

Course → BA Education Hons, Part II (1)
Paper : III (Educational Psychology & Pedagogy)
Topic - Mental Health
Prepared by - Dr. Sangeeta Kumari

इकाई 8 : मानसिक स्वास्थ्य
Unit 8 : Mental Health

8.1 मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ (Meaning of Mental Health):-

सांख्यिक विचारधारा के अनुसार व्यक्ति मनोवैज्ञानिक तत्वों को एक समन्वित ढंग से अंतरण मानव व्यवहार वैज्ञानिक और मानसिक दोनों तत्वों से निर्धारित होता है। इसलिए व्यक्ति के व्यवहार एवं विचार से संतुलन तभी हो सकता है जबकि उसके शरीर तथा मन के बीच संवादित हो। व्यक्ति के इसी मनोवैज्ञानिक संवादित को मानसिक स्वास्थ्य कहते हैं।

हेडफील्ड (Headfield) के अनुसार,
"मानसिक स्वास्थ्य संपूर्ण व्यक्तित्व का खेती कृषि है।"

8.2 मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण (Characteristics of Mentally Healthy person)

वास्तव में मानसिक स्वस्थ व्यक्ति के निम्नलिखित लक्षण हैं :-

(1) आत्ममूल्यांकन (Self evaluation):-

मानसिक स्वास्थ्य का एक प्रमुख मापदंड आत्ममूल्यांकन की क्षमता है। जिस व्यक्ति में यह क्षमता पाई जाती है, उसे मानसिक रूप से स्वस्थ समझा जाता है।

(2) आत्म विश्वास (Self confidence):-

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में आत्म विश्वास का गुण पाया जाता है। किसी समस्या के संबंध में वह उदासीन नहीं होता है।

(3) सहनशीलता (Tolerance):-

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति

सहनशील होता है। वह जीवन की निराशाओं एवं बाधाओं से घबराता नहीं बल्कि दृढ़ विश्वास के साथ उनके समाधान की कोशिश करता है।

(4) संवेगत्मक परिपक्वता (Emotional maturity):-

मन से स्वस्थ व्यक्ति के विचार एवं व्यवहार में संवेगत्मक परिपक्वता देखी जाती है। वह भय, क्रोध, प्रेम आदि संवेगों पर पूर्ण नियंत्रण रखता है।

(5) आत्मसम्मान (Self respect):-

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में आत्मसम्मान का लक्षण भी पाया जाता है। वह अपने गुणों तथा अकर्मों का संममता है।

(6) शीघ्र निर्णय (Quick decision):-

जो व्यक्ति मन से स्वस्थ होता है वह किसी समस्या के संबंध में तुरंत निर्णय करने में समर्थ होता है।

(7) शारीरिक स्वास्थ्य की चर्खा :- (Care for physical health):-

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति का एक लक्षण यह भी है कि वह अपने शारीरिक स्वास्थ्य के संबंध में लक्ष्य रखता है।

(8) मानसिक विकृतियों का अभाव (Absence of mental disorder):-

ऐसे व्यक्ति में किसी प्रकार का मानसिक रोग नहीं पाया जाता है।

(9) लैंगिक परिपक्वता (Sexual maturity):-

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की एक विशेषता यह भी है कि वह लैंगिक विकृतियों से भी परिपक्व होता है। उसमें किसी प्रकार की लैंगिक विकृति नहीं देखी जाती है।

(10) निश्चित जीवन लक्ष्य (Definite life goal):-

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति का जीवन उद्देश्यपूर्ण होता है। वह अपने जीवन का एक लक्ष्य निर्धारित कर लेता है और उसकी प्राप्ति के लिए सदा प्रयत्नशील रहता है।

3
1) रचनात्मक कार्य (Creative function):-

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति रचनात्मक कार्यों में अधिक शामिल होता है। इस प्रकार वह अपने लिए तथा अपने समाज के लिए हितकर सिद्ध होता है।

2) सामाजिक समायोजन (social adjustment):-

मानसिक स्वास्थ्य का एक मुख्य लक्षण सामाजिक समायोजन है। समाज में प्रधानतः तीन प्रकार के संबंध पाए जाते हैं:- 1) व्यक्ति और व्यक्ति के बीच संबंध 2) समूह और समूह के बीच संबंध तथा 3) व्यक्ति और समूह के बीच संबंध। मन से स्वस्थ व्यक्ति को ये तीनों संबंध संतोषप्रद होते हैं।

3) वास्तविकता का सिद्धान्त (Reality principle):-

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति वास्तविकता के सिद्धान्त पर श्रमल करता है।

8.3 मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक (Factors influencing mental health):-

मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक निम्नलिखित हैं:-

1) वंश परम्परा (Heredity):-

मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों में वंश परम्परा एक प्रधान कारक है। वास्तव में वंश परम्परा से मानसिक स्वास्थ्य की सीमा निर्धारित होती है।

2) पारिवारिक वातावरण (Family environment):-

बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर उनके वातावरण का काफी प्रभाव पड़ता है। जो माता-पिता अपने सभी बच्चों के साथ समान व्यवहार करते हैं, उनके साथ हिल-मिल कर खेलते तथा बातचीत करते हैं, उनके सामने लड़ने-मगड़ने से बचते हैं, तथा अपने व्यवहारों में सामंजस्य करते हैं, उनकी खेती मानसिक रूप से स्वस्थ होती है।

3) विद्यालय एवं समुदाय (school and community):-

व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य विद्यालय एवं समुदाय से भी प्रभावित होता है। जिस शैक्षिक संस्था का वातावरण स्वास्थ्यकर होता है, वहाँ के शिक्षार्थी प्रायः सामंजस्य और मन से स्वस्थ होते हैं। वही तरह समुदाय

4

प्रभाव का भी मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है।

(4) शारीरिक स्वास्थ्य (Physical health) :-

मानसिक स्वास्थ्य पर शारीरिक स्वास्थ्य का भी प्रभाव पड़ता है। शरीर से स्वस्थ व्यक्ति चिन्ताओं से मुक्त होता है।

(5) मौलिक आवश्यकताओं की संतुष्टि (Satisfaction of basic needs) :-

जिन बालकों में मौलिक आवश्यकताओं की पूर्ति होती है वे समायोजित तथा मन से स्वस्थ होते हैं।

(6) मानसिक विहृतियों के प्रति गलत मनोवृत्ति (Wrong attitude towards mental disorder)

मानसिक स्वास्थ्य को बिगाड़ने में गलत धारणाओं का भी कम हाथ नहीं होता है। प्रायः देखा जाता है कि अज्ञानता के कारण माता-पिता अपने बच्चों की मानसिक व्याधियों को मूक-प्रेत बना देने की शक्ति का परिणाम समझ कर उनका समुचित उपचार नहीं करते हैं। जब प्रकार धीरे-धीरे बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य बिगाड़ता जाता है और अन्त में गंभीर मानसिक रोग के शिकार हो जाते हैं।

8.4 अभ्यास के प्रश्न (Questions for Exercise) :-

Q1. Define Mental health. Describe the characteristics of mentally healthy person.

मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिए। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

Q2. Describe the factors influencing mental health.

मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारणों का वर्णन कीजिए।