Ara

Influences of physical development on behaviour

शारीरिक विकास (Physical Development)

शारीरिक विकास से तात्पर्य है शरीर की आकृति, आकार, वजन, ऊँचाई, मांसपेशियों, अस्थियों, मस्तिष्क और इंद्रियों आदि में समय के साथ होने वाला निरंतर परिवर्तन और वृद्धि।

यह विकास जन्म से आरंभ होकर मृत्यु तक चलता रहता है।

शारीरिक विकास के प्रमुख आयाम (Major Aspects of Physical Development):

1. ऊँचाई और वजन में वृद्धि (Growth in Height and Weight)

बचपन में तेजी से वृद्धि होती है।

किशोरावस्था में शरीर का आकार और रूप-रेखा बदलती है।

2. मांसपेशियों और अस्थियों का विकास (Development of Muscles and Bones)

इससे व्यक्ति में शारीरिक शक्ति और संतुलन आता है।

मोटर स्किल्स (Motor Skills) विकसित होती हैं।

3. मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र का विकास (Brain and Nervous System)

मस्तिष्क के विकास से सीखने, याद रखने, और समझने की क्षमता बढ़ती है।

यह व्यक्ति की संज्ञानात्मक (Cognitive) और भावनात्मक (Emotional) प्रक्रियाओं को प्रभावित करता है।

4. इंद्रियों का विकास (Sensory Development)

दृष्टि, श्रवण, स्पर्श, स्वाद और गंध की क्षमता में वृद्धि।

इन इंद्रियों से व्यक्ति पर्यावरण के साथ संपर्क स्थापित करता है।



Edit with WPS Office

5. हार्मोनल परिवर्तन (Hormonal Changes)

विशेषकर किशोरावस्था में, यह परिवर्तन शरीर के साथ-साथ व्यवहार और भावनाओं को भी प्रभावित करते हैं।

यौन परिपक्वता (Sexual Maturity) आती है।

व्यवहार पर शारीरिक विकास का प्रभाव (Influence of Physical Development on Behaviour)

शारीरिक विकास व्यक्ति के व्यवहार को बहुत गहराई से प्रभावित करता है।

नीचे जीवन के विभिन्न चरणों में इसके प्रभाव बताए गए हैं

1. शैशवावस्था और बचपन (Infancy and Childhood)

शारीरिक विकास के साथ बच्चे की संवेदनशीलता (Sensitivity) और क्रियाशीलता (Activity) बढ़ती है।

बच्चे रेंगना, चलना, बोलना सीखते हैं, जिससे उनका आत्मविश्वास बढ़ता है।

अच्छा स्वास्थ्य और पोषण उनके व्यवहार को सकारात्मक बनाता है, जबकि कमजोरी या बीमारी चिड़चिड़ापन बढ़ा सकती है।

2. बाल्यावस्था (Later Childhood)

इस अवस्था में बच्चे की मोटर स्किल्स और समन्वय (Coordination) बेहतर होते हैं।

खेल-कूद में भाग लेने से टीम भावना, सहयोग और आत्मनियंत्रण जैसे गुण विकसित होते हैं।

शारीरिक रूप से कमजोर बच्चे अक्सर सामाजिक रूप से संकोची या अविश्वासी हो सकते हैं।

3. किशोरावस्था (Adolescence)

यह सबसे महत्वपूर्ण अवस्था है जहाँ शरीर और मन दोनों में बड़े बदलाव आते हैं।

हार्मोनल परिवर्तन से यौन आकर्षण, भावनात्मक अस्थिरता और मूड स्विंग्स बढ़ते हैं।

शरीर के आकार में परिवर्तन से व्यक्ति की स्व-छवि (Self-image) और आत्म-सम्मान (Self-esteem) प्रभावित होता है।

किशोर अक्सर अपनी पहचान (Identity) और स्वतंत्रता (Independence) की तलाश में रहते हैं।



4. प्रौढ़ावस्था (Adulthood)

इस अवस्था में शारीरिक परिपक्वता पूरी होती है।

व्यक्ति जिम्मेदारियों, कार्य दक्षता और सामाजिक संबंधों में संतुलन बनाता है।

अच्छा स्वास्थ्य सकारात्मक सोच और भावनात्मक स्थिरता लाता है।

5. वृद्धावस्था (Old Age)

शरीर की शक्ति, ऊर्जा और इंद्रियों की क्षमता में कमी आती है।

यह व्यक्ति को निर्भरता, अकेलेपन और कभी-कभी निराशा की ओर ले जा सकता है।

शारीरिक सीमाओं के कारण व्यवहार में धीमापन और सामाजिक दूरी आ सकती है।

निष्कर्ष (Conclusion):

शारीरिक विकास और व्यवहार का आपसी संबंध बहुत गहरा है।

शरीर में होने वाले हर परिवर्तन का सीधा या अप्रत्यक्ष प्रभाव व्यक्ति के सोचने, महसूस करने और सामाजिक व्यवहार पर पड़ता है।

इसलिए मनोवैज्ञानिक अध्ययन में शारीरिक विकास को समझना अत्यंत आवश्यक है, ताकि व्यक्ति के व्यवहार को पूर्णता से समझा जा सके।

