14

प्रौढ़ावस्था एवं वृद्धावस्था

'बड़े होने पर तुम क्या करोगे?'

'तुम जीवन में क्या प्राप्त करना चाहते हो?'

'तुमने अपनी वृद्धावस्था के लिए क्या योजना बनाई है?'

ये और इसी प्रकार के अन्य अनेक प्रश्न प्रतिदिन हमारे दिमाग में आते हैं। हमारा जीवन दिन प्रतिदिन जटिल होता जा रहा है। हमारे पास बहुत से विकल्प उपलब्ध है। जीवन के हर पड़ाव पर, लोगों की जीवनशैली में बहुत से परिवर्तन आ रहे हैं। पूरे जीवन में प्रौढ़ावस्था ही सबसे स्थायी अवस्था होती है। प्रौढ़ व्यक्ति बाहरी दुनिया के साथ तो समायोजन बैठाता ही है साथ ही स्वयं अपने साथ भी समायोजन बनाना होता है जिसके कारण उसमें स्थायित्व आता है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जिसकी नौकरी चली जाती है, वह दूसरी नई नौकरी पाने के लिए जी–तोड़ मेहनत करता है और उसके साथ तालमेल बनाने का प्रयास करता है।

इस पाठ का प्रारंभ प्रौढ़ावस्था के कुछ महत्वपूर्ण लक्षणों की चर्चा से प्रारंभ होता है। उसके बाद, प्रौढ़ावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक और मानसिक परिवर्तनों की बात की गई है। पाठ के अंतिम भाग में इस अवस्था के दौरान स्थितियों का सामना करने और तालमेल बैठाने सम्बन्धी समस्याओं पर चर्चा की गई है। वृद्ध व्यक्तियों से जुड़ी कुछ मनोवैज्ञानिक परिस्थितियों का संक्षिप्त विवरण भी दिया गया है।

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के पश्चात आप सक्षम होंगे:

- प्रौढ़ावस्था के दौरान किए जाने वाले कुछ महत्वपूर्ण विकासात्मक कार्यों का विवरण देने में;

- प्रौढ़ावस्था के महत्वपूर्ण लक्षणों की व्याख्या करने में; और
- वद्धावस्था में तालमेल बैठाने संबंधी समस्याओं का विवरण करने में।

14.1 प्रौढ़ावस्था का मनोवैज्ञानिक परिप्रक्ष्य

ऐसा समझा जाता है कि किशोरावस्था पर विकास समाप्त हो जाता है। केवल बुद्धिमत्ता का विकास प्रौढ़ावस्था में होता है। फिर भी, प्रौढ़ावस्था एवं वद्धावस्था में कुछ विशिष्ट वैकासिक कार्य होते हैं जिनमें विशिष्ट विकास एवं जीवन में विशेष समायोजन के लिए वद्धजन लगे रहते हैं। इस दष्टि से हैवींघर्स्ट और लेविसन के द्वारा दिये गये परिप्रेक्ष्य अति उपयुक्त हैं।

बाक्स 14.1: हैविधर्स्ट के वैकासिक कार्य

प्रारंभिक प्रौढ़ावस्था:

जीवन साथी चुनना, विवाहित साथी के साथ रहना सीखना, एक परिवार प्रारंभ करना, बच्चे पैदा करना, एक घर की व्यवस्था करना, एक व्यवसाय में लगना, नागरिक दायित्व संभालना और एक मैत्रीपूर्ण सामाजिक समूह खोजना।

मध्य प्रौढ़ावस्था:

प्रौढ़ नागरिक एवं सामाजिक दायित्व संभालना, एक आर्थिक जीवन स्तर स्थापित करना और उसे बनाये रखना, किशोरों को एक उत्तरदायी और प्रसन्न प्रौढ़ कनने में सहायता करना, अवकाश के समय के लिये प्रोढ़ों के कार्यक्रम बनाना, अपने जीवन साथी के साथ एक व्यक्ति के नाते सम्बन्ध बनाना, मध्यावस्था के मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों को स्वीकारना और समायोजन करना तथा वद्ध माता–पिता के साथ समायोजन करना।

वद्धावस्था:

गिरती शक्ति और गिरते स्वास्थ्य के साथ समायोजन करना, सेवानिवत्ति और घटी आय के साथ समायोजन करना, जीवन साथी की मत्यु पर समायोजन करना, अपने आयु समूह के सदस्यों के साथ स्पष्ट सम्बन्ध बनाना, नागरिक एवं सामाजिक दायित्वों का निर्वाह करना, भौतिक रहन–सहन की सन्तोषजनक व्यवस्था करना।

हैविंघर्स्ट के वैकासिक कार्य जीवन की स्थितियों पर आधारित हैं। दूसरा मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य डैनियल लेविन्सन का है जिन्होंने केवल पुरुषों के नैदानिक अध्ययनों पर अपने आंकड़े निकाले। लेविन्सन द्वारा दी गई अवस्थाओं का वर्णन बाक्स 14.2 में दिया गया है।

बॉक्स 14-2: लेविन्सन की अवस्थायें

परिवार छोड़ना (20-24): किशोरावस्था से आरंभिक प्रौढ़ावस्था की ओर ले जाने वाला यह एक संक्रमण काल है जिसमें घर से बाहर निकलना और परिवार के साथ एक मनोवैज्ञानिक दूरी स्थापित करना शामिल है। यह स्थिति एटिकसन के पहचान बनाम भूमिका की विस्तार अवस्था के समान है।

प्रौढ़ों की दुनिया में प्रवेश (आरंभिक 20 से 27-29 तक): नई खोजों का समय, और व्यावसायिक तथा अन्तरवैयक्तिक क्षेत्रों में प्रौढ़ भूमिकाओं के प्रति अस्थायी संकल्पों व प्रारम्भिक ''जीवन ढांचे'' के निर्माण का समय।

स्थापित होना (आरंभिक 30 से आरंभिक 40 तक): अधिक दढ़ संकल्पों का समय, कभी–कभी इसमें युंग और क्यूलेन का विस्तार संबंधी मूलभाव भी शामिल हो जाता है।

स्वयं अपना सहायक बनना (35-39): यह प्रारम्भिक प्रौढ़ावस्था का उच्चतम स्तर है।

प्रौढ़ावस्था संबंधी परिवर्तन (आरंभिक 40): यह एक विकासात्मक संक्रमण/परिवर्तन काल है जिसमें व्यक्ति को अपनी घटती हुई शारीरिक क्षमता और अपनी मत्यु संबंधी सत्य का तीव्र आभास होने लगता है। साथ ही जैसा कि युग का स्वयंसिद्ध विचार है कि व्यक्ति के नारीत्व संबंधी आयाम भी एकीकत होने लगते हैं।

पुनर्स्थापन और मध्यवर्ती प्रौढ़ावस्था का आरम्भ (मध्यवर्ती 40): यह वह काल है जिसमें कुछ पुरुष तो नए रचनात्मक स्तर कायम करते हैं किन्तु अन्य अपनी जीवनी शक्ति खो देते हैं।

यदि आप विकास सम्बन्धी कार्यों और प्रौढ़ावस्था के विकास की विभिन्न अवस्थाओं के लेविनसन के विश्लेषण को देखें तो आप पाएंगे कि विशिष्ट विकासात्मक कार्यों का सम्बन्ध व्यक्ति के विभिन्न जीवन स्तरों पर उसके सामने आने वाली सामाजिक मांगों से जुड़ा होता है। उदाहरण के तौर पर, आरम्भिक प्रौढ़ावस्था के दौरान किसी व्यवसाय को अपनाने अथवा वैवाहिक रिश्ते में प्रवेश करने की आवश्यकता को व्यवसायिक भूमिका अथवा विवाह के लिए उपयुक्त जीवन साथी के चुनाव के दौरान सामने आने वाले विकासात्मक कार्यों और चुनौतियों का सामना करने तथा उन पर विजय प्राप्त करने में, जोड़ा जा सकता है। जीवन के विभिन्न स्तरों पर सामाजिक मांगों और उनसे उत्पन्न विकासात्मक कार्य, समाज की प्रकति और सांस्कतिक बंधनों पर निर्भर करते हैं। उदाहरण के लिए, भारतीय संयुक्त परिवार प्रणाली में विवाह और जीवन साथी के चुनाव की प्रकति मिली है और इसी कारण इनसे जुड़े विकासात्मक कार्य भी लेविनसन या हेविंघर्स्ट द्वारा निर्दिष्ट कार्यों से अलग हैं। इसी प्रकार, घर छोड़कर जाना पश्चिमी

सभ्यता अथवा आधुनिक शहरी औद्योगिक अर्थव्यवस्था का एक सामान्य लक्षण है। इस प्रकार, प्रौढ़ावस्था और वद्धावस्था के दौरान विकास संबंधी प्रक्रिया व समस्याएं व्यक्तियों के सामाजिक परिदश्य पर निर्भर करती हैं।

14.2 प्रौढ़ावस्था की अवधि

आरंभिक प्रौढ़ावस्थाः आरम्भिक प्रौढ़ावस्था का समय बीस वर्ष की आयु के उत्तरोत्तर आरम्भ होता है, वास्तव में यह युवाकाल है। बीस के दशक में युवाओं की प्राथमिकताएं होती हैं, स्वयं का जीवन, नौकरी और परिवार के मध्य स्थापित करना। ये नवयुवक समाज में अधिक स्वतंत्र और उत्तरदायित्वपूर्ण भूमिका के लिए खुद को तैयार करने के प्रयास में सामाजिक और आर्थिक सुरक्षा प्राप्त करना चाहते हैं।

प्रौढ़ावस्थाः बीस और तीस के दशकों को पार कर व्यक्ति चालीस और पचास के दशक में प्रौढ़ावस्था में पहुंच जाता है। प्रौढ़ावस्था को योग्यता, परिपक्वता, उत्तरदायित्व भाव और स्थायित्व से लक्षित किया जाता है। प्रौढ़ावस्था में पहुंच चुके व्यक्तियों की ये महत्वपूर्ण चारित्रिक विशेषताएं होती हैं। यह वह समय होता है जब व्यक्ति कार्यक्षेत्र में मिली सफलताओं, परिवार और सामाजिक जीवन से मिलने वाली संतुष्टि का आनन्द उठाना चाहता है। व्यक्ति अपने बच्चों की सफलता की कामना करता है। पूरा ध्यान स्वास्थ्य, बच्चों के भविष्य, वद्ध होते माता–पिता, खाली समय के सदुपयोग और अपनी वद्धावस्था के लिए योजनाओं के निर्माण पर केन्द्रित हो जाता है। महिलाओं के लिए, 45 और 50 की आयु के मध्य रजोवत्ति (मेनोपॉज) की स्थिति आ जाती है। रजोवत्ति (मेनोपॉज) के साथ महिलाओं में कई बार असहज पीड़ादायी शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लक्षण भी आ जाते हैं। इस अवधि के दौरान पुरुष अपनी सेहत, ताकत, क्षमता और यौन क्षमताओं के प्रति ज्यादा ध्यान देते हैं।

वद्धावस्थाः वद्धावस्था की शुरूआत 60 वर्ष की आयु से होती है। इस आयु पर अधिकांश व्यक्ति अपनी नौकरियों से औपचारिक रूप से सेवानिवत हो जाते हैं। उनमें अपने शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता और कभी–कभी चिन्ता विकसित होने लगती है। हमारे समाज में, वद्धों के विषय में आमतौर पर धारणा है कि वे अशक्त, ढीले–ढाले होते हें, उनकी बौद्धिक क्षमता निरन्तर घट रही होती है और उनकी मानसिकता संकीर्ण होती है तथा वे धर्म को नई सार्थकता प्रदान करने वाले होते हैं अधिकांश वद्ध व्यक्ति अपने जीवन साथी को खो देते हैं जिसके कारण उन्हें भावनात्मक सुरक्षा का भी सामना करना पड़ता है।

'कोई व्यक्ति वद्धावस्था से नहीं मरता' यह एक सत्य कथन है। चूंकि वद्धावस्था जीवन के अंतिम बिंदु के नजदीक का पड़ाव है इसलिए मत्यु को वद्धावस्था से जोड़ दिया जाता है। वस्तुतः मत्यु बीमारी, प्रदूषण, तनाव और शरीर से संबंधित अन्य कारणों की वजह से होती है। जीव विज्ञान की दष्टि से, शरीर के कुछ अंग और प्रणालियां नष्ट हो सकती

हैं। मनोवैज्ञानिक दष्टि से, व्यक्ति की बौद्धिक और मानसिक क्षमताओं में बड़ी मात्रा में परिवर्तन आना संभव है। व्यक्ति की स्वयं के विषय में धारणा भी परिवर्तित हो जाती है।

आपने ऐसे वद्ध व्यक्ति भी अवश्य देखें होंगे जो अपना जीवन बहुत चुस्ती से व्यतीत करते हैं और सामाजिक क्रियाकलापों में भी बढ़ चढ़कर भाग लेते हैं। ऐसे व्यक्ति रचनात्मक, स्थिर और खुश प्रतीत होते हैं। यह आवश्यक नहीं है कि व्यक्ति की मानसिक अथवा शारीरिक क्षमताओं में कमी आए। व्यक्ति अस्सी के दशक के उत्तरार्द्ध अथवा नब्बे के दशक तक भी हष्ट–पुष्ट, चुस्त और सम्माननीय बना रह सकता है। वस्तुतः वद्ध व्यक्तियों के पास अथाह ज्ञान, अनुभव और बुद्धि का भंडार होता है जिनका लाभ समाज उठा सकता है। व्यक्ति की अपेक्षित आयु में वद्धि के कारण समाज का एक बड़ा भाग, वद्ध व्यक्तियों के समूह में परिवर्तित हो रहा है। अतः यह आवश्यक है कि राष्ट्रीय योजनाओं के निर्माण में इन पर अधिक ध्यान दिया जाए तथा उन्हें यह अहसास दिलाया जाए कि वे समाज का ही एक भाग हैं।

14.3 प्रौढ़ावस्था और बढ़ती उम्र में होने वाले शारीरिक और बौद्धिक परिवर्तन

सामान्यतः व्यक्ति वद्धावस्था को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में ह्रास का काल मानते हैं। इस भाग में हम बढ़ती उम्र के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक आयामों पर चर्चा करेंगे। बढ़ती उम्र के साथ, कुछ अनिवार्य तथा सभी के साथ होने वाले परिवर्तन घटित होते हैं यथा ऊतकों में रासायनिक परिवर्तन अथवा एडॉपटिव रिजर्व क्षमता का धीरे–धीरे ह्रास। मध्य प्रौढ़ावस्था के उत्तरोत्तर में कुछ बौद्धिक परिवर्तन भी होने लगते हैं। ये परिवर्तन धीरे धीरे और क्रमिक रूप से होते हैं। वद्ध व्यक्तियों में ये ज्यादा स्पष्ट नजर आने लगते हैं।

(क) शारीरिक परिवर्तन

यह देखा गया है कि 30 वर्ष की आयु के पश्चात् अधिकांश की क्रियात्मक क्षमता प्रतिवर्ष 0.8 से 1 प्रतिशत तक की दर से घटती है। कुछ में यह कमी सामान्य होती है, कुछ रोग जनित और कुछ अन्य कारणों यथा तनाव, व्यवसायिक परिस्थितियां, पोषण स्तर और विभिन्न पर्यावरणीय धटकों, से उत्पन्न होती हैं।

बढ़ती उम्र के साथ होने वाले प्रमुख शारीरिक परिवर्तन इस प्रकार हैं।

1. बाह्य परिवर्तन
2. आंतरिक परिवर्तन और
3. ऐन्द्रिक क्षमताओं में परिवर्तन

1. बाह्य परिवर्तन

बाह्य परिवर्तनों से अर्थ है–बढ़ती उम्र के बाह्य लक्षण। त्वचा, बाल, दांत और सामान्य शारीरिक अवस्था से जुड़े परिवर्तन प्रमुखतः नजर आते हैं। त्वचा में अंतर आता है। सर्वप्रमुख है झुर्रियां पड़ना। झुर्रियां पड़ने की प्रक्रिया प्रौढ़ावस्था से आरम्भ हो जाती है। त्वचा मोटी, सख्त और कम लचीली हो जाती है। यह सूखी और ओजहीन व भंगुर हो जाती है। उम्र बढ़ने के साथ, व्यक्ति के बाल सफेद होने लगते हैं और उनकी चमक नष्ट होने लगती है। वे पतले होते जाते हैं। 55 वर्ष की आयु के आसपास, लगभग 65 प्रतिशत पुरुष गंजे हो जाते हैं।

एक अनुमान के अनुसार, 65 वर्ष की आयु तक 50 प्रतिशत व्यक्तियों के सारे दांत गिर जाते हैं अनेक व्यक्तियों के लिए, नकली दांत उनकी जीवन शैली का अंग बन जाते हैं। समय के साथ–साथ, लार का बनना कम हो जाता है। जिसके कारण दांत गिरने का खतरा बढ़ जाता है।

शारीरिक क्षमताः 30 वर्ष की आयु से 80 वर्ष तक और उत्तरोत्तर घटती है। अधिकांश कमजोरी पीठ और पांव की मांसपेशियों में आती है, हाथ की मांसपेशियों पर अपेक्षाकत कम असर पड़ता है। ऊर्जा उत्पादन में उत्तरोत्तर कमी आती है। हड्डियां नाजुक व भुरभुरी होती चली जाती हैं और आसानी से टूट जाती हैं। उम्र के साथ साथ केल्शियम डिपोजिट और जोड़ों की समस्याएं भी बढ़ जाती हैं। मांसपेशियों के ऊतकों के आकार व क्षमता में कमी आती है। मांसपेशियों के तन्तुओं में चर्बी की मात्रा बढ़ने से उम्र के साथ मांसपेशियों को स्वस्थ बनाए रखना और कठिन हो जाता है। इसका एक कारण समाज द्वारा वद्धों को अपेक्षाकत कम चुस्त भूमिका में ढकेलना भी है। व्यायाम के माध्यम से ताकत बनाए रखना संभव है और कई बार तो इसके माध्यम से प्रयोग में न आने वाली मांसपेशियां पुनः सक्षम बन जाती हैं। वद्धावस्था में सामान्य शारीरिक भंगिमा में परिवर्तन अधिक नजर आते हैं। दांत गिरना, गंजापन और बाल सफेद होना, त्वचा पर झुर्रियां पड़ना, तथा शारीरिक क्षमता मे कमी, इन सभी का एक सम्मिलित नकारात्मक प्रभाव व्यक्ति के स्वाभिमान और आत्मविश्वास पर पड़ता है।

2. आंतरिक परिवर्तन

आंतरिक परिवर्तन से अभिप्राय बढ़ती उम्र के उन लक्षणों से है जो नजर नहीं आते या स्पष्ट नहीं होते। हमें बढ़ती उम्र के साथ श्वसन प्रणाली, जठरांत्र प्रणाली, हदय प्रणाली और केन्द्रीय तंत्रिका प्रणाली में होने वाले परिवर्तनों की जांच करनी चाहिए।

श्वसन प्रणालीः उम्र बढ़ने पर श्वास लेने की क्षमता में कमी आती है। वायु अंदर लेने के लिए वद्ध व्यक्ति के फेफड़े युवा व्यक्ति की तुलना में कम विस्तत होते हैं ऑक्सीजन की कमी के कारण वद्ध व्यक्ति सुस्त, कम जागरूक और कम क्षमतावान हो जाता हैं यह ह्रास सामान्य वद्धावस्था की प्रक्रिया का भाग है।

जठरांत्र प्रणालीः आयु बढ़ने पर काटने और चबाने की क्षमता घटती है, पाचन एंजाइम का उत्पादन कम होता है, आमाशीय और आंतों की गतिशीलता घट जाती है व भूख कम हो जाती है।

हदाहिका प्रणालीः हदय संबंधित प्रणाली, जिसमें हदय और रक्तवाहिकाएं सम्मिलित हैं, पर सामान्य बढ़ती उम्र का प्रभाव अपेक्षतया धीरे पता चलता है। उम्र बढ़ने के साथ–साथ रक्तवाहिकाओं का लचीलापन और रक्त ऊतकों का उत्पादन कम हो जाता है। हदय को आराम की स्थिति में वापस आने में लगने वाला समय बढ़ जाता है और रक्त के प्रवाह में धमनीय व्यवधान भी देखा जाता है। अनेक वद्ध व्यक्तियों को उच्च रक्तचाप की समस्या होती है। हालांकि, स्वस्थ वद्ध व्यक्तियों का रक्तचाप, स्वस्थ युवा व्यक्तियों के समान ही देखा गया है।

केन्द्रीय तंत्रिका प्रणालीः केन्द्रीय तंत्रिका प्रणाली में, उम्र के साथ सभी व्यक्तियों में आने वाले कुछ परिवर्तन दिखाई देते हैं। धमनीय और शिराओं के प्रवाह की दर में कमी आती है। 60 वर्ष की आयु के आसपास, प्रमस्तिष्कीय रक्त प्रवाह में भी कमी आनी आरम्भ हो जाती है। आक्सीजन और ग्लूकोस उपभोग में भी कमी आती है। कोशिकाओं की संख्या और कोशिकान्त (सेल एंडिग) में भी कमी आती है। सबसे स्पष्ट परिवर्तन अनुक्रियाओं का धीमा होना है।

3. ऐन्द्रिक क्षमताओं में परिवर्तन

बढ़ती उम्र के साथ, ऐन्द्रिक क्षमताओं का क्रमिक ह्रास होता है। हम बाहरी दुनिया के साथ अपनी इन्द्रियों के माध्यम से ही सम्पर्क साधते हैं। किसी भी इन्द्रिय क्षमता का नुकसान गहन मनोवैज्ञानिक प्रभाव डाल सकता है।

दष्टिः बढ़ती उम्र दष्टि सम्बन्धी अनेक समस्याएं साथ लाती है। आंखों के लैंस का लचीलापन निरन्तर कम होता जाता है। पुतलियां छोटी हो जाती हैं और उनका आकार भी बिगड़ जाता है। पलकें शिथिल झुकी हुई हो जाती हैं। रंगों की पहचान कम होने लगती है। मोतियाबिंद और नजर कमजोर होना, वद्धों में सामान्यतः पाया जाता है। मोतियाबिंद से ग्रस्त व्यक्तियों को धुधंला नजर आता है। इसके कारण भी सामान्य दष्टि कमजोर पड़ती है।

श्रवण/सुननाः बीस वर्ष की आयु के आस–पास व्यक्ति के सुनने की क्षमता सर्वाधिक होती है। उसके बाद इसमें कमी आने लगती है। कम होती श्रवण क्षमता पर अक्सर ध्यान नहीं जाता। हालांकि सुनने की समस्या का समाधान हेयरिंग ऐड है।

अन्य इन्द्रियांः स्वाद और सूंघने की इन्द्रियां बढ़ती उम्र के साथ शिथिल पड़ जाती हैं। इसकी वजह से वद्ध व्यक्ति की भूख और पोषक तत्वों की आवश्यकता में कमी आती है। आपने अक्सर देखा होगा कि अनेक वद्ध व्यक्ति अत्याधिक मीठे या मसालेदार भोजन की मांग करते हैं। इसका कारण यह है कि हमारे चार आधारभूत स्वाद मीठा, कड़वा,

खट्टा और नमकीन, सामान्यतः इनकी संवेदनशीलता न्यून हो जाती है। स्पर्श संबंधी संवेदना जन्म से लेकर 45 वर्ष की आयु तक बढ़ती है और तत्पश्चात् तेजी से घटती है।

14.4 प्रौढ़ावस्था और बढ़ती उम्र के दौरान होने वाले संज्ञानात्मक परिवर्तन

'संज्ञान' शब्द से अभिप्राय उस प्रक्रिया से है जिसके माध्यम से सूचना एकत्रित, संग्रहीत और उपयोग की जाती है। इस भाग में, संज्ञान के चार प्रमुख आयामों– स्मरण शक्ति, ज्ञान अर्जन, एकाग्रता और बुद्धि की प्रौढ़ावस्था और बढ़ती उम्र के संबंध में चर्चा की जाएगी।

(क) स्मरण शक्ति

स्मरणशीलता संज्ञान के सर्वाधिक महत्वपूर्ण पक्षों में से एक है। स्मरणशीलता से अभिप्राय 'सूचनाओं को बाद में प्रयोग के लिए संग्रहीत करने और ऐसी सूचनाओं को पुनः प्रयुक्त करने की प्रक्रिया समझा जाता है।

(ख) वद्धों की स्मरण शक्ति

बढ़ती उम्र के साथ स्मरण क्षमता पर अनेक कारणों से प्रभाव पड़ता है। उनमें से कुछ महत्वपूर्ण कारक निम्नलिखित हैं:

(1) स्मरण क्षमता के संबंध में धारणा

अपनी स्मरण क्षमता के प्रति वद्ध व्यक्तियों की धारणा और रुख का उनकी स्मरण शक्ति पर प्रभाव पड़ता है। विभिन्न अनुसंधानों द्वारा स्मरण क्षमता पर विश्वास, समझ, धारणा और ज्ञान के प्रभाव का पता चलता है। प्रश्नकर्ता अक्सर प्रतिवादियों से पूछता है कि वह कितनी बार नाम और घटनाएं भूल जाते हैं, भूलने के प्रति वे कितने चिंतित हैं, स्मरण शक्ति बढ़ाने के विषय में वे क्या जानते हैं और याद करने के दौरान वे क्या नीतियां अपनाते हैं। वद्ध व्यक्तियों को युवाओं की अपेक्षा स्मरण शक्ति से जुड़ी ज्यादा समस्या होती है। वद्धों में एक सामान्य भाव पाया जाता है कि ''मैं बूढ़ा हो रहा हूँ।'' वद्ध व्यक्ति अक्सर बातें भूल जाने की शिकायत करते हैं।

(2) स्मरण संबंधी नीतियों का प्रयोग

अच्छी स्मरण शक्ति के लिए नीतियों के प्रयोग की आवश्यकता होती है। स्मरण संबंधी नीतियों के सही प्रयोग से व्यक्ति अपनी स्मरण क्षमता बढ़ा सकता है। स्मरण नीति का एक उदाहरण है जिन चीजों को आप खरीदना चाहते हैं उनसे संबंधित किसी जानी पहचानी चीज को स्वयं के साथ दोहराते रहना। मान लीजिए, यदि आप किसी व्यक्ति का नाम याद करना चाहते हैं, तो आप उस व्यक्ति को किसी चर्चित आकति/व्यक्ति से

जोड़कर याद रख सकते हैं। आप स्मरण सहायकों का भी प्रयोग कर सकते हैं जैसे डायरी, परचून की दुकान से खरीददारी के लिए वस्तुओं की सूची। हम अक्सर ऐसी किसी न किसी नीति का जब तब प्रयोग करते रहते हैं किन्तु इस तथ्य से अज्ञात होते हैं। अपने दैनिक जीवन में, वद्ध व्यक्ति दोहराने या संबंध जोड़ने की नीति की अपेक्षा डायरियों और खरीददारी की सूची आदि का अधिक प्रयोग करते हैं।

(3) वद्धों की जीवन शैलियां

वद्ध व्यक्ति प्रतिदिन जिस प्रकार के कार्य कलाप करते हैं, उनका भी स्मरण शक्ति पर प्रभाव पड़ता है। जो वद्ध व्यक्ति शतरंज या ताश खेलने जैसी दैनिक गतिविधियों में व्यस्त रहते हैं वे स्मरण शक्ति और तर्क संगत कार्य क्षमता से जुड़े कुछ कार्य अन्य न खेलने वाले वद्धों की अपेक्षा बेहतर ढंग से करते हैं। संज्ञान प्रदर्शन क्षमता पर प्रभाव डालने वाली जीवन शैली का एक अन्य आयाम है रोजमर्रा के जीवन में नियमितता होना। सोने का निर्धारित समय, नियमित व्यायाम, दिन प्रतिदिन के कार्यों की एक नियमित समय सारणी के माध्यम से व्यक्ति की बौद्धिक क्रियाविधि बनाए रखने में सहायता मिलती है।

(ग) ज्ञान अर्जन

ज्ञान अर्जन में नए संबंधों का निर्माण सम्मिलित है। जिसका अर्थ है विश्व के संबंध में सामान्य नियमों और ज्ञान का अर्जन करना। यह माना जाता है कि ज्ञान अर्जित करने की क्षमता प्रारम्भिक प्रौढ़ावस्था की अपेक्षा मध्य प्रौढ़ावस्था में ज्यादा खराब होती है। क्या वद्ध व्यक्ति नई सूचनाएं और कला कौशल अर्जित कर सकते हैं? क्या वे नए व्यवसाय अपनाने का प्रयास कर सकते हैं? ऐसे प्रश्नों का उत्तर देना कठिन है। हमें यह ज्ञात होना चाहिए कि वद्धों की ज्ञान अर्जन की क्षमता में कोई कमी नहीं आती। अन्य कारणों जैसे उत्साह वर्द्धन की कमी, आत्मविश्वास की कमी, परीक्षा संबंधी चिंता, व्यग्रता आदि की वजह से ज्ञान अर्जन संबंधी विभिन्न कार्य वे कम बेहतर ढंग से प्रतिपादित करते हैं।

यदि वद्ध व्यक्तियों को अधिक समय मिले या वे परीक्षाओं की समय सीमा स्वयं निर्धारित कर सकें तो वे युवा व्यक्तियों के लगभग ही ज्ञान अर्जन क्षमता का प्रदर्शन कर सकते हैं। जब उनके समक्ष समय सीमा का दबाव नहीं होता और प्रश्न स्पष्ट व सहज रूप में रखे जाते हैं तो वे बेहतर प्रदर्शन करते हैं।

(घ) एकाग्रता

एकाग्रता शब्द उस प्रक्रिया को संबोधित करता है जिस प्रकार हम किए जाने वाले कार्य पर ध्यान केन्द्रित करते हैं। अलग–अलग व्यक्तियों का एकाग्रता फलक भिन्न होता है। यदि एकाग्रता फलक बहुत छोटा है तो बहुत सारी सूचनाएं छूट जाती हैं। एकाग्रता फलक की दष्टि से संभव है कि वद्ध व्यक्तियों और युवाओं में ज्यादा अंतर न हो। किन्तु, वद्धों का ध्यान भंग किसी भी प्रकार के हस्तक्षेप के कारण आसानी से हो जाता है। प्रशिक्षण के माध्यम से, एकाग्रता में सुधार संभव है।

(च) बुद्धि

जैसा कि पहले भी कई बार बताया जा चुका है कि वद्धावस्था से जुड़ी अनेक धारणाएं आधे–अधूरी जानकारियां या गलत अवधारणाओं के कारण जन्म लेती हैं। बुद्धि परीक्षण में वद्ध व्यक्ति कैसा प्रदर्शन करते हैं? अधिकांश बुद्धि परीक्षणों में प्रदर्शन की तीव्र गति की आवश्यकता होती है। हम पहले ही चर्चा कर चुके हैं कि वद्ध व्यक्ति प्रतिक्रिया करने में अधिक समय लगाते हैं। इस प्रकार बौद्धिक परीक्षणों में कम बेहतर प्रदर्शन का कारण धीमी प्रतिक्रिया है न कि कमतर बौद्धिक क्षमता। आयु के साथ सामान्य ज्ञान में कमी नहीं आती। वद्धों में अक्सर जटिल निर्णय लेने की क्षमता में कमी और कार्य निष्पादन की धीमी गति देखी जाती है। वद्ध व्यक्तियों में शायद ही कभी वाक् चातुर्य, सामाजिक जागरूकता और अनुभव के प्रयोग संबंधी कोई कमी देखी गई है।

प्रौढ़ावस्था और बढ़ती उम्र में बुद्धि का संबंध विभिन्न प्रकार की चुनौतियों से परिपूर्ण दिनप्रतिदिन के कार्यों और घटनाओं से जूझने की व्यक्ति की क्षमता से जोड़ा जाता है। वद्ध व्यक्तियों के सामान्य बुद्धि कौशल को जांचने के लिए मानचित्रों को समझना, स्तरों को समझना, फार्म भरना, चार्ट, संवाद, टी.वी. कार्यक्रमों को समझना, खरीददारी करना, भीड़–भाड़ के दौरान वाहन चलाना और अन्य अनेक दैनिक कार्यों को आधार बनाया जा सकता है।

आपको याद होगा कि हम पहले ही चर्चा कर चुके हैं कि वद्ध व्यक्ति दबाव के अभाव में बेहतर प्रदर्शन करते हैं। व्यक्ति के स्वास्थ्य को भी ध्यान में रखना आवश्यक है। स्वस्थ व्यक्ति और खुशहाल व चुस्त जीवन व्यतीत करने वाले व्यक्तियों में वद्धावस्था में शून्य या बहुत कम बौद्धिक क्षमता का ह्रास होता है।

पाठगत प्रश्न 14.1

1. वद्ध व्यक्तियों की स्मरण क्षमता प्रभावित करने वाले कारकों की सूची बनाइए।
   ____
   ____
2. वद्ध व्यक्तियों की दैनिक बौद्धिक क्षमता का पता कैसे लगाया जा सकता है?
   ____
   ____

14.5 वद्ध अवस्था में समायोजन की समस्याएं

उम्र बढ़ने की प्रक्रिया के साथ व्यक्ति कैसे समायोजन करता है? अपनी वर्तमान जीवन परिस्थितियों का सामना करने के लिए विभिन्न व्यक्ति विभिन्न नीतियां अपनाते हैं कुछ

वद्ध व्यक्ति स्वयं को चुस्त दुरुस्त बनाए रखने के लिए सामाजिक भूमिकाओं का निर्वाह करते हैं। अन्तरवैयक्तिक सम्बन्धों का आनन्द उठाते हैं और प्रसन्नतापूर्वक विशिष्ट व्यवसायिक गतिविधियों में भाग लेते हैं जबकि कुछ समाज से अलग–अलग, कटे हुए रहते हैं। सक्रियता के स्तर और कार्यकलापों की प्रकति का निर्धारण वद्धों के स्वास्थ्य, सामाजिक–आर्थिक स्तर और पारिवारिक स्तर द्वारा होता है। आइए, इसी से जुड़ी कुछ समस्याओं का अध्ययन करें।

(क) वद्ध व्यक्तियों की खराब छवि संबंधी समस्याएं

सामान्यतः वद्ध व्यक्ति स्वयं को उतना पसंद नहीं करे जितना कि युवा व्यक्ति करते हैं। वद्ध पुरुषों में वद्ध महिलाओं की तुलना में आत्म विश्वास की कमी ज्यादा होती है। इसका कारण यह समझा जा सकता है कि पुरुषों का आत्मविश्वास उनकी व्यवसायिक उपलब्धियों से जुड़ा होता है जबकि महिलाएं अपनी पारिवारिक परिस्थतियों से ही आत्म सम्मान का भाव अर्जित करती हैं। अतः जब बद्धावस्था में पुरुष सेवानिवत हो जाते हैं या फिर उनका व्यवसाय छूट जाता है, उनका आत्म सम्मान गिर जाता है। जबकि दूसरी तरफ महिलाएं अपने पारिवारिक क्रियाकलापों के माध्यम से आत्म सन्तुष्टि प्राप्त करती रहती हैं।

(ख) प्रसन्नता

जब पूछा जाता है ''क्या आपका जीवन रोमांचक है?'' अधिकांश वद्ध पुरुष और महिलाएं कहती हैं कि उनके जीवन में रोमांच जैसे भाव न के बराबर हैं और उनका जीवन बेहद नीरस है जिसमें कुछ भी नया होने की संभावना नहीं है। हालांकि यह निर्णय लेने से पूर्व कि उम्र बढ़ने के साथ जीवन नीरस होता जाता है, हमें अन्य अनेक तथ्यों पर भी ध्यान देना होगा जैसे कि एक वद्ध के रूप में व्यक्ति स्वयं के विषय में क्या सोचता है और उसे जीवन से किस प्रकार की आशाएं हैं।

(ग) आर्थिक समस्याएं

अपना व्यवसाय चलाने वाले व्यक्ति या फिर वे जिनके अपने पारिवारिक व्यवसाय हैं, वे अंतिम समय तक अथवा अक्षम होने तक काम करते रहते हैं। जो और लोगों के लिए काम करते हैं वे एक निश्चित आयु के पश्चात सेवा निवत हो जाते हैं। सेवानिवति के प्रति व्यक्ति के नजरिए पर अनेक कारकों का प्रभाव पड़ता है जैसे, आय, शैक्षणिक स्तर और व्यावसायिक स्तर।

व्यक्तियों के लिए सेवानिवत्ति के साथ समायोजन करना अक्सर कठिन होता है। सेवानिवति के कारण एक नई जीवन शैली के साथ समायोजन करना होता है जिसमें कम आय, कम गतिविधियां और ज्यादा खाली समय होता है। सेवानिवत्ति के कारण पुरुषों में अत्याधिक तनाव पैदा हो जाता है क्योंकि हमारे समाज में पुरुषों की पहचान मुख्यतः उनकी नौकरियों से जुड़ी होती है। नौकरी के चले जाने पर आत्म–सम्मान और

आत्म–मूल्य में कमी आती है। सेवानिवत्त व्यक्तियों को आर्थिक समस्याओं रोग, और अकेलेपन के भाव के कारण सेवानिवत्ति के साथ समायोजन करने में कठिनाई आती है। सेवानिवत्त व्यक्तियों को उनकी भूमिकाओं, व्यैक्तिक और सामाजिक संबंधों, उपलब्धि में आए अनेक परिवर्तनों के साथ समन्वय करना पड़ता है। फिर भी, इसका अर्थ यह नहीं है कि प्रत्येक व्यक्ति पर सेवानिवत्ति का नकारात्मक प्रभाव ही पड़ता है। कुछ मामलों में, संभव है कि इसका व्यक्ति के आत्मसम्मान और जीवन संतुष्टि भाव पर कोई भी बुरा प्रभाव न पड़े। कुछ व्यक्तियों का स्वास्थ्य सेवानिवत्ति के पश्चात सुधर सकता है। सेवानिवत्त व्यक्तियों के पास सामाजिक और अपनी अभिरुचि सम्बन्धी गतिविधियों के लिए ज्यादा समय होता है बशर्ते उनेक पास पर्याप्त आर्थिक साधन हो और उनका स्वास्थ्य भी इन कार्यों के अनुकूल हों।

(घ) मत्यु

वैसे तो वद्ध व्यक्तियों को मत्यु से डर नहीं लगता। लेकिन, उन्हें मरने की प्रक्रिया–दर्द के साथ मत्यु या अकेले मरना–से बहुत ज्यादा डर लगता है। मत्यु से जुड़ी उनकी भावनाएं जीवन की विशिष्ट घटनाओं का परिणाम भी हो सकती हैं जैसे घर से नर्सिंग होम जाना, गिरता स्वास्थ्य, या जीवन साथी का चले जाना। अतः मत्यु से जुड़े डर को वर्तमान जीवन परिस्थितियों, व्यक्ति की अपनी मूल्य प्रणाली और मत्यु के प्रति उसकी सोच, इन सभी रोशनी में देखना चाहिए।

(च) अवसाद (डिप्रेशन)

वद्ध व्यक्तियों में अवसाद के दो प्रमुख लक्षण देखे जाते हैंः अवसाद (उदासी, अपराध बोध, निराशा, असहाय भाव) और संबंधित व्यवहार (हार मान लेना, भावशून्यता)। अनेक वद्ध अपने अवसाद को कथित समस्याओं के माध्यम से दर्शाते हैं (भूख कम लगना, नींद न आना)। जैविक कारणों (बायोकैमिकल गड़बड़ियां) और सामाजिक/सांस्कतिक कारणों (वद्ध व्यक्तियों की उपयोगिता के संबंध में सांस्कतिक दष्टिकोण, अकेलापन, सेवानिवत्ति, संस्थानों में भेज देना) दोनों ही कारणों से वद्धों में अवसाद उत्पन्न होता है। अन्य कारणों यथा कामुकता, भौतिक सम्पदाओं में कमी, हार, आदि का भी अवसाद में योगदान होता है।

14.6 समस्याओं का सामना करना

बढ़ती उम्र का सामना कैसे करें? अपने जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए विभिन्न व्यक्ति विभिन्न नीतियां अपनाते हैं। कुछ प्रभावशाली नीतियां इस प्रकार हैं–

1. वद्धों के व्यवहार में लचीलापन विकसित करना होगा ताकि वे जीवन के दबावों और वद्धावस्ध्था की समस्याओं का सामना कर सकें।
2. उन्हें यह समझना होगा कि उन्हें अपने जीवन का सामना करने के लिए नए तरीके तलाशने होंगे।

3. वद्ध व्यक्तियों को अधिक से अधिक सूचनाएं एकत्र करने और समस्या सुलझाने का प्रयास करना चाहिए न कि अकेले में सबसे कट कर रहना चाहिए।

4. आत्मविश्वास, आत्म निर्भरता बढ़ाना, अपनी क्षमताओं और कमजोरियों के प्रति स्वस्थ सोच विकसित करना, सामना करने के प्रभावी कला–कौशल को सीखना और उसका अभ्यास करना तथा वातावरण के प्रति सचेत रुख अपनाना ये कुछ महत्वपूर्ण तरीके हैं जिनके द्वारा वद्धावस्था में स्वस्थ समायोजन किया जा सकता है।

5. जीवन की समस्याओं से जूझने का एक अन्य तरीका है सामाजिक दायरा बढ़ाना। विभिन्न सामूहिक गतिविधियों में भाग लेने से जैसे क्लबों और विशिष्ट संगठनों से जुड़ना ताकि अनौपचारिक सामाजिक सम्पर्क कायम हो, ये सब भी वद्धों के लिए सहायक सिद्ध होते हैं। अपने आस–पड़ोस या कहीं और अपनी ही आयु के लोगों का एक सामाजिक तानाबाना स्थापित करने से वद्ध व्यक्ति अपनी जीवन परिस्थितियां अन्य के साथ बांट सकते हैं और अपनी समस्याओं को भावुकतापूर्ण अभिव्यक्ति दे सकते हैं। ऐसे सामाजिक तानाबाना के माध्यम से, व्यक्ति को बिना किसी शर्त के अनुमोदन भाव प्राप्त होता है। वह गुप्त बातें बांट सकता है। नए अनुभव प्राप्त कर सकता है और विश्वासपूर्ण संबंध कायम कर सकता है।

6. अपने नाती–पोतों के साथ घुलने–मिलने से अनेक वद्ध व्यक्तियों की व्यैक्तिक तथा भावनात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति होती है। दादा–दादी महत्वपूर्ण आदर्श व्यक्तियों की भूमिका निभा सकते हैं। वद्ध व्यक्ति इन भूमिकाओं के माध्यम से भावनात्मक परिपूर्णता का अनुभव करते हैं और अपने नाती–पोतों की उपलब्धियों से आत्म सन्तुष्ट होते हैं।

14.7 वद्धों के लिए मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप

हम सभी को अत्यधिक तनाव की स्थिति में दूसरों (मित्र, रिश्तेदार, सहयोगी) की मदद की आवश्यकता होती है। इस भाग में हम यह जानने का प्रयास करेंगे कि वद्धों की समस्याओं से निपटने और उन्हें जीवन का सामना करने योग्य बनाने के लिए किस प्रकार की मनोवैज्ञानिक सहायता आवश्यक है।

वद्धों के प्रति हमारा मुख्य लक्ष्य है कि उनके जीवन को बेहतर बनाया जाना है। इसके लिए उपयुक्त स्रोतों की रचना के लिए प्रयास करने होंगे। मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप के महत्वपूर्ण उद्देश्य हैंः–

1. व्यक्ति के व्यवहार को समझना
2. दुश्चिंता या अवसाद से छुटकारा दिलाना
3. वर्तमान परिस्थिति को स्वीकार करना

4. स्वयं की देखभाल के गुण बढ़ाना
5. चुस्त जीवनशैली को बढ़ावा देना
6. आत्मनिर्भरता विकसित करना
7. व्यक्ति की कमजोरियों और समस्याओं को स्वीकार करना
8. अन्तरवैयक्तिक संबंध सुधारना

ऐसे बहुत से मनोवैज्ञानिक तरीके हैं जिनकी आवश्यकता वद्ध व्यक्तियों के लिए होती है और वे उपयोगी भी सिद्ध हुए हैं। उनमें से कुछ का विवरण नीचे दिया जा रहा हैः

(क) वद्ध व्यक्तियों की वैयक्तिक या सामाजिक समस्याएं हल करने के लिए उन्हें पेशेवरों या परिवार, मित्रों या पड़ोसियों से सहायता मिल सकती है उनकी अनेक समस्याएं तो संयुक्त परिवार के सदस्यों द्वारा ही सुलझ सकती हैं। अपने संसाधनों के अनुरूप, वद्ध व्यक्ति अपने निजी और पारिवारिक मसलों पर पेशेवर व्यक्तियों की मदद ले सकते हैं। मनोवैज्ञानिकों के साथ काउंसलिंग के द्वारा व्यक्ति जीवन के तनावपूर्ण अवसरों यथा सेवानिवत्ति, जीवनसाथी की मत्यु, और आर्थिक असुरक्षा के लिए खुद को तैयार कर सकता है। उन्हें स्वयं के प्रति व दुनिया के प्रति उत्साहपूर्ण रुख अपनाने तथा सभी विकल्प खुले रखने के लिए प्रेरित किया जा सकता है।

(ख) संज्ञानात्मक व्यवहार संबंधी सहायता

वद्ध व्यक्तियों को दूसरों से स्वयं के विषय में वास्तविक प्रतिपुष्टि कम मिलती है जिसके कारण 'सोच संबंधी विकार' जन्म लेते हैं। स्वयं को असहाय समझने का भाव डर, गुस्सा, झुंझलाहट और अवसाद पैदा करता है। संज्ञान चिकित्सा के द्वारा तर्कहीन विचारों के स्थान पर तर्कपूर्ण विचारों को स्थापित करना संभव है। शांत होने के प्रशिक्षण से दुष्चिंता और तनाव के भाव कम होते हैं। संज्ञान–व्यवहार संबंधी हस्तक्षेपों से वद्धों में अवसाद, दुष्चिंता, याददाश्त की कमी, व प्रतिक्रिया देने की गति जैसी समस्याओं को हल करने में काफी मदद मिलती है।

(ग) व्यवहार संबंधी हस्तक्षेप

व्यवहारिक हस्तक्षेप सकारात्मक और नकारात्मक प्रोत्साहनों पर आधारित हैं। उदाहरण के लिए, वद्धों को अपेक्षित स्वयं की देखभाल के व्यवहार के सकारात्मक प्रोत्साहन जैसे मौखिक या वस्तु रूप में पुरुस्कार दिया जाए जबकि अनपेक्षित उग्र व्यवहार के लिए नकारात्मक प्रोत्साहन (पुरुस्कारों से वंचित करना) दिया जाए। यह अपेक्षाकत आसान और कम खर्चीला तरीका है लेकिन इसे सही ढंग से प्रयोग करने के लिए अत्यधिक निपुणता आवश्यक है।

(घ) परिवार चिकित्सा

परिवार चिकित्सा जीवन की विभिन्न समस्याओं, यथा सेवानिवत्ति, दादी–दादा बनना, वयस्कों और वद्धों के मध्य पारिवारिक झगड़े, वद्धों की बीमारियों में देखभाल, और वद्धों

को संस्थान भेजने संबंधी पारिवारिक निर्णय; समायोजन में सहायता करती है। यदि सही तरीका अपनाया जाए तो परिवार चिकित्सा, प्रेम, अपनापन और एक–दूसरे पर निर्भरता जैसी भावनाओं को और मजबूत बनाती है।

(च) सामाजिक हस्तक्षेप

व्यक्ति को बदलने के साथ हमें उसके आस–पास के माहौल को भी बदलने की आवश्यकता है। व्यक्ति के पारिवारिक माहौल, दैनिक क्रियाकलापों, आस–पड़ोस और समुदाय पर भी ध्यान देने की आवश्यकता है। सामाजिक हस्तक्षेप के द्वारा वद्धों के प्रति व्यक्तियों की सोच में अंतर लाया जाता है और समुदाय, परिवार तथा मित्रों पर उनके भरोसे को बढ़ाया जाता है।

पाठगत प्रश्न 14.2

1. वद्ध अवस्था में अवसाद (डिप्रेशन) के क्या कारण हैं?

   ____

   ____

2. तीन मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों/सहायताओं के नाम बताओ।

   ____

   ____

आपने क्या सीखा

- आयु उन प्रमुख श्रेणियों में से एक है जिनके आधार पर व्यक्तियों को बांटा जाता है। वयस्कता के हर स्तर पर विशिष्ट आवश्यकताएं और मांगें होती हैं जिन्हें पूरा करने पर जीवन का स्वस्थ संतुलन बना रहता है। युवावस्था के दौरान, एक अच्छी नौकरी और परिवार की सुरक्षा सर्वाधिक महत्वपूर्ण होती है। अधेड़ावस्था के दौरान, व्यक्ति एक सफल नौकरी और पारिवारिक जीवन से संतुष्टि प्राप्त करने का प्रयास करता है। वद्धावस्था में, व्यक्ति का ध्यान शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, तथा भावनात्मक व आर्थिक सुरक्षा की ओर अधिक होता है।
- बढ़ती उम्र के साथ व्यक्ति के मस्तिष्क और शरीर में आने वाले परिवर्तन प्रति व्यक्ति भिन्न होते हैं। अनेक तथ्य जैसे आहार, धूम्रपान, अधिक शराब का सेवन, तनाव, ये सब व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। वद्धावस्था संबंधी समाज की अनेक मिथ्या धारणाएं गलत सूचनाओं या पूर्वाग्रहों पर आधारित होती हैं।

हालांकि बढ़ती उम्र के साथ व्यक्ति का क्रमिक ह्रास होता है किन्तु यह जरूरी नहीं है कि इसके कारण वह शारीरिक या मानिसक रूप से अक्षम और अयोग्य हो जाए। साथ ही, मनुष्य की उम्र बढ़ने संबंधी प्रारम्भिक अध्ययन अस्पतालों या मानसिक रोगियों पर किए गये थे। कुछेक अध्ययन ही ऐसे थे जो सामान्य जीवन व्यतीत करने वाले चुस्त दुरुस्त वद्ध व्यक्तियों पर किए गए थे। यह समझना आवश्यक है कि कौन से शारीरिक परिवर्तन उम्र बढ़ने के कारण होते हैं और कौन से पर्यावरणीय तत्वों यथा बीमारी, आहार, कम सक्रिय जीवन या कम व्यायाम के कारण उत्पन्न हुए हैं। अधिकांश वद्ध व्यक्तियों में रोजमर्रा के जीवन की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए पर्याप्त क्रमिक क्षमताएं होती हैं। आवश्यकता केवल इस बात की है कि प्रौढ़ावस्था से ही व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक रवैया विकसित करे।

- उम्र के साथ इन्द्रियों की क्षमताएं घट जाती हैं इन्द्रियों की कम क्षमता के कारण वद्ध व्यक्ति अनेक सामाजिक गतिविधियों में भाग नहीं ले पाता। परिणामस्वरूप, धीरे–धीरे वे अपनी निजी रुचियों से भी मुंह मोड़ने लगते हैं और अकेलापन महसूस करने लगते हैं

- बढ़ती उम्र के साथ, संभव है कि कुछ मानसिक क्षमताओं में भी कमी आए जैसे प्रतिक्रिया समय, जटिल निर्णय लेना और पुरानी बातों को याद करना। बौद्धिक क्षमता लगभग समान रहती है। यदि अधिक समय दिया जाए और स्वयं नियंत्रित किया जाए तो वद्ध व्यक्ति समयबद्ध परिस्थितियों की तुलना में बेहतर प्रदर्शन करते हैं।

- स्वाभिमान या व्यक्ति स्वयं को कितना पसंद करता है यह इस पर निर्भर करता है कि उसकी व्यक्तियों के विषय में सोच क्या है।

- महिलाएं पारिवारिक परिस्थितियों से और पुरुष व्यवसायिक परिस्थितियों से आत्म सम्मान के भाव प्राप्त करते हैं।

- उम्र के साथ प्रसन्नता या उत्साह भाव घट जाता है। हालांकि अन्य तथ्य जैसे स्वास्थ्य, स्वयं के प्रति व्यक्ति का नजरिया, जीवन परिस्थितियां भी प्रसन्नता भाव निर्धारित करने में महत्वपूर्ण होते हैं।

- अधिकांश व्यक्तियों के लिए, सेवानिवत्ति एक कठिन और तनावपूर्ण अवसर होता है। जबकि कुछ, सेवानिवत्ति को भी सकारात्मक ढंग से अपनाते हैं क्योंकि अब वे अपनी अभिरुचियों और खाली समय की अन्य गतिविधियों के लिए ज्यादा समय प्रदान कर सकते हैं।

- जीवन साथी की मत्यु होने पर वद्ध व्यक्ति अवसाद, सामाजिक समर्थन की कमी और शारीरिक समस्याओं का सामना करते हैं। अकेलापन ऐसे लोगों की प्रमुख समस्या है।

- वद्ध व्यक्ति बायोकैमिकल परिवर्तनों, वैयक्तिक अक्षमताओं और सामाजिक/सांस्कतिक कारणों से भी अवसाद का शिकार होते हैं। उनका अवसाद शारीरिक लक्षणों से भी प्रकट होती है।
- बढ़ती उम्र के साथ, लोग परिस्थितियों का सामना करने का कौशल विकसित कर लेते हैं जिसके माध्यम से वे वद्धावस्था का सामना ठीक प्रकार कर पाते हैं। वद्ध व्यक्ति युवाओं की अपेक्षा तनाव का सामना अधिक धैर्य के साथ करते हैं।
- विभिन्न स्तरों–व्यक्तिगत, पारिवारिक और सामाजिक स्तर पर मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों से वद्ध व्यक्ति दैनिक जीवन से जुड़ी चुनौतियों का सामना बेहतर ढंग से करते हैं। ये हस्तक्षेप वद्धों के व्यक्तिगत विकास और उनके जीवन की गुणवत्ता सुधारने में सहायक होते हैं। वद्ध व्यक्ति स्वयं की और परिवार के अन्य सदस्यों की तनाव, विचारों के टकराव, दुश्चिंता, अवसाद और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना बेहतर ढंग से करते हैं। मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों का प्रयोग वद्धों की आवश्यकताओं, रुचियों, क्षमताओं और जीवन के उद्देश्यों के प्रति किया जाना चाहिए।

पाठांत प्रश्न

1. प्रौढ़ व्यक्तियों के लिए प्रमुख विकासात्मक कार्य कौन से हैं?
2. बढ़ती उम्र के साथ आने वाले कुछ बाहरी परिवर्तनों का विवरण दें।
3. वद्धावस्था में हदाहिका प्रणाली पर क्या प्रभाव पड़ता है?
4. वद्धावस्था में कौन सी आर्थिक समस्याएं आती हैं।
5. मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों के प्रमुख उद्देश्य क्या है?
6. संक्षित टिप्पणियां लिखें:

   (i) जीवन साथी से विछोह

   (ii) वद्धों के लिए सामाजिक हस्तक्षेप

   (iii) वद्धावस्ध्था में अवसाद/डिप्रेशन

   (iv) आयु के साथ होने वाले केन्द्रीय तंत्रिका प्रणाली परिवर्तन

   (v) परिवार चिकित्सा

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

14.1

1. (क) समस्या शक्ति संबंधी विश्वास (ख) स्मरण नीतियों का प्रयोग

   (ग) वद्धों की जीवन शैलियां

2. इसका अनुमान उनकी सड़क मानचित्रों को पढ़ने, स्तर समझने, फार्म भरने, संवाद समझने, खरीददारी करने और रोजमर्रा के काम करने की क्षमता से लगाया जा सकता है।

14.2

1. जैविक कारण जैसे बायोकैमिकल असंतुलन और सामाजिक सांस्कतिक कारण जैसे सेवानिवत्ति, अकेलापन आदि के कारण वद्धावस्था में अवसाद आ जाता है।

2. (i) मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं से सहायता लेना

   (ii) पविार चिकित्सा

   (iii) सामाजिक हस्तक्षेप

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. भाग 14.1 और 14.2 देखें
2. भाग 14.3 देखें
3. भाग 14.3 देखें
4. भाग 14.6 देखें
5. भाग 14.8 देखें
6. (i) भाग 14.6 देखें

   (ii) भाग 14.8 देखें

   (iii) भाग 14.6 देखें

   (iv) भाग 14.5 देखें

   (v) भाग 14.6 देखें