

सेवानिवृत्त व्यक्तियों का मानसिक स्वास्थ्य – एक समाजशास्त्रीय अध्ययन

रश्मि दत्त

शोधार्थी

मनोविज्ञान विभाग

बी0 एन0 एम0 यू0, मधेपुरा

सार-संक्षेप :

सामाजिक समर्थन से व्यक्ति अपने को बेहतर महसूस करते हैं जिससे सहायक सामाजिक सम्बन्धों की अभिव्यक्ति होती है। सामाजिक समर्थन को ख्याल एवं विश्वास करने के परिप्रेक्ष्य में एक सदस्य का प्यार, सम्मान और आपसी दायित्व के नेटवर्क के रूप में परिभाषित किया जाता है। जीवन तनाव के स्वास्थ्य के परिणामों के खिलाफ सुरक्षा की समीक्षा इसमें निहित है। समाज में उनका स्थान सामाजिक स्वीकारोक्ति के अनुसार होना चाहिए। जब उनका मानसिक संतुलन ठीक हो वह सही तरीके से निर्णय लेने में समर्थ हों। इस कारण से हम कह सकते हैं कि यदि उनका मानसिक संतुलन ठीक है तो वह समाज तथा परिवार को भली-भाँति निर्देशित कर सकते हैं। परिणामस्वरूप समाज और परिवार में उनका महत्वपूर्ण स्थान निर्धारित होता है। मानसिक परिवर्तन की उपलब्धियाँ शारीरिक बल और शक्ति तथा मानसिक योग्यताओं के विशेषतः स्वतंत्र और सृजनात्मक विचार की क्षमता के द्वास के साथ यह सोचना तर्क संगत लगता है कि सेवा निवृत्तियों की सृजनात्मक उपलब्धियों में भी द्वास होगा। सृजनात्मक कार्य की महत्वपूर्ण उपलब्धियाँ इनमें उतनी अधिक नहीं पाई जाती जितनी कम आयु वालों में पाई जाती है।

शब्द कुंजी :- सामाजिक समर्थन, स्वतंत्र, स्वास्थ्य, दायित्व, स्वास्थ्य

भूमिका

सामाजिक समर्थन व मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण अवधारणा के रूप में मनोवैज्ञानिक क्षेत्र में उभरे है। सामान्य रूप से सामाजिक समर्थन से व्यक्ति अपने को बेहतर महसूस करते हैं जिससे सहायक सामाजिक सम्बन्धों की अभिव्यक्ति होती है। सामाजिक समर्थन को ख्याल एवं विश्वास करने के परिप्रेक्ष्य में एक सदस्य का प्यार, सम्मान और आपसी दायित्व के नेटवर्क के रूप में परिभाषित किया जाता है। जीवन तनाव के स्वास्थ्य के परिणामों के खिलाफ सुरक्षा की समीक्षा इसमें निहित है। दोस्तों और रिश्तेदारों के साथ मिलकर, बातचीत कर बीमारी से बचने और बीमारी ठीक करने के लिए आती है उनकी तुलना में जो व्यक्तिगत रूप से पृथक रहे हैं। सामाजिक समर्थन परिवार से कई रूपों से सम्बद्ध होते हैं। सामाजिक समर्थन आमतौर पर एक व्यक्ति और उससे जुड़े लोगों से हो जाता है जिसे उपलब्धता और निर्भरता के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। सामाजिक समर्थन संचार और अनिवार्य आपसी सामाजिक नेटवर्क करने के सम्बन्ध के अनुभव को व्यक्त करता है (हैण्डरसन, 1978)।

विभिन्न व्यवसायों के सेवानिवृत्त व्यक्तियों का अपने मित्रों के साथ सामाजिक समर्थन की आवश्यकता होती है। यदि इनको दो चार अच्छे मित्र मिल जाये तो ये लोग आपस में मिल-जुल कर अपने बीते हुए जीवन के बारे में बातें करना पसंद करते हैं जिसका इनके व्यावहारिक सम्बन्ध का प्रभाव पड़ता है। यदि मित्रों का सही तरीके से एक दूसरे पर प्रभाव हो तो इनका सामाजिक समर्थन सही और अच्छा हो सकता है। इन लोगों को अधिक जानकारी मीडिया तंत्र के सहयोग से समाज के अन्य जगहों की घटनाएँ समन्वित रूप से उनकी जानकारी को बढ़ाती हैं। उनकी जानकारी के लिए इस तंत्र का सक्रिय रहना अति आवश्यक है। प्रिण्ट मीडिया और मल्टीमीडिया इसमें महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करती है।

समाज और समूह की जटिलताओं के अनुसार स्थिति भी जटिल होती है तथा विभिन्न स्थितियाँ परस्पर अन्तर्सम्बन्धित होती हैं।

लिण्टन (1945) के अनुसार :-

1. आयु, लिंग—समूह सामाजिक समर्थन के स्रोत इस प्रकार हैं — (नवजात शिशु, लड़का, लड़की, प्रौढ़ पुरुष, प्रौढ़ स्त्री, वृद्ध पुरुष तथा स्त्री)।
2. जैविक पारिवारिक समूह (माता—पिता, भाई—बहन, चाचा—चाची, दादा—दादी, नाना—नानी आदि)।
3. अधिवक्ता, अध्यापक, सरकारी कर्मचारी, मजदूर, चिकित्सक, अभियन्ता, व्यापारी।

विभिन्न व्यवसायों के सेवानिवृत्त व्यक्तियों में मुख्य रूप से दो प्रकार की समस्याएँ— शारीरिक तथा मानसिक समस्या के रूप में होती है, जिसके चलते उनकी मानसिक स्थिति ठीक नहीं रह पाती है। शारीरिक रूप से वह समर्थ रहे तो निश्चित रूप से परिवार तथा समाज को बहुत कुछ दे सकते हैं तथा इनका उपयोग भी हो सकता है।

आज के समय में विभिन्न व्यवसायों के सेवानिवृत्त व्यक्तियों के सम्मान की बात सामने आती है। परिवार के लोग उनका सम्मान किस प्रकार से करें। घर आने के बाद उन्हें सम्मान की आवश्यकता होती है। यदि परिवार के लोग उनका सही तरीके से सम्मान करें तो निश्चित ही परिवार तथा समाज का भला होगा और परिवार को परेशानियों से बचाया जा सकता है। मानसिक स्थिति के कारण ही समाज में उनका स्थान निर्धारित होता है। समाज में उनका स्थान सामाजिक स्वीकारोक्ति के अनुसार होना चाहिए। जब उनका मानसिक संतुलन ठीक हो वह सही तरीके से निर्णय लेने में समर्थ हों। इस कारण से हम कह सकते हैं कि यदि उनका मानसिक संतुलन ठीक है तो वह समाज तथा परिवार को भली—भाँति निर्देशित कर सकते हैं। परिणामस्वरूप समाज और परिवार में उनका महत्वपूर्ण स्थान निर्धारित होता है।

आधुनिक युग में तेजी से बदलते परिवेश में व्यक्ति के पर जीवन के आरम्भिक वर्षों से ही अनेक प्रतिबल अपना दबाव डालते हैं। नैतिक मूल्यों का ह्वास, जीवन मूल्यों का क्षरण, भौतिकता का बोलबाला बढ़ते हुए अपराध चातुर्दिक वातावरण में फैला हुआ है जिसका व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर कुप्रभाव पड़ता है।

शारीरिक द्वास मानसिक द्वास में सहायक होने की बात की पुष्टि इस बात से हो चुकी है कि सेवानिवृत्त स्त्रियों का लिंग हार्मोनों से उपचार करने से उसकी सोचने, नई चीजें सीखने, कंठस्थ करने और स्मरण करने की योग्यता में तथा बौद्धिक शक्ति का उपयोग करने की इच्छुकता में सुधार हुआ है। जैसे गतियों को सीखने में वैसे ही मानसिक क्रियाओं को सीखने में भी वर्षानुवर्ष अभ्यास करते रहने से द्वास की दर धीमी पड़ जाती है।

अधिकतर सेवानिवृत्त इस बात को मान लेते हैं और नवीन चीजों के अधिगम की कोशिश कम करते हैं। इसके अलावा, समाज भी उनसे नये समायोजन करने की माँग करता है। फलतः व्यक्ति मानसिक रूप से सजग रहने के कम अभिप्रेरित कम होता है जिससे उनके मानसिक द्वास में तेजी आ जाती है।

मानसिक परिवर्तन के क्षेत्र – जिस तरह एक ही कालिक आयु के विभिन्न व्यक्तियों में द्वास की दर अलग-अलग होती है और ऊँची बौद्धिक योग्यता वालों में द्वास नीची बौद्धिक योग्यता वालों की अपेक्षा कम होती है, उसी तरह एक ही व्यक्ति के अंदर विभिन्न मानसिक योग्यता के द्वास की दरों में अंतर होता है। जब गति के तत्व को निकाल दिया जाता है और विभिन्न मानसिक योग्यता को मापने के लिये जो परीक्षण किये जाते हैं वे योग्यता मात्र के परीक्षण होते हैं, तब भी द्वासों में अलग-अलग मात्रायें पाई जाती हैं। यह भी निश्चित नहीं है कि ये द्वास वास्तविक हैं या कम आयु के लोगों के और सेवा निवृत्तियों के रूप में चुने हुये लोगों की मानसिक योग्यताओं के अंतर मात्र हैं।

सामान्य बुद्धि परीक्षणों से पता चला है कि सेवा निवृत्ति की आयु के बाद मानसिक कुशलता में इन परीक्षणों के प्राप्तांकों के अनुसार द्वास होने लगता है। इन परीक्षणों से मापी हुई विभिन्न मानसिक योग्यताओं के विश्लेषण से पता चला है कि सबसे अधिक द्वास उन परीक्षणों में होता है, जिनमें सीखना और नए सहचर्यों का निर्माण शामिल होता है और सबसे कम उनमें जो सामान्य जानकारी और शब्द भण्डार पर बल देते हैं।

सीखने के कामों में अधिक सतर्क रहते हैं, अपनी अनुक्रियाओं के समेकन में अधिक समय लगाते हैं और उस नई सामग्री का उपयोग करने में कम समर्थ होते हैं, जिसे तुरंत पहले के अनुभवों के साथ समेकित नहीं किया जा सकता। काम की जटिलता ज्यों-ज्यों बढ़ती जाती है, त्यों-त्यों अधिक आयु वाले उत्तरोत्तर अधिक समय लेते हैं। उनके काम की यथार्थता घटती जाती है और वे उसे हमेशा नहीं समझ पाते हैं। जब काम जटिल होता है। प्रायः दिग्भ्रमित जाते हैं और यह अपनी गलतियों को सुधारने के लिये अपनी सामग्री को तर्क्युक्त तरीके से प्रस्तुत करते हैं, यद्यपि उन्हें अपनी गलतियों की जानकारी रहती है। जब वे धीमे चलते हैं तब भी कम जटिलता के साथ गलतियाँ होती ही जाती हैं। सेवा निवृत्तियों में स्वतंत्रता और सृजनात्मक विचार की क्षमता का प्रायः अभाव हो जाता है। सूक्ष्म विचार के स्तर पर निष्पादन की उनकी योग्यता सीमित दिखाई देती है।

दिग्भ्रमित को लोग सेवा निवृत्ति का एक प्रमुख लक्षण मानते हैं। बौद्धिक योग्यता परीक्षणों से पता चला है कि सेवा निवृत्तियों की हाल की घटनाओं की स्मृति निर्बल होती है लेकिन पुरानी घटनाओं की स्मृति

अच्छी होती है। वे जो कुछ देखते—सुनते हैं उसे स्पष्टतः ग्रहण नहीं कर पाते, जिससे वे और जल्दी भूल जाते हैं। सेवा निवृत्तियों की अन्य योग्यताओं की अपेक्षा शब्द भण्डार में अन्य सभी परीक्षणों की तुलना में ह्वास कम पाया गया है।

सेवा निवृत्ति का लाक्षणिक मानसिक काटिन्य अंशतः इस कारण से होता है कि आयु वृद्धि के साथ सीखना धीमा व कठिन हो जाता है। फलतः व्यक्ति के सामने सबसे सरल रास्ता यह होता है कि वह पुरानी परीक्षित विधि से काम करे।

मानसिक परिवर्तन की उपलब्धियाँ शारीरिक बल और शक्ति तथा मानसिक योग्यताओं के विशेषतः स्वतंत्र और सृजनात्मक विचार की क्षमता के ह्वास के साथ यह सोचना तर्क संगत लगता है कि सेवा निवृत्तियों की सृजनात्मक उपलब्धियों में भी ह्वास होगा। सृजनात्मक कार्य की महत्वपूर्ण उपलब्धियाँ इनमें उतनी अधिक नहीं पाई जाती जितनी कम आयु वालों में पाई जाती है।

आयु वृद्धि के साथ—साथ उपलब्धता में जितना ह्वास होता है उससे अधिक द्रुत ह्वास उसके गुण में पाया गया है। अच्छी उपलब्धता में ह्वास की गति द्रुत होती है, जितनी कम अच्छे प्रकार में होती है। व्यक्ति की उपलब्धियाँ उसके सेवा निवृत्ति के समय तक परिणाम और गुण दोनों की दृष्टि से अपना शिखर काल पार कर चुकी होती है। व्यक्ति को प्राय जीवन के उत्तरार्द्ध के वर्षों में पहुंचने से पहले पूरी मान्यता और प्रतिष्ठा नहीं मिलती (अलका डेविड, 2008)। जब व्यक्ति अपने जीवन का सिंहावलोकन करता है। वर्तमान उपलब्धियों पर जीवित रहता है तथा अपने जीवन की अंतिम मंजिल को पूरा करना प्रारम्भ कर देता है। साठ साल की उम्र यह एहसास कराती है कि मध्यावस्था जा रही है और वृद्धावस्था आ रही है। यही समय व्यक्ति के रिटायरमैट (सेवानिवृत्ति) का भी होता है। रिटायरमैट अर्थात् सेवा निवृत्ति या अवकाश ग्रहण करना। इसका एक अर्थ यह भी है कि व्यक्ति की भूमिकाओं, रूचियों तथा मूल्यों में परिवर्तन या फिर एक व्यक्ति की संपूर्ण जीवन शैली में परिवर्तन। श्वाटर्ज ने सेवा निवृत्ति के बारे में कहा है कि यह जीवन की एक शैली की समाप्ति हो सकती है अथवा जीवन की नई शैली के लिये संक्रमणकाल हो सकती है। वृद्ध लोग इस समय पुनः उस स्थिति से गुजरते हैं जिसे उन्होंने पहचान संक्रान्ति का नाम दिया गया है। जिसका सामना उन्होंने किशोरावस्था में किया था जबकि उनके साथ कभी बच्चों जैसा व्यवहार किया जाता था और कभी कभी 40 वर्ष के प्रौढ़ जैसा। यही पहचान संक्रान्ति रिटायरमैट के बाद होने वाले अचानक परिवर्तन के कारण आती है। एक काम करने वाले व्यक्ति से एक बेकार आदमी बन जाने की वजह से, जो पूरे जीवन काल में उनकी एक दिनचर्या बनी हुई थी उसमें अचानक बहुत सारे परिवर्तन आ जाते हैं। रिटायरमैट से स्तर व सम्मान की हानि होती है, एक भूमिका विहीन स्थिति बन जाती है और अगर साफ—साफ शब्दों में कहें तो, सामाजिक स्तर और उनकी भूमिका न के बराबर की हो जाती है, परन्तु भारतीय संस्कृति में अभी भी ऐसा नहीं है। हमारे समाज में इस अवस्था में व्यक्ति को एक प्रमुख एवं उच्च स्थान दिया जाता है, परन्तु व्यक्ति स्वयं को अपने आप पहले की अपेक्षा हीन समझने लगते हैं। अपने रिटायरमैट के बारे में उनकी यह नकारात्मक अभिवृत्ति उनके स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। वे अक्सर शारीरिक रूप से कमजोर हो जाते हैं जो उनकी समय पूर्व मृत्यु का कारण बनता है। रिटायरमैट शॉक व्यक्तियों के लिए एक नई बीमारी का नाम दिया गया है। रिटायरमैट शॉक का प्रभाव तुरंत ही रिटायरमैट के

बाद पड़ता है। जबकि व्यक्ति अपने दिनचर्या में परिवर्तनों के साथ समायोजन करता है वही उसके सामाजिक संबंधों में कमी आती है। यह उन व्यक्तियों के लिये मनोवैज्ञानिक रूप से ज्यादा गंभीर होता है, जिनकी पत्नियों की मृत्यु हो चुकी हैं। दूसरी परेशानी यह भी देखी जाती है परिवार के अन्य सदस्यों पर भी व्यक्ति के रिटायरमैट हो जाने का प्रभाव पड़ता है।

विशेष तौर पर जीवन संगिनी (पत्नी) पर जब पति सेवानिवृत्त हो जाता है तब पत्नी का व्यवहार पहले हमेशा उनकी आवश्यकता को महत्व देते थे, उनमें परिवर्तन आता है। इसका कारण है जो व्यक्ति रोज़ काम पर जाता था वह पूरे समय घर में उसके पास ही रहता है वह अब नए अतिरिक्त काम निकालता रहता है। जैसे अतिरिक्त भोजन या अधिक बार विभिन्न प्रकार का खाना या अन्य तरीके से व्यस्त रखना। ऐसे में प्रायः वे दोनों असहयोगी हो जाते हैं और समस्या उत्पन्न कर लेते हैं, चिड़चिड़े हो जाते हैं। एक दूसरे पर झुंझलाते रहते हैं कारण कि वे जीवन भर कर्तव्य का पालन करते रहे और अब उनके पास कोई कार्य नहीं है। अपना महत्व कम होता प्रतीत होता है, विशेषतौर से उन लोगों को जो कि मेहनती व काम पसंद करते थे।

कुछ पत्नियाँ अपने पति के रिटायरमैट में उन्हें अच्छे कार्यों में लगाकर उसे खुशहाल बना देती हैं जिससे वे अपने सेवा-निवृत्ति को खुशी के साथ स्वीकार करते हैं।

सेवा निवृत्ति अपने साथ कई समस्याओं को लेकर आती है। अर्थात् सेवा निवृत्ति के समय यदि व्यक्ति का स्वास्थ्य खराब है तो यह स्थिति कठिनाइयों पैदा कर देती है क्योंकि सेवा निवृत्ति के बाद घटती आय होने से वह कुछ ही आवश्यकताओं व इच्छाओं की पूर्ति कर पाता है तथा उसे अपने स्वास्थ्य का ज्यादा ख्याल रखना पड़ता है। जब व्यक्ति सेवानिवृत्त हो जाते हैं अथवा जो सरकारी नौकरी में नहीं होते हैं उन्हें शारीरिक एवं मानसिक कठिनाइयों के चलते कार्य से निवृत्त होना पड़ता है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति के समक्ष अनेक आर्थिक कठिनाइयाँ उपस्थित हो जाती हैं। वह पहले जैसी आर्थिक स्थिति में नहीं होता। फलस्वरूप उन्हें आर्थिक विपन्नता में जीवन व्यतीत करना पड़ता है, जो उनके समायोजन, मानसिक स्तर आदि को प्रभावित करता है। वे स्वयं को सुरक्षित नहीं महसूस करते। सेवा निवृत्ति में सामान्यतः असंतोष तथा अप्रसन्नता बनी रहती है और ये मानसिक स्थितियाँ ऐसी होती हैं कि वृद्धों के समीप रहने वाले सभी लोग इनके कारण दुखी रहते हैं तथा स्वयं वृद्ध लोगों के अंदर मानसिक विकृतियाँ आने की संभावना पैदा हो जाती हैं जिससे जनसंख्या के इस बढ़ते हुए भाग की देखरेख का भार समाज के ऊपर बढ़ जाता है। यह बात भी कम गंभीर नहीं है कि सेवा निवृत्तियों के सम्पर्क से कम उम्र वालों की इनके प्रति नकरात्मक अभिवृत्ति हो जाती है। परिणामस्वरूप समय आने पर इनका समायोजन अच्छा नहीं हो पाता है।

अनेक सेवानिवृत्त व्यक्ति यह महसूस करते हैं कि वे खत्म हो चुके हैं और वह नहीं जानते कि अपने खाली समय में वे क्या करें। वे हतोत्साहित एवं दुःखी होते जाते हैं। उनकी भावनाएँ अनेक व्यवहारों से प्रकट होने लगती हैं जैसे – वे अपनी पत्नी की आलोचना करते हैं। उसमें गलतियाँ ढूँढ़ते रहते हैं तथा पत्नी से चिड़चिड़ा एवं क्रोधी व्यवहार करते हैं। कभी-कभी इनका यह व्यवहार 'आत्महत्या' करने के लिए भी प्रेरित करता है।

- [1] Celidoni, M., C. Dal Bianco, and G. Weber (2017) Retirement and cognitive decline. A longitudinal analysis using SHARE data. *Journal of Health Economica* 56, 113-125
- [2] Celidoni, M. and V. Rebba (2017) Healthier lifestyles after retirement in Europe? Evidence from SHARE European Journal of Health Economia IX, 805 830.
- [3] Coile, C C. (2015). Economic determinants of workers retirement decisions. *Journal of Economic Surveys* 29(4), 830-853
- [4] De Jong Gierveld. J. and T. Van Tilburg (2006). A 6-item scale for overall emotional and social loneliness Confirmatory tests on new survey data. *Research on Aging* 28(5), 582-598
- [5] De Jong Gierveld. J. and T Van Tilburg (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness Tested in data from 7 countries in the UN generations and gender surveys European Journal of Ageing 7(2). 121-130.

