Dr•Navin Chandra Sharma
Assistant Professor
Dept of psychology
Maharaja Bahadur Ram Ran Vijay Prasad Singh College Ara

Date; 20/02/2026

Class: P.G Semester - 4th

Clinical Psychology,

Topic :-

MENTAL HEALTH: INTERVENTION MODEL

परिचय **(Introduction):**

मनोविज्ञान में मानसिक स्वास्थ्य के अध्ययन में मनोवैज्ञानिकों की अभिरूचि मानसिक स्वास्थ्य आन्दोलन का परिणाम है जिसकी प्रणेता मासासूटे (massachutte) की एक स्कूल शिक्षिका डी० एल० डिक्स (D. L. Dex) तथा क्लिफोर्ड डबल्यू विर्म (Clifford W. Beers) थे। इन लोगों के प्रयास से ही मानसिक अस्पताल के रोगियों के साथ किये जाने वाले अमानवीय व्यवहार में कभी आयी और उनके साथ मानवीय व्यवहार में वृद्धि हुई तथा मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाने की दिशा में लोगों का ध्यान आकृष्ट हुआ।

साधारणतः जब व्यक्ति किसी मानसिक विमारी से मुक्त होता है तो उसे मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति कहा जाता है। पर कुछ मनोवैज्ञानिकों के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य को मानसिक विमारी की अनुपस्थिति मान लेना पर्याप्त नहीं है क्योंकि मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में भी कभी-कभी मानसिक विमारी के लक्षण जैसे आवेगशीलता (impulsivity) सांवेजिक अस्थिरता (emotional instom ability) अनिद्रा आदि के लक्षण दिखायी देते हैं। इस लिए आधुनिक नैदानिक मनोवैज्ञानिकों ने मानसिक स्वास्थ्य को समायोजनशीलता (adaptability) की क्षमता को मुख्य कसौटी मानकर इसे परिभाषित किया जै। इस दृष्टिकोण को ध्यान में रखते हुए स्टेनज (Strange, 1965) ने मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए कहा है "मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य वैसे सीखे गये व्यवहार होता है जो सामाजिक रूप से अनुकूली होते हैं और जो व्यक्ति को अपनी जिन्दगी के साथ पर्याप्त रूप से मुकावला करने की अनुमति देता है।" (Mental health is no more than a description of learned behaviour that is socially adaptive and allows the persons to cope adequately with life)-strange: Abnormal Psychology. 1965, P. 440.

हारविज तथा स्कीर्ड (Horwitz and scheid 1999) के अनुसार "मानसिक स्वास्थ में कई आयाम सम्मिलित होते है-आत्म सम्मान, अपने अन्तः शक्तियों का अनुभव, सार्थक एवं उत्तम संबंध वनाये रखने की क्षमता तथा मनोवैज्ञानिक क्षेष्ठता ।" (Mental health include a number of dimensions: self esteem, realization of one's potential, The ability to maintain fulfilling, meaningful relationship and Psychological wellbeing)- Horwitz & Scheid: Approaches to Mental Health and illness: Conflicting definitions and Emphases. Horwitz & Scheid (Ed). A Handbook for Study of mental Health 1999, P.2.

कार्ल मेनिंगर (Karl Menninger, 1945) के अनुसार, "मानसिक स्वास्थ्य अधिकतम खुशी तथा प्रभावशीलता के साथ

वातावरण एवं उसके प्रत्येक दूसरे व्यक्ति के साथ मानव समायोजन है-वह एक संतुलित मनोदशा, सतर्क बुद्धि, सामाजिक रूप से मान्य व्यवहार तथा एक खुश मिजाज बनाये रखने की क्षमता है।"

उपर्युक्त परिभाषाओं के आलोक में कहा जा सकता है कि-

(i) मानसिक स्वास्थ्य को मूल कसौटी अर्जित व्यवहार (learned behaviour) है। इस तरह के व्यवहार से व्यक्ति को सभी तरह के समायोजन करने में मदद मिलती है।

(ii) मानसिक स्वास्थ्य एक संतुलित मनोदशा की अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपने जिन्दगी के विभिन्न हालातों में सामाजिक रूप से सांवेगिक रूप से एक मान्य बनाये रखता है।

दूसरी ओर मानसिक रोग या मानसिक विमारी (mental illness) वातावरण के साथ किये गये कुसमायोजी व्यवहार (maladophre) व्यवहार होता है। डेविड मेकनिक (David mechanick 1999) के अनुसार मानसिक विमारी एक तरह का विचलन (Liviant Sehaviam) होता है जिसमें व्यक्ति की चिन्तन प्रक्रियाएँ, भाव एवं व्यवहार सामान्य प्रत्याशाओं एवं अनुभूतियों से भिन्न या अलग होता है और प्रभावित व्यक्ति या समाज इसे एक ऐसी समस्या के रूप में पहचान करता है जिसमें पैदानिक हस्तक्षेप (clinical intervention) आवश्यक हो जाता है।

DSM-IV (1994) चे मानसिक विमारी को स्पष्ट एवं वैज्ञानिक ढंग से परिभाषित करने का प्रयास किया गया है। DSM-IV (1994) के अनुसार "DSM-IV में प्रत्येक मानसिक विकृति को एक नैदानिक रूप से सार्थक व्यवहार परक या मनोवैज्ञानिक संलक्षण या पैटर्न जो व्यक्ति में उत्पन्न होता है, के रूप में समझा गया है और यह वर्तमान तकलीफ या नियोग्यता (Disability) से संबंधित होता है। चाहे उसका मौलिक कारण जो भी हो, इसे वर्तमान समय में व्यक्ति के व्यवहार परक, मनोवैज्ञानिक या जैविक दुस्क्रिया को अधिव्यक्ति अवश्य माना जाता है। न तो कोई विचलित व्यवहार (जैसे राजनैतिक, धार्मिक या लैंगिक) और न ही व्यक्ति तथा समाज के बीच होनेवाला संघर्ष को मानसिक रोग माना जा सकता है अगर ऐसा विचलन या संघर्ष व्यक्ति में दुस्क्रिया का लस न हो।"

David mechanic, (1999) ने मानसिक विमारी को इस ढंग से परिभाषित किया है, "मानसिक विमारी एक तरह का विचलित व्यवहार है। इसकी उत्पत्ति तब होती है जब व्यक्ति की चिन्तन प्रक्रियाएँ भाव एवं व्यवहार सामान्य प्रत्याशाओं या अनुभयो से विचलित होता है तथा प्रभावित व्यक्ति या समाज के अन्य लोग इसे एक ऐसी समस्या के रूप में परिभाषित करते हैं जिसमें हस्तक्षेप की आवश्यकता होती है।