BASIC ELEMENTS OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

(शैक्षिक मनोविज्ञान के आधारभूत तत्व)

Chief Editor
Dr. Abhay Kumar Sharma

Editors
Manisha Singhal
Dr. Sanjay Kumar

BASIC ELEMENTS OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY
(शैक्षिक मनोविज्ञान के आधारभूत तत्व)

BASIC ELEMENTS OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

(शैक्षिक मनोविज्ञान के आधारभूत तत्व)

Chief Editor

Dr. Abhay Kumar Sharma

M.A.(History), M.Ed. & Ph.D. (Education)

Assistant Professor (Education)

Maharaj Balwant Singh P.G. College,

Gangapur, Varanasi.

(Affiliated: Mahatma Gandhi Kashi Vidyapith, Varanasi, U.P.)

Editors

Dr. Sanjay Kumar

Assistant Professor Department of

B.Ed. Subhwanti Institute of

Education, Siwan, Bihar

Manisha singhal

Assistant professor

Maa Sharda Vidyapeeth Sehra

Bulandshahr

B.Ed. college

ISBN: 978-81-976727-2-9

विषय सूची

क्र० विषय

1. The Relation between Education and Psychology — 1-9
   Kumari Shashi
2. शिक्षा मनोविज्ञान की अध्ययन विधियाँ — 10-17
   लवलेश कुमार विश्वकर्मा
3. वंशानुक्रम और वातावरण — 18-24
   डा० शाईस्ता बेगम
4. Heredity And Environment: An Overview — 25-31
   Dr. Hemant Kumar Singhal
5. वृद्धि और विकास — 32-43
   डॉ० धर्मेन्द्र कुमार
6. वृद्धि एवं विकास की प्रक्रिया — 44-48
   डॉ. सविता कुमारी
7. Process of Growth And Development — 49-55
   Anjana Kumari
8. संज्ञानात्मक विकास — 56-63
   रिना कुमारी
9. Cognitive Development: A Conceptual Functioning Of Intellect — 64-70
   Dr. Priya
10. संवेगात्मक विकास (Emotional development) — 71-77
    डॉ० कुमारी सुनीता सिंह
11. Understanding Emotional Development: From Infancy to Adulthood — 78-83
    Shumila fatma Naqvi
12. विकास की अवस्थाएं, शैशवावस्था — 84-88
    प्रो० किरन सिंह
13. किशोरावस्था का मनोविज्ञान — 89-95
    प्रो०(डा०)संध्या उपाध्याय
14. शारीरिक विकास (Physical Development) — 96-105
    कुमारी ललित
15. नैतिक विकास (Moral Development) — 106-114
    डॉ० संजय कुमार
16. Nature and nurture exploring the influence of genetics and environment. — 115-117
    Pradeep Kumar
17. अधिगम या सीखना — 118-121
    डॉ० लोकेन्द्र सिंह और विनोद कुमार
18. Learning (Meaning, Nature, and Modes of Learning) — 122-128
    Dr. Jaina Pandey
19. Learning: Planting the seeds of knowledge — 129-136
    Ms. Prerna A. Baria
20. संज्ञानात्मक अधिगम सिद्धान्त — 137-140
    डॉ० दिनेश श्रीवास्तव
21. Cognitive Theories Of Learning — 141-148
    Dr. Kavita Gupta

ISBN: 978-81-976727-2-9

22. Transfer Of Learning 149-158
Noushia Tabassum
23. Intelligence 159-167
Mr.Ashish Srivastava
24. व्यक्तित्व 168-171
डॉ सुनीत कुमार सिंह
25. Measurement of Personality 172-179
Dr. Vinay Kumar Singh
26. Measurement of Motivation 180-187
Dr. Kumari Sunita singh
27. समावेशी शिक्षा 188-199
लवलेश कुमार विश्वकर्मा
28. Exceptional Children 200-210
Dr. Reena Rai
29. मानसिक स्वास्थ्य एवं आरोग्यता 211-217
डॉ. अरुण कुमार मिश्र
30. Measurement Of Mental Health And Hygiene 218-226
Noushia Tabassum
31. सृजनात्मकता 227-231
डॉ. जगदीश कुमार
32. Creativity 232-236
Dr. Nikhat Afroz
33. विशेष मनोविज्ञान 237-257
Manisha Singhal
34. रुचि, अभिक्षमता, अभिवृत्ति तथा मूल्य 258-265
डॉ. रीना राव
35. Minimising Academic Stress for Higher Secondary Students in the light of NEP 2020 266-270
Abha Kumari

ISBN: 978-81-976727-2-9

10

संवेगात्मक विकास
(Emotional development)

डॉ० कुमारी सुनीता सिंह
प्रिंसिपल
मुण्डेश्वरी कॉलेज फॉर टीचर एजुकेशन, पटना

परिचय (Introduction)

संवेग" शब्द को 19वीं शताब्दी से ही एक मनोवैज्ञानिक श्रेणी और व्यवस्थित जांच के लिए एक विषय का नाम दिया गया है। इससे पहले, प्रासंगिक मानसिक अवस्थाओं को "भूख," "जुनून," "स्नेह," या "भावनाओं" के रूप में वर्गीकृत किया गया था। अंग्रेज़ी शब्द "Emotion" 17वीं शताब्दी से अंग्रेजी में मौजूद है, इसकी उत्पत्ति फ्रांसीसी इमोशन के अनुवाद के रूप में हुई है, जिसका अर्थ शारीरिक गड़बड़ी है। यह 18वीं शताब्दी से अंग्रेजी में बहुत व्यापक उपयोग में आया, अक्सर मानसिक अनुभवों को संदर्भित करने के लिए ,निम्नलिखित शताब्दी में एक पूर्ण सैद्धांतिक शब्द बन गया, विशेष रूप से दो स्कॉटिश दार्शनिक-चिकित्सकों, थॉमस ब्राउन और चार्ल्स बेल के प्रभाव के माध्यम से। यह लेख इस बौद्धिक और अर्थ संबंधी इतिहास को एक वैज्ञानिक शब्द के रूप में "भावना" की उपयोगिता और अर्थ के बारे में समकालीन बहस से जोड़ता है।मनुष्य अपनी रोजाना की जिन्दगी मे सुख,दुख,भय,क्रोध,प्रेम,घृणा आदि का अनुभव करता है। वह ऐसा व्यवहार किसी उत्तेजनावश करता है। यही अवस्था संवेग कहलाती है। संवेग व्यक्ति की उत्तेजित दशा है। उत्तेजना, उथल ,पुथल आदि संवेग के प्रकार है। संवेग एक व्यक्तिपरक अनुभव है। यह एक सचेत मानसिक प्रतिक्रिया है।

संवेग का अर्थ (Meaning of emotion) - संवेग शब्द का वास्तविक अर्थ है वेग से युक्त अर्थात् जब व्यक्ति वेगवान होकर कार्य करता है तो उसे संवेग कहते है। अंग्रेज़ी भाषा में संवेग को **(emotion)** कहते है। "ए" का अर्थ अंदर से है तथा **(Motion)** का अर्थ गति है। **Emotion** शब्द **'Emovre'** से बना है, जिसका अर्थ है-उत्तेजित होना'। इस प्रकार संवेग की स्थिति में व्यक्ति उत्तेजित हो जाता है और उसका व्यवहार असामान्य हो जाता है। संवेग व्यक्ति के वैयक्तिक तथा आन्तरिक अनुभव हैं। प्रत्येक व्यक्ति सुख, दुःख, पीड़ा तथा क्रोध का अनुभव करता है। जब तक ये अनुभव अपने साधारण रूप में रहते हैं, तब इन्हें राग या भाव **(feeling)** कहा जाता है, परन्तु जब किसी विशेष कारण या घटना से राग या भाव उग्र रूप धारण कर लेते हैं, तो उन्हें संवेग **(Emotion)** कहा जाता है। अतः अंग्रेज़ी के इमोशन शब्द का अर्थ आंतरिक भावों को बाहर की ओर गति देने से है । हिन्दी शब्द में संवेग का तात्पर्य भी वेग के साथ कार्य करने से है ।

संवेग की परिभाषाऐं (Definitions of Emotion) - विभिन्न मनोवैज्ञानिकों ने संवेगों को निम्नलिखित रूप में परिभाषित किया है -

1. **किम्बाल यंग के अनुसार**, "संवेग प्राणी की उत्तेजित, मनोवैज्ञानिक तथा शारीरिक दशा है, जिसमें शारीरिक क्रियाएँ तथा भावनाएँ एक निश्चित उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए स्पष्ट रूप से बढ़ जाती हैं।"
2. **टी० पी० नन के अनुसार**, संवेग सम्पूर्ण प्राणी का वह मूलत: मनोवैज्ञानिक तीव्र विघ्न डालने वाला व्यवहार है, जिसमें चेतना, अनुभूति, व्यवहार तथा अन्तरावयव की क्रियाएँ शामिल रहती हैं।"
3. **वुडवर्थ के अनुसार**, "संवेग, प्राणी की उत्तेजित अथवा उद्वेग अवस्था है। यह अनुभूति की उस रूप में उत्तेजित अवस्था है, जिसमें व्यक्ति स्वयं अनुभव करता है। यह पेशीय तथा ग्रन्थीय क्रिया की गड़बड़ी है, जैसा कि बाहर से प्रतीत होता है।"

ISBN: 978-81-976727-2-9

4. जेम्स ईवर के अनुसार, "संवेग शरीर की जटिल अवस्था है, जिसमें श्वास लेना नाड़ी, ग्रन्थियाँ, उत्तेजना, मानसिक दशा तथा अवरोध आदि का अनुभूति पर प्रभाव पड़ता है एवं मांसपेशियाँ एक विशेष व्यवहार करने लगती हैं।"

5. जर्सिल्ड के अनुसार, "संवेग शब्द किसी भी प्रकार से आवेग में आने, भड़क उठने अथवा उत्तेजित होने की दशा को सूचित करता है।"

संवेगों के प्रकार (Types of Emotions)

1. सकारात्मक संवेग (Positive Emotion) – ये सुखकर होते हैं जैसे-प्रेम, हर्ष, आनन्द, स्नेह, उल्लास आदि।

2. नकारात्मक संवेग (Negative Emotion) – ये कष्टकर या दुखदायी होते हैं। जैसे-भय, क्रोध, चिन्ता, कष्ट, ईर्ष्या आदि।

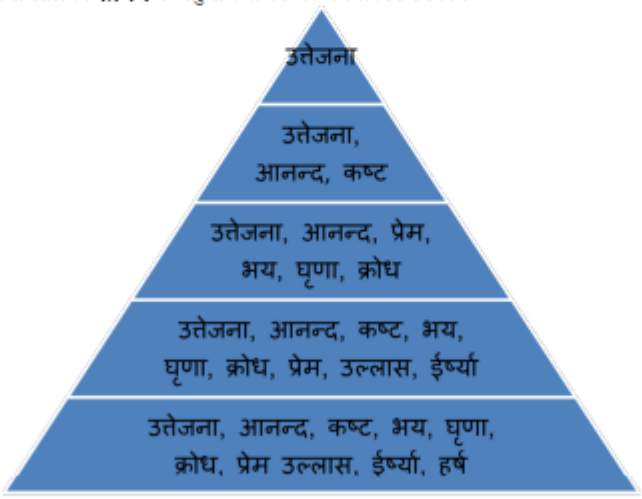
मूल प्रवृत्ति का संवेग से सम्बन्ध -

संवेग के तुरन्त बाद में होने वाली क्रिया ही मूल प्रवृत्ति (Instinct) कहलाती है अर्थात् पहले संवेग तथा बाद में मूल प्रवृत्ति होती है। मूल प्रवृत्ति के जन्मदाता **मैक्डूगल** हैं।

प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक **विलियम मैक्डूगल एवं गिलफोर्ड (William McDougall and Guildford)** ने सर्वाधिक महत्वपूर्ण संवेग भय को बताया है, एक बालक में कुल 14 संवेग बताए हैं, जो निम्न हैं-

संवेग (Emotion)	**मूल प्रवृत्ति (Instinct)**	**संवेग (Emotion)**	**मूल प्रवृत्ति (Instinct)**
भय (Fear)	पलायन (Excape)	क्रोध (Anger)	युयुत्सा (Combat)
वात्सल्य (Tenderness)	सन्तान कामना (Parental)	अधिकार (Ownership)	संग्रहण (Acquisition)
आत्महीनता (Negative self-Feeling)	दैन्य (Sumission)	आमोद (Amusement)	हास्य (Laughter)
भूख (Hunger)	भोजनान्वेषण (Food seeking)	कृति भाव (Creativeness)	रचनात्मकता (Construction)
घृणा (Diguest)	निवृत्ति(Repulsion)	कामुकता (Laust)	कामवृत्ति (Sex)
आत्माभिमान (Positive self-Feeling)	आत्मगौरव (Self Assertion)	एकांकीपन (Lonlyness)	सामूहिकता (Gregariousren)
आश्चर्य (Wonder)	जिज्ञासा(Curiosity)	कष्ट/करुणा (Distress)	संवेदना/शरणागति (Appeal)

प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक **ब्रिजेज** के अनुसार बालक का संवेगात्मक विकास.



संवेग की विशेषताएँ (Characteristics of Emotion) -

संवेग की विभिन्न परिभाषाओं का विश्लेषण करने पर संवेग की निम्नांकित विशेषताओं पर प्रकाश पड़ता है-

1. भावनाओं से सम्बन्धित (Related to emotion)- डॉ० जायसवाल के अनुसार, "संवेगों का सम्बन्ध भावनाओं और वृत्तियों से होता है। बिना भावना के संवेग सम्भव नहीं है। भावनाएँ एक प्रकार से संवेगों की पृष्ठभूमि है अथवा संवेगों के गर्भ में भावनाओं का ही बल है। वास्तव में भावात्मक प्रवृत्ति का बढ़ा हुआ रूप ही संवेग है।

2. वैयक्तिकता (Individuality)- संवेग की अन्य विशेषता उसका वैयक्तिक होना है। एक ही परिवेश में दो व्यक्ति भिन्न-भिन्न संवेगों का अनुभव करते हैं और उनकी प्रतिक्रियाएँ भी भिन्न-भिन्न होती हैं। उदाहरण के लिए-एक रोती हुई महिला को देखकर एक व्यक्ति दया से द्रवित हो जाता है, तो दूसरा व्यक्ति उसे ढोंगी समझकर उससे घृणा करने लगता है।

3. तीव्रता (Intensity) - संवेग की अनुभूति अत्यन्त तीव्र होती है। संवेग को यदि एक प्रकार का उद्वेग कहा जाए तो अनुचित नहीं है। वे व्यक्ति की मन:स्थिति को तीव्रता के कारण अस्त-व्यस्त कर देते हैं, परन्तु इनकी तीव्रता में अन्तर भी होता है। एक शिक्षित व्यक्ति में अशिक्षित व्यक्ति की अपेक्षा संवेग की तीव्रता कम होती है, क्योंकि शिक्षित व्यक्ति अपने संवेगों पर नियन्त्रण करना सीख जाता है।

4. व्यापकता (Prevalence) - संवेग वैयक्तिक होते हुए भी सर्वानुभूति और सर्वव्यापक होते हैं। संवेगों का अनुभव समस्त प्राणी करते हैं। स्टाउट के अनुसार, "निम्न श्रेणी के प्राणियों से लेकर उच्चतर प्राणियों तक एक ही प्रकार के संवेग पाये जाते हैं।" अन्तर केवल मात्रा का होता है। किसी को क्रोध अधिक आता है और किसी को कम।

5. स्थानान्तरण (Transfer) - प्राय: संवेग स्थानान्तरित हो जाते हैं। यदि कोई अधिकारी अपने अधीनस्थ कर्मचारी पर क्रोधित हो जाता है और उसी दशा में यदि कर्मचारी का कोई साथी उसे छेड़ दे तो वह अपने साथी पर क्रोधित होने लगता है।

6. संवेगात्मक सम्बन्ध (Emotional Connection) - संवेग का सम्बन्ध किसी व्यक्ति, वस्तु या विचार से सम्बद्ध होता है। हम किसी व्यक्ति या विचार के प्रति ही क्रोध या घृणा करते हैं। दूसरे शब्दों में, संवेग का कोई-न-कोई आधार अवश्य होता है।

7. सुख और दु:ख की भावना (Feeling of Happiness and sadness) - संवेग में किसी-न-किसी रूप में सुख या दु:ख का भाव निहित रहता है। जब हम किसी वस्तु को देखकर भयभीत होते हैं तो उसमें दु:ख का भाव निहित होता है। जब हम आशा करते हैं तो उसमें सुख की अनुभूति रहती है। स्टाउट के अनुसार, "अपनी विशेष भावना के अतिरिक्त संवेग में नि:सन्देह रूप से सुख या दु:ख की भांघना होती है।"

8. बाह्यशारीरिक परिवर्तन (External Physical Changes) - संवेगात्मक अवस्था में हमारे शरीर में जो बाह्य परिवर्तन होते हैं, वे इस प्रकार हैं-भय या क्रोध में शरीर का काँपना, पसीना आना, रोंगटे खड़े होना, आँखों में लाली छाना या आँसू निकलना, प्रसन्नता में मुस्कराना या हँसना आश्चर्य के समय आँखों का खुला रह जाना।

9. आन्तरिक शारीरिक परिवर्तन (Internal Physical Changes) - संवेगात्मक अनुभूति के समय शरीर में आन्तरिक परिवर्तन भी होते हैं; जैसे-हृदय की धड़कन तीव्र होना, क्रोध की दशा में, पेट में पाचक रस निकलना बन्द होना तथा भोजन की पाचन की सम्पूर्ण प्रक्रिया का अस्त-व्यस्त हो जाना।

10. व्यवहार में परिवर्तन (Change in Behaviour) - संवेगात्मक दशा में व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यवहार में परिवर्तन आ जाता है। क्रोध से ओत-प्रोत व्यक्ति का व्यवहार उसके सामान्य व्यवहार से पूर्णतया भिन्न हो जाता है।

11. मानसिक तनाव (Mental Tension) - संवेग की अवस्था में हम एक प्रकार की उत्तेजना, आवेग और मानसिक तनाव का अनुभव करते हैं।

12. शक्ति का लोप (Loss of Power) - संवेग के कारण हमारी चिन्तन-शक्ति का लोप हो जाता है और संवेगात्मक अवस्था में अच्छे-बुरे का ज्ञान नहीं रहता। उदाहरण के लिए-क्रोध के वशीभूत होकर व्यक्ति हत्या तक कर देता है।

13. स्थिरता की प्रवृत्ति (The Trend of Stability) - संवेग की प्रवृत्ति में स्थिरता होती है। अपने प्रिय की मृत्यु का दु:ख पर्याप्त काल तक हमारे मन में रहता है। इसी प्रकार जब हम किसी पर क्रोधित होते हैं तो पर्याप्त काल तक उसका प्रभाव हमारे मन पर छाया रहता है। उसके सामने आने पर हमारा क्रोध फिर भड़क उठता है।

14. क्रियात्मक प्रवृत्ति का होना (Active Nature)- जिस समय हम संवेग का अनुभव करते हैं, तो उस समय कुछ-न-कुछ क्रिया अवश्य होती है। उदाहरण के लिए-जब हम कोई घृणास्पद वस्तु को देखते हैं तो तुरंत हीं हम अपना मुख उसकी ओर से फेर लेते है। इसी प्रकार क्रोधित होने पर हम अपने हाथ मलते या दांत किटकिटाने लगते है।

- **संवेगात्मक विकास (Emotional development)** -संवेगात्मक विकास मानव जीवन के विकास व उन्नति के लिए आवश्यक है। यह विकास मानव जीवन को बहुत प्रभावित करता है व उसी से उसके

व्यक्तित्व निर्माण में सहायता मिलती है। जब व्यक्ति अपने संवेगो जैसे भय, क्रोध, प्रेम आदि का सही प्रकाशन करना सीख लेता है, तो उसे संवेगात्मक विकास कहते हैं।

जीवन में संवेगों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है तथा व्यक्ति के वैयक्तिक एवं सामाजिक विकास में संवेगों का योगदान होता है। लगातार संवेगात्मक असन्तुलन/अस्थिरता व्यक्ति के वृद्धि एवं विकास को प्रभावित करती है तथा अनेक प्रकार की शारीरिक, मानसिक और समाजिक समस्याओं को उत्पन्न करती है।

दूसरी ओर संवेगात्मक रूप से स्थिर व्यक्ति खुशहाल, स्वस्थ एवं शान्तिपूर्ण जीवन व्यतीत करता है। अत: संवेग व्यक्ति के व्यक्तित्व के सभी पक्षों को प्रभावित करते है।

संवेगात्मक विकास का सिद्धांत (Principle of emotional development) - बालकों में संवेगात्मक विकास की प्रक्रिया महत्वपूर्ण होती हैं। संवेगों के द्वारा बालक अपने जीवन में समायोजित ढंग से व्यवहार करता हैं। किन्तु संवेगात्मक अस्थिरता के कारण बालक का समायोजन दोषपूर्ण हो जाता हैं। किन्तु इस तथ्य पर मनोवैज्ञानिकों में मतभेद हैं कि बालक मे संवेगों की उत्पत्ति किस आयु में होती हैं, और इनके विकास की प्रक्रिया किस प्रकार की हैं अर्थात् बालक में संवेग की उत्पत्ति कब होती हैं? तथा किस प्रकार बालक को किसी संवेग की अनुभूति होती हैं?

उक्त तथ्यों की व्याख्या करने के लिए मनोवैज्ञानिकों ने अपने-अपने विचारों का वर्णन सैद्धांतिक रूप से किया हैं। संवेगात्मक उद्भव एवं विकास के सिद्धांतों का वर्णन निम्नलिखित हैं--

1. संवेग का दैहिक सिद्धांत (Somatic Principle of Emotion) -

संवेग के दैहिक सिद्धांत का प्रतिपादन मनोवैज्ञानिक जेम्स लैंग द्वारा किया गया हैं। इस सिद्धांत को मुख्य रूप से दैहिक परिवर्तन का सिद्धांत भी कहा जाता है। दैहिक सिद्धांत वास्तव में अमेरिकी मनोविज्ञानिक जेम्स एवं डेनमार्क के मनोवैज्ञानिक लैंग के विचारों का समन्वित स्वरूप है। इस सिद्धांत के अनुसार संवेगात्मक अवस्था में बालक के शरीर में परिवर्तन होता हैं। भौतिक वातावरण में उपस्थित उद्दीपक बालक में एक प्रकार की भावात्मक मानसिक दशा उत्पन्न करते हैं जिसके परिणामस्वरूप बालक की दैहिक संरचना में परिवर्तन उत्पन्न हो जाता हैं। इस प्रकार उत्पन्न दैहिक परिवर्तन से संवेगात्मक अवस्था की उत्पत्ति होती हैं।

संवेग के दैहिक सिद्धांत के अनुसार- संवेगावस्था उत्पन्न होने के पहले बालक में दैहिक (शारीरिक) परिवर्तन का घटित होना स्वाभाविक हैं। उदाहरणार्थ जब बालक किसी भयावह उद्दीपक (जैसे-साँप, शेर, आग) को देखता हैं, तो इस उद्दीपक को देखने से बालक में एक विशिष्ट भावात्मक दशा का जन्म होता है जो उस भयावह उद्दीपक से बालक को दूर भागने की क्रिया करवाती हैं। बालक द्वारा भागने की क्रिया एक प्रकार का शारीरिक परिवर्तन हैं जिसके कारण बालक में भयपूर्ण या डरावनी स्थिति उत्पन्न हो जाती है जो 'भय' नामक संवेग की उत्पत्ति में आधार प्रदान करती हैं।

2. संवेग का केन्द्रीय सिद्धांत (Central Principle of Emotion) -

संवेग के केन्द्रीय सिद्धांत का प्रतिपादन दो मनोवैज्ञानिकों कैनन एवं बार्ड द्वारा किया गया है। इस सिद्धांत के अनुसार संवेग उत्पत्ति का कारण मस्तिष्क का हाइपोथैलेमस भाग होता है जो कि केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र में अवस्थित होता है। इस सिद्धांत को हाइपोथैलमिक या थैलमिक सिद्धांत के नाम से भी जाना जाता हैं। इस सिद्धांत के अनुसार सांवेगिक परिवर्तन तथा सांवेगिक अनुभूति दोनों बालकों में या प्राणी में एक साथ घटित होते है न कि सांवेगिक परिवर्तन (व्यवहार) पर सांवेगिक अनुभूति निर्भर करती हैं।

संवेग के केन्द्रीय सिद्धांत के संदर्भ में मनोवैज्ञानिक **मार्गन, किंग एवं स्कोपलर का कथन हैं कि,"** संवेग के केन्द्रीय सिद्धांत के अनुसार संवेग में होने वाली शारीरिक प्रतिक्रियाएं एवं अनुभव किया गया संवेग दोनों एक-दूसरे से स्वतंत्र होते हैं और दोनों की उत्पत्ति एक साथ होती हैं। इस सिद्धांत के अनुसार प्राणी में संवेगों की उत्पत्ति निम्न प्रक्रियाओं का परिणाम होता है--

1. संवेग की उत्पत्ति के लिए किसी उद्दीपक एवं ज्ञानेन्द्रिय उत्तेजन आवश्यक हैं।
2. ज्ञानेन्द्रियों से स्नायु आवेग हाइपोथैलमस से होता हुआ प्रमस्तिष्क बल्क में पहुँचता हैं।
3. प्रमस्तिष्क बल्क हाइपोथैलमस पर से अपना नियंत्रण कम कर देता है और कुछ विशेष परिस्थिति में ऐसे स्नायु आवेग को भी हाइपोथैलमस में भेजता हैं जिसकी उत्पत्ति विकल्प रूप मे हुई होती हैं। इस प्रकार हाइपोथैलमस पूर्णरूप से सक्रिय हो जाता हैं।
4. हाइपोथैलमस के सक्रिय होने पर स्नायु आवेग दोनों दिशाओं अर्थात ऊपर प्रमस्तिष्क बल्क एवं नीचे आंतरिक अंगों व बाहरी शारीरिक अंगों की ओर एक साथ जाते हैं। स्नायु आवेग के प्रमस्तिष्क बल्क में पहुँचने से संवेग की उत्पत्ति होती है और जब स्नायु आवेग आंतरिक अंगों एवं माँसपेशियों में पहुँचता है तो संवेगात्मक व्यवहार या शारीरिक परिवर्तन होता हैं।

अतः संवेगात्मक व्यवहार एवं संवेगों की उत्पत्ति विषयक यह सिद्धांत अधुनिक समय में संवेग का प्रमुख सिद्धांत माना जाता है। इस सिद्धांत का सारभूत तथ्य यह हैं कि मस्तिष्क का हाइपोथैलमस या थैलमस भाग ही संवेगों की उत्पत्ति का केंद्र बिन्दु हैं।

3. संवेग का जैविकीय सिद्धांत (Biological Principle of Emotion) -

संवेग के जैविकीय सिद्धांत का प्रतिपादन प्रसिद्ध व्यवहारवादी मनोवैज्ञानिक जे. बी. वाटसन के द्वारा किया गया हैं। इस सिद्धांत के अंतर्गत प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक वाटसन ने अपने प्रायोगिक अध्ययनों से स्पष्ट किया है कि जन्म के समय शिशुओं में भय, क्रोध एवं प्रेम नामक तीन मौलिक संवेग पाये जाते हैं। इन्हीं तीन मौलिक संवेगों से अन्य संवेगों की उत्पत्ति व विकास होता है। वाटसन ने अपना प्रयोग कुछ नवजात शिशुओं एवं कुछ माह के बच्चों पर प्रयोग करके अपने उक्त तथ्य की पुष्टि की। भय, संवेग के प्रगटीकरण के लिए भयावह उद्दीपकों यथा तीव्र आवाज, डरावनी वस्तुओं का प्रयोग वाटसन ने किया। परिणामतः निरीक्षण किया गया कि तीव्र आवाज होने से शिशु का सांस लेना, रोना, चिल्लाना, हाथ-पैर पटकना आदि सभी शिशुओं में नही पायी जाती, जिसकी पुष्टि इन्होंने अपने अध्ययन परिणामों से की हैं। इराविन्द ने अपने अध्ययनों से स्पष्ट की कि सभी शिशुओं में भयावह उद्दीपक के प्रति भयपूर्ण प्रतिक्रिया नहीं पायी जाती हैं। मैलजैक ने अपने अध्ययन से स्पष्ट किया कि शिशुओं में मौलिक संवेग जन्म से नही पाये जाते बल्कि शिशुओं में जन्म के समय एक प्रकार की सामान्य उत्तेजना विद्यमान रहती हैं।

4. संवेग का विकासवादी सिद्धांत (Principle of Emotion)-

संवेग के विकासवादी सिद्धांत के अंतर्गत मुख्य रूप से मनोवैज्ञानिक ब्रिजेज एवं बनहम द्वारा शिशुओं पर किये गये प्रयोग उल्लेखनीय हैं। इन सिद्धांतवादियों के अनुसार जन्म के समय बालक (शिशु) में किसी प्रकार का संवेग उपस्थित नही होता बल्कि शिशु में केवल सामान्य उत्तेजना ही विद्यमान रहती हैं। शिशु में संवेगात्मक प्रतिक्रियाएं तीन माह की अवधि से विकसित होती हैं। इस समय शिशु को कष्ट एवं आनन्द की अनुभूति होती हैं जिसके कारण बालक द्वारा की गयी प्रतिक्रियाओं रोने, चिल्लाने आदि से माँसपेशीय तनाव की उत्पत्ति होती हैं। शिशु अपनी पेशीय लोचकता के कारण मुस्कराने की प्रतिक्रिया करता हैं। 6 माह की अवधि में कष्ट नामक संवेग से भय, घृणा एवं क्रोध संवेगों की उत्पत्ति होती हैं। एक वर्ष की अवस्था के शिशुओं में उल्लास एवं वयस्कों के प्रति अनुराग उत्पन्न होता हैं। डेढ़ वर्ष की आयु में ब्रिजेज के अनुसार बालक में अन्य बालकों के प्रति प्रेम एवं घृणा की उत्पत्ति होती हैं और दो वर्ष की अवधि में बालक में खुशी (आनन्द) संवेग की उत्पत्ति हो जाती हैं।

इस प्रकार सभी महत्वपूर्ण संवेगों की उत्पत्ति बालक में 2 वर्ष की आयु तक हो जाती हैं। सभी संवेगों की उत्पत्ति एवं विकास परिपक्वता एवं अभिगम का परिणाम होता हैं। इन्हीं के आधार पर संवेगों एवं संवेगात्मक व्यवहारों में परिवर्तन परिवर्द्धन एवं परिमार्जन होता रहता हैं।

- **संवेगात्मक विकास की अवस्थाएँ (Stages of Emotional development)-** संवेगात्मक विकास मानव जीवन के विकास व उन्नति के लिए आवश्यक है। यह विकास मानव जीवन को बहुत प्रभावित करता है व उसी से उसके व्यक्तित्व निर्माण में सहायता मिलती है। जब व्यक्ति अपने संवेगो जैसे भय, क्रोध, प्रेम आदि का सही प्रकाशन करना सीख लेता है, तो उसे संवेगात्मक विकास कहते हैं।

शैशवावस्था में संवेगात्मक विकास (Emotional Development in Infancy)-

- शिशुओं का संवेगात्मक विकास धीरे-धीरे अस्पष्टता की ओर होता है।
- विशिष्ट संवेग मन्द गति के स्वाभाव के साथ जुड़ता है।

शारीरिक आयु के साथ-साथ संवेगात्मक विकास में तीव्रता होती है

- शैशवावस्था में मुख्यतया भय, क्रोध व प्रेम आदि तीन ही संवेगों का विकास होता है।
- शिशु थोड़ी-थोड़ी देर में अपने संवेगों को बदलते रहते हैं। वो कभी रोता है, कभी हंसता है और कभी-कभी दोनों का प्रकटीकरण साथ-साथ ही करने लगता है।
- शैशवावस्था के अन्तिम चरण में वातावरण संवेगात्मक विकास को प्रभावित करने लगता है।

बाल्यावस्था में संवेगात्मक विकास (Emotional Development in Childhood)-

- इस अवस्था में संवेगों में स्थायित्व आना प्रारम्भ हो जाता है।
- बालक संवेग व समाज के नियमों में समायोजन करने लगता है।
- वह प्रत्येक क्रिया के प्रति प्रेम, ईर्ष्या, घृणा व प्रतिस्पर्धा की भावना प्रकट करने लगता है।
- माता-पिता द्वारा बताये कार्य के प्रति वह हां या न कहकर चुप रहता और बाद में अपने को उपेक्षा से बचाता है।
- इस अवस्था के अन्तिम चरणों में वह संवेगों पर नियन्त्रण करना सीख जाता है।

किशोरावस्था में संवेगात्मक विकास (Emotional Development in Adolescence)

किशोरावस्था में प्रवेश करने पर किशोर / किशोरी से अनुशासित जीवन व्यतीत करने की आशा की जाती है, पर परिणाम ठीक इसके विपरीत होता है। हम उन्हें न तो बालकों की कोटि में रखते हैं न बड़ों की कोटि में। इस अवस्था में सबसे अधिक संवेगात्मक अस्थिरता पाई जाती है।

- किशोर / किशोरी में प्रेम, दया, क्रोध, सहानुभूति आदि संवेग स्थायी रूप धारण कर लेते हैं। वह इन पर नियन्त्रण नही रख पाता। अतः सामान्यतः अन्यायी व्यक्ति के प्रति क्रोध व दुखी व्यक्ति के प्रति दया की अभिव्यक्ति करता है।
- किशोर / किशोरी की शारीरिक शक्ति की उनके संवेगों पर छाप होती है। जैसे सबल व स्वस्थ किशोर में संवेगात्मक स्थिरता व निर्बल व अस्वस्थ किशोर में संवेगात्मक अस्थिरता पाई जाती है
- किशोर / किशोरी अनेको बातों के बारे में चिन्तित रहते हैं। उदाहरणार्थ- अपनी आकृति, स्वास्थ्य, सम्मान, धन प्राप्ति, शैक्षिक प्रगति, सामाजिक सफलता आदि।
- किशोर न तो बालक समझा जाता है न प्रौढ़। अतः उसे अपने संवेगात्मक जीवन में वातावरण से अनुकूलन में बहुत कठिनाई होती है। यदि वह अपने प्रयास में असफल रहता है, तो उसे घोर निराशा होती है। ऐसी स्थिति में वो कभी-कभी घर से भाग जाता है या आत्महत्या तक का शिकार हो जाता है।
- किशोरावस्था में असाधारण रूप से शारीरिक व मानसिक परिवर्तन होते हैं। किशोर और किशोरी दोनों में काम प्रवृत्ति इतनी तीव्र होती है जो कि उसके संवेगात्मक व्यवहार पर बहुत अधिक प्रभाव डालती है।
- किशोरावस्था में संवेगात्मक विकास इतना विचित्र होता है कि किशोर / किशोरी एक ही परिथिति में विभिन्न अवसरों पर विभिन्न प्रकार का व्यवहार करते हैं। जो परिस्थिति एक अवसर पर उन्हें उल्लास से भर देती हैं, वही परिस्थिति दूसरे अवसर पर उसे खिन्न कर देती हैं।

संवेगात्मक विकास को प्रभावित करने वाले कारक (Factors influencing emotional development) - बालक के संवेगात्मक विकास को निम्नलिखित कारक प्रभावित करते हैं|

1.शारीरिक स्वास्थ्य (Physical Health) - शारीरिक स्वास्थ्य का संवेगों पर विशेष प्रभाव पड़ता है। जो बालक सबल और स्वस्थ होते हैं, उनमें संवेगात्मक स्थिरता निर्बल और अस्वस्थ बालकों की अपेक्षा अधिक होती है। क्रो एवं क्रो के अनुसार, "बालक के स्वास्थ्य का उसकी संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं से घनिष्ठ सम्बन्ध होता है।"

2. मानसिक विकास (Mental Health) - जिन बालकों का मानसिक विकास पर्याप्त हो जाता है, उनमें संवेगात्मक स्थिरता पायी जाती है। निम्न मानसिक विकास विकास के बालक की अपेक्षा प्रतिभाशाली बालक अपने संवेगों पर सफलता से नियन्त्रण स्थापित कर लेता है।

3. थकान (Fatigue) - थकान का संवेगात्मक विकास पर विशेष प्रभाव पड़ता है। जब बालक थका हुआ होता है तो वह शीघ्र क्रोध और चिड़चिड़ेपन का शिकार हो जाता है।

4. परिवार का वातावरण (Environment of Family) - जिस परिवार के सदस्य अत्यधिक, आर्थिक संवेदनशील होते हैं, उस परिवार के बालक भी उसी प्रकार से, संवेदनशील हो जाते हैं। इसी प्रकार यदि परिवार का वातावरण उल्लासमय, सुखद तथा शान्तिपूर्ण रहता है, तो बालक पूर्ण सुरक्षा का अनुभव करता है और उसका संवेगात्मक विकास सन्तुलित रूप से होता है।

5. माता-पिता के आचरण और व्यवहार (Behaviour and conduct of Parents) - माता-पिता के आचरण तथा व्यवहार का बालक के संवेगात्मक विकास पर पर्याप्त प्रभाव पड़ता है। जो माता-पिता अपने बालकों की उपेक्षा करते हैं या आवश्यकता से अधिक उनको लाड़-प्यार करते हैं तथा उन्हें इच्छानुसार कार्य करने कीस्वतन्त्रता नहीं देते, उनका यह आचरण बालकों के अवांछनीय संवेगात्मक विकास में योग प्रदान करता है।

6. सामाजिक मान्यता (Social Beliefs) - क्रो एवं क्रो के अनुसार, "यदि बालक को अपने कार्यों की सामाजिक मान्यता प्राप्त नहीं होती तो उनके संवेगात्मक व्यवहार में उत्तेजना या शिथिलता आ जाती है। उदाहरण के लिए– यदि एक बालक स्वयं कवि बनाता है, परन्तु उस कविता को जन-समुदाय पसन्द नहीं करता तो बालक निराशा और कुण्ठा से ग्रसित हो जाता है।

7. आर्थिक स्थिति (Economical Status) - आर्थिक स्थिति बालकों के संवेगों को प्रभावित करती है। एक निर्धन बालक में अनेक अवांछनीय संवेग स्थायी हो जाते हैं। धनी परिवारों के बालक की वेशभूषा तथा रहन-सहन देखकर निर्धन परिवार के बालक में द्वेष और ईर्ष्या के संवेग प्रबल रूप धारण कर लेते हैं।

8. अभिलाषा (Ambition) - प्रत्येक बालक कोई-न-कोई अभिलाषा रखता है। कोई महान् कवि बनना चाहता है तो कोई डॉक्टर या इंजीनियर परन्तु ,जब परिस्थितियाँ प्रतिकूल होती हैं और बालक की अभिलाषाएँ पूरी नहीं हो पाती हैं, तो वह निराशा में डूब जाता है। यह निराशा संवेगात्मक तनाव की जनक होती है।

9. विद्यालय का वातावरण (Environment of School) - परिवार के पश्चात् विद्यालय ही वह स्थान है, जो बालकों की भावनाओं को सबसे अधिक प्रभावित करता है। बालक विभिन्न क्रियाओं के माध्यम से संवेगों की अभिव्यंजना करता है। यदि विद्यालय में विभिन्न क्रियाओं का आयोजन इस ढंग से किया जाता है कि बालक अपनी अभिव्यक्ति, इच्छा और रुचियों के अनुकूल कर सके, तो उन्हें आनन्द और उल्लास का अनुभव होता है। परिणामस्वरूप उनके संवेगों का स्वस्थ विकास होता है। इसके विपरीत यदि विद्यालय में आतंक, भय तथा पक्षपात का वातावरण होता है, तो बालक उत्तेजना, क्रोध तथा घृणा से ग्रसित हो जाते हैं।

निष्कर्ष (Conclusion)-

संवेग व्यक्ति के आवेश को प्रदर्शित करता है। भय, क्रोध, घृणा, वात्सल्य, करुणा, आश्चर्य कुछ प्रमुख संवेग है। संवेगों का मानव जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है।घनात्मक संवेग व्यक्ति के व्यवहार को परिपूर्ण बनाते है। संवेग की स्थिति में विचार प्रक्रिया में शिथिलता आ जाती है। संवेग मूलप्रवृतियों से सम्बन्धित होते है। शैशवावस्था में संदेहात्मक व्यवहार प्रायः अस्थिर होता है, जो बाल्यावस्था में स्थिरता की ओर अग्रसर होने लगता है। किशोरावस्था में संवेग प्रायः अधिक उग्र होते है। वंशानुक्रम, स्वास्थ्य, मानसिक योग्यता, पारिवारिक वातावरण आदि कारक संवेगात्मक विकास को प्रभावित करते है। शिक्षा के द्वारा संवेगों का परिमार्जन किया जा सकता है। अध्यापकगण तथा अभिभावकगण उचित सावधानी पूर्वक बालक - बालिकाओं के संवेगात्मक विकास को सही दिशा दे सकते है। संवेगात्मक विकास मानव विकास का एक मूलभूत पहलू है जिसमें भावनाओं को पहचानने, समझने, व्यक्त करने और नियंत्रित करने की क्षमता शामिल है। बचपन से लेकर वयस्कता तक, व्यक्ति संवेगात्मक विकास के विभिन्न चरणों से गुजरता है, जो आनुवंशिक, जैविक, सामाजिक और सांस्कृतिक कारकों से प्रभावित होता है। सुरक्षित लगाव, प्रभावी संचार और सहायक वातावरण स्वस्थ संवेगात्मक विकास को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। भावनात्मक विकास को समझकर और उसका पोषण करके, माता-पिता, शिक्षक, स्वास्थ्य सेवा पेशेवर और समुदाय व्यक्तियों को जीवन की चुनौतियों का सामना करने, सार्थक संबंध बनाने और भावनात्मक और सामाजिक रूप से पनपने के लिए सशक्त बना सकते हैं। अंततः, भावनात्मक कल्याण को प्राथमिकता देना जीवन भर लचीलापन, सहानुभूति और समग्र मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक है।

संदर्भ (Refrence)

- https://www.sarthaks.com/3108668/
- Eisenberg, N., & Damon, W. (Eds.). (2006). Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development (6th ed.). Wiley.
- Thompson, R. A. (2015). Social-emotional development in early childhood: What every policymaker should know. National Center for Children in Poverty.
- Denham, S. A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it? Early Education and Development, 17(1), 57-89.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Meta-emotion: How families communicate emotionally. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (Eds.). (2000). From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development. National Academies Press.