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

बुजुर्ग व्यक्तियों में अकेलेपन की समस्या : झुंझुनूं जिले का एक अध्ययन

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

सारांशः राजस्थान का बदलता सामाजिक–आर्थिक और सांस्कृतिक ताना–बाना बुजुर्गों को कई तरह से प्रभावित कर रहा है और यह पीढियों में एक शून्य पैदा कर रहा है और यह बुजुर्गों को अकेलेपन की ओर ले जाता है। यह निवास स्थान से लेकर लिंग और जाति तक कई कारकों का एक रूप है। बुजुर्गों की शिक्षा, काम की स्थिति और पारिवारिक संरचना अकेलेपन को दूर करने में प्रमुख भूमिका निभाते हैं।

कीवर्डः बुजुर्ग, अकेलापन, परिवार, झुंझुनूं।

1.परिचय

अन्य शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक समस्याओं के बीच अकेलापन बुढापे की एक बडी समस्या है। यह उनके जीवन को खुशियों से प्रभावित करता है और अंततः वे अवसाद के शिकार हो जाते हैं। यह अकेलापन और अवसाद दूर रहने या करीबी पारिवारिक संबंधों की कमी और सांस्कृतिक परंपराओं के साथ बातचीत में कमी या सामुदायिक गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी की अक्षमता के कारण होता है। बढती उम्र के साथ, यह उम्मीद की जाती है कि लोग अपने दोस्तों के साथ संबंध खो देते हैं और उन्हें नई दोस्ती शुरू करने और नए नेटवर्क से जुडने में अधिक मुश्किल होती है। (अर्चना सिंह और निशि मिश्रा, 2009) अपने विचारों और अपने दिन के बोझ को साझा करने के लिए किसी भी कंपनी की कमी में बुजुर्ग अकेलेपन को चरम स्तर तक झेलते हैं। शहर की भागदौडभरी जिंदगी में बुजुर्गों को दोस्तों या रिश्तेदारों या पडोसियों की कमी के कारण बहुत अकेलापन महसूस होता है। ऐसी सुनसान स्थिति में बुजुर्गों के पास टेलीविजन या सामुदायिक सेवा का सहारा लेने या अधिक बौद्धिक लोगों को लिखने के अलावा कोई विकल्प नहीं है। से बात। तब वे तय करते हैं कि जीने का कोई उद्देश्य नहीं है क्योंकि, "सबके द्वारा भुला दिया जाना मृत्यु से भी बदतर है।" जब इस तरह के विचार उन्हें गहराई से प्रभावित करते हैं, तो लम्बा जीवन एक वरदान नहीं बल्कि बोझ बन जाता है (रशीद)।

अध्ययन के उद्देश्य

- बुजुर्गों द्वारा अकेलापन महसूस करने के अनुपात का विश्लेषण करना और विभिन्न श्रेणियों के तहत इसका अध्ययन करना।
- वयोवृद्धों द्वारा महसूस किए गए अकेलेपन के कारणों तथा उन घंटों में उनके द्वारा की जाने वाली गतिविधियों का अध्ययन करना।
- उनके द्वारा महसूस किए जा रहे अकेलेपन की इस घटना के पीछे के कारणों और परिणामों का समग्र विश्लेषण करना।

2. शोध विधि

इस पेपर का डेटा स्रोत प्राथमिक सर्वेक्षण है। यह प्राथमिक सर्वेक्षण राजस्थान के झुंझुनूं जिलें के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र में किया गया था। इस जिले का चयन बुजुर्गों और विकास के समग्र सूचकांक के आधार पर किया गया था। कुल नमूना आकार 100 है। इस पेपर के लिए बुजुर्गों की दुर्दशा को समग्र रूप से समझने के लिए विभिन्न मात्रात्मक तकनीकों का उपयोग किया जाता है और इसे प्रतिनिधि टेबल बनाया जाता है।

3. परिणाम एवं चर्चा

झुंझुनू के प्राथमिक क्षेत्र के सर्वेक्षण में पाया गया कि 28.6 प्रतिशत बुजुर्ग अकेलापन महसूस करते हैं जो ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों में कमोबेश समान है। लेकिन नर और मादा में बहुत अंतर है। महिलाएं अकेलेपन के प्रति अधिक संवेदनशील होती हैं क्योंकि केवल 15.9 प्रतिशत पुरुष बुजुर्गों की तुलना में 43.2 प्रतिशत महिला बुजुर्ग अकेलापन महसूस करती हैं।

तालिका 1 – बुजुर्ग व्यक्तियों द्वारा अकेलापन महसूस करना

(% में)	कुल	ग्रामीण	शहरी	पुरूष	महिला
हां	28.6	29.4	27.8	15.9	43.2
नहीं	71.4	70.6	72.2	84.1	56.8

यह 'अकेलापन' और बाहरी व्यक्ति जैसे पुरुष के साथ बातचीत की कमी के कारण है जो बाहर जा सकते हैं और बातचीत कर सकते हैं। खाली घोंसला सिंड्रोम को 'बच्चों के नुकसान के लिए मां की अवसादग्रस्त प्रतिक्रिया' के रूप में वर्णित किया गया है। यह संक्रमण महिलाओं के जीवन में होता है जब उनके बच्चे बडे हो जाते हैं और अपनी शादी के परिणामस्वरूप घर छोडदेते हैं और अपना स्वतंत्र घर स्थापित करते हैं। यह माना जाता है कि महिलाएं घरेलू जिम्मेदारियों से इतनी बंधी होती हैं कि जब उनके बच्चे चले जाते हैं, तो अवसाद और नुकसान से संबंधित अन्य लक्षण अपरिहार्य होते हैं। पारंपरिक रूप से उन्मुख महिलाओं के लिए जो अपनी मातृ भूमिका खो देती हैं, जिसमें वे अत्यधिक सुरक्षात्मक या अधिक शामिल थीं, बच्चों को छोडने के लिए समायोजित होने का अनुभव अक्सर दर्दनाक होता है। अधिकांश महिलाओं के लिए श्माँ की भूमिका को अन्य सभी पर प्राथमिकता देने की अपेक्षा की जाती है, ऐसा माना जाता है कि यह पहचान और आत्म–सम्मान की कमी का कारण बनता है, और मध्यम आयु वर्ग की महिलाओं में मानसिक और शारीरिक गिरावट के लिए जिम्मेदार है, (अरुण पी बाली) , 2001, पीपी 145)

इस सर्वे के अनुसार अकेलेपन का मुख्य कारण अपने साथी का न होना है क्योंकि 73.8 प्रतिशत बुजुर्गों ने इस कारण जवाब दिया। 6.4 प्रतिशत के लिए काम की अनुपस्थिति अकेलेपन का कारण है और लगभग 20 प्रतिशत खराब स्वास्थ्य स्थिति, गतिशीलता की कमी आदि जैसे अन्य कारणों से है। जीवनसाथी की अनुपस्थिति निवास स्थान, प्रतिवादी और सामाजिक समूह के लिंग का प्रमुख कारण है। लंबी आयु होने के कारण जीवनसाथी के अभाव में महिलाएं अधिक अकेलापन महसूस करती हैं। भारत में आमतौर पर पत्नियां अपने पति से 5–10 साल छोटी होती हैं। इसलिए पतियों की मृत्यु जल्दी हो जाती है और पुरुषों के मुकाबले महिलाओं को अकेलापन ज्यादा सहना पडता है।

DOI: 10.48175/IJARSCT-7719

तालिका 2 – अकेलेपन का कारण

(% में)	कुल	ग्रामीण	शहरी	पुरूष	महिला
जीवनसाथी नहीं होना	73.8	68.1	80.8	56.9	81.0
कोई काम नही होना	6.4	6.4	6.4	11.8	4.1
अन्य	19.8	25.5	12.8	31.4	14.9

जब तालिका की पडताल की जाती है कि एक बुजुर्ग अकेलेपन के समय अकेलेपन को हराने के लिए क्या करता है? यह पाया गया है कि लगभग 38 प्रतिशत बुजुर्गों के लिए यह भगवान के नाम का जाप है, लगभग 34 प्रतिशत जीवन के पिछले दिनों को याद करते हैं और 10.5 प्रतिशत बुजुर्ग अपने जीवन साथी को याद करते हैं जो उनके साथ नहीं है। ग्रामीण क्षेत्रों में (41.5 प्रतिशत) अधिक बुजुर्ग अपने शहरी समकक्षों (33.3 प्रतिशत) की तुलना में भगवान के नाम का जाप करते हैं, जबकि शहरी क्षेत्रों में अधिकतम बुजुर्ग अपने स्वयं के जीवन के सुनहरे दिनों (38.5 प्रतिशत) को याद करते हैं। यही स्थिति क्रमशः स्त्री और पुरुष में भी है। मजे की बात यह है कि पुरुषों की तुलना में महिलाओं को अकेलेपन के समय 'कुछ नहीं' करने के लिए पुरुषों की तुलना में अपने स्वयं के साथी को अधिक याद किया जाता है।

तालिका 3 – अकेलेपन के दौरान बुजुर्ग व्यक्तियों द्वारा की जाने वाली गतिविधियां

(% में)	कुल	ग्रामीण	शहरी	पुरूष	महिला
जीवनसाथी को याद करना	10.5	11.7	9.0	5.9	12.4
पुराने दिनों को याद करना	33.7	29.8	38.5	33.3	33.9
भगवान का जप	37.8	41.5	33.3	29.4	41.3
कुछ नहीं	13.4	10.6	16.7	21.6	9.9
अन्य कार्य	4.7	6.4	2.6	9.8	2.5

अकेलापन और बुजुर्ग जीवन का अलग पहलू

भले ही बच्चे देश के भीतर रहते हों, पश्चिमी विचारों जैसे 'स्पेसिंग, प्राइवेसी, इंडिविजुअलिज्म और नॉन–इंटरफेरेंस' के प्रसार के कारण, एकल परिवार गांवों में भी आदर्श बन रहे हैं। प्रेम विवाह ने संयुक्त परिवार प्रणाली के टूटने को और बढा दिया है। फिर भी संयुक्त परिवारों के भीतर, बडों को अकेलापन महसूस होता है क्योंकि युवाओं द्वारा उचित सम्मान, चिंता और देखभाल से इनकार किया जाता है। युवा पीढी में आमतौर पर भावनात्मक समर्थन के साथ–साथ बडों के प्रति संवेदनशीलता की कमी होती है। इन सभी कारकों ने ष्अकेलापनष नामक मनोवैज्ञानिक आघात में योगदान दिया है। यहाँ फिर से अकेलेपन की जाँच बुजुर्गों के विभिन्न पहलुओं के आलोक में की गई है। यह जानने का प्रयास किया गया है कि कौन–सी बातें अकेलेपन को बढा रही हैं। राजस्थान के प्राथमिक क्षेत्र सर्वेक्षण में पाया गया है कि संयुक्त परिवार के बुजुर्ग (25.6 प्रतिशत) की तुलना में एकल परिवार के बुजुर्ग (34.4 प्रतिशत) अकेलेपन से अधिक पीडित हैं। यह स्पष्ट है कि एकल परिवार के सदस्य अपनी गतिविधियों में व्यस्त रहते हैं इसलिए उनके पास बुजुर्गों के साथ बातचीत करने के लिए कम समय होता है। और संयुक्त परिवार में कई सदस्य होते हैं इसलिए परिवार के सदस्यों को बुजुर्गों के साथ बातचीत करने की अधिक संभावना होती है। इसके अलावा, विधवा बुजुर्ग (55.9 प्रतिशत) जीवन के बाद के वर्षों में इस दयनीय स्थिति को अधिक भुगतते हैं क्योंकि उन्होंने अपने जीवन साथी को खो दिया है। जीवन साथी हमेशा एक स्तंभ होता है जिसमें एक व्यक्ति होता है।जीवन साथी हमेशा

एक स्तंभ होता है जिसमें एक व्यक्ति अपनी भावनाओं को साझा करता है और यह साझाकरण उनके दिलों को हल्का करता है और संचार और अकेलेपन के अंतराल से बचा जाता है। अविवाहित बुजुर्ग (33.3 प्रतिशत) भी अकेलेपन से ग्रस्त हैं। वे इस दुनिया में अकेले हैं या परिवार के अन्य सदस्यों के साथ या रिश्तेदारों के साथ हैं। इसलिए अविवाहित बुजुर्गों से पर्याप्त संवाद की संभावना कम होती है और यह स्थिति उन्हें अकेलेपन की ओर ले जाती है।

बुजुर्गों के एकाकीपन और शिक्षा स्तर का नकारात्मक संबंध है, शिक्षा के बढने से बुजुर्गों का अकेलापन कम होता दिख रहा है। जहां 32.6 प्रतिशत निरक्षर बुजुर्गों का जवाब है कि वे अकेलेपन का सामना करते हैं और 13 प्रतिशत प्रत्येक उच्चतर माध्यमिक और कॉलेज शिक्षित बुजुर्ग अकेलेपन का शिकार हैं।

तालिका 4 – बुजुर्गों का अकेलापन और विभिन्न पहलू

परिवार का प्रकार	**हां (%)**	**नहीं (%)**
एकल	34.4	65.6
संयुक्त	25.6	74.4
वैवाहिक स्थिति		
विवाहित	12	88
विधवा/विधुर	55.9	44.1
कभी शादी नहीं की	33.3	66.7
तलाकशुदा	100	0.00
शिक्षा		
अनपढ़	32.6	67.4
प्राथमिक	25	75
माध्यमिक	20.7	79.3
हायर सैकेंडरी	13	87
कॉलेज	13	87
परिवार में भूमिका		
मुखिया	25.5	74.5
परिवार में आदरणीय	31	69
परिवार के मामलों में दखल नहीं देता	30	70
उपेक्षित	50	50
परिवार में आपका कार्य		
कुछ नहीं	21.1	78.9
बच्चों की देखभाल	22.2	77.8
पशुपालन	10.5	89.5
घरेलू कार्य	39.6	60.4
बागवानी	25.9	74.1

DOI: 10.48175/IJARSCT-7719

जहां तक परिवार में बुजुर्गों की भूमिका का संबंध है, परिवार के मुखिया (25.5 प्रतिशत) अन्य वर्गों की तुलना में कम अकेलापन दिखाते हैं। एक उपेक्षित बुजुर्ग (50 प्रतिशत) स्पष्ट रूप से अकेलापन महसूस करता है। जब बुजुर्ग तरह–तरह के पारिवारिक कामों में व्यस्त होते हैं तो दिलचस्प बात यह देखने को मिलती है कि जो लोग घर के कामों में व्यस्त रहते हैं उन्हें अकेलापन ज्यादा महसूस होता है यानी 39.6 फीसदी बुजुर्ग। इसका सम्भावित कारण यह हो सकता है कि घरेलू कार्यों में महिलाओं की प्रमुखता होती है और वे एम्प्टी नेस्ट सिंड्रोम से पीडित होती हैं जो उन्हें अकेलेपन की ओर ले जाती है। फिर क्राफ्टिंग में व्यस्त 25.9 फीसदी बुजुर्ग भी अकेलापन महसूस करते हैं। इस खंड में सबसे कम पशु पालन है, ऐसे काम में व्यस्त रहने वाले बुजुर्गों में 10.5 फीसदी बुजुर्ग अकेलापन महसूस करते हैं. इसलिए ऊपर बताए गए विश्लेषण से कुछ ज्ञात तथ्यों की और पुष्टि होती है। संयुक्त परिवार प्रणाली में रहने वाले बुजुर्ग एकल परिवारों में रहने वाले लोगों के अकेलेपन के प्रति कम संवेदनशील होते हैं। इसी तरह शिक्षित, विवाहित या घर के मुखिया माने जाने वाले खुद को व्यस्त पाते हैं और इसलिए अकेले होने की शिकायत नहीं करते हैं। इसलिए श्जरूरत होनेश की भावना या अभी भी किसी भी संभावित तरीके से परिवार या समाज में योगदान देना वृद्ध आबादी को सामाजिक मैट्रिक्स में शामिल करने का प्रमुख कारक है।

4. संदर्भ गंथ

[1]. **भाटिया एसपीएस, स्वामी एचएम, ठाकुर जेएस भाटिया (2007),**”चंडीगढमें बुजुर्गों में स्वास्थ्य समस्याओं और अकेलेपन का अध्ययन।” इंडियन जर्नल ऑफ कम्युनिटी हेल्थ 2007,वॉल्युम–32(4), पेज न. 255–258.

[2]. **गुप्ता ए, मोहन यू, तिवारी एससी, सिंह एस, सिंह वी.के.(2014),**”घर से दूर घरः जीवन की गुणवत्ता, सुविधाओं का आकलन और लखनऊ, भारत के वृद्धाश्रम में बसने का कारण।” इंडियन जर्नल ऑफ कम्युनिटी हेल्थ 2014,वॉल्युम–26(2), पेज न. 165–169.

[3]. **खेराज (2014),**”राजस्थान में बुजुर्गों की सामाजिक–आर्थिक स्थिति और सामाजिक सुरक्षा।” डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी, 2014 की डिग्री की पूर्ति के लिए जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय, नई दिल्ली को प्रस्तुत अप्रकाशित थीसिस।

[4]. **मीनाक्सी डी.(2014),**”प्रवासन के परिणामरू पश्चिमी राजस्थान में शुष्क और अर्ध–शुष्क जिलों का एक तुलनात्मक अध्ययन।” डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी, 2014 की डिग्री की पूर्ति के लिए महाराजा गंगा सिंह विश्वविद्यालय, बीकानेर को प्रस्तुत अप्रकाशित थीसिस।

[5]. **मुखर्जी एस, बासु क्यू. ऑफ लाइफ ऑफ एल्डरलीरू होप बियॉन्ड हर्ट (2013),** इंडियन जर्नल ऑफ जेरोन्टोलॉजी 2013,वॉल्युम –27(3), पेज न. 450– 467.

[6]. **तिवारी एस, चंद्रा एल. (2013),**”ए डिजीज?” इंडियन जर्नल ऑफ साइकाइट्री 2013,वॉल्युम–55(4), पेज न. 320–322.

[7]. **वू झेन–कियांग, सन लियांग, सुन ये–हुआन, झांग जिउ–जून, ताओ फेंग–बियाओ, कुई गुआंग–हुई(2010),**”अनहुई ग्रामीण क्षेत्र, चीन में खाली घोंसले वाले बुजुर्गों के बीच अकेलेपन और सामाजिक संबंधों के बीच संबंध।” एजिंग एंड मेंटल हेल्थ 2010, वॉल्युम–14(1), पेज न.108–112.

[8]. **जुएरस पी, गामुंडी पीएम (2013),**”बुजुर्ग जो अकेले रहते हैंः 1991 और 2001 की जनगणना के आधार पर एक सिंहावलोकन।” रेविस्टा एस्पानोला डी इन्वेस्टिगेशन्स सोशियोलॉजिकस 2013, वाल्युम–144, पेज न. 139–152.

DOI: 10.48175/IJARSCT-7719