

Dr. Sarita Devi
Assistant Professor
Department of Psychology
Maharaja College, Ara

P.G. semester 3rd,
CC-10 (Health Psychology)

स्वास्थ्य मनोविज्ञान की परिभाषा (Definitions of Health Psychology)

1. APA (American Psychological Association) के अनुसार

“Health Psychology is the field of psychology devoted to understanding how biological, psychological, and social factors influence health and illness.”

हिंदी अनुवाद:

“स्वास्थ्य मनोविज्ञान वह क्षेत्र है जो यह समझने के लिए समर्पित है कि जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारक स्वास्थ्य और बीमारी को कैसे प्रभावित करते हैं।”

2. Matarazzo (1980) के अनुसार

“Health psychology is the aggregate of the specific educational, scientific, and professional contributions of the discipline of psychology to the promotion and maintenance of health, the prevention and treatment of illness, and the identification of etiologic and diagnostic correlates of health, illness, and related dysfunction.”

हिंदी अनुवाद:

“स्वास्थ्य मनोविज्ञान मनोविज्ञान की वह शैक्षिक, वैज्ञानिक और व्यावसायिक शाखा है जो स्वास्थ्य संवर्धन और संरक्षण, बीमारी की रोकथाम और उपचार, तथा स्वास्थ्य, बीमारी और उससे संबंधित विकारों के कारणों और निदानात्मक पहलुओं की पहचान में योगदान देती है।”



Edit with WPS Office

3. Taylor (1995) के अनुसार

“Health psychology is devoted to understanding psychological influences on how people stay healthy, why they become ill, and how they respond when they get ill.”

हिंदी अनुवाद:

“स्वास्थ्य मनोविज्ञान इस बात को समझने के लिए समर्पित है कि मनोवैज्ञानिक कारक किस प्रकार लोगों को स्वस्थ बनाए रखते हैं, वे क्यों बीमार पड़ते हैं और बीमार होने पर कैसे प्रतिक्रिया देते हैं।”

स्वास्थ्य मनोविज्ञान की परिभाषाओं से स्पष्ट है कि यह शाखा—

1. स्वास्थ्य संवर्धन (Health Promotion)
2. बीमारी की रोकथाम (Illness Prevention)
3. उपचार और पुनर्वास (Treatment & Rehabilitation)
4. मन-शरीर संबंध (Mind-Body Relationship)
5. जीवनशैली और व्यवहार में परिवर्तन (Behavior Change)

इन सभी पहलुओं का अध्ययन करती है।

स्वास्थ्य मनोविज्ञान की प्रकृति (Nature of Health Psychology)

स्वास्थ्य मनोविज्ञान मनुष्य के स्वास्थ्य और बीमारी को जैविक (Biological), मनोवैज्ञानिक (Psychological) और सामाजिक (Social) कारकों के आधार पर समझने वाला एक बहुआयामी क्षेत्र है। इसकी प्रकृति को निम्नलिखित रूप में समझा जा सकता है—

1. बहुविषयक प्रकृति (Multidisciplinary Nature)

यह केवल मनोविज्ञान की शाखा नहीं है।

इसमें चिकित्सा विज्ञान, समाजशास्त्र, जीवविज्ञान, न्यूरोसाइंस, इम्यूनोलॉजी और पब्लिक हेल्थ का भी सहयोग होता है।

यानी स्वास्थ्य मनोविज्ञान विभिन्न विषयों का संगम है।



Edit with WPS Office

2. निवारक और संवर्धनात्मक प्रकृति (Preventive & Promotive)

स्वास्थ्य मनोविज्ञान बीमारियों को होने के बाद ही नहीं देखता बल्कि रोकथाम और स्वास्थ्य संवर्धन पर भी जोर देता है।

जैसे: टीकाकरण, व्यायाम की आदत, संतुलित आहार, योग और ध्यान।

3. मन-शरीर संबंध (Mind-Body Relationship)

यह मानता है कि मानसिक स्थिति और शारीरिक स्थिति आपस में गहराई से जुड़ी होती है।

उदाहरण: लगातार तनाव से ब्लड प्रेशर बढ़ना, चिंता से नींद न आना, सकारात्मक सोच से रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ना।

4. व्यवहार-आधारित प्रकृति (Behavioral Nature)

हमारी आदतें और जीवनशैली सीधे स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं।

धूम्रपान, शराब, अस्वस्थ आहार → बीमारियाँ।

नियमित व्यायाम, योग, पर्याप्त नींद → स्वास्थ्य संवर्धन।

स्वास्थ्य मनोविज्ञान व्यवहार परिवर्तन तकनीकें (जैसे—कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी) इस्तेमाल करता है।

5. अनुसंधान-आधारित प्रकृति (Research Oriented)

स्वास्थ्य मनोविज्ञान पूरी तरह वैज्ञानिक अनुसंधान और प्रमाण (Evidence) पर आधारित है।

इसमें प्रयोग, सर्वेक्षण, केस स्टडी और साइको-फिजियोलॉजिकल मेज़रमेंट्स (जैसे हृदयगति, हार्मोन स्तर) का उपयोग होता है।

6. अनुप्रयोगात्मक प्रकृति (Applied Nature)

इसका उपयोग केवल सिद्धांत तक सीमित नहीं है, बल्कि व्यावहारिक जीवन में किया जाता है।

अस्पताल, पुनर्वास केंद्र, मानसिक स्वास्थ्य परामर्श (Counseling), स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम और क्लिनिकल सेटिंग्स में स्वास्थ्य मनोविज्ञानी कार्य करते हैं।



7. समग्र दृष्टिकोण (Holistic Approach)

स्वास्थ्य मनोविज्ञान व्यक्ति को केवल रोगी (Patient) के रूप में नहीं देखता, बल्कि उसे एक सम्पूर्ण जीव (Whole Being) मानता है।

शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक पहलुओं को साथ लेकर चलता है।

8. रोगी-केंद्रित (Patient-Centered)

यह पारंपरिक चिकित्सा की तरह केवल रोग (Disease) पर नहीं, बल्कि रोगी (Patient) पर केंद्रित होता है।

यानी उसके विचार, भावनाएँ, सामाजिक पृष्ठभूमि और व्यवहार को भी उपचार का हिस्सा मानता है।

9. सांस्कृतिक और सामाजिक प्रकृति (Socio-Cultural Nature)

यह मानता है कि स्वास्थ्य और बीमारी संस्कृति, समाज और परंपराओं से भी प्रभावित होते हैं।

उदाहरण: कुछ संस्कृतियों में जड़ी-बूटियों पर अधिक विश्वास, तो कहीं योग-ध्यान पर।

10. गतिशील और परिवर्तनशील प्रकृति (Dynamic & Changing Nature)

स्वास्थ्य और बीमारी स्थिर नहीं होते, समय और परिस्थितियों के साथ बदलते रहते हैं।

इसलिए स्वास्थ्य मनोविज्ञान भी नए शोध और नई बीमारियों (जैसे COVID-19, लाइफस्टाइल डिजीज़) के अनुसार बदलता रहता है।

निष्कर्ष

स्वास्थ्य मनोविज्ञान की प्रकृति बहुविषयक, निवारक, व्यवहार-आधारित, अनुसंधान-समर्थित और समग्र है।

यह केवल बीमारी को नहीं देखता बल्कि व्यक्ति के संपूर्ण स्वास्थ्य, जीवनशैली और सामाजिक-सांस्कृतिक परिवेश को ध्यान में रखकर कार्य करता है।

