IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
Volume 2, Issue 1, December 2022
Impact Factor: 6.252

वृद्धाश्रम, जयपुर(राजस्थान) में रहने वाले बुजुर्गों में तनाव : एक वर्णनात्मक अध्ययन।

Sunena[1] and Dr. Savita Sangwan[2]
Research Scholar, Department of Home Science[1]
Head, Department of Home Science[2]
Shri J. J. T. University, Jhunjhunu, Rajasthan, India

सारांशः उद्देश्यः इस अध्ययन का उद्देश्य चयनित वृद्धाश्रमों में बुजुर्ग लोगों के बीच तनाव के स्तर को निर्धारित करना और इससे जुडे विभिन्न कारकों का पता लगाना है। **सामग्री और विधियाँः** उत्तर प्रदेश के चयनित वृद्धाश्रमों में अध्ययन करने के लिए गैर–प्रायोगिक सर्वेक्षण डिजाइन के साथ एक मात्रात्मक अनुसंधान दृष्टिकोण का उपयोग किया गया था। 30 बुजुर्गों का चयन करने के लिए गैर–संभाव्यता उद्देश्यपूर्ण नमूनाकरण तकनीक को नियोजित किया गया था। विषयों के बीच तनाव के स्तर का आकलन करने के लिए 10 वस्तुओं वाले एक मानकीकृत कथित तनाव पैमाने का उपयोग किया गया था। **परिणामः** वृद्धाश्रम में रहने वाले 46.7% बुजुर्गों में से अधिकांश में मध्यम तनाव था, इसके बाद 30% उच्च स्तर का तनाव और 23.3% कम तनाव था। वृद्ध लोगों में तनाव के स्तर और परिवार के सदस्यों के साथ उनके संचार के पैटर्न के बीच एक संबंध पाया गया। **निष्कर्षः** अध्ययन ने निष्कर्ष निकाला कि वृद्धाश्रमों में अधिकांश बुजुर्ग आबादी में मध्यम स्तर का तनाव था। बुजुर्गों के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए किसी भी तरह के इंटरवेंशनल पैकेज को व्यवस्थित करने की आवश्यकता है।

कीवर्डः–बुढापा, बुजुर्ग, तनाव, वृद्धाश्रम।

1. परिचय

बुजुर्ग आबादी समाज के सबसे कमजोर वर्गों में से एक है। वे न केवल शारीरिक रूप से कमजोर होते हैं बल्कि आर्थिक संसाधनों, आत्म–सम्मान और सामाजिक स्थिति में भी कमी रखते हैं। 1980 में विश्व स्तर पर जराचिकित्सक जनसंख्या 38.2 करोड़ थी जो 2017 में 96.2 करोड़ की तुलना में दोगुने से अधिक है और 2050 तक इसके 200 करोड़ के करीब पहुंचने की उम्मीद है। जनसंख्या के अनुसार 2011 में भारत में बुजुर्गों की आबादी लगभग 10.4 करोड़ थी जनगणना। यह 2026 तक 17.3 करोड़ तक बढने का अनुमान है, यह सुझाव संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष और हेल्प एज इंडिया द्वारा दिया गया है।

बुजुर्ग लोग बीमारी और अक्षमता के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं, लेकिन वे जिन्हें स्वीकार करते हैं उनके मानसिक स्वास्थ्य के बारे में शारीरिक रूप से भिन्न होते हैं। जीवन के इस काल में कुछ मानसिक समस्याएं अधिक प्रचलित हैं। कुछ सामान्य शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याएं निर्भरता, बीमार स्वास्थ्य, सामाजिक सुरक्षा की अनुपस्थिति, सामाजिक भूमिका और मान्यता की हानि और अवकाश के रचनात्मक उपयोग के अवसरों की अनुपलब्धता हैं। इनमें तनाव एक आम समस्या है। तनाव और सभ्यता के नए रोग आज अनेक शारीरिक और मानसिक रोगों की वृद्धि हैं।

यादव के और अन्य (2016) ने निष्कर्ष निकाला कि वृद्धाश्रम में रहने वाले बुजुर्ग लोग उन बुजुर्गों की तुलना में तनाव और अवसाद से अधिक पीडित होते हैं जो अपने परिवार और सामाजिक समर्थन के साथ

IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
Volume 2, Issue 1, December 2022
Impact Factor: 6.252

अपने घर में रहते हैं। वर्तमान समय में अधिकांश बुजुर्ग लोग परिवारों से अलग–थलग हैं और उनमें निराशा, मूल्यहीनता और लाचारी की भावनाएँ हैं। इसलिए शोधकर्ताओं ने वृद्धाश्रमों में रहने वाले बुजुर्गों के बीच तनाव पर एक सर्वेक्षण करने का विचार किया। इस अध्ययन का उद्देश्य उत्तर प्रदेश, भारत में चयनित वृद्धाश्रमों में बुजुर्गों के बीच तनाव के स्तर को निर्धारित करना और तनाव के स्तर के साथ जनसांख्यिकीय चर के संबंध का पता लगाना था।

2. अध्ययनसामग्री और तरीके

जयपुर (राजस्थान) के चयनित वृद्धाश्रमों में अध्ययन करने के लिए गैर–प्रायोगिक सर्वेक्षण डिजाइन के साथ एक मात्रात्मक अनुसंधान दृष्टिकोण का उपयोग किया गया था। अध्ययन सेटिंग आस्था हेल्थ रिजर्ट, ओल्ड एज होम, जयपुर, राजस्थान, भारत में थी। उत्तर प्रदेश के चयनित क्षेत्रों से 30 बुजुर्गों का चयन करने के लिए गैर–संभाव्यता उद्देश्यपूर्ण नमूनाकरण तकनीक को अपनाया गया। बुजुर्ग लोगों में तनाव का आकलन करने के लिए एक मानकीकृत कथित तनाव स्केल (पीएसएस) का इस्तेमाल किया गया था। संबंधित क्षेत्रों में अधिकारियों से नैतिक और प्रशासनिक अनुमति ली गई थी। शोध अध्ययन में भाग लेने की इच्छा के संबंध में अध्ययन प्रतिभागियों के लिए सहमति प्रपत्र तैयार किया गया था। समावेशन मानदंडरू 60–75 वर्ष की आयु के बुजुर्ग, अध्ययन में भाग लेने के इच्छुक, अध्ययन अवधि के दौरान उपलब्ध, और उत्तर देने में सक्षम। बहिष्करण मानदंडरू पुरानी शारीरिक और मानसिक अक्षमता वाले व्यक्ति। डेटा संग्रह के लिए अनुसंधान उपकरण में दो खंड होते हैं:

अनुभाग एक :–

जनसांख्यिकी उपकरण

इसमें उम्र, लिंग, पिछला व्यवसाय, वैवाहिक स्थिति, रहने की अवधि और परिवार के सदस्यों के साथ संचार का तरीका शामिल होता है।

अनुभाव 2:

कथित तनाव पैमाने

पर्सिव्ड स्ट्रेस स्केल (PSS) 1983 में कोहेन द्वारा विकसित एक मानक तनाव मूल्यांकन उपकरण है। इसमें 10 आइटम शामिल हैं, प्रत्येक आइटम को 5–बिंदु पैमाने पर 0 से 4 तक उच्च स्कोर के साथ रेट किया गया है जो उच्च स्तर के तनाव को दर्शाता है। इन मदों में 4, 5, 7 और 8 विपरीत क्रम में हैं, उनका अंकन पैटर्न अवरोही क्रम में है जैसे 4,3,2,1,0 और शेष मदों में अंकन पैटर्न 0, 1, 2, 3, 4. न्यूनतम स्कोर 0 है और अधिकतम स्कोर 40 है। स्कोर को 0–13 के रूप में वर्गीकृत किया गया है जो कम तनाव, 14–26 मध्यम तनाव और 27–40 उच्च कथित तनाव है। टूल को बेहतर ढंग से समझने के लिए अंग्रेजी और हिंदी में तैयार किया गया था।

IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
Volume 2, Issue 1, December 2022
Impact Factor: 6.252

3. परिणाम

अध्ययन के प्रमुख परिणाम निम्न थे:–

तालिका 1– उत्तरदाताओं के जनसांख्यिकीय चरों की आवृत्ति और प्रतिशत वितरण (n=30)		
जनसांख्यिकी चर	आवृति	प्रतिशत
उम्र– 60–65	14	46.7
66–70	11	36.7
71–75	5	16.7
लिंग–पुरूष	18	60
महिला	12	40
शिक्षा–अशिक्षित	8	26.7
शिक्षित	22	73.3
पिछला पेशा– किसान	9	30
सेवानिवृत	5	16.7
बेरोजगार	12	40
अन्य व्यवसाय	4	13.3
वैवाहिक स्थिति–विवाहित	9	30
अविवाहित	7	16.7
विधवा/विधुर	14	40
रहने की अवधि–<3 वर्ष	19	63.3
>3 वर्ष	11	36.7
परिवार के सदस्यों के साथ		
संतुष्ट	9	30
असंतुष्ट	21	70

तालिका 1 से पता चलता है कि जनसांख्यिकीय चर की आवृत्ति और प्रतिशत वितरण, 46.7% बुजुर्ग 60%से 65%के आयु वर्ग में थे, 60% पुरुष थे, 73.3% निरक्षर थे, 40% बेरोजगार थे, 46.7% विधवा/विधुर, बहुसंख्यक 63.3% बुजुर्गों के पास वृद्धाश्रम में रहने की अवधि 3 वर्ष से कम थी और अधिकांश 70% परिवार के सदस्यों के साथ संचार के पैटर्न से असंतुष्ट थे।

तालिका 2– बुजुर्गों में तनाव के स्तर के उन्नयन की आवृत्ति और प्रतिशत वितरण		
तनाव स्कोर	आवृति	प्रतिशत
कम तनाव	2	23.3
मध्यम तनाव	14	46.7
उच्च तनाव	9	30

IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
Volume 2, Issue 1, December 2022
Impact Factor: 6.252

तालिका 2 दर्शाती है कि बुजुर्गों में तनाव के स्तर के उन्नयन की आवृत्ति और प्रतिशत वितरण, 46.7% बुजुर्गों में से अधिकांश में मध्यम तनाव था, जिसके बाद 30% उच्च स्तर का तनाव और 23.3% कम तनाव था। वर्तमान अध्ययन में पाया गया कि वृद्ध लोगों के बीच तनाव के स्तर के बीच उनके परिवार के सदस्यों के साथ संचार के पैटर्न के बीच संबंध था। इसके विपरीत, जयंती एम.वाई (2017) के अध्ययन में पाया गया कि चयनित जनसांख्यिकीय चर वाले बुजुर्ग व्यक्ति के तनाव के बीच कोई संबंध नहीं था।

4. चर्चा

वर्तमान अध्ययन में पाया गया कि वृद्धाश्रमों में रहने वाले 46.7: बुजुर्गों में मध्यम तनाव था, जिसके बाद 30: उच्च स्तर का तनाव और 23.3: कम तनाव था। इन परिणामों को पाणिग्रही एस एट अल (2015) द्वारा समर्थित किया गया था, जिसमें पाया गया कि चयनित वृद्धाश्रम में रहने वाले अधिकांश बुजुर्गों (86.66:) में मध्यम तनाव था जबकि समान प्रतिशत (6.66:) में क्रमशः हल्का और गंभीर तनाव था। वर्तमान अध्ययन में पाया गया कि वृद्ध लोगों के बीच तनाव के स्तर के बीच उनके परिवार के सदस्यों के साथ संचार के पैटर्न के बीच संबंध था। इसके विपरीत, जयंती एमवाय (2017) के अध्ययन में पाया गया कि चयनित जनसांख्यिकीय चर वाले बुजुर्ग व्यक्ति के तनाव के बीच कोई संबंध नहीं था।

5. निहितार्थ और सिफारिश

यह अध्ययन कई प्रतिष्ठित संगठनों को स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, परामर्शदाताओं और अन्य महत्वपूर्ण लोगों को तैयार करने के लिए विभिन्न जागरूकता कार्यक्रमों, कार्यशालाओं, सेमिनारों आदि का आयोजन करने के लिए लाभान्वित करता है ताकि वृद्ध आबादी के तनाव को कम करके उनके मानसिक स्वास्थ्य में योगदान दिया जा सके। अधिक विश्वसनीयता और प्रभावशीलता के लिए एक समान अध्ययन को बडे पैमाने पर और लंबी अवधि के लिए दोहराया जा सकता है। प्रायोगिक अनुसंधान भविष्य के अध्ययन में किया जा सकता है।

6. निष्कर्ष

अध्ययन ने निष्कर्ष निकाला कि वृद्धाश्रमों में अधिकांश बुजुर्ग आबादी में मध्यम स्तर का तनाव था। परिवार के सदस्यों के साथ संवाद करने के पैटर्न के साथ वृद्ध लोगों के बीच तनाव के स्तर के बीच एक महत्वपूर्ण संबंध पाया गया। अध्ययन उन बुजुर्गों तक सीमित है जो जयपुर (राजस्थान) में चयनित वृद्धाश्रमों में रह रहे हैं, और जो शारीरिक रूप से अध्ययन में भाग लेने में सक्षम हैं। वृद्धाश्रमों में रहने वाले बुजुर्गों के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए किसी भी हस्तक्षेप पैकेज की व्यवस्था करने की आज की आवश्यकता है।

हितों का टकराव: हितों का कोई टकराव नहीं है।

[1]. **ए.पी. राजकुमार एट अल (2009),** "एक ग्रामीण दक्षिण भारतीय समुदाय में बुजुर्गों में प्रकृति, व्यापकता और अवसाद से जुडे कारक"। अंतर्राष्ट्रीय मनोचिकित्सक। 2009 अप्रैल 21(2), पेज न. 372– 378।

IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
Volume 2, Issue 1, December 2022
Impact Factor: 6.252

[2]. **मई झोउ(2020),**"बढती आबादी एक वैश्विक चुनौती"– विश्व –- Chinadaily.com.cn इंटरनेट,। 19 मार्च 2020. से उपलब्धःhttps://www.chindaily.com.cn/a/201904/09 /WS5cabe02da3104842260b50cb.html.

[3]. **विकासपीडिया (2020)**"वरिष्ठ नागरिक – भारत में स्थिति।" 18 मार्च 2020. https://vikaspedia.in/social-welfare/seniorcitizens-welfare/senior-citizens-status&inindia से उपलब्ध।

[4]. **जिया पोर ए, कियानी पोर एन.(2014)**"कर्मनशाह में नर्सिंग होम (ईराम और मां) में बुजुर्ग निवासियों के बीच पुरानी बीमारियों को प्रभावित करने वाले कारक।" प्रबंधन और मानवता विज्ञान के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल। 2014,अंक–3, पेज–3962–66.

[5]. **जुलियाना नेरी डी सूजा–तालारिको एट अल (2009),**"स्वस्थ बुजुर्ग विषयों में तनाव के लक्षण और मुकाबला करने की रणनीतियाँ" रेविस्टा दा एस्कोला डी एनफेरमगेम दा यूएसपी। अंक–43–4,.

[6]. **गदेरी, शादी, एट अल.(2010)** में बुजुर्ग घर के निवासियों में अवसाद और उससे जुडे कारकों की व्यापकता का अनुमान लगाया। जर्नल ऑफ एजिंग। 2011 वसंतय 7:24।

[7]. **यादव के, मिश्रा एस. (2016)** वृद्ध लोगों में अवसाद और तनाव के बारे में एक अध्ययन। नेशनल जर्नल ऑफ मल्टीडिसिप्लिनरी रिसर्च एंड डेवलपमेंट 2016, 01: पेज–7–11

[8]. **पाणिग्रही एस, डैश बी.(2015)** चयनित वृद्धाश्रम, बेरहामपुर में वरिष्ठ नागरिकों के बीच तनाव और मुकाबला करने की रणनीति। जेएनईपी 2015, अंक 1(1): पेज–21 –25

[9]. **जयंती एमवाई, कोयंबटूर (2017),**"तमिलनाडु, भारत में चयनित वृद्धाश्रमों में बुजुर्ग व्यक्तियों के तनाव पर योग की प्रभावशीलता का आकलन।" इंडियन जर्नल ऑफ एप्लाइड रिसर्च 2017, अंक–7, पेज–196–9