

ग्रामीण स्तरातील वृद्धांना कुटुंबात समायोजन करतांना येणाऱ्या कौटुंबिक, सामाजिक, आर्थिक अडचणींचे अध्ययन-विशेष संदर्भ वर्धा जिल्हा

डॉ. देवमन श्रीकृष्ण उंबरकर

समाजशास्त्र विभाग प्रमुख

स्व.वसंतराव कोल्हटकर महाविद्यालय, रोहणा

ता.आर्वी जि.वर्धा

ईमेल-

deomanumbarkar2014@gmail.com

मोबाईल नंबर-८३२९४८५९३४

सारांश :

कोणत्याही देशाच्या लोकांच्या आयुर्मानावर वृद्धांची संख्या अवलंबून असते. अविकसित देशात व्यक्तीचे आयुर्मान कमी असते. कारण अविकसित देशात दारिद्र्य, बेकारी, सकस आहाराचा अभाव, बालमृत्यूचे वाढते प्रमाण, आरोग्यविषयक सोयी-सवलतींचा अभाव इत्यादी कारणांमुळे व्यक्तीचे आयुर्मान कमी असते. याउलट विकसित देशात सर्व सोयी सवलती उपलब्ध असतात. तेथील मृत्युदर कमी असतो. म्हणून तेथील लोकांचे सरासरी आयुर्मान हे जास्त असते. त्यामुळे विकसित देशात वृद्धांची संख्या ही जास्त आढळते. जपान मध्ये सर्वात जास्त वृद्धांची संख्या आहे. कारण तेथील लोकांचे सरासरी आयुर्मान हे जास्त असते. त्यामुळे विकसित देशात वृद्धांची संख्या ही जास्त असते कारण तेथील लोकांचे सरासरी आयुर्मान हे इतर देशाच्या तुलनेत जास्त आहे. आपल्या देशात जवळपास १५ कोटी लोक ६० वर्ष किंवा त्यापेक्षा जास्त वयाची आहेत.

ग्रामीण आणि शहरी समाजातील वृद्धांचा विचार केल्यास असे आढळून येते की, शहरी समाजातील ९५% वृद्ध हे फार मोठ्या प्रमाणात एकाकी जीवन जगत आहेत. शहरातील बरेच वृद्ध हे वृधाश्रमासारख्या संस्थात वास्तव्य करतात. वृद्धावस्थेत शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, कौटुंबिक सामाजिक समस्या निर्माण होतात. या समस्या सोडविणे महत्वाचे असते. अन्यथा वृद्ध योग्य प्रकारे जीवन जगू शकणार नाही. वृद्धावस्था हा रोग किंवा व्याधी नाही. मानवी किंवा कोणत्याही प्राण्यामध्ये ही अवस्था अपरिहार्य असते. वृद्धावस्था ही आयुष्याची संध्याकाळ असते. त्यामुळे वृद्ध व्यक्तींची योग्य काळजी घेणे, औषधोपचार करणे, मानसिक आणि कौटुंबिक शांतता लाभणे इत्यादी गोष्टी आवश्यक असतात. परंतु या गोष्टीची काळजी घेतली जात नाही. उलट वृद्धांकडे दुर्लक्ष केल्या जाते. त्यामुळे वृद्धावस्थेत त्यांना अनेक समस्या निर्माण होतात.

बीजशब्द : वृद्ध, कौटुंबिक, सामाजिक, आर्थिक, ग्रामीण, शहरी, विवाहित, अविवाहित, वृद्धाश्रम

प्रस्तावना :

वृधावस्थेशी संबंधित समस्यांचा अभ्यास वृद्ध कोणास म्हणावे या प्रश्नापासूनच आरंभ केला



पाहिजे.कारण प्रकृती चांगली असेल तर कोणतीही सर्वसामान्य व्यक्ती आपण म्हातारे झालो आहोत हे मान्य करत नाही.दुसऱ्या शब्दात आपल्याला वृद्ध किंवा म्हातारे असे संबोधने अनेक व्यक्तींना आवडत नाही.म्हणूनच वयाच्या ६०-७० वर्षांनंतरही स्वतःला वृद्ध न समजणाऱ्या व्यक्ती आपणास आढळून येतात.तसेच ४० वर्षांचे वय असले तरीही आपण म्हातारे झाले आहोत.अशी भावना व्यक्त करणारे लोकही समाजात आढळून येतात म्हणून वृधावस्थेशी संबंधित समस्यांचे शास्त्रशुद्ध अध्ययन करण्यासाठी वृधावस्थेच्या अर्थाचा विचार सर्व प्रथम करणे आवश्यक ठरते.

पूर्वी भारतात कुटुंबसंस्था ही संयुक्त प्रकारची असल्यामुळे वृद्धांची समस्या निर्माण झाली नव्हती.संयुक्त कुटुंब पद्धतीत वृद्धांना आदराचे स्थान असते.तसेच वृद्ध माता-पित्याचा सांभाळ करणे हे मुलांचे आवश्यक कर्तव्य मानले जाते.परंतु औद्योगीकरण,नागरीकरण आणि आधुनिकीकरणाच्या प्रभावामुळे संयुक्त कुटुंबाचे महत्व कमी होऊन नवीन कुटुंब पद्धती अस्तित्वात आली.नागरी समाजात प्रामुख्याने विभक्त कुटुंब देखील आढळून येते.ग्रामीण भागातील संयुक्त कुटुंब पद्धतीवर देखील आघात होऊन विभक्त कुटुंब पद्धतीचा स्वीकार करण्यात आला.परंतु ग्रामीण भागात आजही संयुक्त कुटुंब पद्धतीचा विशेष प्रभाव आहे.संयुक्त कुटुंब पद्धती संपूर्ण देशात अस्तित्वात होती.तोपर्यंत वृद्धांची समस्या निर्माण झाली नव्हती.परंतु संयुक्त कुटुंब पद्धतीचा ऱ्हास होऊन विभक्त कुटुंब पद्धती अस्तित्वात आल्याबरोबर वृद्धांची समस्या निर्माण झाली.त्याचप्रमाणे ग्रामीण भागात देखील वृद्धांची समस्या दिसून येते.याचे प्रमुख कारण म्हणजे नौकरी आणि जागेचा प्रश्न शहरातील वाढता खर्च इत्यादी कारणांमुळे वृद्ध आई-वडिलांना शहरात आणणे शक्य नसते ते खेड्यातच रहातात.त्यामुळे खेड्यातील आई-वडिलांकडे मुलांचे दुर्लक्ष होते.त्यामुळे ग्रामीण भागात सुध्दा समस्या आढळून येते.औद्योगीकरण,नागरीकरण,आधुनिकीकरण या सर्व घटकांचा प्रभाव देशातील कुटुंब आणि विवाह संस्थावर पडलेला आढळतो.त्या प्रभावामुळे देशातील कुटुंब आणि विवाह संस्थेत परिवर्तन होत आहे.त्यातून अनेक संस्थांतर्गत संकटे निर्माण झाली आहेत.या संस्थांतर्गत निर्माण झालेल्या संकटामुळे संयुक्त कुटुंब पद्धतीचा ऱ्हास होत आहे.विभक्त कुटुंब पद्धतीत पती-पत्नी आणि त्यांची अविवाहित मुले ह्यांचा समावेश होतो.या कुटुंबात वृद्ध आई-वडिलांना समावून घेतले जात नाही.म्हणून वृद्धांची समस्या निर्माण झाली आहे.

संशोधनाचा साहित्याचा आढावा :

१. कृष्णन नायर : वृद्धांची काळजी:भारतातील वृद्धांची काळजी घेणाऱ्या संस्थांची निर्देशिका, केंद्र,मद्रास इन्स्टिट्यूट ऑन एजिंग,१९९५
२. हेल्पएज इंडिया : मधील वृद्धाश्रमांची निर्देशिका भारत.संशोधन आणि विकास विभाग,नवीन दिल्ली: हेल्पएज इंडिया १९९८
३. इरुदय राजन एस : घरापासून दूर:केरळमधील वृद्धाश्रम आणि कैद्यांचे सर्वेक्षण, तिरुवनंतपुरम, भारत : विकास अभ्यास केंद्र २००७
४. पप्पथी के:वृद्धत्व : वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि सामाजिक समस्या एपीएच प्रकाशन २००७
५. हेल्पएज इंडिया : दिल्लीआणि राष्ट्रीय राजधानी प्रदेशातील वृद्धाश्रम:जलद सर्वेक्षणातून निष्कर्ष-नवी दिल्ली; हेल्पएज इंडिया २००७
६. जॉन्सन आरजे,लिंग,वंश आणि आरोग्य;वृद्ध प्रौढांमधील आरोग्य स्थितीची रचना जेरॉनटोल १९९४
७. वॉकर ए. : वृद्धावस्थेतील जीवनाच्या गुणवत्तेवर एक युरोपियन दृष्टीकोन,युरोपियन जर्नल ऑफ एजिंग



२००५

८. कुमार पी.दास : भारतातील वृद्धाश्रमांमध्ये मानसिक आणि शारीरिक विकृती-दिल्ली मानसोपचार २०११
९. मिश्रा जे. : ओरिसा येथील वृद्धाश्रमाच्या रहिवाशांच्या फैमिलि लिंकेजचा अभ्यास,इंडियन जे.जेरोन्टोलॉजि २००८
१०. एम डिकमेटा : वृद्ध लोकांच्या घरी तुर्की वृद्ध प्रौढांमध्ये जीवनाची गुणवत्ता आणि वृद्धत्वाकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन.-आरोग्य अपेक्षा २०१५
११. लक्ष्मी देवी एस : शहरी बंगलोर जिल्ह्यातील संस्थात्मक आणि गैर संस्थात्मक संस्थात्मधील वृद्ध पुरुष आणि महिलांच्या जीवनाची गुणवत्ता-फाम कम्युनिटी कॉरसुमेर विज्ञान-२०१३
१२. वागळे एस : कर्नाटकातील उड्डपी जिल्ह्यातील वृद्धाश्रमातील कैद्यांच्या विकृती आणि जीवनाची गुणवत्ता यावर अभ्यास –भारत-बेसिक ऑपि मेड साय-२०१२
१३. कमर पी.दास : लखनौ भारतातील वृद्धाश्रमातील मानसिक आणि शारीरिक आजार-दिल्ली सायक्रिटिक-२०११
१४. गुप्ता ए. : वृद्ध लोकांच्या जीवनाची गुणवत्ता आणि लखनौच्या वृद्धाश्रमांमध्ये उपलब्ध सुविधांचे मुल्यांकन,भारत-२०१४
१५. पांडे आर. : वृद्धाश्रमात राहणाऱ्या आणि कौटुंबिक व्यवस्थेत राहणाऱ्या वृद्ध लोकांमधील जीवनमानाचा अभ्यास-दिसफ्रेनिया-२०१५
१६. किरण एम. : वृद्धाश्रमात राहणाऱ्या आणि कुटुंबात राहणाऱ्या वृद्ध लोकांमध्ये सामना करण्याचे मार्ग-गोल्डन रेस थॉट-२०१४
१७. पांडे आर.ए. : वृद्ध लोकांमधील जीवनाच्या गुणवत्तेवर लिंग आधारित अभ्यास-सामाजिक शास्त्र-२०१६

संशोधनातील अंतर :

यापूर्वी सदर विषयाशी संबंधित अनेक अध्ययने झाली आहेत.परंतु हे अध्ययन त्यापेक्षा वेगळे असून वृद्ध लोकांच्या कल्याणासाठी फायदेशीर ठरणार आहे.सामान्यता हे अध्ययन २०२४-२०२५ या कालावधीतील असल्याने वर्तमानाचे अध्ययन या संशोधनात केले आहे.

अध्ययनाचे उद्देश :

१. उत्तरदात्याच्या वैयक्तिक व कौटुंबिक परिस्थितीचे अध्ययन
२. उत्तरदात्याच्या कौटुंबिक अडचणीचे अध्ययन
३. उत्तरदात्याच्या सामाजिक अडचणीचे अध्ययन
४. अडचणींचा उत्तरदात्यावर होणाऱ्या परिणामांचे अध्ययन
५. उत्तरदात्याला मिळणाऱ्या शासकीय सेवा सुविधा विषयीचे अध्ययन

संशोधनाची गृहीतकृत्ये/उपकल्पना :

१. कुटुंबातील सदस्य उत्तरदात्यांची योग्य त्या प्रमाणात काळजी घेत नाही.



२. समाजातील सण-समारंभामध्ये आज उत्तरदात्याला मानाचा दर्जा दिला जात नाही.
३. जीवनावश्यक गरजासाठी उत्तरदात्याला कुटुंबावर अवलंबून रहावे लागते.
४. विभक्त कुटुंब पद्धतीत वृद्धांकडे दुर्लक्ष केले जाते.
५. दिवसेंदिवस या अडचणीचे वृद्धांवर परिणाम होत आहेत.
६. शासकीय सेवा सुविधा आज या अडचणीवर तोडगा ठरलेल्या आहेत.

नमुना निवड पद्धती :

सामाजिक तथ्ये गोळा करण्यासाठी त्या समाजाचा अथवा समूहाचा सर्व सदस्यांशी किंवा एकाकाशी संपर्क स्थापन करणे व त्यांच्याकडून तथ्य संपादन करणे शक्य होत नाही. म्हणून एक वेगळी पद्धत स्वीकारली जाते. या पद्धतीत समुदायाचे प्रतिनिधी सदस्य निवडून त्यांच्याकडून तथ्य गोळा केले जातात. प्रतिनिधी कडून मिळविलेली माहिती संपूर्ण समूहाची किंवा समग्र्याची आहे असे मानले जाते. या पद्धतीला नमुना निवड पद्धती असे म्हणतात.

व्याख्या : नमुना हा त्यातील नावाप्रमाणेच एक विस्तृत समूहाचा लघु प्रतिनिधी आहे.

नमुना निवडीचे प्रकार :

१. संभाव्यता नमुना निवड
२. गैर संभाव्यता नमुना निवड

प्रस्तृत अध्ययनामध्ये वर्धा जिल्ह्यातील वृद्धांची संख्या जास्त असल्यामुळे गैर संभाव्यता नमुना निवड पद्धतीतील सोईस्कर तंत्राची निवड करण्यात आली आहे.

तथ्य संकलन पद्धती :

तथ्य संकलन पद्धती म्हणजे संशोधनासाठी आवश्यक ती माहिती गोळा करण्याचे तंत्र होय. सर्व सामान्य प्रश्नांच्या व त्यांच्या समोर प्रस्तृत केलेल्या उत्तर स्वरूपात व प्रक्रीयाच्या नोंदणीच्या स्वरूपात असतात. तथ्य संकलनाचे दोन स्रोत आहेत.

१. प्राथमिक स्रोत
२. द्वितीय स्रोत

प्रस्तृत अध्ययनाकरिता प्रमाणित व वस्तुनिष्ठ तथ्य मिळावी म्हणून दोन्ही पद्धतीचा अवलंब करण्यात येत आहे. प्राथमिक स्रोतातील संरचित मुलाखत अनुसूची व निरीक्षण तंत्राचा वापर केल्या जाणार आहे. तर द्वितीय स्रोताच्या माध्यमातून लिखित व छापील साहित्याचा वापर करण्यात आला आहे.

संशोधनातील नाविन्यता:

वृद्ध व्यक्तींच्या सर्वांगीण कल्याणासाठी योगदान देण्यासाठी सामाजिक संबंध महत्त्वपूर्ण भूमिका



बजावतात. माणूस म्हणून आपल्याला सामाजिक संवादाची आणि संबंधांची जन्मजात गरज असते आणि वयानुसार ही गरज अधिकच महत्त्वाची ठरते.

सामाजिक सहभाग हा वृद्धांच्या सर्वांगीण कल्याणाचा एक महत्त्वाचा पैलू आहे. यात सामाजिक क्रियाकलापांमध्ये भाग घेणे, नातेसंबंध राखणे आणि समर्थन प्रणाली असणे समाविष्ट आहे. जेव्हा वृद्ध व्यक्ती क्लबमध्ये सामील होणे, सामुदायिक कार्यक्रमांना उपस्थित राहणे किंवा स्वयंसेवक म्हणून कार्य करणे यासारख्या सामाजिक क्रियाकलापांमध्ये व्यस्त असतात, तेव्हा त्यांना आपलेपणाची आणि समावेशाची भावना येते. त्यांच्या मानसिक आणि भावनिक कल्याणासाठी आपलेपणाची ही भावना महत्त्वपूर्ण आहे, कारण यामुळे एकटेपणा आणि एकटेपणाच्या भावनांचा सामना करण्यास मदत होते.

याव्यतिरिक्त, सामाजिक कनेक्शन वृद्धांसाठी जीवनातील उद्देशाची भावना प्रदान करतात. अर्थपूर्ण नातेसंबंध आणि संबंध असणे त्यांना दररोज जागे होण्याचे आणि जीवनात गुंतण्याचे कारण देते. हे त्यांना ओळखीची भावना आणि मूल्यवान आणि आवश्यक असल्याची भावना प्रदान करते. उदाहरणार्थ, एखादी वृद्ध व्यक्ती जी नियमितपणे इतरांशी संवाद साधण्यासाठी आणि कार्यक्रम आयोजित करण्यात मदत करण्यासाठी स्थानिक सामुदायिक केंद्राला भेट देते त्याला हेतू आणि परिपूर्णतेची भावना जाणवते.

सामाजिक संबंधांचा जीवनातील समाधान, आनंद आणि व्यक्तिनिष्ठ कल्याणावर होणारा परिणाम नाकारता येत नाही. असंख्य अभ्यासानुसार असे दिसून आले आहे की मजबूत सामाजिक संबंध असलेल्या वृद्ध व्यक्तींमध्ये जीवनातील समाधान आणि आनंदाची पातळी जास्त असते. ते त्यांच्या जीवनात अधिक कल्याण आणि समाधानाची भावना अनुभवतात. सामाजिक कनेक्शन भावनिक आधार प्रदान करतात, तणावाची पातळी कमी करतात आणि आव्हानांना सामोरे जाण्यासाठी लवचिकता वाढवतात.

वास्तविक जीवनातील उदाहरणे आणि वैयक्तिक कथा एकूणच कल्याणावर सामाजिक संबंधांचे सकारात्मक परिणाम स्पष्ट करतात. मिसेस जॉन्सन या वृद्ध महिलेचं उदाहरण घ्या, ज्यांनी काही वर्षांपूर्वी आपला जोडीदार गमावला होता. सुरवातीला तिला एकटेपणा आणि एकटेपणा जाणवला, पण तिने स्थानिक वरिष्ठ केंद्रात रुजू होण्याचा निर्णय घेतला. या सेंटरच्या माध्यमातून तिला नवनवीन मैत्रिणी भेटल्या, ग्रुप अॅक्टिव्हिटीजमध्ये भाग घेतला आणि आपलेपणाची भावना निर्माण झाली. मिसेस जॉन्सनच्या एकंदर आरोग्यात लक्षणीय सुधारणा झाली आणि तिला आता आनंदी, अधिक परिपूर्ण आणि कमी एकटेपणा जाणवतो.

शेवटी, वृद्ध व्यक्तींच्या सर्वांगीण कल्याणासाठी सामाजिक संबंध अत्यंत महत्त्वाचे आहेत. सामाजिक संलग्नता, आपलेपणाची भावना आणि जीवनातील एक हेतू या सर्व गोष्टी त्यांच्या कल्याणास हातभार लावतात. सामाजिक संबंधांचा जीवनातील समाधान, आनंद आणि व्यक्तिनिष्ठ कल्याणावर होणारा सकारात्मक परिणाम दुर्लक्षित करता येणार नाही. वृद्ध व्यक्तींचे सर्वांगीण कल्याण वाढविण्यासाठी सामाजिक संबंध राखण्यासाठी आणि त्यांना प्रोत्साहन देण्यासाठी प्रोत्साहित करणे आणि समर्थन करणे आवश्यक आहे.

संशोधनातील निर्मिती :

वृद्धांचे मानसिक आरोग्य चांगले राखण्यासाठी सामाजिक संबंध महत्त्वाची भूमिका बजावतात. जसजसे

व्यक्तींचे वय वाढते तसतसे त्यांना एकटेपणा, नैराश्य आणि चिंता यासारख्या विविध आव्हानांचा अनुभव येऊ शकतो. तथापि, मजबूत सामाजिक संवाद असणे या मानसिक आरोग्याच्या समस्यांचा धोका लक्षणीयरीत्या कमी करू शकते.

वृद्धांमध्ये एकटेपणा ही एक सामान्य समस्या आहे आणि त्याचा त्यांच्या एकूण कल्याणावर हानिकारक परिणाम होऊ शकतो. सामाजिक उपक्रमांमध्ये सहभागी होऊन आणि सामाजिक संबंध टिकवून ज्येष्ठ एकटेपणा आणि एकटेपणाच्या भावनांचा सामना करू शकतात. नियमित सामाजिक संवाद आपलेपणाची आणि उद्देशाची भावना प्रदान करतात, जे सकारात्मक मानसिक स्थितीस हातभार लावू शकतात.

वृद्ध लोकांमध्ये नैराश्य आणि चिंता ही मानसिक आरोग्याची स्थिती आहे. संशोधनात असे दिसून आले आहे की सामाजिक समर्थन आणि अर्थपूर्ण संबंध या परिस्थितींविरुद्ध संरक्षणात्मक घटक म्हणून कार्य करू शकतात. जेव्हा ज्येष्ठांकडे अवलंबून राहण्यासाठी मित्र, कुटुंब आणि समुदायातील सदस्यांचे नेटवर्क असते तेव्हा त्यांना नैराश्य आणि चिंता कमी होण्याची शक्यता असते.

सामाजिक संबंधांचा वृद्धांमधील संज्ञानात्मक कार्यावर देखील सकारात्मक परिणाम होतो. उत्तेजक संभाषणांमध्ये गुंतणे, गट क्रियाकलापांमध्ये भाग घेणे आणि इतरांशी अनुभव सामायिक करणे संज्ञानात्मक क्षमता राखण्यास मदत करू शकते. नियमित सामाजिक संवाद मानसिक उत्तेजन प्रदान करतात, ज्यामुळे स्मरणशक्ती, लक्ष आणि समस्या सोडविण्याची कौशल्ये वाढू शकतात.

भावनिक कल्याण हे आणखी एक क्षेत्र आहे जिथे सामाजिक संबंधांचा महत्त्वपूर्ण प्रभाव पडतो. मजबूत सामाजिक समर्थन प्रणाली असलेल्या ज्येष्ठांना भावनिक कल्याण आणि जीवन समाधानाची उच्च पातळी अनुभवता येते. इतरांशी सुख-दुःख सामायिक करणे, कठीण काळात भावनिक आधार मिळविणे आणि विश्वास ठेवण्यासाठी कोणीतरी असणे मानसिक आणि भावनिक आरोग्य मोठ्या प्रमाणात सुधारू शकते.

शिवाय, सामाजिक संबंध वृद्धांमध्ये मानसिक लवचिकता वाढविण्यास हातभार लावतात. आव्हानात्मक परिस्थितीला सामोरे जाताना, समर्थन नेटवर्क असणे ज्येष्ठांना चांगल्या प्रकारे सामना करण्यास आणि प्रतिकूल परिस्थितीतून परत येण्यास मदत करू शकते. सामाजिक समर्थन सुरक्षितता, प्रोत्साहन आणि प्रेरणा ची भावना प्रदान करते, ज्यामुळे मानसिक लवचिकता मजबूत होऊ शकते.

असंख्य अभ्यासांनी वृद्धांमध्ये सामाजिक संबंधांच्या मानसिक आरोग्यफायद्यांचे समर्थन करणारे पुरावे प्रदान केले आहेत. संशोधनात सातत्याने असे दिसून आले आहे की मजबूत सामाजिक संबंध असलेल्या व्यक्तींमध्ये नैराश्य, चिंता आणि संज्ञानात्मक घसरणीचे प्रमाण कमी असते. जर्नल ऑफ एजिंग अँड हेल्थमध्ये प्रकाशित झालेल्या अभ्यासानुसार असे आढळले आहे की मोठ्या सामाजिक नेटवर्क असलेल्या वृद्ध प्रौढांमध्ये नैराश्याची लक्षणे विकसित होण्याचा धोका कमी असतो. जर्नल ऑफ जेरोन्टोलॉजी: सायकोलॉजिकल सायन्सेसमध्ये प्रकाशित झालेल्या दुसऱ्या अभ्यासानुसार असे दिसून आले आहे की सामाजिक व्यस्तता वृद्ध प्रौढांमध्ये चांगल्या संज्ञानात्मक कार्याशी संबंधित आहे.

शेवटी, सामाजिक संबंधांचा वृद्धांच्या मानसिक आरोग्यावर खोलवर परिणाम होतो. मजबूत सामाजिक संवाद राखल्याने एकटेपणा, नैराश्य आणि चिंता होण्याचा धोका कमी होऊ शकतो. सामाजिक समर्थन केवळ संज्ञानात्मक कार्य आणि भावनिक कल्याण सुधारत नाही तर मानसिक लवचिकता देखील वाढवते. आरोग्य सेवा व्यावसायिक, काळजीवाहक आणि कुटुंबातील सदस्यांनी सामाजिक संबंधांचे महत्त्व ओळखणे आणि वृद्ध व्यक्तींना त्यांच्या संपूर्ण मानसिक आरोग्यासाठी आणि कल्याणासाठी सामाजिक क्रियाकलापांमध्ये गुंतण्यास प्रोत्साहित करणे आवश्यक आहे.

तंत्रज्ञानाचा वापर :

तंत्रज्ञान वृद्ध प्रौढ आणि त्यांच्या प्रियजनांमधील दूरी कमी करू शकते, विशेषतः जर ते भौगोलिकदृष्ट्या वेगळे असतील तर. कुटुंब आणि मित्रांशी कनेक्ट राहण्यासाठी सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्म, व्हिडिओ कॉलिंग ॲप्स आणि मेसेजिंग सेवांच्या वापरास प्रोत्साहित करा. याव्यतिरिक्त, विशेषतः ज्येष्ठांसाठी डिझाइन केलेले ऑनलाइन समुदाय आहेत, जेथे ते चर्चेत सहभागी होऊ शकतात, हितसंबंध सामायिक करू शकतात आणि नवीन कनेक्शन बनवू शकतात.

या धोरणांची अंमलबजावणी करून, वृद्ध प्रौढ त्यांचे सामाजिक कनेक्शन वाढवू शकतात आणि त्यांचे जीवनमान सुधारू शकतात. मर्यादित गतिशीलता किंवा तंत्रज्ञानाशी अपरिचितता यासारख्या कोणत्याही अडथळांवर मात करण्यास मदत करण्यासाठी समर्थन आणि मार्गदर्शन प्रदान करणे महत्वाचे आहे. लक्षात ठेवा, सामाजिक संबंध वाढविणे ही एक आजीवन प्रक्रिया आहे ज्यासाठी संयम आणि समजूतदारपणा आवश्यक आहे.

वयोवृद्ध लोकांमध्ये सामाजिक संबंध वाढविण्यात तंत्रज्ञान महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावू शकते. हे नातेसंबंध राखण्याची क्षमता, सामाजिक अलिप्तता कमी करणे आणि एकूणच जीवनाची गुणवत्ता सुधारण्यासह असंख्य फायदे प्रदान करते.

तंत्रज्ञानाचा वापर करण्याचा सर्वात लोकप्रिय मार्ग म्हणजे सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्म. फेसबुक, ट्विटर आणि इन्स्टाग्रामसारखे प्लॅटफॉर्म वृद्ध प्रौढांना मित्र, कुटुंबियांशी संपर्क साधण्यासाठी आणि अगदी नवीन ओळख करण्यासाठी आभासी जागा प्रदान करतात. ऑनलाइन समुदाय आणि गटांमध्ये सामील होऊन, वृद्ध व्यक्ती त्यांचे अनुभव, आवडीनिवडी सामायिक करू शकतात आणि अर्थपूर्ण संभाषणात व्यस्त राहू शकतात.

व्हिडिओ कॉल देखील वेगाने लोकप्रिय झाले आहेत आणि दूर असलेल्या प्रियजनांशी कनेक्ट राहण्याचा हा एक चांगला मार्ग आहे. स्काइप, फेसटाइम आणि झूम सारख्या सेवा वृद्ध प्रौढांना त्यांचे कुटुंब आणि मित्रांना रिअल-टाइममध्ये पाहण्याची आणि ऐकण्याची परवानगी देतात, जवळीकीची भावना प्रदान करतात आणि एकटेपणाची भावना कमी करतात.

संशोधनाचा योजना निर्मितीशी संबंध :

वृद्धांमध्ये सामाजिक संबंध वाढविण्यासाठी काही व्यावहारिक धोरणे व अनेक रणनीती आहेत. यामध्ये सामुदायिक सहभाग, समर्थन गटांमध्ये सहभाग आणि तंत्रज्ञानाचा वापर यांचा समावेश आहे. सामुदायिक



क्रियाकलापांमध्ये गुंतल्याने वृद्ध प्रौढांना वेगवेगळ्या वयोगटातील आणि पार्श्वभूमीच्या लोकांशी संवाद साधण्याची परवानगी मिळते, ज्यामुळे आपलेपणाची आणि कनेक्शनची भावना वाढते. हे स्थानिक क्लबमध्ये सामील होणे, सामुदायिक कार्यक्रमांसाठी स्वयंसेवक म्हणून कार्य करणे किंवा करमणुकीच्या क्रियाकलापांमध्ये भाग घेऊन साध्य केले जाऊ शकते. याव्यतिरिक्त, समर्थन गटांमध्ये भाग घेतल्यास वृद्ध प्रौढांना त्यांचे अनुभव, चिंता आणि भावना इतरांशी सामायिक करण्यासाठी एक सुरक्षित जागा प्रदान करते जे समान परिस्थितीतून जात असतील. समर्थन गट तीव्र आजार, शोक किंवा काळजी घेणे यासारख्या विशिष्ट विषयांवर लक्ष केंद्रित केले जाऊ शकतात आणि स्थानिक समुदाय केंद्रे, रुग्णालये किंवा ऑनलाइन प्लॅटफॉर्मद्वारे आढळू शकतात. शेवटी, तंत्रज्ञानाचा स्वीकार करणे वृद्ध प्रौढांसाठी कुटुंब, मित्रांशी कनेक्ट राहण्यासाठी आणि नवीन कनेक्शन बनविण्याचा एक प्रभावी मार्ग असू शकतो. सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्म, व्हिडिओ कॉलिंग ॲप्स आणि ऑनलाइन फोरम आभासी समाजीकरणासाठी संधी प्रदान करतात, ज्यामुळे वृद्ध प्रौढांना संभाषणात गुंतण्याची, अनुभव सामायिक करण्याची आणि त्यांच्या प्रियजनांच्या जीवनाशी अद्ययावत राहण्याची परवानगी मिळते. तंत्रज्ञानाशी अपरिचित असलेल्या वृद्ध प्रौढांना समर्थन आणि मार्गदर्शन प्रदान करणे, त्यांना या प्लॅटफॉर्मवर नेव्हिगेट करण्यात मदत करणे आणि त्यांनी ऑफर केलेल्या सामाजिक कनेक्शनचा त्यांना पूर्णपणे फायदा होऊ शकेल याची खात्री करणे महत्वाचे आहे.

संशोधनाचा समाजाशी संबंध :

वृद्ध व्यक्तींच्या जीवनात सामाजिक संबंध महत्त्वपूर्ण भूमिका निभावतात, त्यांच्या एकूण कल्याणआणि जीवनाच्या गुणवत्तेत महत्त्वपूर्ण योगदान देतात. ज्येष्ठांसाठी मजबूत सामाजिक संबंध राखणे विशेषतः महत्वाचे आहे कारण ते वृद्धत्वासह येणारी आव्हाने आणि बदलांना नेव्हिगेट करतात.

वृद्धांसाठी सामाजिक संबंधांचा एक महत्त्वाचा फायदा म्हणजे त्यांच्या शारीरिक आरोग्यावर होणारा सकारात्मक परिणाम. संशोधनात असे दिसून आले आहे की ज्या ज्येष्ठांकडे मजबूत सामाजिक नेटवर्क आहे त्यांचे हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी आरोग्य चांगले असते, रक्तदाब कमी होतो आणि हृदयरोग आणि मधुमेह सारख्या तीव्र परिस्थितीचा धोका कमी असतो. सामाजिक क्रियाकलाप आणि परस्परसंवादांमध्ये गुंतल्याने शारीरिक क्रियाकलापांना देखील प्रोत्साहन मिळू शकते, जे गतिशीलता राखण्यासाठी आणि वयाशी संबंधित घसरण रोखण्यासाठी आवश्यक आहे.

शारीरिक आरोग्याबरोबरच सामाजिक संबंधांचा वृद्ध व्यक्तींच्या मानसिक आरोग्यावर खोलवर परिणाम होतो. नियमित सामाजिक संवाद एकटेपणा, नैराश्य आणि चिंता या भावनांचा सामना करण्यास मदत करू शकतात, जे ज्येष्ठांमध्ये सामान्य आहेत. मित्र, कुटुंब आणि समुदायातील सदस्यांची समर्थन प्रणाली असणे भावनिक समर्थन प्रदान करू शकते, तणावाची पातळी कमी करू शकते आणि एकूणच मानसिक लवचिकता सुधारू शकते.

शिवाय, सामाजिक संबंध वृद्धांमध्ये संज्ञानात्मक आरोग्यास हातभार लावतात. उत्तेजक संभाषणांमध्ये गुंतणे, गट क्रियाकलापांमध्ये भाग घेणे आणि सामाजिक संबंध राखणे मेंदूला सक्रिय आणि तीक्ष्ण ठेवण्यास मदत करू शकते. अभ्यासानुसार असे दिसून आले आहे की जे ज्येष्ठ सामाजिकदृष्ट्या सक्रिय आहेत त्यांना संज्ञानात्मक घट होण्याचा धोका कमी असतो आणि स्मृतिभ्रंश आणि अल्झायमर रोगासारख्या परिस्थितीचा विकास होण्याची

शक्यता कमी असते.

संशोधनाचे निष्कर्ष सातत्याने वृद्धांच्या उच्च दर्जाच्या जीवनास प्रोत्साहन देण्यासाठी सामाजिक संबंधांचे महत्त्व अधोरेखित करतात. जर्नल ऑफ हेल्थ अँड सोशल बिहेवियरमध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अभ्यासानुसार असे आढळले आहे की मजबूत सामाजिक संबंध असलेल्या ज्येष्ठांमध्ये मर्यादित सामाजिक संबंध असलेल्या लोकांच्या तुलनेत जगण्याची शक्यता 50% जास्त असते. नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑन एजिंगने केलेल्या दुसऱ्या अभ्यासानुसार असे दिसून आले आहे की वृद्ध प्रौढांमधील सामाजिक विलगीकरण मृत्यूच्या वाढीच्या जोखमीशी संबंधित आहे, जे दररोज 15 सिगारेट ओढण्यासारखे आहे.

शेवटी, वृद्ध व्यक्तींसाठी सामाजिक संबंध अत्यंत महत्वाचे आहेत. त्यांचा शारीरिक आरोग्य, मानसिक कल्याण आणि एकूणच जीवनाच्या गुणवत्तेवर महत्त्वपूर्ण परिणाम होतो. ज्येष्ठांसाठी

सामाजिक संवादास प्रोत्साहित करणे आणि सुलभ करणे त्यांच्या संपूर्ण आरोग्याचे परिणाम सुधारण्यास आणि त्यांच्या सुवर्ण वर्षांमध्ये आपलेपणाची आणि आनंदाची भावना वाढविण्यास मदत करू शकते.

निष्कर्ष :

१. कुटुंबातील सदस्य उत्तरदात्यांची योग्य त्या प्रमाणात काळजी घेत नाही.
२. समाजातील सण-समारंभामध्ये आज उत्तरदात्याला मानाचा दर्जा दिला जात नाही.
३. जीवनावश्यक गरजासाठी उत्तरदात्याला कुटुंबावर अवलंबून रहावे लागते.
४. विभक्त कुटुंब पद्धतीत वृद्धांकडे दुर्लक्ष केले जाते.
५. दिवसेंदिवस या अडचणीचे वृद्धांवर परिणाम होत आहेत.
६. शासकीय सेवा सुविधा आज या अडचणीवर तोडगा ठरलेल्या आहेत

संदर्भ ग्रंथ सूची :

- वृद्धांच्या सामाजिक समस्या आणि जेष्ठांचे समुपदेशन, पिंपळापुणे पब्लिकेशन्स, नागपूर, डॉ. गोविंद नी. हडप, प्रा. अरविंद द. जोशी
- भारतीय समाज संरचना आणि समस्या श्री. साईनाथ प्रकाशन, नागपूर, डॉ. प्रदिप आगलावे
- सामाजिक संशोधन पद्धती, श्री. साईनाथ प्रकाशन, नागपूर, डॉ. सुधीर बोधनकर, प्रा. विवेक अलोणी
- सामाजिक संशोधन पद्धती, श्री. साईनाथ प्रकाशन, नागपूर, प्रा. रा. ना. घाटोळ
- भारतीय समाज आणि सामाजिक समस्या, पिंपळापुणे पब्लिकेशन्स, नागपूर, प्रा. रा. ज. लोटे
- भारतातील सामाजिक समस्या, अंशुल पब्लिकेशन्स, नागपूर, डॉ. सुनिल मायी
- समाजकार्यासाठी समाजशास्त्र, यश प्रकाशन, नागपूर, प्रा. सुरेश मेश्राम