

Date
17/04/2020

Sub - Growing up as a learner
Topic - Mental Health

B.Ed. 1st
Year
17/24

मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान

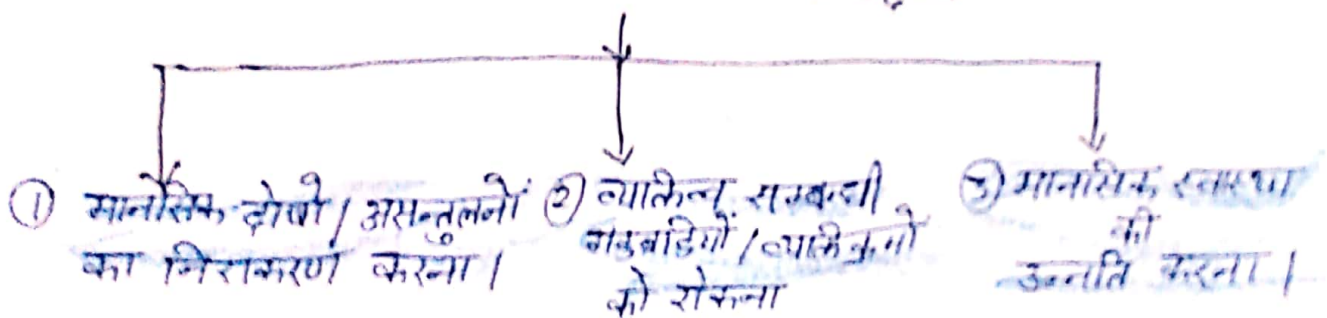
जिस प्रकार "स्वास्थ्य विज्ञान का सम्बन्ध शारीरिक से होता है", उसी प्रकार "मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का सम्बन्ध मनोवैज्ञानिक से होता है।

परिभाषाएँ

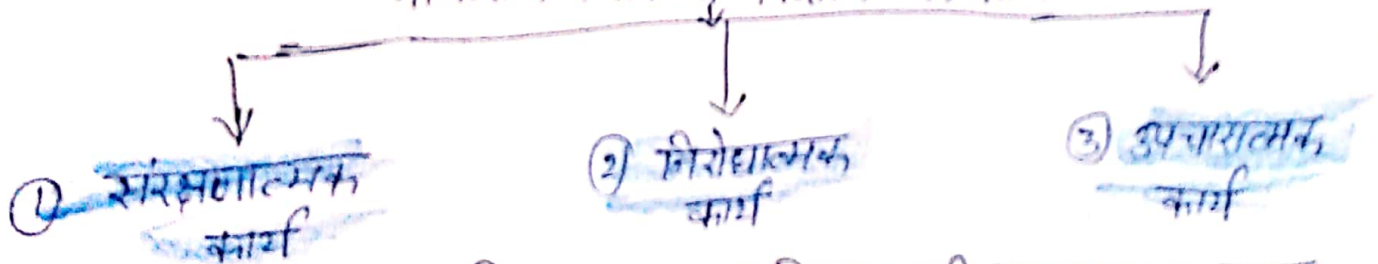
"मानसिक स्वास्थ्य के निग्रहों की खोज करना और उसके संरक्षण के उपाय करना।" — ड्रेवर

"मानसिक स्वास्थ्य का रख-रखाव तथा व्यक्तियों को मानसिक अस्वास्थ्य से बचाना।" — हैडफील्ड

"जो मानव-सम्बन्धी के सभी क्षेत्रों को प्रभावित करता है, जो इसके मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के उद्देश्य



मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के कार्य



मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान की आवश्यकता मिलने

- 1) सन्तुलित वैयक्तिक जीवन।
- 2) पारिवारिक जीवन में सन्तुलन।
- 3) स्वस्थ सामाजिक जीवन।
- 4) शैक्षिक जगत में प्रगति।
- 5) व्यावसायिक कुशलता।
- 6) स्वस्थ राष्ट्रीय दृष्टिकोण।
- 7) स्वस्थ अन्तर्राष्ट्रीय दृष्टिकोण।

अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक बातें

- ① उत्तम शारीरिक स्वास्थ्य।
- ② आत्म-विश्वास।
- ③ स्वयं का ज्ञान।
- ④ जीवन लक्ष्य का चुनाव।
- ⑤ नियमित जीवन।
- ⑥ कार्य के साथ समायोजन।
- ⑦ प्रतिशक्ता का अभाव।
- ⑧ आत्म-नियंत्रण की क्षमता।
- ⑨ सुरक्षा की भावना।
- ⑩ आत्म-सम्मान की भावना।
- ⑪ संबंधात्मक चेतना।
- ⑫ निर्णय करने की क्षमता।

डैडफील्ड के अनुसार तीन बातें आवश्यक हैं [अच्छे मानसिक स्वास्थ्य]

- ① पूर्ण आभिव्यक्ति
 - ② संतुलन
 - ③ सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास
- मानसिक अस्वस्थता का अर्थ

"व्यक्ति का व्यवहार असामान्य होने लगता / जीवन का अध्यावरिधत हो जाना।"

"किसी भी प्रकार की परिस्थिति में स्वयं को समायोजित न कर पाना।"

मानसिक अस्वस्थता के लक्षण

- ① आत्मविश्वास का अभाव।
- ② निर्णय लेने की क्षमता का अभाव।
- ③ संबंधात्मक स्थिरता।
- ④ सहनशीलता का अभाव।
- ⑤ स्वास्थ्य पर ध्यान न देना।
- ⑥ आत्म-अवलोकन/नियंत्रण क्षमता का अभाव।
- ⑦ जीवन के प्रति सार्थक बुद्धिकोण।

मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

- ① वंशानुक्रम
- ② शारीरिक स्वास्थ्य
- ③ संबंधात्मक स्थिति
- ④ मनोवैज्ञानिक कारक
- ⑤ आर्थिक कारक
- ⑥ धर्म
- ⑦ पारिवारिक संरचना कारण

विद्यालय सम्बन्धी कार्य

- | | | |
|-------------------------|---------------------------|----------------------------------------|
| (1) विद्यालय का वातावरण | (4) परीक्षा प्रणाली। | (7) शिक्षक का व्यक्तित्व / शिक्षण विधि |
| (2) विद्यालय के संसाधन | (5) अनुशासन। | (8) शिक्षक-विद्यार्थी |
| (3) पाठ्यक्रम। | (6) निर्देशन / परामर्श | (9) शिक्षक-भिक्षार्थी |
| | (7) पाठ्य सहाय्यी किताबें | |

बालक का मानसिक स्वास्थ्य

"मानसिक रूप से स्वस्थ बालक अपनी शिक्षा को युक्त रूप से पूरी करने में सक्षम होते हैं, क्योंकि वे शारीरिक रूप से स्वस्थ होते हैं, सुरक्षा की भावना, समायोजन, जीवनदर्शन, अवैगल्य, 'जो देता' उनके अन्दर होती है।"

मानसिक स्वास्थ्य में बाधक तत्व

- | | | |
|----------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| (1) परिवार सम्बन्धी कारण | (2) विद्यालय सम्बन्धी कारण | (3) समाज सम्बन्धी कारण |
| ↓ | ↓ | ↓ |
| (1) परिवार की निर्धनता | (1) बच्चा का दूषित वातावरण | (1) उच्च नींव की भावना। |
| (2) माता-पिता की उपेक्षा। | (2) अनुपयुक्त पाठ्यक्रम | (2) धार्मिक / सामाजिक अग्रद |
| (3) माता-पिता का पक्षपातपूर्ण व्यवहार। | (3) असन्तोषजनक परीक्षा प्रणाली | (3) मानसिक तनाव। |
| (4) माता-पिता के उच्च आदर्श। | (4) अत्यधिक प्रतियोगिता | |

मानसिक स्वास्थ्य को अच्छा रखने के उपाय

- | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| (1) परिवार के कार्य | (2) समाज के कार्य | (3) विद्यालय के कार्य |
| ↓ | ↓ | ↓ |
| शान्ति। सहयोगपूर्ण व्यवहार
माता-पिता का निर्देशन / परामर्श
समस्याओं का हल करने में सहायता करना। | बालकों को सुरक्षा प्रदान करना।
निःशुल्क शिक्षा स्वास्थ्य परीक्षा
स्वस्थ मनोरंजन की व्यवस्था | सर्वोत्तम पाठ्यक्रम
अच्छे शिक्षक |