DR.MALA KUMARI
ASSISTANT PROFESSOR (GUEST TEACHER)
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY
A.N.D COLLEGE SHAHPUR PATORY,SAMASTIPUR

B.A –PART 1 PSYCHOLOGY (HONS)
PAPER-2 ,UNIT-8,
PSYCHOLOGY OF HEALTH BEHAVIOUR
LECTURE-67

स्वास्थ्य व्यवहार के क्षेत्र में किये गये अध्ययनों में तीन महत्वपूर्ण कारकों की अहम भूमिका है –

(1)जीवन आसेधक (life stressors)

(2)चित्तवृत्ति कारक (dispositional factors)

(3)स्वास्थ्य जोखिम व्यवहार (health risk behaviour)

इन तीनो कारक की व्याख्या इस प्रकार है –

(1) जीवन आसेधक (life stressors)- व्यक्ति के जीवन में कुछ ऐसी घटनाएं घटती है जो आसेधक के रूप में होती है और उससे स्वस्थ व्यवहार प्रभावित होते है इस क्षेत्र में आरंभिक कार्य सेली (1956) तथा होल्मस एवं राहे द्वारा

किया गया तथा इन आसेधक से उत्पन्न तनाव को मापने के लिए इन लोगो ने मापनी भी विकसित किया |भारतीय सन्दर्भ में एम० अग्रवाल तथा नायडू (1988)ने एक मापनी विकसित किया जिसका नाम 'स्ट्रेस फूल एक्सपिरियेन्सेज ऑफ़ दी पास्ट बन इयर' (STRESSFUL EXPERIENCES OF THE PAST ONE YEAR) रखा गया |इस मापनी के सहारे अध्ययन करके इन लोगो ने यह बात बताया की आवंछित घटनाएं अपने आप में बिमारी के लक्षणों का सार्थक भविष्यवाची एवं सामाजिक प्रतिमा को कुप्रभावित करता है जिनसे व्यक्ति में जीवन आसेधको के साथ निपटने की क्षमता कम हो जाती है |

पूना में दो अध्ययन ऐसे किये गए है जिनसे पता चला है की दिन प्रतिदिन के आसेधक किस तरह से मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते है |एक अध्ययन लिपोर ,इमांस एवं पालसेन तथा दूसरा अध्ययन लिफोर ,पालसेन तथा इमान्स(1571)द्वारा किया गया |इन अध्ययनों के आधार पर यह बतलाया गया है की चिरकालिक आसेधक जैसे गरीबी ,बेरोजगारी ,गन्दी बस्ती में निवास तथा जनसंकुलन (CROWDING)का स्वास्थ्य व्यवहार पर दिन प्रतिदिन के हस्ल्स की तुलना में

अधिक प्रभाव पड़ता है |सरना एवं शुक्ला (1994)ने लखनऊ के एक चिकेन उद्योग जिसमे महिलाओं सूक्ष्म सुई दस्तकारी करती है ,के दैहिक स्वास्थ्य का अध्ययन किया |इस दस्तकारी या शिल्पकारी में महिलाओं को एक शारीरिक मुद्रामें लम्बे समय तक बैठकर सुई से डिजाइन बनाना पड़ता है |अध्ययन के परिणाम में पाया गया है की करीब 53.5 प्रतिशत महिलाओं के संधि (JOINTS) में दर्द तथा फूलन पाया गया ,80.5 प्रतिशत महिलाओं के रीढ़ में दर्द ,53 प्रतिशत महिलाओं में दृष्टि क्षीणता की शिकायत तथा 73 प्रतिशत महिलाओं के आँख में संदूषण (INFECTION)उत्पन्न हो गया |करीब आधे प्रयोज्यो में ह्रदय से सम्बन्ध समस्याएँ एवं बाकी आधे प्रयोज्यो में खून की कमी पाई गयी है |इतना ही नहीं ,ऐसी महिलाएं चिरचिरे,चिंतित एवं शंकालु प्रकृति की हो गयी थी |

TO BE CONTINUED