

**“ग्रामीण भागातील वृद्धांच्या शारीरिक सामाजिक,मानसिक समस्यांच्या अभ्यास”**

प्रा. सानप सुजाता विक्रम

ग्रहविज्ञानराष्ट्रमाता इंदिरा गांधी महाविद्यालय,जालना.

प्रस्तावना :-भारतातही वृद्धांची संख्या दिवसें दिवस वाढत चालल्याचे दिसून येते. आधुनिक काळातील बदलेल्या परिस्थितीमुळे व्यक्ती आधिकाधिक आत्मकेंद्रित व स्वार्थी बनत आहेत.आपल्या आई-वडीलांना त्यांच्या वृद्धा-पकाळात अत्यंत वाईट वागणुक देणारे सुपुत्र समाजात दिसतात. मालमत्तेचा हिस्सा मिळाला नाही. म्हणुन माता-पित्याच्या हत्या केल्याच्या वार्ता अंधुन मधून वर्तमानपत्रात वाचायला मिळतात कलीयुगातिल हे कौटुंबिक चित्र आज सर्वत्र दिसते. आयुष्यभर कष्ट सरून थकलेल्या व आयुष्यातील अनेक चढ-उतारा बरोबर येणा-या ताण-तणावानंतर मनाला शांत व समाधानी जीवन हवे असते. रखरखीत दुपार नंतर येणारी संध्याकाळ मनाला शांत व समाधानी जीवन हवे असते. वृद्धावस्थेच्या काळाला आयुष्याची संध्याकाळ म्हणतात शरीर जरी स्वस्थ नसले तरी मनाची उभारी लाभल्यास व्यक्ती अधिक काळ स्वावलंबी राहू शकते. प्रगत वैद्यकशास्त्र व वाढलेल्या आयुमानामुळे वृद्धांची संख्या सतत वाढतच आहे.त्यांच्या वदलत्या गरजांचा विचार करून पिढीचे कर्तव्यच आहे. परंतु कर्तव्याची भावना आधुनिक काळातील परिस्थितीमुळे बोथट होवू लागली आहे. भारतीय संस्कृतीची वैशिष्ट्य आजही सांगितलेले आहेत. आपल्या भारतीय संस्कृतीत मानवी जीवनाचे चार आश्रम सांगितलेले आहेत. आपल्या भारतीय संस्कृतीत मानवी जहीवनाचे चार आश्रम सांगितलेले आहेत. ब्रम्हचार्य श्रमात जीवनातील उपयोगी शास्त्रे-पुरावे शिकुन घेणे गृहस्थश्रमात सर्व कामांची पूर्ती करून घेणे अर्थाजन करणे, वृद्धापकाळासाठी तरतूद करून ठेवणे आणि सन्यासश्रम होय. यामध्ये सर्व व्यावहारिक जीवनातून निवृत्त होवून ईश्वर चिंतनात मन गुतवणे अशी व्यवस्था होती.

उद्दिष्टे:- १ शारीरिक समस्या व मानसिक सामस्या यांचा विचारकरणे

२ स्त्री व पुरुषांच्या शारीरिक समस्यांचा अभ्यास करणे

३ वृद्धांचा समार्थिक दर्जा व शारीरिक,मानसिक समस्या यांचा अभ्यास करणे.

गृहितके:- १ शारीरिक समस्या व मानसिक समस्या यांचा जवळच्या संबंध आहे.

२ शारीरिक समस्या पुरुषापेक्षा स्त्रियांमध्ये अधिक असतात.

३ वृद्धांच्या समाजार्थिक दर्जाच्या मानसिक समस्यावर परिणाम होतो.

मर्यादा:- वृद्धांच्या समस्या :वृद्धांच्या समस्यांचा अभ्यास करताना असंख्य समस्या दिसून आल्या या वयातील समस्यांच्या तीव्रतेनुसार त्यांचे परिणाम होताना दिसतात. यातून उदभवणा-या समस्या व त्याचे परिणाम जीवनाची संध्याकाळ अधिकच उदभवणा-या समस्या व त्याचे परिणाम जीवनाची संध्याकाळ अधिकच अदास करते या समस्यांचा बारकाईने अभ्यास करताना त्यांचे वर्गीकरण खालीलप्रमाणे करता येईल. १.शारीरिक व्याधी २.आर्थिक तडजोड/नियोजन ३.कौटुंबिक तडजोड ४.सामाजिक तडजोड ५. समय नियोजन ६. मानसिक समस्या १.शारीरिक व्याधी :आयुष्यभर क्रियाशिल असणार शरीर जसजसे झिजत जाते तसतसे ते थकत जाते. वयानुसार येणारे आजार आणि व्याधी शरीराची दुर्बलता वाढवतात. सांधेदुखीमुळे हालचालीवर परिणाम होतो. चाल मंदावते,काम करण्याची इच्छा होत नाही. नजरेची क्षमता हळूहळू कमी होते जाते. त्याच बरोबर श्रवणशक्ती हळूहळू कमी होते साहजिकच वाचन किरणे,समवसस्काच्या बरोबर मिसळणे,दूरदर्शन,रेडिओ,पेपर यासारख्या माध्यमांचा उपयोग कमी होतो. आधीच मंदावलेली पचनक्रिया उपयोग कमी होतो.

२. आर्थिक तडजोड व नियोजन :वृद्धापकाळासाठी अनेक समस्यांचे मुळ आर्थिक परिस्थीवर अवलंबून असते. समस्यांचे मूळ आवश्यक असते अशी तरतूद केली असल्यास व्यक्ती दृष्ट्या जगू शकतो तोपर्यंत व्यक्तीच्या स्वाभिमानाला तडा जात नाही. शारीरिक व्याधी व आजार यांची योग्य वैयक्तीक त्यांची योग्य वैयक्तीक व कौटुंबिक खर्च स्वबळावर करता आल्यास इतरांवर त्याचा भार पडत नाही.

३.कौटुंबिक तडजोड :वृद्धांच्या सर्व गरजांची पूर्तता करण्याचे एकमेव ठिकाण म्हणजे कुटुंब होय. नाते संबंधानी जोडलेल्या व्यक्ती एका छताखाली एकत्र राहतात. त्यांना कुटुंब असे संबोधले जाते या घरातील कार्य सर्वसमतीने ते सहकार्याने केली जातात आपल्या संस्कृतीनुसार एकत्र कुटुंबांत नात्यातील वृद्ध,विधवा व निराधार व्यक्तित्या आधार मिळत असे ही पारंपारिक चालत आलेली प्रथा हळूहळू बदलत जावून आधुनिक काळात त्याचे स्वरूप पूर्णपणे बदललेले दिसते.

४.सामाजिक तडजोड :मनुष्य समाजप्रिय प्राणी आहे. तो समाजाशिवाय राहू शकत नाही. नोकरी व्यवसायनिमित्त मनुष्य नेहमी संपर्कात असतो. जोपर्यंत व्यक्तीची नोकरी व व्यवसाय आहे. तोपर्यंत मनुष्याचे समाजाशी असलेले नाते घनिष्ट असते. नोकरीत असताना व्यक्तीला घराकडे मुलांकडे लक्ष द्यायला वेळ मिळत नाही. ही सर्व जबाबदारी पत्नीकडे सोपवली जाते. आपल्या कामातच व्यक्ती इतके मग्न झालेले असतात की,स्वतःच्या आवडी-निवडीकडे ही लक्ष द्यायला त्यांना वेळ नसतो.

५.समय नियोजन :नोकरी/व्यावसाय यापासुन निवृत्त झाल्या नंतर व्यक्तीला बराच वेळ रिकामा मिळतो. या मोकळ्या वेळेत काय करावे असा प्रश्न वृद्धांच्या समोर निर्माण होतो. ब-याच वृद्ध मंडळी नोकरीत जे करता आले नाही. ते मोकळ्या वेळात करता येईल जसे सामाजिक कार्य वाचन लेखन,भजन किर्तन,तीर्थयात्रा,पत्ते छेळणे इ. कार्यात मन रमवणे आवश्यक असते. यामुळे वृद्धांचा वेळ तर चांगला जाईलच व आयुष्यभर करत असलेल्या संसार मुलावर सोपवून निवांतपणे राहता येते. परंतु याउलट काही विवाह वृद्धांना शरीर साथ देत नसेल तर कौटुंबिक जबाबदार जसे मुलांचे शिक्षण.विवाह यामधून त्यांना वाहेर पडायला वेळ मिळत नाही

६.मानसिक समस्या.: शारीरिक व्याधी आर्थिक तडजोड कौटुंबिक तडजोड सामाजिक तडजोड समय नियोजन या सर्वांचा परिणाम वृद्धांच्या मानसिकतेवर होतांना दिसतो. शारीरिक व्याधी वृद्धांना असाहय होतात त्यामुळे त्यांचा चिडचिडेपणा व नैराश्याचे प्रमाण जास्त आहे. असे जीवन नगण्यात कार्य अर्थ अशी मानसिकता होते कारण ह्या व्याधीवर होणारा अवाढव्य खर्च त्यांना व त्यांच्या कुटुंबियांना परवडत नाही आपण एक प्रकारे कुटुंबावर ओझे आहेत अशी भावना वृद्धामध्ये निर्माण होते.आश्रय व्याप्ती :हे सर्वेक्षण ग्रामीण भागात केले आहे. त्या मध्ये वृद्धांच्या समस्यांचा म्हणजेच वृद्धपुरुष आणि वृद्ध स्त्रिया याचा सामावेश करण्यात आला आहे. गाव धोडराई ता. गेवराई भागापुर्ता मर्यादीत होते.

नमुना निवड :हे सर्वेक्षणासाठी हेतुपुरस्कर नमुना निवड पध्दती वापरली यासाठी ६१ ते ७५ वर्ष वृद्ध पुरुष आणि वृद्ध स्त्रिया याची निवड केली १०० वृद्धाची निवड करण्यात आली. माहिती गोळा करण्याची पध्दती संबंधीत विषयाची माहिती गोळा करण्यासाठी प्रश्नावली तयार करण्यात आली. त्यातील प्रश्न पर्याय स्वरूपाचे होते.

१ सांख्यिकीय विश्लेषण संबंधीत विषयाचे सांख्यिकीय विश्लेषण करण्याकरिता टक्केवारी पध्दतीचा वापर करण्यात आला.

तक्ता क्र.१

मानसिक समस्या पुरुष-स्त्रीया

अ.क्र.	मानसिक समस्या	६१ ते ६५ वर्ष		६६ ते ७० वर्ष		७१ ते ७५ वर्ष	
		पुरुष	स्त्रीया	पुरुष	स्त्रीया	पुरुष	स्त्रीया
१	चिडचिडेपणा	७;३५:२४	५;३३:२४	४;२०:२४	३;२१:४:२४	६;३१:२४	४;३३:२४

२	अस्वस्थपणा	२;१०:६	२;१३३:६	१;५:६	२;१४:६	२;१०५:६	२;१६५:६
३	बडबड	२;१०:६	२;१३३:६	२;१०:६	३;२१:६	४;२१:६	१;८:६
४	एकटेपणा	३;१५:६	४;२६५:६	४;२०:६	३;२१:६	४;२१:६	२;१६:६
५	स्थितपन्न	४;२०:६	२;१३३:६	२;३५:६	१;७९१४:६	२;१०:६	२;१६:६
६	नैराश्य	२;१०:६	१;६५:६	७;३५:६	२;१४:६	२;१०:६	१;८३५:६
	एकूण	२०	१५	२०	१४	१६	१२

तक्ता १ चे विश्लेषण केले असता असे दिसून येते की, ६१ ते ६५ वर्ष वयोगटातील एकूण वृद्ध पुरुषांची संख्या २० असून चिडचिडेपणा करणा-या पुरुषांची टक्केवारी ३५: आहे तर अस्वस्थपणा असणा-या पुरुषांची १०: आहे. तर चिडचिडेपणा करणा-या पुरुषांची टक्केवारी २०: आहे. तसेच स्त्रीयांची १०: आहे वयोगट ७१ ते ७५ वर्ष असलेल्या पुरुषाची चिडचिडेपणा करणारे ३१: आहे. आणि स्त्रीयांची टक्केवारी ३३: आहे. नैराश्य असलेल्या पुरुषाचे प्रमाण १०: असलेले दिसून येते.

### तक्ता.क्र.-२

#### शारीरिक समस्या पुरुष-स्त्रीया

अ. क्र.	शारीरिक व्याधी	६१ ते ६५ वर्ष		६६ ते ७० वर्ष		६७ ते ७५ वर्ष	
		पुरुष	स्त्रीया	पुरुष	स्त्रीया	पुरुष	स्त्रीया
१	कमी ऐकू येणे	४;२०:६	०;०:६	२;१४२०:६	३;१५७:६	३;१५७:६	३;२५:६
२	कमी दिसणे	१;५:६	०;०:६	१;७९१४:६	२;१०५:६	२;१०५:६	०;०:६
३	मोती बिंदू	३;१५:६	३;१८७:६	१;७९१४:६	१;५५६:६	१;५२६:६	०;०:६
४	सांधे दुखी	२;१०:६	४;२५:६	२;१०५:६	२;१०५:६	२;१०५:६	३;२५:६
५	कंबर दुखी	३;१५:६	२;१२५:६	१;५:६	२;१०५:६	२;१०५:६	१;८३३:६
६	स्पॉन्डीलायटिस	०;०९:६	०;०:६	२;१०:६	२;१०५:६	२;१०५:६	२;१६५:६
७	हृदयविकार	२;१०:६	०;०९:६	२;१०:६	१;७९१४:६	१;५२६:६	०;०:६
८	हृदयविकार	२;१०:६	०;०:६	२;१०:६	१;७९१४:६	२;१०५:६	१;८३३:६
९	मधुमेह	१;५:६	१;६२५:६	१;५:६	०;०:६	३;१५७:६	२;१६५:६
१०	अर्धांगवायू	१;५:६	३;१८७:६	३;१५:६	२;१४:६	१;५२६:६	०;०:६
११	कॅन्सर	१;५:६	१;६२५:६	१;५:६	१;७९१४:६	०;०:६	०;०:६
	एकूण	२०	१६	२०	१४	१६	१२

तक्ता नं.२ याचे विश्लेषण केले असता असे दिसून येते की, ६१ ते ६५ वर्ष पुरुषा २० टक्के कमी ऐकू येते आणि स्त्रियांना प्रमाण आहे. आणि अर्धांगवायू आणि कॅन्सरचे प्रमाण ५: आहे. तसेच ६६ ते ७० पुरुषाचे सर्वात जास्त प्रमाण २०: सांधे दुखीचे आहे आणि ६७ ते ७५ वर्ष पुरुषा मध्ये १५.७: मधुमेहाचे प्रमाण आढळले तसेच स्त्रियांमध्ये कमी ऐकू येण्याचे प्रमाण २५.७: आहे. तर अर्धांगवायू आणि कॅन्सरचे प्रमाण ०;०:६ आहे.

### तक्ता क्र.३

#### वृद्धांच्या करमणुकीतील सहभाग.

अ. क्र.	करमणुकीतील सहभाग	६१ ते ६५ वर्ष		६६ ते ७० वर्ष		६७ ते ७५ वर्ष	
		पुरुष	स्त्रीया	पुरुष	स्त्रीया	पुरुष	स्त्रीया
१	भजन सहभाग	५;२५:६	४;२५:६	४;२०:६	१;७९१४:६	२;१०५:६	२;१३३:६
२	किर्तनात सहभाग	४;२०:६	२;१२५:६	५;२५:६	३;२१४:६	३;१५७:६	१;६५:६
३	वाचन करणे	२;१०:६	३;१८७:६	३;१५:६	०;०:६	२;१०५:६	०;०:६
४	गप्पा/गोष्टी करणे	१;५:६	२;२५:६	३;१५:६	४;२८५:६	४;२१:६	४;२६५:६
५	योगासणे करणे	२;१०:६	०;०:६	०;०:६	१;७९१४:६	३;१५७:६	२;१३३:६
६	फिरायला जाणे	४;२०:६	२;१२:६	३;१५:६	३;२१४:६	२;१०५:६	२;१३३:६
७	दुरदर्शन पाहणे	२;१०:६	३;१८:६	२;१०:६	२;१४२८:६	३;१५७:६	१;६५:६
	एकूण	२०	१६	२०	१४	१६	१२

तक्ता क्र.३ याचे विश्लेषण केले असता असे दिसून येते की, ६१ ते ६५ वर्ष पुरुषाचे भजनात सहभाग २५: प्रमाण आहे आणि स्त्रियांचे प्रमाण भजनात सहभाग ००;०:६ प्रमाण योगासणे करण्याचे आहे ६६ ते ७० वर्ष गप्पा मारण्याचे प्रमाण पुरुषाचे १५: आहे. आणि स्त्रियांचे २५: आहे यावरून असे दिसते की, पुरुषा पेक्षा स्त्रीयांचे प्रमाण जास्त आहे. ६७ ते ७५ वर्ष दुरदर्शन बघण्याचे प्रमाण स्त्रियापेक्षा जास्त आहे.

**निष्कर्ष :-** यावरून असे दिसून येते की, आज प्रगत वैद्यकशास्त्र व आधुनिक सुखसोयी तंत्रज्ञानातील प्रगती प्रतिबंधक लसी आहार उपचार पध्दती साथीच्या रोगावर नियंत्रण यामुळे आयुर्मान वाढले आहे. साहाजिकच निवृत्ती नंतरचा जीवनकाळ ही वाढलेला दिसून येतो. संपूर्ण जगात वृद्धांची संख्या सतत वाढत आहे. भारतात गेल्या शतकाच्या प्रारंभी सव्वा कोटी वृद्ध होते. आज जवळपास आठ कोटी आहेत. परंतु एकोनिसाव्या शतकाची पहिली पंचविशी येईल तो हीच संख्या अठरा कोटी होईल. असा अंदाज आहे.

#### संदर्भ ग्रंथ सूची.

- १ बोरूड रा-र कुमटेकर मधा १९६० वैषागसिक मानसशास्त्र ३१६-३२२ पुणे विधा प्रकाशक
- २ भोवाड सु. १९६६ वृद्धापकाळाची प्रेमळ शिदोरी सामना
- ३ चन्दान बी.व्ही. १९६१ भारतातील सामाजिक समस्या नाथ प्रकाशक औरंगाबाद पान नं १३५-१४७
- ४ फरवणडे त्रिवेणी १९६७ जीवन संघर्ष चाळीशी नंतरच्या स्त्रीयांच्या समस्या ४०६ रविवार पेठ पुणे
- ५ गौतम वि.ष १९६६ वाधिवण्याचा काळ सुरवाचा मराठवाडा साथी
- ६ गौरवले वि २००१ सत्तरी नंतरचे चैतन्यमय जीवन दैनिक लोकमत रविवार.