

**.MALA KUMARI DR
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-66**

स्वास्थ्य व्यवहार का मनोविज्ञान

(psychology of Health Behaviour)

समाज मनोविज्ञान के क्षेत्र में किये गये शोधो का एक मुख्य प्रयोग व्यक्ति के स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के समाधान में है |इसे ही स्वास्थ्य व्यवहार का मनोविज्ञान कहा जाता है |

जिस तरह से नैदानिक मनोविज्ञान एवं समाज मनोविज्ञान एक साथ मिलकर सामुदायिक मनोविज्ञान का प्रारूप बनाते है और

मानसिक कल्याण की संवृद्धि के लिये कार्य करते हैं, ठीक उसी तरह से ये दोनों ही शास्त्र आपस में मिलकर स्वास्थ्य देख-रेख मनोविज्ञान के क्षेत्र में योगदान करते हैं जिसका उद्देश्य दैहिक स्वास्थ्य कल्याण को संवृद्ध करना होता है। टेलर (1999) के अनुसार इस मनोविज्ञान में स्वास्थ्य एवं मनोवैज्ञानिक चरों के बीच के संबंधों का अध्ययन किया जाता है। इस क्षेत्र के मनोवैज्ञानिकों का विश्वास है कि व्यक्ति के किसी विश्वास, मनोवृत्ति एवं व्यवहार का उसके बीमारी के उत्पन्न होने एवं उसके रोक-थाम पर सार्थक प्रभाव पड़ता है। इससे एक संबंधित क्षेत्र जिसे व्यवहारात्मक औषध कहा जाता है, में इन बीमारियों के उत्पन्न होने एवं उसके रोक-थाम में व्यवहारात्मक तथा जैवमेडिकल ज्ञानों को एक साथ संयोजित किया जाता है, जो सामान्यतः साधारण मेडिकल क्षेत्र के माने जाते हैं। स्वास्थ्य मनोविज्ञान तथा व्यवहारात्मक औषध जिनकी शुरुआत 1970 वाले दशक में हुई थी, ने स्वास्थ्य व्यवहार के अध्ययन में मनोवैज्ञानिकों की भूमिका विशेषकर समाज मनोवैज्ञानिकों की भूमिका पर इसलिए बल डाला है कि आजकल लगभग यह स्थापित हो चुका है कि अधिकांशतः मृत्यु

का कारण कोई संक्रमक रोग नहीं होकर दोषपूर्ण जीवन शैली होता है जिसमें उचित सुधार मनोवैज्ञानिक ही कर सकते हैं। ऐसे जीवन शैली में सुधारात्मक उपायों के जरिये पर्याप्त उन्नति लायी जा सकती है और तब व्यक्ति का स्वास्थ्य व्यवहार को संपुष्ट किया जा सकता है। अमेरिका में इस तरह के दोषपूर्ण जीवन शैली में सुधार लाने के लिए सरकार की ओर से एक विशेष प्रोजेक्ट जिसे हेल्थी पीपुल 2000 इनिशियेटिव (HEALTHY PEOPLE 2000 INITIATIVE) की संज्ञा दी गयी है, सफलतापूर्वक चलाया जा रहा है।

स्वास्थ्य व्यवहार के क्षेत्र में किये गये अध्ययनों से कुछ प्रमुख तथ्य सामने आये हैं जिन्हें व्यक्तियों के स्वास्थ्य को उन्नत बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण माना गया है। ऐसे कारक निम्नांकित हैं

(1) मनोवैज्ञानिक तनाव (PSYCHOLOGICAL STRESS) से नकारात्मक दैहिक परिवर्तन (NEGATIVE PHYSIOLOGICAL CHANGES) उत्पन्न होते हैं।

(2) अर्जित स्वास्थ्य आदत व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए उत्तम होता है परन्तु वे कभी-कभी हानिकारक भी साबित होते हैं ।

(3) व्यक्तित्व शिलगुण व्यक्ति में विशिष्ट बीमारी उत्पन्न करने में सहायक होते हैं ।

(4) व्यक्ति किस तरह से बीमारी से निपटता है, वह उतना ही महत्वपूर्ण हो सकता है जितना यह कि किस तरह से स्वास्थ्य देख-रेख तन्त्र के साथ वह निपटता है ।

(5) धूम्रपान करने वालों द्वारा धूम्रपान नहीं करने वालों की अपेक्षा अल्कोहल तथा काँफी का अधिक उपयोग किया जाता है।

(6) वैसे रोगी जो अपने बीमारी के साथ उत्तम ढंग से समायोजित हैं, में कैंसर से लड़ने वाली दैहिक अनुक्रियाएँ तुलनात्मक रूप से अनुप्रभावी होती हैं। कुछ प्रतिक्रियाएँ जैसे क्रोध, कैंसर के फैलने के नियन्त्रण के साथ प्रभावी ढंग से साहचर्यित होते हैं ।

TO BE CONTINUED