

Barrier's to health behaviour :->

स्वास्थ्य व्यवहार के अन्तर्गत व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं उसके विमार्यों के बारे में चर्चा की जाती है; लेकिन इस दौरान कुछ बाधाएँ सामने उभर कर सामने आती हैं जिसके फलस्वरूप health behaviour का उद्देश्य पूर्ण रूप से सफल नहीं हो पाता है। -

Health behaviour के अन्तर्गत आनेवाली कुछ प्रमुख बाधाएँ इस प्रकार हैं :-

1) Lack of Motivation => व्यक्तियों में अभिप्रेरणा में कमी कई कारकों की वजह से उत्पन्न होता है जैसे। -

- a) depression (विषाद)
- b) Feeling overwhelmed
- c) Not knowing where to start
- d) Set high goals.
- e) Don't want to change
- f) unrealistic expectations

इन सभी कारकों की वजह से व्यक्ति के अभिप्रेरणा स्तर में वृद्धि नहीं हो पाती है वह एक स्वस्थ स्वास्थ्य की प्राप्ति नहीं कर पाता है।

2) Isolation => अलगाव जैसे माता-पिता का अलगाव, बच्चे का अपने परिवार से अलगाव, अपने दोस्तों से अलगाव आदि व्यक्ति में कई तरह की विमार्यों जैसे हृदय संबंधी विमार्यों, तनाव, चिंता आदि उत्पन्न होता है जो हानिकारक स्वास्थ्य का सूचक हैं।

3) Economic Instability => आर्थिक रूप से कमजोर व्यक्ति तब तक अपने स्वास्थ्य के बारे में नहीं सोचते हैं जब तक यह विकराल रूप ना धारण कर लें। इसी वजह से दिन-ब-दिन जैसे आर्थिक तंगी से ग्रस्त व्यक्ति का स्वास्थ्य प्रभावित होता रहता है।

- 4) Education \Rightarrow शिक्षा एक महत्वपूर्ण औजार है जो किसी व्यक्ति को आर्थिक रूप से पजबूत तथा स्वस्थ दोनों रख सकता है। अशिक्षित व्यक्ति को स्वास्थ्य सुधार योजना के लाभ के बारे में कोई भी जानकारी नहीं होती है जिसकारण यह बेहतर स्वास्थ्य निर्माण में एक बहुत बड़ी बाधा बनकर उभरता है।
- 5) Transportation \Rightarrow यातायात व्यवस्था सुचारी रूप से न होने के कारण तालीमिक स्वास्थ्य सुविधा का लाभ ग्रामीण लोगों के द्वारा लिया जाना संभव नहीं हो पाता है, यह एक प्रमुख बाधा के रूप में उभर कर सामने आता है।
- 6) Lack of time management \Rightarrow समय प्रबंधन (breakfast, lunch, dinner, exercise) सही तरीके से नहीं किया जाने पर इसका प्रभाव भी स्वास्थ्य व्यवहार पर पड़ता है।
- 7) Habit \Rightarrow व्यक्ति द्वारा अपने व्यवहार में परिवर्तन लाना पसंद न किया जाना।
- 8) Fear \Rightarrow व्यक्ति द्वारा यह सोचना कि परिवर्तन करने से नकारात्मक परिणाम की प्राप्ति होगी इसीलिए वह किसी नए क्रियान्वयन या जानकारी को स्वास्थ्य संबंधी है उस से भाग नहीं लेना चाहते।
- 9) Negative Experience \Rightarrow किसी-किसी व्यक्ति द्वारा Health Care System का नकारात्मक अनुभव प्राप्त किया गया है जिसके फलस्वरूप वह किसी प्रकार के परिवर्तन का विरोध करते हैं।
- 10) Unemployment \Rightarrow बेरोजगारी किसी भी प्रकार के परिवर्तन में एक बहुत बड़ी बाधा बनकर उभरता है, बेरोजगारी से ही आर्थिक कमजोरी उत्पन्न होता है जो व्यक्ति को सभी स्वास्थ्य संबंधी योजना से दूर करता है।

Topic - Health psychology of life satisfaction
Dr. Sukina Chatterjee

Life Satisfaction एक तरीका है जिसके सहारे व्यक्ति अपने संवेग, भाव, अपने जीवन तथा निर्देशों को अभिव्यक्त करता है। इसके द्वारा Well-being का मापन व्यक्ति की मनोदशा, संबंधों के साथ संतुष्टि, लक्ष्यों की पूर्ति, आत्म-संप्रत्यय, आत्म-प्रत्यक्ष की क्षमता के आधार पर किया जाता है।

Life Satisfaction का तात्पर्य व्यक्ति का अपने जीवन के प्रति एक अनुकूल मनोवृत्ति से होता है न कि अपने वर्तमान वास्तविक परिस्थिति से। इसका मापन आर्थिक परिस्थिति, शिक्षा की मात्रा, अनुभव आदि के द्वारा किया जाता है।

* According to Hamilton (1995) "Life Satisfaction is the degree of contentment with one's own life style"

Hamilton (1995) के अनुसार "जीवन संतुष्टि (Life-Satisfaction) का तात्पर्य जिस मात्रा तक व्यक्ति अपने जीवन शैली से संतुष्ट है।"

* According to Buetell (2006) "An overall assessment of feelings and attitudes about one's life at a particular point is called life satisfaction."

Buetell (2006) के अनुसार "किसी खास बिन्दु पर व्यक्ति द्वारा अपने जीवन के भाव तथा मनोवृत्ति का सम्पूर्ण मूल्यांकन करना ही जीवन संतुष्टि (Life Satisfaction) कहलाता है।"

* According to Rutt (1996) "how much the person likes the life he/she leads is considered as life satisfaction."

Rutt (1996) के अनुसार जिस मात्रा तक कोई अपने द्वारा व्यतीत किए जाने वाले जिन्दगी को पसंद करता है वही जीवन संतुष्टि (Life Satisfaction) कहलाता है।

The Importance of Life Satisfaction :->

Life Satisfaction के द्वारा व्यक्ति सिर्फ अपने जीवन को अधिक आनंदित रूप से जीता ही नहीं है बल्कि इसका सकारात्मक प्रभाव व्यक्ति के स्वास्थ्य पर भी पड़ता है।

कई अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि Life Satisfaction सकारात्मक रूप से स्वास्थ्य संबंधित कारक जैसे Chronic illness, sleep problems, pain, obesity, smoking, anxiety तथा physical activity से जुड़ा हुआ होता है।

Boehm, Wining (2015) ने अपने अध्ययन में पाया कि Life Satisfaction में अगर किसी तरह का उतार-चढ़ाव पाया जाता है तो ये स्वास्थ्य (health) तथा Longevity के लिए हानिकारक होता है। अतः स्पष्ट है इन दो अध्ययनों से कि Life Satisfaction तथा health का संबंध एक ही दिशा में निर्देशित होता है, अगर Life Satisfaction अच्छा होगा तो health भी अच्छा होगा और अगर Life Satisfaction में ह्रास होगा तो स्वास्थ्य में भी ह्रास होगा।

Factors which influence Life Satisfaction

कई अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि कुल 6 कारक हैं जो Life Satisfaction को प्रभावित करता है, इन सबका वर्णन इस प्रकार है:-

- 1) Positive Self-esteem => अपने बारे में सकारात्मक भाव रखना Life Satisfaction का एक महत्वपूर्ण कारक है। उच्च Self-esteem का संबंध विश्वास, विकास, उन्नति तथा अच्छे आन्तरिक संबंध के साथ संबंधित होता है।
- 2) Sense of perceived control => जब व्यक्ति को अपने भावनाओं, संवेगों तथा क्रियाओं पर नियंत्रण महसूस होता है तब उसमें अशीतिकरण तथा सुख का भाव उत्पन्न होता है जो Life Satisfaction से जुड़ा होता है।
- 3) Extraversion => Extrovert person अधिक सकारात्मक संवेग का अनुभव करते हैं, अधिक सामाजिक होते हैं तथा Supportive relationship कायम कर पाते हैं।
- 4) Optimism => व्यक्ति जो अधिक आशावादी होते हैं वह अधिक खुश तथा अपने जीवन से अधिक संतुष्ट होते हैं।

5) Positive Social Relationships \Rightarrow Positive Social Relationship के दो महत्वपूर्ण घटक होते हैं - 1) Social Support

तथा 2) Emotional Intimacy.

Social Support हमें अधिक प्रभावपूर्ण रूप से समर्थित होने, समस्या का समाधान करने तथा स्वयं को अच्छा महसूस करने में मदद करता है।

Emotional Intimacy के सहारे व्यक्ति अधिक गहरा तथा महत्वपूर्ण संबंध कायम कर पाता है।

6) A sense of meaning and purpose to life \Rightarrow जब व्यक्ति अपने जीवन से संतुष्ट होता है तो उसे अपने जीवन का उद्देश्य स्पष्ट नजर आता है। उद्देश्यपूर्ण जीवन व्यक्ति को और अधिक संतुष्ट करता है।