



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

‘Manovagyanik Kalyan Avm Raksha Prakram: Avdharana, Aavshykta v Prabhav’.

मनोवैज्ञानिक कल्याण एवं रक्षा प्रक्रम: अवधारणा, आवश्यकता व प्रभाव

1. Sunil Kumar Pandey .

2. Dr. D. L. Pareek

Assistant Professor (B.Ed. Department)

Professor (department of Education)

Maharana Pratap Government P. G. College,

Shri J. J. T. U., Vidyanagari,

Hardoi (U.P.) India 241001

Jhunjhunu (Rajasthan) India

सारांश: मनोवैज्ञानिक कल्याण, आनन्द, संतोष तथा स्वयं व अन्य के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ जीवन जीने की प्रक्रिया में अभिव्यक्त होता है। मनोवैज्ञानिक कल्याण (P.W.B) धनात्मक मानसिक अवस्थाओं जैसे प्रसन्नता व संतुष्टि से काफी समानता रखने वाला प्रत्यय है। यह प्रभावी शारीरिक-मानसिक क्रियाशीलता के साथ सम्बन्धों की सार्थकता, वातावरणीय कौशल, स्वात्तता एवं आनन्दानुभूति का योग होता है। हाल के वर्षों में धनात्मक मनोविज्ञान ने शोधकर्ताओं, समाज विज्ञानियों तथा नीति निर्माताओं का ध्यान अपनी ओर आकृष्ट किया है, फलतः शोध साहित्य के क्षेत्र में विकार व शिथिलता पर बल देने के बजाय कल्याण तथा मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान केन्द्रित करने का आशाजनक परिवर्तन देखने में आया है। प्रस्तुत शोध निबन्ध में मनोवैज्ञानिक कल्याण की अवधारणाओं, आवश्यकता तथा उस पर रक्षा प्रक्रम के प्रभाव का सांगोपांग विश्लेषणात्मक विवेचना किया गया है।

मुख्य शब्द:— कल्याण, मानसिक, सुखात्मक, स्वायत्तता, स्वास्थ्य।

प्रस्तावना

मनोवैज्ञानिक कल्याण प्रसन्नता एवं संतुष्टि के साथ जीवन निर्वाह में अभिव्यक्त होता है। यह सुखानुभूति एवं प्रभावी शारीरिक-मानसिक क्रियाशीलता का योग होता है। विगत वर्षों में शोध साहित्य के क्षेत्र में विकार व शिथिलता पर बल देने के बजाय कल्याण तथा मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान केन्द्रित करने का उत्साहजनक बदलाव देखा गया है। वर्तमान मनोवैज्ञानिक शोधों के प्रतिमान में यह बदलाव विशेष रूप से प्रमुख रहा है तथा इसने समाज वैज्ञानिकों, अर्थशास्त्रियों, महामारी वैज्ञानिकों तथा नीति निर्माताओं का ध्यान अपनी ओर आकर्षित किया है। इस प्रकार का सकारात्मक दृष्टिकोण विश्व स्वास्थ्य संगठन के संविधान में भी समाहित किया गया है, जिसमें स्वास्थ्य को केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति मात्र न मानकर उसको पूर्ण शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक क्षेम के रूप में परिभाषित किया गया है (डब्लू0 एच0 ओ0-1948)। डब्लू0 एच0 ओ0 ने धनात्मक मानसिक स्वास्थ्य को वेलबीइंग अर्थात् कल्याण को ऐसी स्थिति के रूप में परिभाषित किया है जिसमें व्यक्ति अपनी योग्यताओं को चरितार्थ करता है, जीवन के सामान्य कठिनाइयों का समुचित ढंग से मुकाबला कर सकता है, फलदायक व उत्पादक तरीके से कार्य कर सकता है और वह अपने समुदाय को सार्थक योगदान करने योग्य होता है।

मानसिक स्वास्थ्य पर हाल के वर्षों में हुए शोध कार्यों में अनेक कारण सामने आये हैं जिनमें से प्रमुख हैं—

1. चूँकि यह मान्यता प्राप्त है कि वेलबीइंग विकार या अस्वस्थता की अनुपस्थिति मात्र से अधिक है, एतद्दर्श इसको अपने आप में अध्ययन करने की जरूरत है।
2. मनोवैज्ञानिक कल्याण में सुधार करने के लिए इन आयामों में अन्तर करने की आवश्यकता है कि (क) विकार के उपस्थित होने पर इसका उपचार करना। (ख) विकार को होने से रोकना। (ग) भलाई या कल्याण में वृद्धि करना।
3. इस बात के स्पष्ट प्रमाण मौजूद हैं कि वेलबीइंग के अनेक चालक बीमार होने के चालकों के समान नहीं हैं।

मनोवैज्ञानिक कल्याण (P.W.B) धनात्मक मानसिक अवस्थाओं जैसे प्रसन्नता व संतुष्टि से काफी समानता रखने वाला प्रत्यय है। मनोवैज्ञानिक कल्याण मानसिक स्वास्थ्य का केन्द्रीय अवयव है। जिसके प्रमुख लक्षणों में लचीलेपन (Resilience) की प्रवृत्ति के साथ सुख विषयक या सुखात्मक (Hedonic) संवेग व यूडियामोनिक (Eudaimonic) भाव आते हैं। रेजिलेंस के अन्तर्गत आने वाली प्रमुख विशेषताओं में संवेग नियमन, सामना या मुकाबला करने का सामर्थ्य तथा समस्या समाधान की क्षमता निहित होती है जबकि यूडियामोनिक तत्वों में जीवन का अर्थ एवं उद्देश्य तथा आनन्दानुभूति सम्बन्धी भाव होते हैं। सुखानुभूति की अवधारणा में न केवल प्रसन्नता एवं संतोष की सकारात्मक भावनाएँ सम्मिलित हैं, अपितु रुचि, जुड़ाव व आत्म विश्वास जैसी भवनाएँ भी शामिल होती हैं। मनोवैज्ञानिक कल्याण के दो रूप होते हैं, पहले में व्यक्ति द्वारा अनुभूत आनन्द से सम्बन्धित धनानात्मक भाव व संवेग आते हैं। डायनर (2000) ने इसको आत्मगत मनोवैज्ञानिक वेल बीइंग कहा है। मनोवैज्ञानिक कल्याण का दूसरा रूप जीवन में हमारे द्वारा किये जा रहे कार्यों की सार्थकता एवं उद्देश्य के फलस्वरूप उत्पन्न प्रसन्नता की अनुभूति के भाव से संबन्धित होता है। हेडोनिक कल्याण प्रसन्नता के आत्मगत अनुभूति का भाव होता है। इसके दो अवयव प्रथम भवात्मक एवं द्वितीय संज्ञानात्मक होते हैं। यूडियामोनिक कल्याण मनोवैज्ञानिक वेल बीइंग के उद्देश्यपूर्ण आयामों से सम्बन्धित होता है। कैरोल राइफ ने एक सुस्पष्ट मॉडल द्वारा यूडियामोनिक मनोवैज्ञानिक वेल बीइंग को छः मुलभूत अयामों में विभाजित किया है। ये आयाम आत्म-स्वीकार्यता, पर्यावरणीय कौशल, अन्य के साथ सकारात्मक सम्बन्ध, व्यक्तिगत विकास, जीवन के उद्देश्य तथा स्वयत्तता हैं।

1. **आत्म-स्वीकार्यता**— यह स्वयम् के बारे में धनात्मक अभिवृत्ति से युक्त होना है। उदाहरण के लिए यदि किसी व्यक्ति के द्वारा इस प्रकार के कथन करना कि— 'मैं अपने व्यक्तित्व के अधिकांश पहलुओं को पसन्द करता हूँ, यह कथन उसके उच्च आत्म स्वीकार्यता के लक्षण को अभिव्यक्त करता है।
2. **पर्यावरणीय कौशल**— इसमें पर्यावरणीय घटकों व गतिविधियों के समुचित प्रबन्धन की क्षमता होती है जिससे कि व्यक्ति अपने सम्मुख उपलब्ध अवसरों का प्रभावी ढंग से सदुपयोग कर सके। व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुरूप प्रतिदिन के गतिविधियों व्यवस्थित करना एवं अनुकूल परिस्थितियों का निर्माण पर्यावरणीय कौशल के अन्तर्गत आता है। जैसे किसी के द्वारा यह कहना कि मैं जिन परिस्थितियों में जीवन व्यतीत कर रहा हूँ उसमें मैं वाछित परिवर्तन कर सकता हूँ, पर्यावरणीय कौशल का उदाहरण है।
3. **अन्य के साथ सकारात्मक सम्बन्ध**— यह विमा दूसरों के साथ सार्थक सम्बन्धों की स्थापना एवं उनको बनाए रखने की क्षमता का द्योतक होती है, जिसमें पारस्परिक सहानुभूति, निकटता एवं स्नेह आता है। जैसे किसी के द्वारा यह कहना कि लोग मुझे दूसरों की सहायता करने तथा उनके साथ समय व्यतीत करने वाले के रूप में जानते हैं, इस विमा का उदाहरण है।
4. **व्यक्तिगत विकास**— इसमें समय के परिवर्तन के दौरान व्यक्ति नये अनुभवों का स्वागत करता है और उसके विकास हेतु सतत तत्पर रहता है तथा अपने स्व तथा व्यवहारों के सुधारों को पहचान करने में समर्थ होता है।
5. **जीवन के उद्देश्य**— यह विमा किसी व्यक्ति के लक्ष्य उन्मुखीकरण तथा उसका जीवन के सार्थकता के प्रति दृढ़ विश्वास का द्योतक होती है। उदाहरण के लिए किसी व्यक्ति द्वारा यह कहना कि 'कुछ लोग लक्ष्यहीन होकर जीवन भर भटकते रहते हैं, परन्तु मैं उनमें से नहीं हूँ।
6. **स्वायत्तता**— इसमें व्यक्ति में स्वतन्त्रता का भाव होता है तथा वह सामाजिक दबावों से स्वतन्त्र होकर अपने व्यवहारों को विनियमित व नियंत्रित करता है। इस मानदण्ड के लिए एक उदाहरण कथन यह हो सकता है— 'मुझे अपनी खुद के राय पर भरोसा है, भले ही वह आम सहमति विरुद्ध क्यों न हो?

मनुष्य का जीवन अपने परिस्थितियों के साथ अनवरत् समायोजन व अनुकूलन की श्रंखला होती है। समायोजन की प्रक्रिया में व्यक्ति अपने समक्ष उत्पन्न परिस्थितियों का प्रभावशाली ढंग से सामना करता है या उन परिस्थितियों से समझौता कर लेता है या फिर उनसे पलायन कर जाता है। समायोजन एवं अनुकूलन की इस प्रक्रिया के दौरान व्यक्ति विभिन्न प्रकार की रक्षा युक्तियों का अनुप्रयोग करता है। कुछ रक्षा युक्तियाँ मनुष्य की मनोवैज्ञानिक कल्याण (P.W.B) में वृद्धि करती हैं जबकि कुछ इसके लिए हानिप्रद होती हैं। इन रक्षा युक्तियों का अनावश्यक व अत्यधिक प्रयोग मनोवैज्ञानिक कल्याण को

अस्त व्यस्त कर सकती हैं एवं गम्भीर विकृतियों का कारण भी बन जाती हैं। प्रस्तुत शोध लेख में इनसे सम्बन्धित तथ्यों, प्रक्रियाओं व अभिलक्षणों को स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है।

अध्ययन के उद्देश्य:-

प्रस्तुत अध्ययन के निम्नलिखित उद्देश्य हैं-

- 1- मनोवैज्ञानिक कल्याण के अवधारणा को स्पष्ट करना।
- 2- मनोवैज्ञानिक कल्याण के आवश्यकता की विवेचना करना।
- 3- मनोवैज्ञानिक कल्याण पर रक्षा प्रक्रम के प्रभाव की विश्लेषणात्मक विवेचना करना।

सम्बन्धित साहित्य का सर्वेक्षण

डी0 रोटैन वार्ड0 एवं अन्य (2021), ने अवसादग्रस्त रोगियों के रक्षा प्रक्रम तथा उपचार प्रतिक्रिया पर अपना शोध अध्ययन संपादित किया। इस शोध में उन्होंने यह अन्वेषण किया कि नये व पुराने अवसादग्रस्त रोगियों को अल्प मनोगत्यात्मक साइकोथेरेपी के द्वारा किन रक्षात्मक कार्यप्रणाली व रक्षा युक्तियों का भविष्यवाचन किया जा सकता है? अवसादग्रस्तता की आधार रेखा से 46% सुधार को उपचार प्रतिक्रिया के रूप में स्वीकार किया गया। 41 मरीजों के प्रतिदर्श में 19 प्रतिक्रियायुक्त तथा 22 बिना प्रतिक्रिया वाले रोगी थे। अवसाद का मापन माण्टोगोमरी-ऐसबर्ग डिप्रेसन रेटिंग स्केल (M.A.D.R.S.) द्वारा किया गया। मरीजों के लिए आर0 सी0 टी0 (Randomised Controlled Trials) के दो सत्र चलाये गये। रक्षा प्रक्रम का मापन डिफेन्स मैकेनिज्म रेटिंग स्केल (D.M.R.C) तथा साइकोटिक डिफेन्स मैकेनिज्म रेटिंग स्केल (P-DMRC) के प्रयोग द्वारा किया गया। परिणाम में यह पाया गया कि मनोगत्यात्मक साइकोथेरेपी से उपचार अनुक्रिया रक्षा युक्तियों का भविष्यवाचन होता है।

डी जुनास एल0 एवं अन्य (2020), ने अपने शोध अध्ययन जिसका शीर्षक 'आयु के अनुसार किशोरों की स्वायत्तता तथा मनोवैज्ञानिक कल्याण में सम्बन्ध' था, में निम्न दो उद्देश्य निर्धारित किये थे- 1. पी0 डब्लू0 बी0 और स्वायत्तता के मध्य सम्बन्ध का विश्लेषण करना, तथा 2. उम्र के अनुसार इन दोनों चरों में संभावित परिवर्तन का परीक्षण करना। शोधकर्ताओं ने मैड्रिड (स्पेन) तथा बगोटा (कोलम्बिया) के 16 से 21 आयु वर्ग के किशोरों के प्रतिदर्श पर राइफ के पी0 डब्लू0 बी0 मापनी तथा बैरनॉल एवं अन्य के संक्रमणकालीन व्यस्कावस्था स्वायत्तता मापनी को प्रशासित कर शोध प्रदत्तों का संकलन किया। परिणाम में यह पाया गया कि मनोवैज्ञानिक कल्याण मापनी के सभी विमाओं का संक्रमणकालीन व्यस्क स्वायत्तता मापनी के साथ धनात्मक एवं सार्थक सम्बन्ध विद्यमान था। निष्कर्ष में यह भी पाया गया कि अधिक आयु वाला वर्ग (18-21) निम्न आयु वर्ग (16-17) की तुलना में दोनो मापनियों के सभी विमाओं में अधिक अंक प्राप्त किया।

मुकद्दस आई0 एवं अन्य (2020), ने 'मनोवैज्ञानिक कल्याण : इंडोनेशिया के सेवापूर्व शिक्षकों के लिए निर्देशन एवं परामर्श सेवा के विकास हेतु प्रारम्भिक अध्ययन', में यादृच्छिक आधार पर 132 सेवापूर्व शिक्षकों का चयन किया। शोधकर्ताओं ने प्रयोज्यों के पी0 डब्लू0 बी0 व्यवहारगत प्रसरण लक्षणों के विघटन हेतु द्वि-कारक अभिकल्प का प्रयोग किया। राइफ के 14 एकांश वाले पी0 डब्लू0 बी0 मापनी का प्रयोग कर प्रयोज्यों के मनोवैज्ञानिक कल्याण का मापन किया गया। परिणामों के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया कि सेवापूर्व शिक्षकों के जीवन की घटनाओं को धनात्मक रूप में यादगार कर उनके जीवन को अधिक आनन्ददायक बनाने के उद्देश्य की पूर्ति हेतु निर्देशन एवं परामर्श सेवा द्वारा शिक्षकों के निम्न मनोवैज्ञानिक कल्याण को बेहतर करना होगा। भविष्य में सेवापूर्व शिक्षकों के भलाई के लिए निर्देशन एवं परामर्श सेवा के विकास में पी0 डब्लू0 बी0 का महत्वपूर्ण योगदान हो सकता है।

लोपेज-गोमेज एम0 एवं अन्य (2019), ने 'किशोरावस्था के दौरान मनोवैज्ञानिक कल्याण: रोमानी सम्बन्धों का स्थायित्व सम्बद्धता' पर अपना शोध अध्ययन संपादित किया। शोधकर्ताओं के अनुसार मनोवैज्ञानिक कल्याण एक जटिल सम्प्रत्यय है तथा यह न केवल स्वास्थ्य के क्षेत्र में बल्कि मानव विकास के क्षेत्र में भी प्रयुक्त होता है। इस अध्ययन में पी0 डब्लू0 बी0 के चार विमाओं के मुल्यांकन हेतु यूडियामोनिक आयाम का प्रयोग किया गया। इस अध्ययन में विधि के अन्तर्गत अनुदैर्ध्य आयाम का प्रयोग किया गया। शोधकर्ताओं ने एण्डालुसिया (स्पेन) से 13 से 17 आयुवर्ग के 747 किशोरों के प्रतिदर्श (50.50% बालिकाएँ) से संकलित प्रदत्तों के विश्लेषण के लिए संरचित समीकरण मॉडलिंग विश्लेषण तकनीक का

प्रयोग किया गया। परिणाम में से मध्यम से उच्च स्तर का साइकोलॉजिकल वेलबीइंग पाया गया जो कि सम्पूर्ण अध्ययन अवधि में स्थायी रहा। रोमांटिक सम्बन्ध मनोवैज्ञानिक कल्याण के भविष्यवाची के रूप में कार्य करता पाया गया जिसका जीवन विकास तथा सकारात्मक अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्धों की स्थिति में धनात्मक जुड़ाव स्पष्ट हुआ और स्वात्तता व आत्म स्वीकार्यता के साथ ऋणात्मक जुड़ाव पाया गया।

चौधरी एल0 एवं अनीस ए0 (2017), ने 'उत्तरी बिहार के मिथिला परिक्षेत्र के गृहणियों तथा कामकाजी महिलाओं के मनोवैज्ञानिक कल्याण का अध्ययन' शीर्षकान्तर्गत अपने शोध अध्ययन में मिथिला परिमण्डल में आने वाले जिलों, दरभंगा, मधुबनी तथा समस्तीपुर के 120 महिलाओं (60 गृहणियाँ व 60 नौकरीशुदा) के प्रतिदर्श से मोसे एवं अन्य द्वारा निर्मित वेल-बीइंग अभिव्यक्तीकरण मापनी द्वारा प्रदत्तों का संग्रहण किया। बायोग्राफिकल सूचना प्रपत्र के माध्यम से उनके डेमोग्राफिकल आँकड़ों का संकलन किया गया। प्रतिशत तथा जेड परीक्षण द्वारा प्रदत्तों के विश्लेषणोपरान्त प्राप्त परिणामों से निम्न तथ्य प्रकाश में आये- 1. 63.33%, 23.34% तथा 13.33% गृहणियों में मनोवैज्ञानिक कल्याण का स्तर क्रमशः उच्च, मध्यम तथा निम्न था। जबकि 55%, 28.33% तथा 16.67% कार्यरत् महिलाओं में क्रमशः उच्च, मध्यम तथा निम्न मनोवैज्ञानिक कल्याण पाया गया। गृहणी तथा कामकाजी महिलाओं में पी0 डब्लू0 बी0 के निम्न विमाओं- प्रसन्नता, आत्म सम्मान, मानसिक संतुलन तथा समाजिकता में सार्थक अन्तर पाया गया।

वाइनफील्ड एच0 आर0 एवं अन्य (2012) ने अपने अध्ययन 'मनोवैज्ञानिक कल्याण एवं मनोवैज्ञानिक व्यथा: क्या दोनों को मापना आवश्यक है?' में 1933 प्रतिनिधिक प्रयोज्यों से टेलिफोनिक साक्षात्कार द्वारा शोध आँकड़ों का संकलन किया। साक्षात्कार में सामाजिक जनसांख्यिकीय सूचनाओं का संग्रह किया गया। मनोवैज्ञानिक व्यथा तथा मनोवैज्ञानिक कल्याण के तीन आयामों- अन्य के साथ धनात्मक संबन्ध, पर्यावरणीय महारथ तथा जीवन संतुष्टि को मापने के लिए मानकीकृत मापनियों का प्रयोग कर साक्षात्कार के माध्यम से ही आवश्यक प्रदत्तों का एकत्रीकरण किया गया। सम्पूर्ण मनोवैज्ञानिक कल्याण के स्तर को जानने के लिए इसके तीनों विमाओं का योगफल कर लिया गया। परिणाम में यह पाया गया कि जो चर मनोवैज्ञानिक वेल-बीइंग के साथ धनात्मक रूप से संबन्धित थे वे मनोवैज्ञानिक व्यथा के साथ ऋणात्मक रूप से सम्बन्धित पाये गये। न्युन पी0 डब्लू0 बी0 स्तर तथा उच्च मनोवैज्ञानिक संकट एकल वयस्क परिवार वाले, घर पर अंग्रजी के अतिरिक्त अन्य भाषा बोलने वालों, तलाकशुदा, माध्यमिक स्तर तक शिक्षा ग्रहण करने वाले, कार्य करने में अक्षम, अल्प आय वाले, किराये पर अपना मकान देने वाले तथा पेन्शन पर गुजारा करने वालों, के साथ सम्बद्धित पाये गये।

विवेचना:-

जब व्यक्ति के सम्मुख अतिशय मानसिक संघर्ष की परिस्थिति उत्पन्न हो जाती है जिसके कारण उसमें भय व चिन्ता व्याप्त हो जाता है तथा उसके मनः स्थिति में असंतुलन पैदा हो जाता है, तब वह मनोरचनाओं के प्रयोग द्वारा अपनी दुःचिन्ता व भय को दूर करने का प्रयास करता है। वास्तव में मनोरचनाएँ सूचना तथा मनोभावों को परिवर्तित करने में व्यक्ति की सहायता करती हैं ताकि वह अन्तर्द्वन्दों एवं मानसिक आघातों से निपट सके। रक्षा युक्तियाँ व्यक्ति की मूल प्रवृत्तियों तथा उनसे सम्बद्ध संवेगों को जागृत, क्रियाशील एवं नियंत्रित करने की सशक्त साधन होती हैं। सामान्य मनुष्य अपने आप को संभावित वास्तविक या कल्पित मानसिक अन्तर्द्वन्दों, खतरों व पीड़ा से बचाने के लिए इनका अनुप्रयोग करता है। मानसिक रोग से व्यथित व्यक्ति कुछ विशेष प्रकार की रक्षा युक्तियों का प्रयोग करते हैं। इन रक्षा युक्तियों के सावधानी पूर्वक अध्ययन द्वारा कोई भी, मानव व्यक्तित्व की क्रियाशीलता की अन्तर्दृष्टि प्राप्त कर सकता है तथा दैनिक जीवन में समायोजन की प्रक्रिया के दौरान स्वीकृत सामाजिक प्रतिमानों के अनुरूप व्यवहार करने में सक्षम हो सकता है। रक्षा युक्तियों के अनेक प्रकार होते हैं, अन्ना फ्रायड (1936) द्वारा इसके दस प्रकार बताये गये हैं। कालान्तर में वैलेण्ट, क्रैमर, ब्राउन आदि मनोवैज्ञानिकों ने अपने अनुसंधान कार्यों के द्वारा तीस से अधिक रक्षा युक्तियों की पहचान की है। इन सभी रक्षा युक्तियों का वैलेण्ट (1977) ने तीन समूहों की सोपानिकी में वर्गीकृत किया है, जो कम अनुकूली से अधिक अनुकूली अनुक्रम में हैं जिनको क्रमशः अपरिपक्व, न्यूरोटिक तथा परिपक्व रक्षा प्रक्रम समूह कहा जाता है। अपरिपक्व तथा न्यूरोटिक रक्षा प्रक्रम समूह की रक्षा युक्तियाँ मनोवैज्ञानिक कल्याण पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है जबकि परिपक्व रक्षा प्रक्रम समूह की रक्षा युक्तियाँ साइकोलॉजिकल वेलबीइंग पर अनुकूल प्रभाव डालती है।

मनोवैज्ञानिक कल्याण से संबन्धित सिद्धान्त समान्यतः मनोवैज्ञानिक कल्याण की संरचना और गतिकी को स्पष्ट करने का प्रयास करते हैं। साइकोलॉजिकल वेलबीइंग का हेडोनिक तथा यूडियामोनिक अवयवों में विभाजन तथा कैरोल रॉइफ मॉडल को पी0 डब्लू0 बी0 के सिद्धान्त तथा संरचना रूप में व्यापक स्वीकार्यता प्राप्त है। जहाँ तक पी0 डब्लू0 बी0 के गतिकी का प्रश्न उठता है तो यह काफी हद तक स्थिर प्रकृति का होता है। यह व्यक्ति के पूर्वकालीन अनुभवों तथा व्यक्तित्व की अन्तर्निहित दशाओं दोनों से ही प्रभावित होता है। तनावपूर्ण अनुभव, चित्त एवं दुश्चिन्ता सम्बन्धी विकारों का कारण हो सकते हैं। यद्यपि आधारभूत मनोवैज्ञानिक कल्याण अपेक्षाकृत स्थिर होता है लेकिन इस पर दिन प्रतिदिन के

घटनाओं व अनुभवों का भी प्रभाव पड़ता है। जब नकारात्मक भावनाएँ लम्बे समय तक विद्यमान रहती हैं तथा व्यक्ति के दैनिक जीवन के कार्य करने की योग्यता में हस्तक्षेप करने लगती हैं तब पी0 डब्लू0 बी0 बुरी तरह से दुष्प्रभावित होता है। यहाँ तक कि प्रत्यास्थी व्यक्तित्व (Resilient Personality) भी निरन्तर परेशान करने वाले दैनिक अनुभवों के कारण विषादमय या उदासयुक्त हो जाता है। इस बात के स्पष्ट प्रमाण पाये गये हैं कि दीर्घावधि तक कार्यों से संबन्धित तनावों के निरन्तर सम्पर्क में रहने से पी0 डब्लू0 बी0 पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है तथा यह निचले स्तर पर आ जाता है। पी0 डब्लू0 बी0 का यह निचला स्तर गम्भीर बीमारियों का वजह भी बन सकता है, जिनमें हृदय सम्बन्धी विकार, रक्त शर्करा नियंत्रण की समस्याएँ, जैसे— मधुमेह, प्रतिरक्षा तंत्र की खराबी (चन्दोला एवं अन्य, 2000) शामिल हैं। पी0 डब्लू0 बी0 सिद्धान्त का सार यह है कि व्यक्ति के प्रारम्भिक जीवन काल के अनुभव तथा अन्तर्निहित व्यक्तित्व का स्वरूप मनोवैज्ञानिक भलाई के शिलान्यास के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, दैनिक जीवन के अनुभव यदि सकारात्मक हों, तब वें पी0 डब्लू0 बी0 का संतोषजनक स्तर को बनाए रखने में सहायक हो सकते हैं किन्तु नकारात्मक अनुभव पी0 डब्लू0 बी0 के स्तर को कम कर देते हैं जिनका व्यक्ति के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव होता है।

यह विवेचना किसी व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक कल्याण को निर्धारित करने वाले कारकों के बारे में हमें बताती है तथा हमारे विचारों, प्रत्यक्षीकरण, व्यवहार एवं कायिक व मानसिक स्वास्थ्य पर पी0 डब्लू0 बी0 के प्रभाव को स्पष्ट करती है। दैनिक जीवन में उत्पन्न तनावपूर्ण व अन्तर्द्वन्द युक्त परिस्थितियों का सामना करने के लिए व्यक्तियों द्वारा प्रयुक्त रक्षा युक्तियों का स्वरूप उनके मनोवैज्ञानिक कल्याण को प्रभावित करते हैं। इससे सम्बन्धित कुछ महत्वपूर्ण तथ्य निम्नलिखित पंक्तियों में प्रस्तुत हैं—

1. परिपक्व रक्षा युक्तियाँ जैसे मनोविनोद (Humor), उदात्तीकरण (Sublimation), प्रत्याशा (Anticipation) एवं दमन (Suppression) उच्च अनुकूली एवं समायोजी व्यवहार के प्रदर्शन में सहायता करते हैं। यह एकीकृत मनोवैज्ञानिक अनुभव के आधार पर परिपक्व व्यवहारों के संचालन के लिए कार्य करते हैं। यह रक्षा युक्तियाँ सकारात्मक मुकाबला रणनीति के रूप में क्रियाशील होती हैं। ऐसे रक्षा प्रक्रम को अनुप्रयोग करने वालों का मनोवैज्ञानिक कल्याण सुनम्य व सृजनात्मक चिंतन, समाजोन्मुख व्यवहार तथा अच्छे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य से सम्बद्धित होता है।
2. किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य व मनोवैज्ञानिक कल्याण का स्तर उसके प्रारम्भिक पालन-पोषण व देखभाल के तरीकों तथा उनके द्वारा प्रयुक्त रक्षा प्रक्रम से शक्तिशाली रूप से प्रभावित होता है।
3. हाँलाकि अपरिपक्व रक्षा युक्तियाँ— प्रक्षेपण (Projection), निष्क्रिय आक्रमकता (Passive Agresiveness), अभिनय प्रदर्शन (Acting out), आत्मछवि विपाटन (Self Image splitting), आत्म अवमूल्यन (Self Devaluation), अलगाव (Isolation), विस्थापन (Displacement), पृथक्करण (Seperation), कायीकरण (Somatization) का निरन्तर अत्यधिक उपयोग तथा प्रतिकूल प्रारम्भिक वातावरण व्यवहार तंत्रिका सम्बन्धी स्थायी दोष उत्पन्न कर देते है तथापि परवर्ती काल में प्रभावी साइकोथैरेपी व उद्देश्यपूर्ण हस्तक्षेप से पी0 डब्लू0 बी0 के स्तर में वृद्धि के द्वारा इसकी क्षतिपूर्ति संभव हो सकती है।
4. वाह्य परिस्थितियाँ हमारे पी0 डब्लू0 बी0 को प्रभावित करती हैं, परन्तु हमारे कार्यों व दृष्टिकोणों का अधिक सार्थक प्रभाव हो सकता है। सकारात्मक कार्यों व दृष्टिकोणों को प्रोत्साहित करने वाले सृजनात्मक कार्यक्रमों (हस्तक्षेपों) की मनोवैज्ञानिक कल्याण को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

अल्पकाल में लक्षित हस्तक्षेप विकार या उच्च जोखिम वाले लोगों के कष्टों को दूर करने में मददगार सिद्ध हो सकती हैं, लेकिन एक सार्वभौमिक दृष्टिकोण या आयाम न केवल विकार युक्त लोगों अपितु सामान्य लोगों के वेलबीइंग के स्तर को बढ़ाकर उनके जीवन को सुखमय बना सकता है। सार्वभौमिक दृष्टिकोण दीर्घावधि में मानसिक विकारयुक्त लोगों की संख्या में कमी ला सकती है। वेल बीइंग का मनोविज्ञान जो लोगों के फलने-फूलने व भलाई पर केन्द्रित होता है, यह मनुष्य के कमियों के बजाय उनके गुण रूपी परिसम्पत्तियों को लक्षित करने वाला शोध का एक नया आशाजनक क्षेत्र है। मनोवैज्ञानिक वेलबीइंग के व्यवहारपरक, जैविक तथा सामाजिक अनुमार्गों का विकास व्यक्तियों, संगठनों एवं समाज को निश्चित ही लाभावन्वित करेगा।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- [1.] Chandola, T. et. al. (2008) Work Stress and Coronary Heart Disease: What are the Mechanism? European Heart Journal, 29, 640-648.
- [2.] Choudhary, L. & Ahmad, A. (2017) A Study of Psychological Well-Being Among Housewives and Working women of Mithila Region North Bihar, India. International Journal of Human Resource and Industrial Research. 4(2), 08-15,
- [3.] De Roten C. Y. et. al. (2021), Defense Mechanism and Treatment Response in Depressed Inpatients Front. Psychol. 12:633939
- <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633939>
- [4.] De-Junus, A. at. al. (2020) The Relationship Between Psychological Well-Being and Autonomy in Young People According to Age, Front. Psychol. 11.559976. doi:10.3389/fpsyg.2020.559976.
- [5.] Diener, E. (2000) Subjective wellbeing: The science of happiness and a proposal for anational index. American Psychologist, 55, 34-43
- [6.] Gomez-Lopez, M. et. al. (2019) Psychological Well-Being During Adolescence: Stability and Association with Romantic Relationships. Front. Psycho. 10.1772. Doi:10.3389/fpsyg.2019.01772
- [7.] Huppert, F. A.(2009) Psychological well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. Applied Psychology: Health and Well-Being. 1(2), 137-164.
- [8.] Muqodas, I. at. Al. (2020) Psychological Well-Being: A preliminary Study of Guidance and Counselling Services Development of Prospective Teachers in Indonesia. Advances in Social Science, Education and Humanities Research. 399, 56-60. Paper Presented in International Confrence Educational Psychology and Pedagogy-2019.
- [9.] Ryff, C. D. et.al. (2004) Positive health connecting wellbeing with biology. Philosophical Tranactions of Royal society. 359, 1383-1394.
- [10.] Winefield, H. R. et. al. (2012) Psychological well being and psychological distress: is it necessary to measure both?. Psych Well-Being 2(3). <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-3>
- [11.] पाण्डेय के. पी. (2005), नवीन शिक्षा मनोविज्ञान, वाराणसी, विश्वविद्यालय प्रकाशन।
- [12.] पाण्डेय आर. एस. (2008), शिक्षा दर्शन, आगरा, अग्रवाल पब्लिकेशन।
- [13.] लाल एवं शर्मा (2011), भारतीय शिक्षा का इतिहास, विकास एवं समस्याएँ, मेरठ, आर. लाल बुक डिपो।
- [14.] सारस्वत एम. (2007), शिक्षा मनोविज्ञान की रूप-रेखा, लखनऊ, आलोक प्रकाशन।
- [15.] सिंह ए. के. (1997), उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, दिल्ली, मोतीलाल बनारसीदास।
- [16.] सिंह आर. एन. एवं अन्य (2020), आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान, आगरा, अग्रवाल पब्लिकेशन।