भावनात्मक विकास – भावनात्मक व्यवहार का स्वभाव, भावुकता को प्रभावित करने वाले कारक

MJC-3

प्रस्तुति : डॉ. रेनू कुमारी
मनोविज्ञान विभाग
महिला महाविद्यालय डालमियानगर,
देहरी ऑन सोन

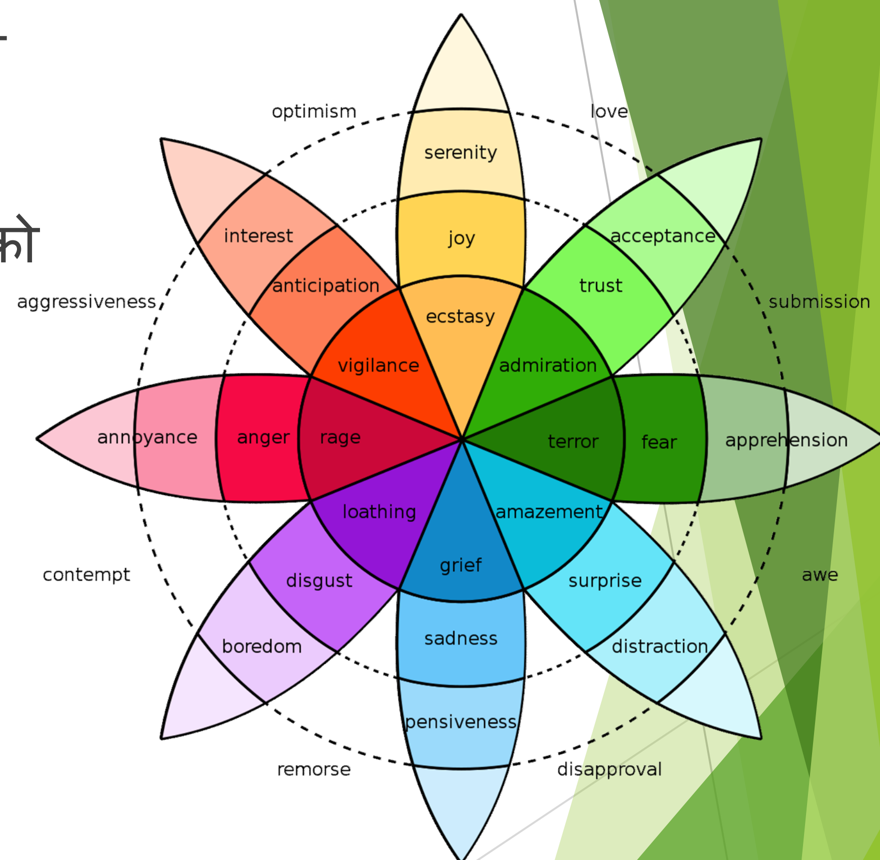
परिचय

भावनाएँ (Emotions) मानव व्यक्तित्व का महत्वपूर्ण अंग हैं।

ये हमारे व्यवहार, निर्णय और संबंधों को प्रभावित करती हैं।

भावनात्मक विकास वह प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति अपनी भावनाओं को समझना, व्यक्त करना और नियंत्रित करना सीखता है।

यह विकास जीवन भर चलता है और सामाजिक, पारिवारिक तथा जैविक कारकों से प्रभावित होता है।



भावनात्मक विकास का अर्थ

"भावनात्मक विकास" से तात्पर्य है व्यक्ति की भावनाओं का क्रमिक एवं संतुलित विकास।

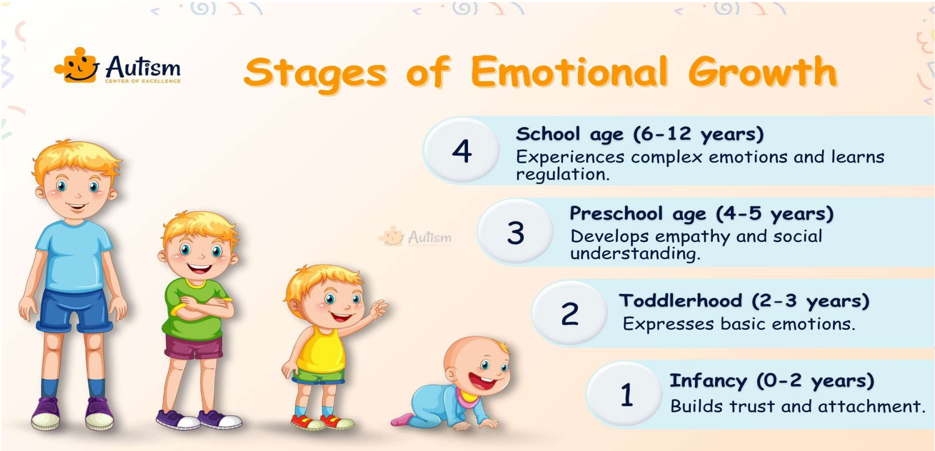
यह बच्चे से वयस्क बनने की यात्रा में भावनात्मक परिपक्वता की वृद्धि को दर्शाता है।

व्यक्ति अपनी भावनाओं को पहचानना, व्यक्त करना और उन्हें नियंत्रित करना सीखता है।

इसका उद्देश्य है – भावनात्मक संतुलन और मानसिक स्वास्थ्य।

भावनात्मक विकास के प्रमुख चरण

- **शैशव अवस्था (0-2 वर्ष)** - बुनियादी भावनाएँ जैसे हँसी, रोना, डर, क्रोध।
- **बाल्यावस्था (3-6 वर्ष)** - भावनाओं का खुला प्रदर्शन, सहानुभूति का विकास।
- **किशोरावस्था (12-18 वर्ष)** - तीव्र भावनात्मक परिवर्तन, आत्मचेतना।
- **प्रौढ़ावस्था (18 वर्ष से आगे)** - भावनाओं में स्थिरता, आत्म-नियंत्रण और सहिष्णुता।



भावनात्मक व्यवहार का स्वभाव

- भावनात्मक व्यवहार व्यक्ति की अनुभूति और प्रतिक्रिया दोनों से संबंधित है।

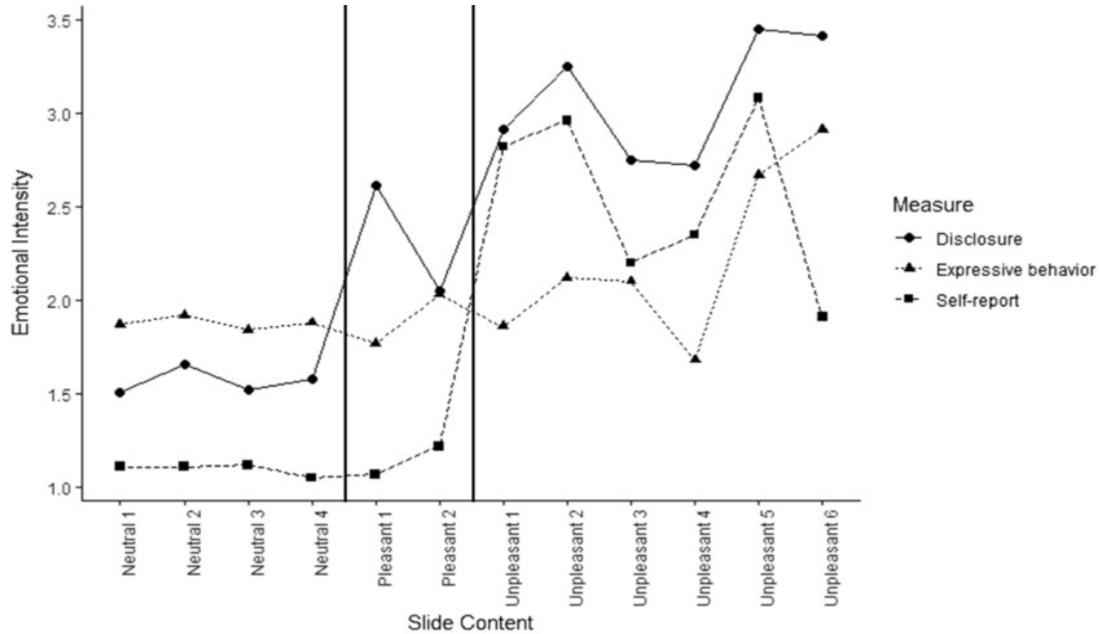
  यह व्यक्ति के अनुभव, मूल्य और परिस्थितियों के अनुसार बदलता रहता है।

  यह स्वाभाविक (innate) भी है और अर्जित (learned) भी।

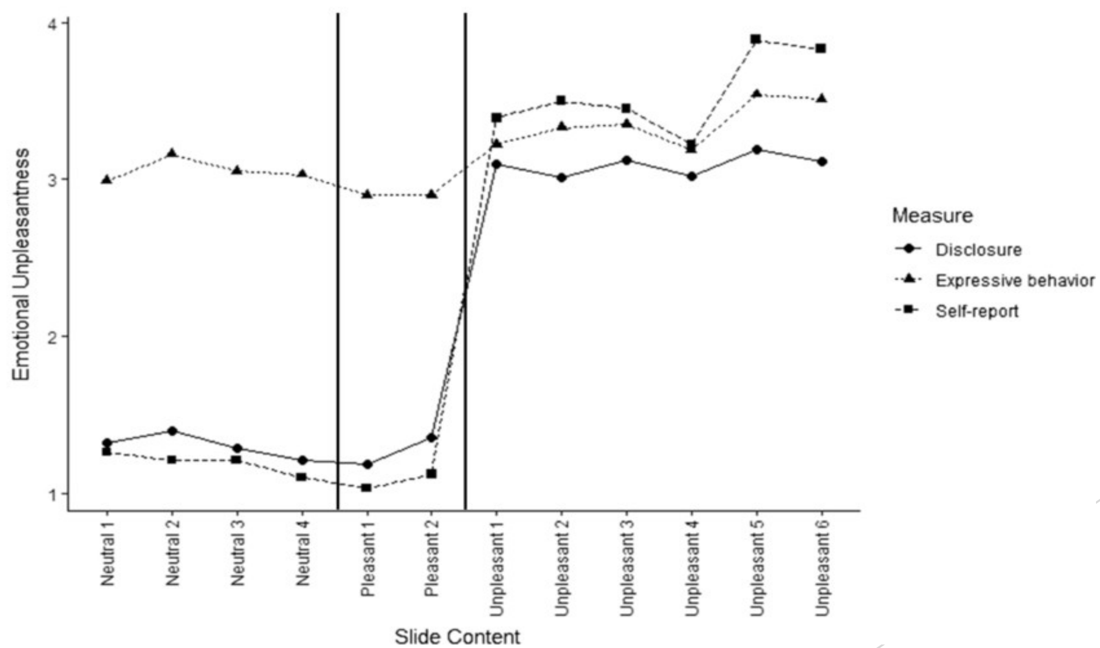
  यह व्यक्ति के व्यक्तित्व और मानसिक स्वास्थ्य का दर्पण है।

भावनात्मक व्यवहार की विशेषताएँ

- **व्यक्तिपरकता (Subjectivity)** - हर व्यक्ति की भावनाएँ अलग होती हैं।
- **तीव्रता में अंतर (Variation in Intensity)** - भावनाओं की तीव्रता परिस्थिति पर निर्भर करती है।
- **क्षणिकता (Temporariness)** - भावनाएँ स्थायी नहीं होतीं।
- **व्यवहार पर प्रभाव (Effect on Behaviour)** - हमारे निर्णय और कार्यप्रणाली को प्रभावित करती हैं।



Emotional Intensity
3.5
3.0
2.5
2.0
1.5
1.0
Neutral 1
Neutral 2
Neutral 3
Neutral 4
Pleasant 1
Pleasant 2
Unpleasant 1
Unpleasant 2
Unpleasant 3
Unpleasant 4
Unpleasant 5
Unpleasant 6
Slide Content
Measure
Disclosure
Expressive behavior
Self-report



Emotional Unpleasantness
4
3
2
1
Neutral 1
Neutral 2
Neutral 3
Neutral 4
Pleasant 1
Pleasant 2
Unpleasant 1
Unpleasant 2
Unpleasant 3
Unpleasant 4
Unpleasant 5
Unpleasant 6
Slide Content
Measure
Disclosure
Expressive behavior
Self-report

भावनात्मकता को प्रभावित करने वाले कारक

- **जैविक कारक (Biological Factors)** - हार्मोन, तंत्रिका तंत्र, स्वास्थ्य स्थिति।
- **पारिवारिक कारक (Family Environment)** - माता-पिता का व्यवहार, स्नेह, अनुशासन।
- **सामाजिक कारक (Social Environment)** - मित्र, शिक्षक, समाज की अपेक्षाएँ।
- **शैक्षिक कारक (Educational Factors)** - विद्यालय वातावरण, शिक्षकों का सहयोग।
- **सांस्कृतिक कारक (Cultural Values)** - समाज की परंपराएँ और मूल्य प्रणाली।

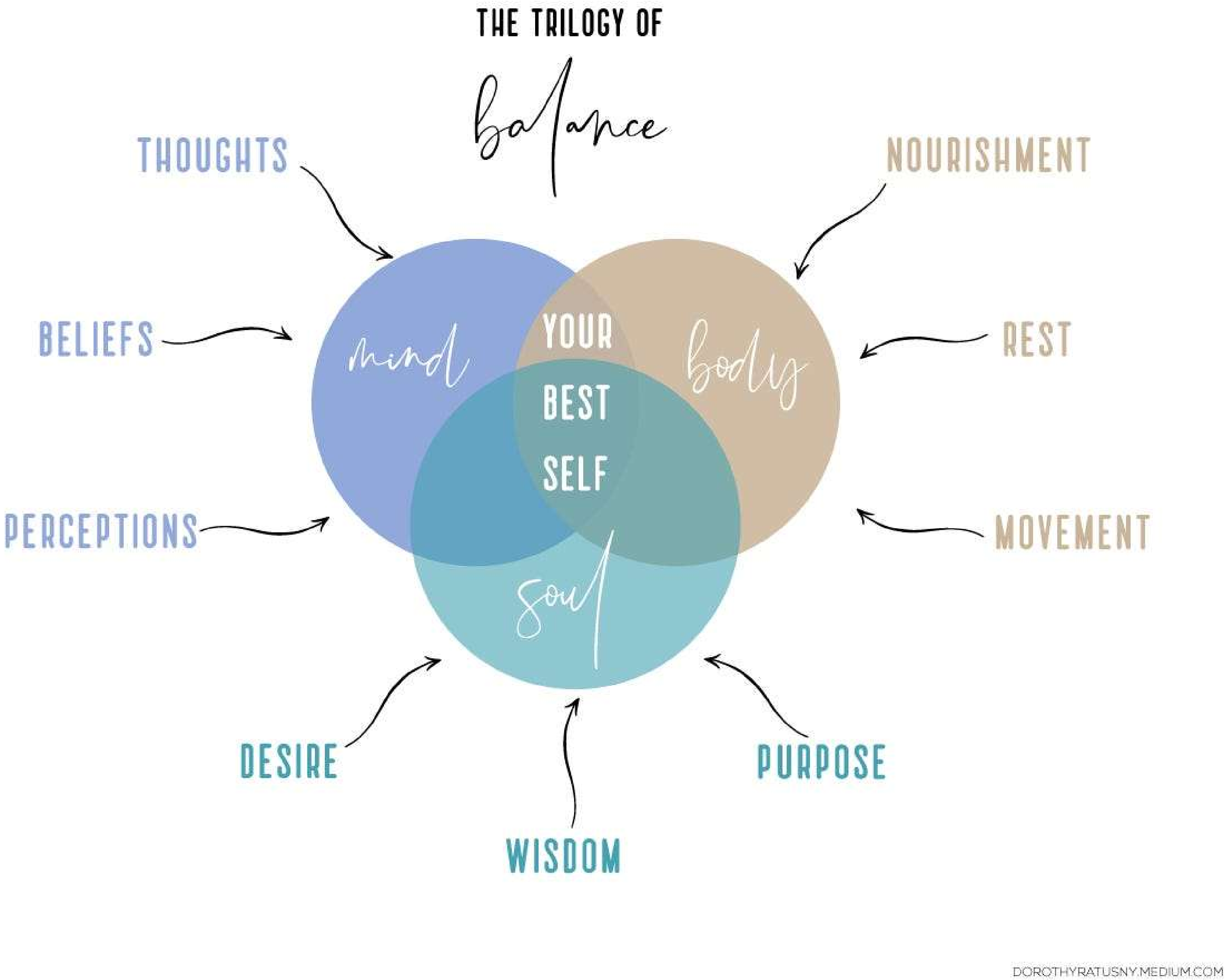
Motivation- being driven to achieve for the sake of achievement.
Self-awareness – the ability to know one's emotions, strengths, weaknesses, drives, values and goals and recognize their impact on others while using gut feelings to guide decisions.
Self-regulation – involves controlling or redirecting one's disruptive emotions and impulses and adapting to changing circumstances.
Social skill – managing relationships to move people in the desired direction
Empathy - considering other people's feelings especially when making decisions

भावनात्मक संतुलन (Emotional Balance)

- भावनात्मक विकास का उद्देश्य है संतुलन और परिपक्वता।

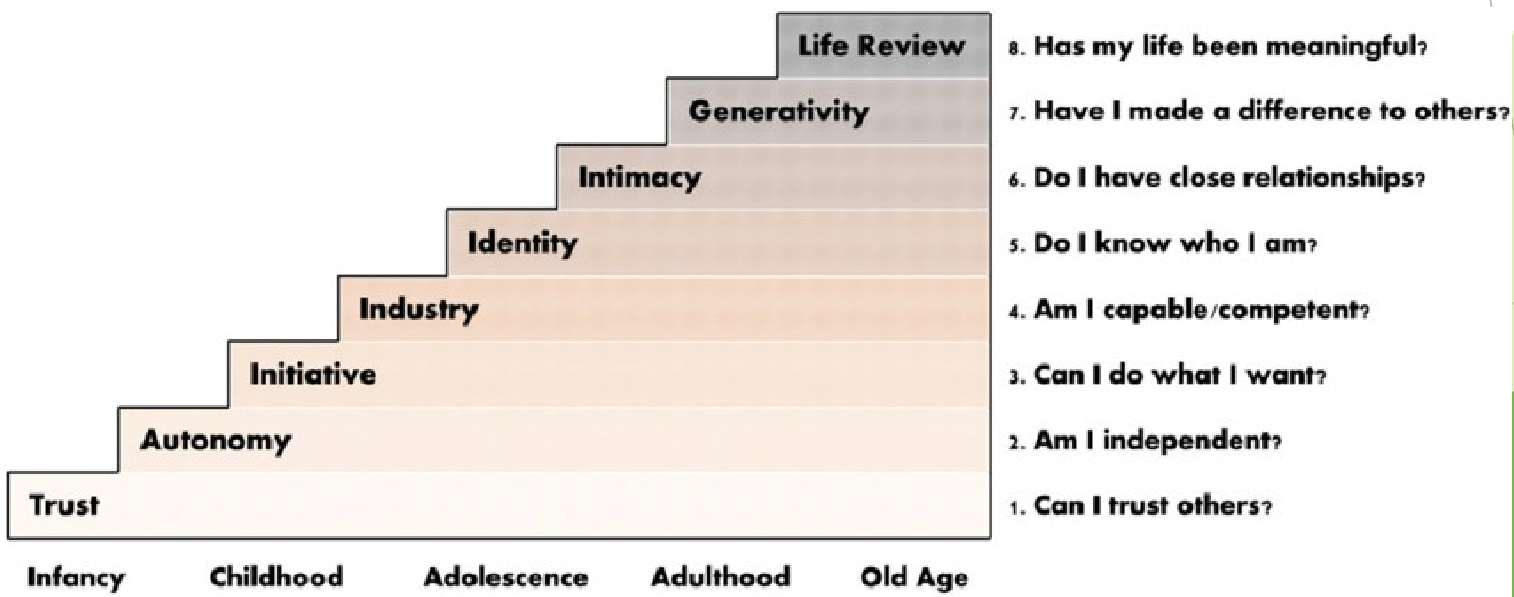
  संतुलित व्यक्ति अपने क्रोध, दुख या आनंद को नियंत्रित कर सकता है।

  असंतुलन से मानसिक विकार, असंतोष, और सामाजिक संघर्ष उत्पन्न होते हैं।


THE TRILOGY OF
balance
THOUGHTS
BELIEFS
PERCEPTIONS
NOURISHMENT
REST
MOVEMENT
mind
body
soul
YOUR
BEST
SELF
DESIRE
WISDOM
PURPOSE
DOROTHYRATUSNY.MEDIUM.COM

भावनात्मक परिपक्वता के लक्षण

- दूसरों की भावनाओं को समझना।
- परिस्थितियों के अनुसार प्रतिक्रिया देना।
- आत्म-नियंत्रण बनाए रखना।
- असफलता और आलोचना को सहजता से स्वीकारना।
- सहयोगात्मक और सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार।



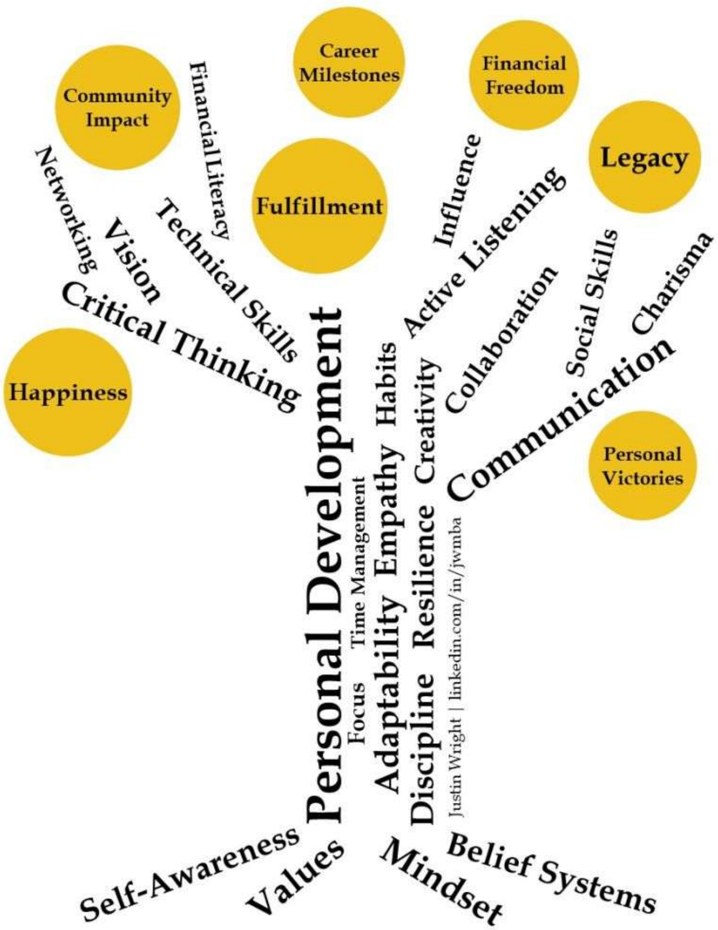
भावनात्मक विकास के उपाय

- आत्म-जागरूकता बढ़ाएँ।
- सकारात्मक सोच विकसित करें।
- योग, ध्यान और विश्राम तकनीकें अपनाएँ।
- अच्छे संबंध बनाएँ।
- आवश्यक हो तो परामर्श लें।

शैक्षणिक दृष्टि से महत्व

- शिक्षक को विद्यार्थियों की भावनाओं को समझने में सहायता।
- कक्षा का बेहतर वातावरण।
- व्यक्तित्व विकास और आत्मविश्वास में वृद्धि।
- अनुशासन और सहानुभूति का विकास।

निष्कर्ष



Growth Tree of Personality

- भावनात्मक विकास व्यक्तित्व निर्माण का मूल आधार है।

  यह व्यक्ति के जीवन को संतुलन, सफलता और सामाजिक सामंजस्य प्रदान करता है।

  उचित मार्गदर्शन और वातावरण से हर व्यक्ति भावनात्मक रूप से परिपक्व बन सकता है।