



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

Sunena¹ and Dr. Savita Sangwan²

Research Scholar, Department of Home Science¹

Head, Department of Home Science²

Shri J. J. T. University, Jhunjhunu, Rajasthan, India

सारांश: उद्देश्य: इस अध्ययन का उद्देश्य चयनित वृद्धाश्रमों में बुजुर्ग लोगों के बीच तनाव के स्तर को निर्धारित करना और इससे जुड़े विभिन्न कारकों का पता लगाना है। **सामग्री और विधियाँ:** 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। **परिणाम:** 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। **निष्कर्ष:** 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।

कीवर्ड:—बुढ़ापा, बुजुर्ग, तनाव, वृद्धाश्रम।

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 जुड़े कारक"। अंतर्राष्ट्रीय मनोचिकित्सक। 2009 अप्रैल 21(2), पेज न. 372– 378।
- [2]. मई झोउ(2020), "बढ़ती आबादी एक वैश्विक चुनौती"— विश्व -- Chinadaily.com.cn इंटरनेट,। 19 मार्च 2020. से उपलब्ध: <https://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 जुड़े 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