

## वृद्धांच्या खुशालीचा अभ्यास करणे

### विष्णू सुखदेव लोखंडे

संशोधक विद्यार्थी, मानसशास्त्र विभाग,  
डॉ बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ औरंगाबाद, महाराष्ट्र  
Email - chinmay27415@gmail.com

**गोषवारा:** प्रस्तुत संशोधनाचा उद्देश हा वृद्धांच्या खुशालीचा अभ्यास करणे आहे. यातील गृहीतक हे वृद्ध महिलांपेक्षा सामान्य खुशाली वृद्ध पुरुषामध्ये जास्त दिसून येईल. प्रस्तुत संशोधनासाठी औरंगाबाद शहरातील एकूण नमुना १०० वृद्ध पुरुष इ महिला घेण्यात आल्या. यामध्ये ५० वृद्ध पुरुष व ५० वृद्ध महिलांची निवड करण्यात आली. हा नमुना घेण्यासाठी हेतुपूर्ण नमुना चयन पद्धतीचा वापर करण्यात आला आहे. यांना डॉ संतोष के वर्मा आणि अमित वर्मा यांची सामान्य खुशाली मापन दिली. प्राप्त प्रदत्ताच्या विश्लेषणासाठी t चाचणीचा उपयोग केला. मिळालेले निष्कर्ष पुढील प्रमाणे वृद्ध महिलांपेक्षा सामान्य खुशाली वृद्ध पुरुषाचा जास्त दिसून आला.

**संशोधनात वापरलेल्या महत्वाच्या संकल्पना:** वृद्ध पुरुष, वृद्ध महिला, सामान्य खुशाली मापणी.

### 1. प्रस्तावना:

वृद्ध आणि प्रौढ असे शब्द ऐकल्यावर आपल्या मनात सर्वसामान्य पणे अशी प्रतिमा येते कि, जबाबदारी, स्थिरता, क्षमा शिलता आणि अनारोग्य. आपण वृद्धांना नेहमी असे पाहतो कि, ते जीवनात अशा अवस्थेत येतात कि ते दुसऱ्यावर अवलंबून असतात. जेव्हा आपण आपल्या समाजात लोकसंख्या पाहतो तर सध्या प्रौढ जास्त दिसतात. परंतु वृद्धांची संख्या पहिली तर असे लक्षात येते कि 2025 पर्यंत सर्वात जास्त वृद्ध भारतात असतील. कारण आज असलेले प्रौढ उद्या वृद्ध होणारच आहे त्यामुळे आजची स्तिती जरी प्रौढांची असेल भविष्य वृद्धांच्या हातात राहिल काय असे वाटते आहे.

### 1.1 वृद्धत्व:

वृद्धत्वाचा कालखंड साधारण पणे वयाच्या ६० वर्षांपासून सुरु होतो. या अवस्थेमध्ये बहुतेक व्यक्तींनी त्यांचे काम गमावलेले असते कारण ते क्रियाशील नोकरीतून निवृत्त झालेले असतात. त्यांना त्यांच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य खालावलेले दिसत असते. आपल्या समाजात वृद्ध व्यक्ती म्हणजे कमी कार्यशील, भौतिक न्हास, संकुचित मन आणि धर्माला बांधलेली अशी समजली जाते.

वृद्ध व्यक्तींच्या सामाजिक कल्याणाची समस्या आधुनिक समाज घडत असलेल्या बदलांमधून आणि प्रामुख्याने लोकसंख्या वृद्धिगतेच्या वाढत्या प्रवृत्तीतून उद्भवली. श्रमिक बाजार, रोजगार आणि उत्पन्नाचे बाजार, तसेच ग्राहक बाजार, तसेच सामाजिक निधी, राष्ट्रीय धोरण, कायदा, पायाभूत सुविधा, सामाजिक संबंध आणि इतर घटक यासारख्या प्रणाल्यांसह जगभरातील देशांच्या सामाजिक-आर्थिक प्रणालीवर याचा उल्लेख केला आहे. वयोवृद्ध लोक आता महत्वाचे आर्थिक आणि राजकीय एजंट्सची स्थिती घेत आहेत ज्यांचे हितसंबंध, प्राधान्ये आणि निर्णय केवळ त्यांचे स्वतः चे जीवनच नव्हे तर संपूर्ण जागतिक अर्थव्यवस्थेच्या विकासाची संभावना देखील परिभाषित करतात. आधुनिक संशोधन विकासातील आणखी एक महत्वाची प्रवृत्ती म्हणजे बहुतेक हेतुपूर्ण अर्थव्यवस्था आणि समाज विकास संकेतकांना व्यक्तिपरक अपेक्षा आणि प्राधान्य म्हणून अभ्यास करीत नाही, ज्यायोगे त्या विषयातील वृत्तीचा प्रत्यय देऊन वास्तविकतेबद्दल अधिक व्यापक दृष्टीकोन प्राप्त करण्यास अनुमती मिळते. वर्णन केलेले दृष्टीकोन पारंपारिक वैज्ञानिक संशोधनास महत्त्वपूर्ण करते परंतु हे केवळ जगभरातीलच नव्हे तर मनुष्यांच्या स्थितीवर अंदाज देण्यास सक्षम करते. वृद्ध व्यक्तींची काळजी त्यांच्या आरोग्याशी निगडित आहे. एखाद्या व्यक्तीच्या स्वतः च्या आरोग्याबद्दलचा दृष्टीकोन सामाजिक कारणामुळे अनेक कारणामुळे होतो. वृद्ध होणे, लोकांचे आरोग्य बिघडते आणि उच्च पातळीवर बरे राहणे आणि आरोग्याची काळजी घेणे अधिक कठीण होते. फी-आधारित वैद्यकीय सेवांची संख्या वाढविणे आणि त्यांच्या स्वतः च्या आरोग्याची काळजी घेऊन आणि त्यांच्या

आरोग्याबद्दलचा त्यांचा दृष्टीकोन बदलण्यासाठी विनामूल्य वैद्यकीय उपचार शक्ती कमी करणे. रशियन पब्लिक ओपिनियन रिसर्च सेंटरच्या "डब्ल्यूसीआयओएम" च्या म्हणण्यानुसार 2012 मध्ये 32% आजारांमुळे डॉक्टरांना संबोधित करणार्या लोकांच्या संख्येत घट झाली आहे व 2014 च्या वर्षात 25% पर्यंत कमी झाले आहे. 32% रशियन स्व-औषधोपचार करतात.

## 2. पूर्व संशोधन साहित्य:

- 1) सायरेन, अनु. लिआसा(2009) वृद्धत्वात गतिशीलता आणि खुशाली, यानी केंद्रित गट सामग्रीचा वापर करून या अभ्यासात वृद्धत्वात स्वतंत्र गतिशीलता आणि वैयक्तिक कल्याण कसे जोडले गेले ते शोधून काढण्यात आले आणि वरिष्ठतांनी हालचालीबद्दल बोलण्याविषयी आणि वय-संबंधित हालचालीशी जुळवून घेतल्याचा तपास करून गतिशीलतेचे कोणते घटक समाधानी आहेत याची तपासणी केली. निर्बंध तेथे तिन मुख्य परिणाम होते. प्रथम, चळवळीचे भौतिक पैलू या चर्चेत एक मजबूत संदर्भ होते. दुसरी गोष्ट म्हणजे, स्वतंत्र गतिशीलता रोजच्या जीवनातील सराव आणि स्वतःच्या वैयक्तिक जीवनशैली करण्याच्या पद्धतींसोबत घनिष्ठपणे बद्ध होती. तिसरे, स्वतंत्र हालचालीतील अडथळे मानसिक आणि तांत्रिक मुदतीच्या दोन्ही बाजूंनी पार पाडणे आवश्यक होते.
- 2) नूरिया जी., ओल्गा एम., राकेल एम., रॉड्रिगो जे., गोंझालेझ-जी, सारा एम (2008)संशोधनाचे ध्येय स्पॅनिश वृद्धांच्या तपासणीचे होते की शारीरिक क्रियाकलाप आणि शारीरिक कार्यप्रणाली चांगल्याप्रकारे भावनांच्या संबंधात आहेत आणि चांगल्या, शारीरिक क्रियाकलाप आणि शारीरिक कार्याच्या बाबतीत अवलंबन पातळी नियंत्रक आहे का. नमुना उत्तर स्पेनच्या 151 वृद्ध लोकांमध्ये (89 स्त्रिया व 62 पुरुष, 60, 95 वर्षे वय असलेले) सहकारी होते. सहभागांनी जनसांख्यिकीय गुणधर्मांसह सर्वेक्षण पूर्ण केले आणि शारीरिक क्रियाकलापांचे उपाय येल शारीरिक क्रियाकलाप सर्वेक्षण, दैनंदिन जीवनातील वाद्य क्रियाकलाप आणि चांगल्याप्रकारे स्पॅनिशमधील मानसोपचारिक स्केल स्केल. फिजिकल फंक्शनचे घटक वरिष्ठ फिटनेस टेस्टने मोजले गेले. अपर आणि लोअर बॉडी सामर्थ्य, डायनॅमिक बॅलेन्स, एरोबिक सहनशक्ती, स्वतः ची साप्ताहिक ऊर्जा खर्च आणि एकूण कार्यकलाप एकूण वेळेस भौतिक आणि विषयक कल्याणशी संबंधित होते. समान लिंग आणि शारीरिक क्रियाकलापांच्या स्वतंत्र व्यक्तींच्या तुलनेत, प्रत्यक्ष विषयातील सर्व घटक महत्त्वपूर्ण विषयांवर लक्षणीय होते. कमी सक्रिय असुरक्षित किंवा स्वतंत्र व्यक्तींमध्ये विषयावर चांगले असण्यामध्ये महत्त्वपूर्ण फरक देखील दिसून आले. निष्कर्षानुसार, शारीरिक कार्य आणि शारीरिक क्रिया चांगल्याप्रकारे संबंधित आहेत आणि परिणाम अवलंबून असलेल्या विषयातील शारीरिक क्रियाकलापांच्या सकारात्मक कार्यात्मक आणि मानसिक प्रभावांवर परिणाम देतात.
- 3) मांडडी स्टॅनले, ज्युलियन गाल (2003) कल्याण आणि वृद्ध लोक: साहित्याचे पुनरावलोकन, जगातील बहुतेक देशांना त्यांच्या वृद्ध लोकांच्या संख्येत वाढ होत आहे. लोक आता जास्त जगण्याची अपेक्षा करतात म्हणून, ते त्यांच्या वाढत्या वृद्ध वयात निरंतर आरोग्य आणि कल्याण देखील शोधतात. व्यावसायिक चिकित्सक त्यांच्या जुन्या क्लायंटसह कल्याण प्राप्तीच्या दिशेने काम करण्यासाठी गुंतलेले आहेत. तथापि, वयोवृद्ध लोकांसाठी कोणते चांगले कल्याण आहे याची त्यांच्या समजानुसार व्यावसायिक उपचार आणि संबंधित जीरोन्टोलॉजिकल साहित्यविषयक चाचणी या परीक्षणासारखी दिसते. साहित्य समीक्षामधून तीन महत्वाचे मुद्दे उद्भवतात: प्रथम, कल्याणची परिभाषा सहसा मानली जाते किंवा स्पष्टतेची कमतरता आहे आणि समान अटी, जसे की आनंद आणि जीवन समाधानी, यांचा एकमेकांशी वापर केला जातो; दुसरा, निरनिराळ्या पैशाचा वापर करून संशोधनामध्ये मोजला गेला आहे, जो संकल्पनाची जटिलता घेणार नाही; आणि तिसरे म्हणजे वृद्ध व्यक्तीचे दृष्टीकोन बर्बाददा आरोग्याच्या चर्चात नाही. नैदानिक प्रभाव असे सुचविले जाते की व्यावसायिक चिकित्सकांच्या कल्याणाची प्रगती पुढे जाण्याचा एक मार्ग म्हणजे वृद्ध लोक स्वतः ला समजावून घेतात किंवा काय चांगले असल्याचे समजून घेतात.

## 3. संशोधन पध्दती:

### 3.1 संशोधन समस्या:

वृद्धांच्या मानसिक खुशालीचा अभ्यास करणे.

### 3.2 संशोधनाचे उद्दिष्ट्ये:

वृद्धां मधील मानसिक खुशाली तपासणे.

### 3.3 संशोधनाचे गृहीतक:

वृद्ध महिलांपेक्षा सामान्य खुशाली वृद्ध पुरुषामध्ये जास्त दिसून येईल.

### 3.4 नमुना:

प्रस्तुत संशोधनासाठी औरंगाबाद शहरातील एकूण नमुना १०० वृद्ध पुरुष व महिला घेण्यात आल्या. यामध्ये ५० वृद्ध पुरुष व ५० वृद्ध महिलांची निवड करण्यात आली. हा नमुना घेण्यासाठी हेतुपूर्ण नमुना चयन पद्धतीचा वापर करण्यात आला आहे.

### 3.5 संशोधन साहित्य:

डॉ. संतोष के. वर्मा आणि अमित वर्मा यांची सामान्य खुशाली मापनी दिली. या चाचणीमध्ये २० विधाने आहेत. त्या विधानांसाठी हो व नाही हे दोन पर्याय आहे. या प्रश्नांना उत्तरे देण्यासाठी व्यक्तीला मागील एक महिन्यापासून काय जाणवत आहे त्या प्रमाणे उत्तर देण्याचे आहे. हि चाचणी सोडवण्यासाठी २० मिनिटे एवढा कालावधी देण्यात आला.

### 3.6 परिवर्तक:

#### स्वतंत्र परिवर्तक:

- वृद्ध: १) वृद्ध पुरुष  
२) वृद्ध महिला

#### परतंत्र परिवर्तक:

सामान्य खुशाली मापनी

#### सांख्यिकीय विश्लेषण:

प्राप्त प्रदत्ताच्या विश्लेषणासाठी मध्यमान, प्रमाण विचलन, व t चाचणीचा उपयोग करून सांख्यिकीय विश्लेषण केले आहे.

### 4. फलितांचे विश्लेषण:

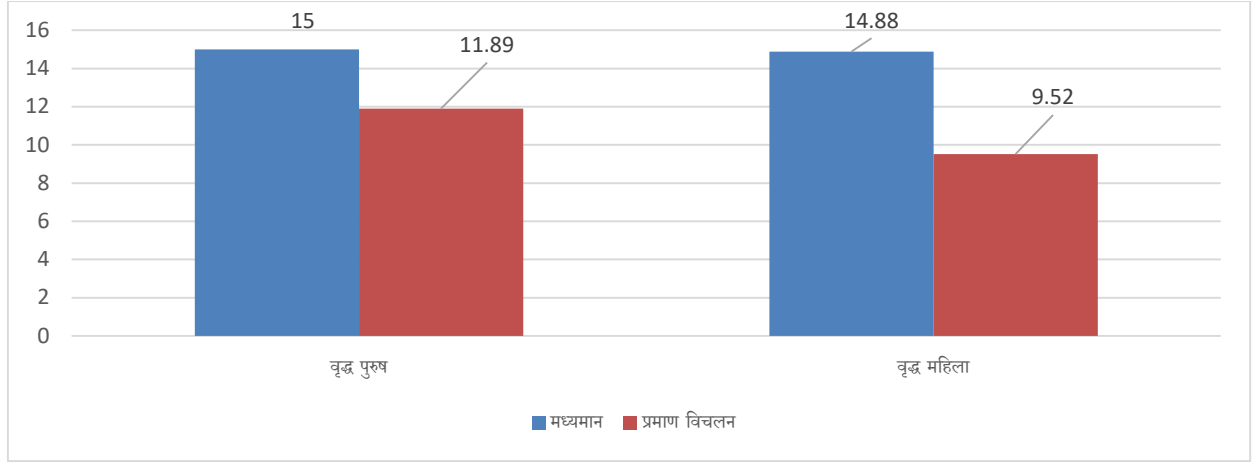
वृद्ध पुरुष व वृद्ध महिला यांचा सांख्यिकीय मध्यमान, प्रमाण विचलन व 't' चाचणी सार्थकता दर्शविणारा तक्ता क्र. ०१

	नमुना	मध्यमान	प्रमाण विचलन	t मूल्य	सार्थकता
वृद्ध पुरुष	५०	१५	११.८९	१.४५	0.01
वृद्ध महिला	५०	१४.८८	९.५२		

Df=98, Significant Level of 0.01-2.63, 0.05-1.98.

#### आलेख क्र. ०१

वृद्ध पुरुष व वृद्ध महिला यांचा सांख्यिकीय मध्यमान, प्रमाण विचलन दर्शविणारा आलेख आलेख क्र. ०१



वरील तक्ता क्र.१ आणि आलेख क्र. १ यामध्ये वृद्ध पुरुषांचे मध्यमान १५ व प्रमाण विचलन ११.८९ आहे. तर वृद्ध महिलांचे मध्यमान १४.६८ व प्रमाण विचलन ९.५२ आहे. त्यांचे प्राप्त  $t$  मूल्य = १.४५ इतके आले आहे. (०.०१-२.६३, ०.०५-१.९८).

प्रस्तुत संशोधनामध्ये  $t$  चे मूल्य काढले असता आलेले  $t$  value = 1.45,  $df = 98$  मूल्यापेक्षा table value at ०.०१-२.६३, ०.०५-१.९८ हि आलेल्या मूल्यापेक्षा म्हणजे  $t = 1.45$   $P > 0.01$  &  $0.01$  level हे काही जास्त फरक दिसून आला नाही. यावरून असे दिसून येते कि वृद्ध पुरुष व वृद्ध महिला यांच्यामधील खुशाली ही काही जास्त फरक दिसून आला नाही. म्हणून संशोधनासाठी मांडलेले गृहीतक " वृद्ध महिलांपेक्षा सामान्य खुशाली वृद्ध पुरुषात जास्त दिसून येईल" हे गृहीतक सिद्ध होत नाही. कारण कुटुंबात दोघे हि वृद्ध एकमेकाना समजून घेतात आणि वृद्धत्वाची कारणे पाहून त्यावर समायोजन कार्याला लागतात तसेच आपण हि वृद्ध लोकांना जास्तीचा मान पान देता त्यांच्या खुशाली बद्दल विचार न करता त्यांना अनभिज्ञ ठरवतो आणि त्यांच्या खऱ्या समस्येकडे दुर्लक्ष करतो परंतु त्यांना हि आपण मोठेपणाची मानपान दिल्यास आपल्या परिवारातील या मंडळींना आपल्या घरच्या बद्दल आदराची भावना निर्माण होऊन एक सुखी परिवारात आनंदाने जगता येईल.

## 5. निष्कर्ष:

वृद्ध पुरुषांपेक्षा सामान्य खुशाली वृद्ध काही जास्त फरक दिसून आला नाही.

## संदर्भ साहित्य:

1. सायरेन, अनु., लिआसा(2009) वृद्धत्वात गतिशीलता आणि खुशाली, *वृद्धावस्था पुनर्वसन शोधपत्रिका*, जानेवारी-मार्च, खंड 25, अंक 1, पृष्ठ 3-11.
2. नूरिया जी., ओल्गा एम., राकेल एम., रॉड्रिगो जे., गोंझालेझ-जी, सारा एम (2008) *विज्ञान निर्देशक शोधपत्रिका*, खंड 48, अंक 3, मे-जून, पृष्ठ 306-312.
3. मांडडी स्टॅनले, ज्युलियन गाल (2003) कल्याण आणि वृद्ध लोक: साहित्याचे पुनरावलोकन, *कॅनेडियन व्यावसायिक थेरपी शोधपत्रिका*, खंड 70 अंक 1, पृष्ठ 51-59.
4. तडसरे वि. दि. (२००६) मानसशास्त्र, फडके प्रकाशन, कोल्हापूर पृष्ठ क्र. ६० ते ६५.
5. पाध्ये वि. सु. (२००४) आधुनिक सामान्य मानसशास्त्र, रेणुका प्रकाशन, पृष्ठ क्र. १४२ ते १४८.