



## मानसिक स्वास्थ्यकरिता शिक्षण (Education for Mental Health)

प्रा. जाधव अनिल महादेव  
पद्मश्री डॉ. डी. वाय. पाटील  
शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, आकुर्डी, पुणे 44.

### प्रस्तावना

मानसिक स्वास्थ्य ही संकल्पना मानसिक आरोग्य या संकल्पनेपेक्षा व्यापक आहे. मानसिक स्वास्थ्य हा संकल्पनेत शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक स्वास्थ्याच्या अंगांचा विचार केला आहे. मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे मनाचा समतल राखून आपल्या क्षमतांचा जास्तीतजास्त वापर करून शारीरिक व्याधी, मानसिक विकृती टाळून कार्यक्षमता वाढवून यशस्वी सामाजिक संबंध प्रस्थापित करून आपले जीवन सुखासमाधानात आनंदात घालविणे. मानसिक स्वास्थ्य या संकल्पनेत मानसिक आरोग्याचा समावेश होतो, पण मानसिक आरोग्य या संकल्पनेत मानसिक स्वास्थ्याचा समावेश होईलच असे नाही. शरीराच्या व मनाच्या कठोरतेची व्याधीपासून पूर्णपणे मुक्त असणे म्हणजे मानसिक आरोग्य साध्य करणे. मानसिक आरोग्य ही संकल्पना संकुचित अर्थाने वापरावी लागते. केवळ शारीरिक, मानसिक व्याधीपासून मुक्त असलेली व्यक्ती आपल्या क्षमतांचा उपयोग करून मानसिक समाधान मिळवतेच असे नाही. आरोग्य ही संकल्पना वैदकीय दृष्टिकोनातून महत्वाची आहे. त्यामुळे मानसिक आरोग्य ही संकल्पना मागे पडली व त्याऐवजी मानसिक स्वास्थ्य ही व्यापक संकल्पना पुढे आली आहे.

### मानसिक स्वास्थ्याची संकल्पना [Concept of Mental Health]

इंडियाच्या मनोविश्लेषण तंत्रानंतर व अबोध मनाच्या संकल्पनेनंतर मानसिक आरोग्याच्या कल्पना पुढे येऊ लागल्या. फार पूर्वीच्या काळात मनस्त्रिणांना मारणे, माखळीने बांधून ठेवणे इ. प्रकार प्रचलित होते, परंतु मनस्त्रिणांकडे पाहण्याच्या मानवी दृष्टिकोनाची सुरुवात फिलीप पिनलच्या 1745-1826 मधील कार्यापासून झाली. या क्षेत्रात डार्विन डिक्स 1841 या न्यू इंग्लंडमधील शिक्षकेचे काम उल्लेखनीय आहे. डार्विन डिक्सचे कार्य विलफ्रेड बिअर्स 1881 या मानशास्त्रज्ञाने पुढे चालविले. बिअर्स हा स्वतः मनस्त्रिण होते व त्याने त्याला रुग्णालयात मिळालेली अमानुष वागणूक व चांगल्या मदतनिसाच्या माणुसकीने झालेली सुधारणा याचे वर्णन 'A Mind that found itself' या पुस्तकात केले आहे. अशा अनेकांच्या प्रयत्नांतून मानसिक आरोग्याच्या चळवळीचा उदय झाला. 1948 साली "दि वर्ल्ड फेडरेशन फॉर मॅटल हेल्थ" या संघटनेची लंडन येथे स्थापना झाली. मुलांचे मानसिक आरोग्य अद्युक्तिक समाजातील व्यक्तींच्या मानसिक समस्या इत्यादींचे या संघटनेत संशोधन झाले आहे.

## मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे काय□

मानसिक आरोग्य या शब्दप्रयोगाच्या काही मर्यादा जाणवल्यामुळे तशा शब्दप्रयोगा मागे पडून मानसिक स्वास्थ्य हा शब्दप्रयोग जास्त रूढ झाला . मानसिक आरोग्यात अनेक उद्दिष्टांचा समावेश होतो. मनविकृतीच्या वाढीला आळा घालणे□ मानसिक विकृती किंवा समस्यासंबंधी लक्षांना माहिती देणे□ मानसिक आरोग्याची जपसना व वाढ करणे आणि मानसिक आरोग्याच्या विचारसरणीचा मनविकृतीमध्ये उपयोग करणे ही मानसिक आरोग्य किंवा स्वास्थ्याची सर्वसामान्य उद्दिष्टे आहेत .

ज्या व्यक्तीचे मानसिक आरोग्य चांगले आहे अशी व्यक्ती भावनेच्या आहारी जात नाही . म्हणजे अशी व्यक्ती विचारी असते . अशी व्यक्ती वास्तव परिस्थितीचे भान ठेवून निर्णय घेते . सतत स्वप्नात रंगून जाणे तिला अमान्य असते . स्वतःच्या ध्येयाची□आशाआकांक्षेची तिला जाणीव असल्याने तिच्याकडे आत्मविश्वास असतो. आशावाद हा अशा व्यक्तीच्या जीवनाचा मूलाधार असतो. अशा व्यक्ती उत्साही□प्रयत्नवादी व उपलक्षणील असतात . अशा व्यक्ती सामाजाभिमुखी म्हणजेच बहिर्मुखी व्यक्तिमत्त्वाच्या असतात . अशा व्यक्ती सुखाने हुरळून जात नाहीत आणि दुःखाने खचलत नाहीत . थडक्यात मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे सर्व प्रकारचे सामाजिक व वैयक्तिक व्यवहार सुरळीतपणे व सहजपणे पार पाडण्याची मनाची क्षमता होय.

## मानसिक स्वास्थ्याविषयीचा आधुनिक दृष्टिकोन

सतराव्या शतकापर्यंत मनस्त्रिणाकडे विड्यांकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन अत्यंत अशास्त्रीय होतो . पूर्वजन्मीचे पाप म्हणून वेड लागते□भूत लागले म्हणून त्यांना साखळदंडाने बांधून ठेवणे असे प्रकार होत असत . पण आज वैद्यकशास्त्राच्या प्रगतीमुळे आणि मानसशास्त्रातील ज्ञानामुळे नवीन किंवा आधुनिक दृष्टिकोन निर्माण झाला आहे . व्यक्तीला वेड लागते . कारण तिच्या मेंदूच्या कार्यात विघाड झालेला असतो किंवा मनावर परिणाम झालेला असतो. त्यांना सहानुभूतीने वागविल्यास ते सुधारू शकतात असा विचारप्रवाह सर्वमान्य झाला आहे . हा दृष्टिकोन निर्माण करण्यात पुढील व्यक्तींचे कार्य उल्लेखनीय आहे . फिलीप पिनेल या शास्त्रज्ञाने सर्वप्रथम मनस्त्रिणांना साखळदंडातून मुक्त केले . मनस्त्रिण ही सुद्धा माणसेच आहेत□ त्यांना माणुसकीची वागणूक दिल्यास□सहानुभूती दाखविल्यास ते सुधारू शकतात ते त्याने सिद्ध करून दाखविले . विल्यम टूकने कट्टीबिक वातावरणात मनस्त्रिणांवर उपचार करण्यास सुरुवात केली . या दृष्टीच्या प्रयत्नामुळे मनस्त्रिणांकडे पाहण्याचा समाजाचा दृष्टिकोन बदलला . डार्विनिया डिव्हिस या शिक्षिकेने मनस्त्रिणांना जी अमानुष वागणूक दिली जात होती ती जनतेच्या व सरकारच्या निदर्शनास आणून दिली . त्यामुळे मनस्त्रिणांकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन जिद्दाळ्याचा व सहानुभूतीचा निर्माण झाला . सिगमंड फ्रॉइड या शास्त्रज्ञाने अवधिस्थिती व मनविकृती यांचा जवळचा संबंध असतो हे स्पष्ट केले . मनविकृती निर्माण होण्याच्या पाठीमागे व्यक्तीच्या अवधि मनात दाबून ठेवलेल्या प्रेरणा□इच्छा□आकांक्षा□विशेषतः लैंगिक वासना कारणीभूत असतात असे मत मांडले आहे .

## मानसिक स्वास्थ्याचे निकष

एखाद्या व्यक्तीच्या ठिकाणी मानसिक स्वास्थ्य आहे किंवा नाही हे अल्लोपथ्यासाठी काही निकष सांगितले आहेत .

1. **वैयक्तिक निकास** □ आपल्या जीवनातील ताणतणावांना धैर्याने तडि देणे □ जबाबदारीची जाणीव असणे □ आत्मविश्वास □ स्वतःबद्दल सार्थ अभिमान □ सहनशीलता इ. लक्षणे ज्यांच्या ठिकाणी आढळतात त्यांचे मानसिक स्वास्थ्य चांगले असते .
2. **सामाजिक निकास** □ समाजातील संबंध येणाऱ्या व्यक्तींशी मिळतेजुळते घेणे □ समाजमान्य वर्तन करणे □ सामाजिक स्वीकृती □ सामाजिक रूढी □ नितीनियमांचे पालन करणाऱ्या व्यक्तींचे मानसिक स्वास्थ्य चांगले असते .
3. **आत्मिक निकास** □ ताणतणावात्मक परिस्थितीवर व्यक्ती कशी मात करते □ समस्यातून कशा प्रकारे मार्ग काढते आणि आपले कार्य कार्यक्षम पद्धतीने चालू ठेवत असेल तर त्या व्यक्तीचे मानसिक स्वास्थ्य चांगले आहे असे मानले जाते .

### मानसिक स्वास्थ्याचे स्वरूप

मानसिक स्वास्थ्य हे समायोजनाचे प्रतीक मानले जाते . समस्यांवर मात करून व्यक्ती जेव्हा सुखासमाधानाने जगण्यास समर्थ बनते तेव्हा अशी व्यक्ती मानसिक स्वास्थ्य असलेली आहे असे म्हणतात . म्हणजेच मानसिकदृष्ट्या स्वास्थ्य व्यक्तींमध्ये पुढील घटक आढळून येतात □

1. **स्वतःकडे बघण्याचा दृष्टिकोन** □ व्यक्तीने आपण जसे आहोत तसे गुणदखिसह स्वतःला स्वीकारले पाहिजे . स्वतःच्या गुणदखिची आणि उणिवांची योग्य माहिती व्यक्तीला असली पाहिजे . वस्तुनिष्ठपणे गुणदखिचा स्वीकार केल्याने समायोजन साधणे संप्रि जाते .
2. **सभविनालच्या परिस्थितीकडे पाहण्याचा वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोन** □ मानसिकदृष्ट्या स्वास्थ्य लाभलेली स्वतःसभविनालच्या परिस्थितीबद्दल आणि स्वतःसभविनालच्या व्यक्तींबद्दल वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोन ठेवते . म्हणजेच परिस्थितीच्या व सभविनालच्या व्यक्तीच्या संदर्भात आपण जसे आहोत तसे वाटणे व तसे इतरांनाही वाटणे हे मानसिकदृष्ट्या स्वस्थ व्यक्तीचे लक्षण हयि .
3. **कर्तव्यदक्षता व कार्यकुशलता** □ मानसिकदृष्ट्या स्वास्थ्य असलेली व्यक्ती जशी परिस्थिती आहे . तशी स्वीकारून ती कार्यक्षमतापूर्वक समायोजन साधण्याचा प्रयत्न करते . अपयश आले असता ती हतबल हयि नाही आणि इतरांच्या मदतीची वाट न पाहता स्वतःनिर्णय घेऊन परिस्थितीवर मात करते .
4. **व्यक्तिमत्त्व संतुलन** □ मानसिक स्वास्थ्य असलेल्या व्यक्तींच्या वाबतीत व्यक्ति मत्त्वाच्या विविध घटकांचे योग्य संतुलन झालेले असते . त्यांच्या व्यक्तिगत □ कटुविक किंवा सामाजिक जीवनात तणाव निर्माण झाल्यास अशा तणावांना योग्य प्रकारे सामरि जाऊ शकते आणि त्याचवरबर काही वेळा ते तणावही ती सहन करू शकते .
5. **आशाआकांक्षा व ध्येय** □ मानसिक स्वास्थ्य लाभलेल्या व्यक्तीला स्वतःच्या आशाआकांक्षा आणि ध्येये याबद्दल स्पष्ट कल्पना असते . ती व्यक्ती आत्मविश्वासपूर्वक वागते . तिच्या दृष्टिकोन तर्कनिष्ठ व बुद्धिप्रामाण्यावर आधारलेला असल्यामुळे ती भ्रमक कल्पना करित नाही .
6. **पुरेसे स्वावलंबित्व** □ मानसिक स्वास्थ्य असलेल्या व्यक्ती स्वतंत्र वृत्तीच्या असतात . त्याच्यामार्फत स्वतःच्या व्यक्तीमत्त्वाला योग्य ती दिशा देण्याची शक्ती असते .



7. आत्माविष्कार □ स्वस्थ मानसिक आरोग्याच्या व्यक्तींना शारीरिक वाढीवर बरेच मानसिक परिपक्वताही प्राप्त झालेली असते □ अशा व्यक्तींमध्ये जे सुप्त गुण आहेत त्याचा योग्य विकास व्हावा आणि स्वतःच्या कर्तृत्वाबद्दल समाधान लाभावे अशी वृत्ती असते .

#### मानसिक स्वास्थ्यावर परिणाम करणारे घटक

1. आनुवंशिक घटक □ मनविकृतीचे प्रमुख दृष्टी प्रकार आहेत . यापैकी मानसिक विकृती ही परिस्थितीशी विषमयोजित झाल्याने निर्माण होते □ परंतु बरेच वेळा असेही दिसून येते की कुटुंबांमध्ये त्यांच्या आईवडिलांकडून किंवा त्यांच्या मागच्या पिढीमधून जे गुण संक्रमित होते असतात त्याचा परिणाम मुलांच्या वर्तनावर दिसतो □ मानसिक दृष्टीने मज्जाविकृती इत्यादी विकृती आनुवंशिकतेने संक्रमित झालेल्या असतात .
2. शारीरिक घटक □ 'Sound mind in sound body' या उक्तीनुसार ज्याची शरीर प्रकृती उत्तम असते त्याचे मानसिक आरोग्यही चांगले राहते . न्यूनगंड □ मानसिक संघर्ष व विषमयोजित ही मानसिक स्वास्थ्य विघडण्याची प्रथम पायरी असते .
3. परिस्थितीजन्य घटक □ अनुवंश किंवा शारीरिक घटकांपेक्षा व्यक्तीला कुटुंब □ समाज यामध्ये जे वातावरण मिळते ते मानसिक स्वास्थ्य चांगले मिळवण्यासाठी किंवा मानसिक स्वास्थ्य विघडविण्यासाठी जास्त जबाबदार असते . कट्टीविकृत □ व्यावसायिक आणि सामाजिक विषमयोजित हेच मानसिक स्वास्थ्यावर परिणाम करणारे प्रभावशाली घटक आहेत .

#### मानसिक स्वास्थ्याचे घटक □ Aspects of Mental Health □

मानसिक स्वास्थ्य हे समाजाच्या प्रतीक मानले जाते . समस्यांवर मात करत व्यक्ती जेव्हा सुखासमाधानाने जगण्यास समर्थ बनते तेव्हा अशी व्यक्ती मानसिक स्वास्थ्य असलेली आहे असे म्हणतात . मानसिक स्वास्थ्याचे काही प्रमुख घटक पुढीलप्रमाणे आहेत □

#### अ □ मानसिक स्वास्थ्याचा प्रसार □ Prevalence of Mental Health □

सामान्य वर्तनाच्या विरुद्धी स्वरूपाचे वर्तन म्हणजे 'अपसामान्य वर्तन' होय . अशा समस्याप्रधान वर्तन करणाऱ्या किंवा मानसिक स्वास्थ्य नसलेल्या व्यक्तींचा 'मनोविकृत' किंवा 'मनविकृत' व्यक्ती असे म्हणतात . मानसिक स्वास्थ्य नसलेल्या व्यक्ती सामाजिक अपेक्षांचे उल्लंघन करतात . अशा व्यक्तींकडे पाहण्याचा समाजाचा दृष्टिकोन बरेच वेळा प्रतिकूल स्वरूपाचा असतो □ परंतु ते चुकीचे आहे . याचे कारण शारीरिक आजाराप्रमाणे मानसिक विकृती हाही आजारच आहे . म्हणून मानसिक समस्यांविषयीची माहिती लक्षात घेऊन पद्धतिबद्ध विवेकाने गरजेचे आहे . निकट व चांगल्या समाजजीवनासाठी मानसिक स्वास्थ्य सुधारले पाहिजे .

आजचा मानव बरेचशा शारीरिक व्यार्थीपासून मुक्त झाला आहे . जेणेकरून असे भयानक साथीचे रोग आटोक्यात आले आहेत . तथापि समाजाच्या मनाचे रोग मात्र वाढले आहेत . अनेक प्रकारच्या कट्टीविकृत □ व्यावसायिक □ आर्थिक □ धार्मिक आणि सामाजिक चिंतेने मनुष्य त्रस्त आहे . भविष्यातील परिस्थितीतील अनिश्चिततेमुळे मानवी जीवनात असाधारण □ दुःख पसरले आहे . भविष्यातील परिस्थितीत कसे समाजित करावे हा फार मोठा विकट प्रश्न त्याच्यासमोर

आहे . यासाठी मानसिक अस्वास्थ्य म्हणजे काय याची माहिती देऊन मानसिक स्वास्थ्याची लक्षणे समजावून सांगणे गरजेचे आहे . मानसिक अस्वास्थ्याची लक्षणे जर लक्षांच्या नजरेस आणून दिली तर मानसिक आरोग्याची स्पष्ट कल्पना येऊन त्यावर सुधारणात्मक उपाय योजणे शक्य होणार आहे .

### ब. मानसिक आजाराचा प्रतिबंध Prevention of Mental Illness

सामान्य व्यक्तीचे वर्तन समाजाच्या प्रगतीला पथक असते . तिचे सामाजिक समायोजन झालेले असल्याने तिचे वर्तन मूल्यांशी व उद्दिष्टांशी सुसंगत असते . सामान्य व्यक्तीच्या मनात समाजाबद्दल प्रेमाची आदराची व सहकार्याची भावना असते . समाजाच्या प्रगतीस ती व्यक्ती हातभार लावण्याचा प्रयत्न करते परंतु अपसामान्य किंवा मानसिक विकृती असलेल्या व्यक्तीच्या मनात समाजाबद्दल उदासीनता आढळते . अशी व्यक्ती समाजाच्या प्रगतीमध्ये अडथळे आणते . यासाठीच मानसिक विकृतीला प्रतिबंध घातला पाहिजे .

मानसिक आजाराला प्रतिबंध घालावयाचा असेल तर पुढील महत्त्वपूर्ण गोष्टी लक्षात घेणे आवश्यक आहे

1. सभवितालची परिस्थिती बदलणे सामान्यतः परिस्थितीतील जर्मी जास्तपणा असताना याला योग्य तद्वि तद्वि देणे अपेक्षित असते. यालाच समायोजन असे म्हणतात . म्हणजेच सामान्यतः व्यक्तीने परिस्थितीवर मात करणे अपेक्षित असते .
2. सामाजिक नियमापासून विचलन प्रत्येक समाजाचे काही नियम ठरलेले असतात . समाजाने मान्य केलेल्या चालीरितीपासून अधिकाधिक दूर किंवा अधिकाधिक भिन्न वागल्याने मानसिक ताण निर्माण होऊन मानसिक विकृती निर्माण होते .
3. वर्तनशैली बदलणे मानसिक आजारांना प्रतिबंध करण्यासाठी सभवितालची परिस्थिती बदलण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे आणि ते शक्य नसेल तर स्वतःला बदलले पाहिजे .
4. व्यक्तिगत तणाव मानवी जीवनात तणावरहित अवस्था असणे शक्य नाही . थड्याफार प्रमाणात ताण हा असणारच परंतु सतत तीव्र स्वरूपाच्या ताणतणावाची मालिका शरीराला व मनाला थकविणारी असते . सततच्या ताणामुळे शारीरिक मानसिक व भावनिक व्यर्थी विकृती निर्माण होत .
5. व्यक्तिगत परिपक्वता सामान्यतः व्यक्तीचे वय जसे वाढेल त्या वयानुरूप व सामाजिक प्रामाण्यांना धरून व्यक्तीने वर्तन केल्यास मानसिक आजारांचा प्रतिबंध होतो .
6. समस्या परिहार काल्या आत्मसात करा विविध घटनांची मालिका म्हणजेच जीवन होय . या घटना कधी चांगल्या असू शकतील तर कधी वाईट असू शकतील, संकीर्ण किंवा गुंतागुंतीच्या घटनांमुळे गांगरून न जाता त्यातून योग्य तः मार्ग शोधण्याचा प्रयत्न केल्यास मानसिक आजारांना दूर ठेवता येते .

थड्यात घरीलप्रमाणे आपल्या जीवन जगण्याच्या पद्धतीमध्ये परिस्थितीनुसार योग्य परिवर्तन घडवून आणून यशस्वी समायोजन केल्यास निश्चितपणे मानसिक आजाराला प्रतिबंध करता येतो .

### क. मानसिक आजारावर उपचार Treatment of Mental Illness

ज्याप्रमाणे शारीरिक आजारावर उपाययोजना केली जाते त्याप्रमाणे मानसिक आजार बरे करण्यासाठी अनेक उपचार पद्धती व तंत्रे आज उपलब्ध आहेत .

शरीराप्रमाणे मनदेखील आजारी पडू शकते आणि अविद्यमान व मानसविद्यमान करून मानसिक आजारपण नाहीसे करता येते .

**मानसिक आजारावरील प्रमुख उपचार पद्धती पुढीलप्रमाणे □**

**1. मर्मदृष्टिमूलक उपचार पद्धती □ Insight Therapy □** आपल्या मनाच्या अवधि स्तरावर कवित्या प्रेरणा दडलेल्या आहेत □ आपण नेमके कसे आहता □ आपण आपल्याला अडवले आहे काय □ या प्रश्नांचा वेध घेण्याचा प्रयत्न केल्यास मानवाच्या समस्यात्मक वर्तनाची माहिती मिळू शकते . त्यावर उपचार करता येतात . मर्मदृष्टिमूलक उपचार पद्धती अनेक असून त्यापैकी मनविश्लेषण व आंतरात्मिक विश्लेषण या महत्त्वाच्या पद्धती आहेत .

मनविश्लेषण □ Psychoanalysis □ उपचार पद्धतीचा जनक डॉ . फ्रॉइड आहे . या उपचार पद्धतीमध्ये संमोहन, मुक्त साहचर्य □ कुबुली व स्वप्नमीमांसा यांसारख्या मार्गांचा अवलंब केला जातो □

मानवी वर्तनाच्या मागे अनेक प्रेरणा कार्यरत असतात . मानवाच्या वर्तन समस्यांची कारणे अवधिवस्थेमध्ये असतात . वर्षानुवर्षे काही भावभावना व इच्छा या दाबून टाकलेल्या असतात . अशा दाबून टाकलेल्या कवित्या भावभावनांना वाट करून देणे हे मनविश्लेषण उपचार पद्धतीचे प्रमुख उद्दिष्ट होय .

आंतरात्मिक विश्लेषण उपचार पद्धतीनुसार वयिच व्यक्तीमध्ये स्वतःविषयी कमीपणाची भावना असते □ आलाच न्यूनगंड असे म्हणतात . थॉमस हॅरिस □ 1982 □ या मनविश्लेषकाने अशाच काही न्यूनगंडाचा उल्लेख करून हे न्यूनगंड कमी केल्याने मानसिक आजार बरे होतो हे दाखवून दिले आहे .

**2. बध्दिसक उपचार पद्धती □ Cognitive Therapy □** या उपचार पद्धतीला तर्कसंगत भावनिक उपचार पद्धती असेही म्हणतात . या उपचार पद्धतीनुसार अल्बर्ट एलिस □ 1977 □ याने असे सांगितले आहे की □ अतार्किक श्रद्धांमुळे चिंता □ ताणतणाव तसेच वैफल्य निर्माण होतो . त्यामुळे व्यक्तीव्यक्तीमधील संबंधावर विपरीत परिणाम होतो □ म्हणजेच श्रद्धा □ समजुतीमध्ये धनात्मक बदल घडवून आणून मानसिक आजार बरे करता येतात .

**3. वर्तन उपचार पद्धती □ Behaviour Therapy □** नक □ असलेले वर्तनप्रकार टाळणे व हवे असलेले वर्तनप्रकार अंगीकारणे यासाठी मानवी जीवनातील अध्ययन पद्धतीचा विविध तत्त्वांचा पद्धतशीर उपयोग करणे हा या 'वर्तन उपचार पद्धतीचा' गाभा होय . यामध्ये पद्धतशीर अवेदनशीलता म्हणजेच भयगंड काढून टाकणे □ प्रभावित अभिसंधान □ व्यापारक अभिसंधान □ आग्रही होणे व स्व नियंत्रण या तत्त्वांचा व अध्ययन पद्धतीचा अवलंब केला जातो □

**4. समूह उपचार पद्धती □ Group Therapy □** या पद्धतीचा उपयोग एकापेक्षा अधिक व्यक्तींसाठी किंवा समूहासाठी केला जातो □ पर्ती पलीमध्ये वेवनाव □ सभविमालच्या व्यक्तींशी संबंध ठेवण्यात ज्यांना अडचणी येतात अशा व्यक्ती □ अकारण चिंता करणाऱ्या व्यक्ती □ भयगंडाने ग्रासलेल्या व्यक्ती यांच्यासाठी मानसविद्यमान तज्ञांनी समूह उपचार पद्धती उपयुक्त असल्याचे स्पष्ट केले आहे समूह उपचार पद्धतीमध्ये संपर्क समूह व कुटुंब उपचार पद्धतीचा वापर केला जातो □

शिक्षक व विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य चांगले राहण्यासाठी उपाय



शिक्षक □

1. स्वतंत्रता अंमलबंदी पाहिजे .
2. आपण जसे आहोत तसे स्वीकारावयाची व्यक्तीची तयारी असली पाहिजे .
3. वास्तवाचा स्वीकार केला पाहिजे .
4. जीवनातील विविध प्रसंगी तडजड केली पाहिजे .
5. मानसिक स्वास्थ्य यांची जपणूक करून त्यात सुधारणा घडवून आणणे .
6. मानसिक दुर्लवता आजार विकृती या सर्व गप्ती हणार नाहीत याची काळजी घेणे .
7. व्यवसायाविषयी अभिमान व अभिरुची असणे .
8. व्यवसायात असे तर्कित इनामदारीने आवडीने काम करणे .
9. काम विश्रंती व मनरंजन यांच्यामध्ये समतल राखणे .
10. व्यवसाय लक्षणे अथवा अज्ञान वाहणे .
11. शिक्षकांकडून नीतीनियमांच्या पालनाची अवास्तव अपेक्षा समाजाने करू नये .
12. शिक्षणसंस्थेत लक्षणी वातावरण ठेवण्याचा प्रयत्न करावा .
13. शिक्षकावर अधिक कामाचा बज्जि पडणार नाही याची दक्षता घ्यावी .
14. कटुविक चिंता कमी करण्यासाठी शिक्षकाचे आर्थिक उत्पन्नाद्वारे वाढवून द्यावे .
15. कण्ट्याही वस्तू व्यक्ती श्रतना यातील चांगली वाजूच पाहण्याची सवय लावून घ्यावी .

विद्यार्थी □

1. विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक विकासाला पक्क वातावरण निर्माण करणे .
2. विद्यार्थ्यांचा भावनिक विकास समतल पणे केला गेला पाहिजे .
3. मुलांच्या मनावर शारीरिक ठेवण बुद्धीमत्ता या नैसर्गिक बावी विंबविणे .
4. विद्यार्थ्यांना ध्येय ठरविण्यास मार्गदर्शन करावे .
5. विद्यार्थ्यांच्या अवाक्याबाहेरील ज्या गप्ती आहेत त्याविषयी शिक्षकांनी आग्रही राहू नये .
6. विद्यार्थ्यांना कण्ट्याही सुखाच्या किंवा दुःखाच्या प्रसंगाला तडि द्यावे लागणार आहे याची जाणीव करून दिली पाहिजे .
7. शिक्षकांनी स्वतःबद्दल विद्यार्थ्यांमध्ये विश्वास व प्रेम निर्माण केले पाहिजे .
8. विद्यार्थ्यांना सतत मानसिक ताणतणावाखाली रहावे लागेल असे वातावरण निर्माण करू नये .
9. विद्यार्थ्यांच्या भावनाविष्काराला सतत संधी मिळाली पाहिजे .
10. मुलांच्या शारीरिक भावनिक व सामाजिक स्वरूपाच्या गरजा असतात त्या भागविणे हे कुटुंबाचे किंवा पालकांचे कर्तव्य आहे .
11. विद्यार्थ्यांच्या सामाजिकरणावर भर देणे .

12. विद्यार्थ्यांची वास्तव कुवत लक्षात घ्यावी .
13. पालकांच्या वर्तनात विसंगती असता कामा नये .
14. अभ्यासपूरक कार्ये राबविणे .
15. विद्यार्थ्यांना अतिकठोर शिक्षा करू नये .
16. विद्यार्थ्यांना सखी सवलती देताना पक्षपाती निर्णय घेऊ नये .
17. विद्यार्थी व शिक्षक यांच्यामध्ये अत्यंत स्नेहपूर्ण वातावरण असावे .
18. शाळेत समप्रवेशक नेमावा .

संदर्भ

1. डॉ. ह. ना. जगतान शैक्षणिक व प्रायोगिक मानसशास्त्र 2009 नित्य नूतन प्रकाशन पुणे 30 .
2. प्रा. प्र. ल. नानकर डॉ. संगिता शिरडि सुबद्ध शैक्षणिक व प्रायोगिक मानसशास्त्र 2009 नित्यनूतन प्रकाशन पुणे 30 .
3. र. वि. पंडित शैक्षणिक मानसशास्त्र 2007 पिंपळापुणे अॅण्ड कंपनी पब्लिशर्स जोगपूर .
4. डॉ. शारदा शेवतकर वडवे विकासाचे व अध्ययनाचे मानसशास्त्र 2004 विद्या प्रकाशन जोगपूर .
5. वा. ना. दांडेकर शैक्षणिक व प्रायोगिक मानसशास्त्र 2000 श्रीविद्या प्रकाशन पुणे 30 .
6. के. वि. कुलकर्णी शैक्षणिक मानसशास्त्र 2007 श्रीविद्या प्रकाशन पुणे 30 .
7. डॉ. न. रा. पारसनीस प्रगत शैक्षणिक मानसशास्त्र 1992 नूतन प्रकाशन पुणे 30 .