

Reg No 177/2008-2009

ISSN: 2322-0317

PSSH PERSPECTIVE *of*
SOCIAL SCIENCES
and HUMANITIES

An International Multidisciplinary Refereed Research Journal

VOL 2, NO 2

JULY - DECEMBER 2010

Biannual

Editor

Dr Hemant Kumar Singh

Assistant Professor

Economics Department

Madan Mohan Malviya PG College

Deoria (UP)

Publisher

Herambh Welfare Society

Varanasi (India)

वृद्धावस्था का मनोविज्ञान: समस्याएं एवं संभावनाएं

डॉ. विभा त्रिपाठी¹ - डॉ. माया सिंह²

*“As a white candle, in a holy place,
So is the beauty, of an aged face”*

—जोसेफ कैम्बेल

विगत जीवन की खट्टी-मीठी अनुभूतियों को समेटे हुए एक व्यक्ति जब वृद्धावस्था में प्रवेश करता है तो उसके पीछे अतीत की एक विशाल चादर फैली होती है जिसकी लम्बाई उसने स्वयं अपने पैरों से नापी है। वृद्धावस्था जिसे सम्प्रति मनोविज्ञान में उत्तर प्रौढ़ावस्था कहा जाता है, को तीन वर्गों में विभाजित किया गया है।

1. The Young old – 65 से 75 वर्ष
2. The Old old – 75 से 85 वर्ष
3. The Oldest old – 85 से ऊपर (J.W. Santrock, 1997)

विकास की अवस्थाओं में वृद्धि एवं द्वासात्मक दोनों प्रकार के परिवर्तन होते हैं परन्तु वृद्धावस्था (जरण, Age ing) वह अवस्था है जिसमें द्वासात्मक परिवर्तनों का प्रभाव ही प्रमुखता से परिलक्षित होता है और व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक दोनों प्रकार के कार्यों पर इसका प्रभाव पड़ता है। सामान्यतया 60 वर्ष की आयु को मध्यावस्था की समाप्ति एवं वृद्धावस्था की शुरुआत माना जाता है। हरलॉक (1975) एवं स्टॉट (1974) ने जरण अवधि को दो भागों में विभक्त किया है—

1. Early old age – 60 से 70 वर्ष
2. Advanced old age – 70 वर्ष से जीवन के अन्त तक

जरण को सामान्य भाषा में वृद्धावस्था की शुरुआत एवं उसके बाद की दशा कहते हैं। चूँकि इस अवस्था में व्यक्ति की शारीरिक, दैहिक एवं मानसिक कार्य क्षमता में द्वास प्रारम्भ होने लगता है, अतीत की यादें उलझन बढ़ाने लगती हैं, योग्यताओं और क्षमताओं में कमी आने लगती है, परिणामस्वरूप वृद्धावस्था में अनेक प्रकार की चुनौतियों एवं समस्याओं का सामना व्यक्ति को करना पड़ता है।

¹ असोसिएट प्रोफेसर, ला स्कूल, बी०एच०यू०, वाराणसी

² असिस्टेंट प्रोफेसर, आर०एस०के०डी० पी०जी० कालेज, जौनपुर

वरिष्ठ नागरिकों एवं वृद्धजनों की समस्याओं को विधि के माध्यम से दूर करने की एक ईमानदार कोशिश वरिष्ठ नागरिकों एवं वृद्धजनों के भरण पोषण हेतु पारित अधिनियम 2007 है। इस अधिनियम के पारित होने के लगभग छः वर्ष बाद लिखे जा रहे प्रस्तुत आलेख में प्रयास किया गया है यह जानने का कि वास्तव में वृद्धावस्था की मौलिक समस्याओं की जड़ें कहाँ जमी हैं? कैसा होता वृद्धावस्था का मनोविज्ञान? कौन सी ऐसी समस्याएँ हैं जो अवस्थाजन्य होने के कारण विशुद्ध रूप से वृद्धावस्था से जुड़ी हैं? विधि के साथ-साथ वह कौन सा विज्ञान है जो ला सकता है एक आमूलचूक परिवर्तन वृद्धजनों की स्थिति में? ऐसे और इस प्रकार के अनेक प्रश्नों का उत्तर ढूँढ़ने की कोशिश की गयी है प्रस्तुत आलेख में।

वृद्धावस्था में बुजुर्गों के समक्ष उत्पन्न होने वाली शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आर्थिक समस्याओं की भयावहता से इंकार नहीं किया जा सकता जिसका सामना वृद्धजनों को किसी न किसी सीमा तक जीवन में अवश्य करना पड़ता है। नाभिकीय परिवारों के समाज में बढ़ते चलन के कारण भी बुजुर्गों के समक्ष अनेक समस्याएं उपस्थित हो रही हैं। वृद्धावस्था में शारीरिक और मानसिक शक्तियों का ह्रास बहुत तीव्रगति से होता है। इस सन्दर्भ में 60 वर्ष से ऊपर के आयु वर्ग के 100 बुजुर्गों के साक्षात्कार के माध्यम से यह जानने का प्रयास किया गया कि मुख्यतया उन्हें किन-किन समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है? अधिकांश बुजुर्गों ने स्वास्थ्य में गिरावट, एकाकीपन, बोरियत, आर्थिक असुरक्षा, चलने-फिरने में कठिनाई, सुनाई एवं दिखाई कम देने की समस्या, पर्याप्त देखभाल का अभाव, समाज में उनके प्रति प्रचलित प्रतिकूल धारणाएँ, स्मृति में कमी आना जैसी समस्याओं के बारे में प्रमुखता से बताया। साथ ही मनोवैज्ञानिक समस्या डिप्रेशन के बारे में बताया तथा अधिकांश वृद्धजनों ने नयी पीढ़ी द्वारा स्वयं को समय न दे पाने को भी एक समस्या के रूप में इंगित किया।

आयु के साथ व्यक्ति के भीतर शारीरिक स्तर पर अनेक परिवर्तन होते रहते हैं। वृद्धावस्था में प्रवेश करने के बाद व्यक्ति की शारीरिक आभास (रूपरेखा) में बहुत परिवर्तन हो जाता है जिसके प्रति वृद्धों को अपना समायोजन स्थापित करना पड़ता है। आंखों की रोशनी कम होने लगती है, सुनने की क्षमता उम्र के साथ घटती जाती है, गालों पर झुर्रियां पड़ जाती हैं, चेहरा सिकुड़कर छोटा हो जाता है, बाल सफेद हो जाते हैं, दांत गिरने लगते हैं हड्डियों का लचीलापन समाप्त हो जाता है मांसपेशियां शिथिल पड़ जाती हैं, शरीर के अधिकांश अंगों में पीड़ा का अनुभव होने लगता है। साथ ही शरीर के विभिन्न अंगों के बीच क्रियात्मक समन्वय घटने लगता है। शारीरिक क्षति के कारण बढ़ती उम्र के साथ बुजुर्गों को स्वास्थ्य सम्बन्धी अनेक समस्याएँ परेशान करने लगती हैं, डिप्रेशन की समस्या उत्पन्न हो सकती है। उच्च रक्तचाप, गठिया, आर्थराइटिस, हृदयरोग, शक्तिहीनता मधुमेह जैसी बीमारियां उम्र बढ़ने के साथ बुजुर्गावस्था में होने लगती हैं। इन कारणों से वृद्धावस्था में स्वास्थ्य में भारी गिरावट आ जाती है।

बढ़ती उम्र का दुष्प्रभाव वृद्ध व्यक्ति की मानसिक योग्यता एवं क्षमता में कमी के रूप में भी परिलक्षित होता है। सीखने की योग्यता में ह्रास की

क्षमता का क्रमशः मन्द पड़ना, बौद्धिक क्षमता में थोड़ी गिरावट जैसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं। वृद्धावस्था की विषम एवं जटिल परिस्थितियों के कारण अप्रसन्नता, कुण्ठा, चिन्ता, अन्तर्द्वन्द्व एवं मानसिक तनाव की अनुभूति होना वृद्धजनों के लिए सामान्य बात है। 75 वर्ष की उम्र के आसपास मस्तिष्कीय क्षति के कारण एक विशिष्ट प्रकार का मानसिक ह्रास दिखलाई पड़ता है जिसे सेनाइल डिमेन्शिया (मनो विकृति का एक प्रकार) कहते हैं। ऐसे रोगियों के मानसिक उपचार की आवश्यकता होती है। बुजुर्गों में अल्जाइमर विकृति भी देखने को मिलती है अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति रोनाल्ड रीगन तथा विश्व चैम्पियन मुक्केबाज रॉबिन्सन को भी यह रोग था।

जरण के कारण तार्किक योग्यता— अधिगम योग्यता, सर्जनशीलता, स्मृति एवं पुनर्स्मरण, संस्मरण की क्षमता एवं शब्दकोष में ह्रास बढ़ने लगता है और व्यक्ति में मानसिक अनम्यता बढ़ जाती है जिसका बुजुर्गों के व्यक्तिगत एवं सामाजिक समायोजन पर बहुत प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। Hansjoerg Baezner ने अपने एक अध्ययन में एक निष्कर्ष प्राप्त किया कि ऐसे वृद्ध लोग जिनके व्हाइट मैटर में severe परिवर्तन देखा गया चलने और सन्तुलन परीक्षण में उन लोगों की तुलना में कम अंक प्राप्त किया, जिनके व्हाइट मैटर में कम परिवर्तन पाया गया। चलने में कठिनाई और गिरने का लक्षण प्रमुखता से देखा गया जिनके व्हाइट मैटर में परिवर्तन (कमी) पाया गया और यह वृद्धावस्था में बीमारी एवं मृत्यु का एक महत्वपूर्ण कारण है। Baezner के अनुसार Exercise के द्वारा इसमें कुछ कमी की जा सकती है और चलने और सन्तुलन की समस्याओं को कुछ सीमा तक कम किया जा सकता है।

**Mobility is one of the key determinants of independent aging
(Baezner)**

वृद्धावस्था बुजुर्गों के लिए कष्टकारी न हो इस सन्दर्भ में ठोस कदम उठाये जाने की बहुत आवश्यकता है। पारिवारिक सामाजिक, आर्थिक, कानूनी हर दृष्टि से संभावनाओं को तलाशने की जरूरत है जिसमें बुजुर्गों को भार न समझा जाय, वे भी एक स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन जीते हुए जीवन के अन्तिम सत्य मृत्यु (मोक्ष) को प्राप्त कर सकें। बुजुर्गों के लिए जरूरी है कि उनके स्वास्थ्य की पर्याप्त देखभाल की जाय, परिवार के सदस्यों द्वारा उनके लिए दवाओं एवं उचित देखभाल के साथ—ही—साथ बुजुर्ग सदस्यों के साथ समय भी अवश्य बिताया जाये। बुजुर्गों को अपने को कभी भी अकेला नहीं समझना चाहिए, सक्रिय जीवन जीना, एवं प्रसन्न रहना चाहिए।

अपने उम्र के लोगों के साथ मिलते—जुलते रहना चाहिए। समय का सदुपयोग करना चाहिए। बुजुर्गों को इस बात पर अवश्य चिन्तन करना चाहिए कि जब वो युवा थे तो वे भी बहुत व्यस्त थे और बहुत से ऐसे काम (शौक) जिन्हें वह युवावस्था में पूरा नहीं कर पाये थे समयाभाव के कारण, अब उसे कर सकते हैं। ऐसे स्थानों के भ्रमण को जाये जहां आप जाना चाहकर भी नहीं जा पाये थे। अपने जीवनसाथी के साथ समय बिताएं, दोस्तों के साथ

समय व्यतीत करें। वृद्धावस्था को **big bore** न समझें। जीवन चलते रहने का नाम है, खुशी से, प्रसन्नता से हर एक पल को जीना चाहिए। अपने को असहाय वृद्ध, निर्बल न समझें। सक्रिय जीवन जीए। अपने को मन से सदैव युवा समझें।

The age in body alone and your mind can be young and vibrating if you feel so.

अपने आप को वृद्धावस्था के लिए तैयार करें। भूमिका परिवर्तन के साथ अपना समायोजन बनाये। अतीत के ऐसे अनुभव जो समायोजन में बाधक हो उनको त्याग दिया जाना ही बेहतर होता है। इस सन्दर्भ में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका परिवार की होती है। परिवार के सदस्यों को चाहिए कि वे बुजुर्गों को अपेक्षित सहारा दे, उनके समायोजन में सहायक बने, उनकी पूरी निष्ठा के साथ देखभाल करें साथ ही बुजुर्गों को भी चाहिए कि वे नयी पीढ़ी के लिए आदर्श बनें। अतीत के पीछे भागना छोड़कर वर्तमान परिवेश के साथ समरसता स्थापित करना बुजुर्गों की समस्याओं के समाधान में रामबाण साबित होगा।

बुजुर्गों की समस्याओं को दूर करने एवं उनकी देखभाल के सम्बन्ध में भारत सरकार द्वारा कानून बनाये गये हैं। इस सन्दर्भ में वरिष्ठ नागरिकों एवं वृद्धजनों के भरण पोषण हेतु पारित 2007 का अधिनियम अत्यन्त महत्वपूर्ण है। कुछ परिस्थितियों में वृद्धों को अपना मकान जबरदस्ती बेचने के लिए बाध्य किया जाता है (NGOs के अनुसार)। एक ऑकलन के अनुसार करीब 40 प्रतिशत वरिष्ठ नागरिक जो अपने परिवार के साथ रहते हैं, एक या दूसरे प्रकार के **abuse** का सामना करते हैं जिनमें 6 में से केवल 1 केस ही सामने आ पाता है। ऐसे केसेज में कानून अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है और बुजुर्गों को न्याय दिलाता है। बुजुर्गों की देखभाल के लिए **old age home** की भी स्थापना की गई है जहां पर बुजुर्ग अपनी बाकी जिन्दगी आराम से गुजार सके।

वृद्धावस्था एक अवस्था से ज्यादा मानसिकता है। जो समस्याएँ वृद्धावस्था की प्रमुख समस्याएँ मानी जाती हैं, वो वर्तमान वैश्विक परिदृश्य में किसी भी व्यक्ति के साथ घटित हो सकती हैं। वृद्धजनों की समस्याएँ भी उनके विशिष्ट आर्थिक ढांचे से गहराई से जुड़ी होती है। मसलन सेवानिवृत्त एक वृद्ध की स्थिति दैनिक मजदूरी या व्यवसाय के द्वारा अपने आजीविका चलाने वाले वृद्ध से नितान्त भिन्न होती है। वही एक धनाढ्य वृद्ध की स्थिति भी अलग है। अतः वृद्धजनों की समस्याओं को एकीकृत रूप से समझने और दूर करने का यह विधिक प्रयास तब तक अधूरा और एकांगी माना जायेगा, जब तक हम वृद्धावस्था की वर्ग आधारित विशेषता को संज्ञान में नहीं लेंगे और उनके मनोविज्ञान को समझने के लिए विशिष्ट कार्यशालाओं और विनिर्दिष्ट योजनाओं का क्रियान्वयन नहीं करेंगे। अतः प्रस्तुत आलेख इस बात पर विविधता से बल देता है कि सरकार को सर्वप्रथम ऐसे मनोवैज्ञानिक परिषदों का गठन करना चाहिए जो हर वर्ग के वृद्धजनों को समूहों में बांटकर उनकी समस्याओं का मनोवैज्ञानिक हल निकाल सके। एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी के बीच का जो अन्तर मनोवैज्ञानिक दृष्टि से पाटा जा सकता है कि उनकी अनदेखी कर हम सिर्फ समस्या को जटिल ही बनाते हैं

उसे दूर नहीं करते। रमीजा रशीद के वृद्धजनों के लिए डे केयर सेण्टर्स के चलाये जाने के सुझाव को भी गहराई से समझने की आवश्यकता है, जिस तरह बच्चों के लिए डे केयर सेण्टर्स चलाये जा रहे हैं और अमेरिका में लगभग 4600 ऐसे डे केयर सेण्टर्स हैं जो केवल वृद्धजनों के लिए चलाये जा रहे हैं परन्तु भारत में अभी इसकी शुरुआत भी नहीं है।

अन्त में, यह कहा जा सकता है कि वृद्धावस्था की वर्तमान समय में स्थिति विचारणीय है। इन समस्याओं के निराकरण के लिए सभी स्तरों पर ईमानदारी पूर्वक प्रयास किये जाने चाहिए और वृद्धजनों हेतु चलाये जा रहे केन्द्र एवं शिविरों में उन्हें भी सन्तुलन एवं सामंजस्य बनाये रखने की सीख देनी चाहिए। उन्हें अन्तर्मुखी न होकर मुखरित होकर अपने लोगों को अपनी जरूरतें बतानी चाहिए। युवा वर्ग को चाहिए कि वह एक वृद्ध की ढलती हुई अवस्था में अपने बच्चे की शैशावस्था देखे और उनके प्रति कर्तव्य का निर्वहन करते हुए ईश्वर को धन्यवाद दे कि उसने उसे अवसर प्रदान किया कुछ अच्छा करने और जीवन को सार्थक बनाने का।

सन्दर्भ सूची

- 1- Planning commission.nic.in/data/ngo/csw-15.pdf growth persons (visited on 26/11/2013).
- 2- www.un.org/en/global issues/ageing (visited on 26/11/2013)
- 3- en.wikipedia.org/wiki/Population-ageing (visited on 25/11/2013)
- 4- en.wikipedia.org/wiki/Ageing (memory lose) (visited on 26/11/2013)
- 5- Panek, Paul E; Hay slip Bert (1989) Adult development and aging. San Francisco.Harper & Row. ISBN0-06-04 5012-16 (age needed) (visited on 26/11/2013).
- 6- Rowe, J, Kahn, R. (1987) "Human aging : Usual and successful Science 237 (4811): 143-9 (visited on 26/11/2013)".
- 7- www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC 2081761/(visited on 04/12/2013).
- 8- http:// the conversation.com/an-age-old-problem-society-fails-to-trully-embrace-its-seniors-16299, 1 October 2013, 2.52pm AEST (visited on 04/12/2013).
- 9- www.squidoo.com/old-age-problems : A new vision of Aging (visited on 04/12/2013).
- 10- APA American Academy of Neurology (2008, March, 18). Problems Getting Around in Old age? Blame your Brain. Science Daily Retrieved December 4. (visited on 04/12/2013)
- 11- www.science daily.com/releases/2008/03/080317164415-htm (visited on 04/12/2013).
- 12- Mathira.hubpages.com/hub/five-top-age-related-problem-and-their-solutions visited on (04/12/2013).
- 13- Bibha Tripathi, "PROBLEMS OF ELDERLY PEOPLY : REMEDY LIES SOMEWHERE ELSE", AIR, Jour. 2010.
- 14- Rameeza Rashid, 'When elders Stay alone.....', open page, The Hindu, Sunday, December 8, 2013, p. 13.
- 15- हरलोक, ए०बी०, विकास मनोविज्ञान, पुनर्मुद्रण, 1997.
- 16- सिंह, आर.एन, आधुनिक विकासात्मक मनोविज्ञान, 2009
- 17- लाल, जे.एन, श्रीवा., अनीता, आधुनिक विकासात्मक मनोविज्ञान, 2000.