इकाई 14 सफल वृद्धता*

संरचना

14.1 अधिगम उद्देश्य

14.2 परिचय

14.3 वृद्धता को समझना

14.4 वृद्धता के प्रकार

14.5 वृद्धता का सैद्धांतिक प्रतिमान

14.6 सफल वृद्धताः परिभाषा

14.6.1 सफल वृद्धता के मूलभूत अंग

14.7 सफल वृद्धता के पूर्व सूचक

14.7.1 व्यक्तिपरक कल्याण

14.7.2 संज्ञानात्मक प्रकार्य

14.7.3 शारीरिक प्रकार्य

14.7.4 सकारात्मक व्यक्तित्व विशेषक

14.7.5 जीवन को भरपूर जीना

14.8 सफल वृद्धता को प्रोत्साहित करने की रणनीतियां

14.9 सारांश

14.10 प्रमुख शब्द

14.11 स्व आकलन प्रश्नों के उत्तर

14.12 इकाई के अंत में प्रश्न

14.13 संदर्भ और पाठ्य सुझाव

14.1 अधिगम उद्देश्य

इस इकाई का अध्ययन करने के बाद आप निम्नलिखित में सक्षम होंगेः

- वृद्धता का अर्थ और उसके विभिन्न उप प्रकारों को समझना;
- वृद्धता के सिद्धांतों की व्याख्या करना;
- सफल वृद्धता और इसके घटकों को परिभाषित करना; और
- सफल वृद्धता को प्रोत्साहित करने के लिए विभिन्न निर्धारकों और रणनीतियों पर चर्चा करना।

14.2 परिचय

"महत्वपूर्ण यह नहीं है कि आप कितने बूढ़े हैं। महत्व इसका है कि आपका बुढ़ापा कैसा है।" – जूल्स रेनार्ड

* *पूजा शर्मा नाथ, सहायक प्रोफेसर, नैदानिक मनोविज्ञान, व्यवहारात्मक विज्ञान विद्यापीठ, राष्ट्रीय फोरेंसिक विज्ञान विश्वविद्यालय, गांधीनगर, गुजरात*

हाल के वर्षों में लंबी उम्र, बढ़ती बुजुर्ग आबादी और विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के उच्च जोखिम के कारण सफल वृद्धता पर बहुत ध्यान दिया जा रहा है। सफल वृद्धता जीवन भर स्वास्थ्य (शारीरिक और मनोवैज्ञानिक) और स्फूर्ति की स्थिति है। यह साधारण शब्दों में जीवन के उत्तरार्ध के दशकों में स्वास्थ्य और कल्याण को दर्शाती है। यह विषय इतना महत्वपूर्ण है कि विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा वर्ष 1999 को "वृद्ध व्यक्तियों का वर्ष" कहा गया। इससे उन कारकों और स्थितियों के अन्वेषण के लिए प्रोत्साहन मिला है जिनसे वृद्धता की समस्याओं की समझ विकसित होगी और सफल वृद्धता को सुगम बनाने के लिए रणनीतियों को पहचाना जा सकेगा। यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि वृद्ध होने की प्रक्रिया में विविधता होती है। चिकित्सा में प्रगति और स्वास्थ्य में प्रौद्योगिकीय उपयोग से जीवन प्रत्याशा में वृद्धि हुई है, इस तरह विकसित और विकासशील दोनों देशों में वृद्ध आबादी में अधिक वृद्धि हुई है। बुजुर्ग जनसंख्या में इस वृद्धि ने शारीरिक और मनोसामाजिक समस्याओं से संबंधित कई मसलों को जन्म दिया है। जीवनकाल में वृद्धि ने इस बात को ध्यान के केंद्र में ला दिया है कि वृद्धता में अधिकाधिक कल्याण प्रोत्साहित करने के साथ वृद्धता कैसी हो।

14.3 वृद्धता को समझना

विश्व भर में वृद्ध व्यक्तियों का अनुपात बढ़ रहा है। यह अनुमान है कि 2050 तक भारत की कुल जनसंख्या में 55% की वृद्धि होगी और 60 वर्ष से अधिक उम्र के बुजुर्गों की जनसंख्या में 326% की वृद्धि होगी (यूएन, 2002)। वर्तमान में भारत में लगभग 9 करोड़ बुजुर्ग हैं और 2050 तक यह संख्या बढ़कर 31.5 करोड़ होने की उम्मीद है जो कि कुल जनसंख्या का 20% है (यूएनएफपीए भारत, 2011)। ये आंकड़े भारत में वृद्ध जनसंख्या की प्रतिशतता में बढ़ोतरी के रुझान को दर्शाते हैं और जीवनकाल में वृद्धि के साथ भविष्य में देश में वृद्ध व्यक्तियों के अनुपात में वृद्धि जारी रहने की उम्मीद है। इसका अर्थ यह भी है कि वृद्धता से संबद्ध बोझों में भी सहवर्ती वृद्धि होगी।

वृद्धता में शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं के बढ़ने की आशंका होती है क्योंकि उम्र बढ़ने की प्रक्रिया में व्यक्ति इनके प्रति अधिक असुरक्षित होते हैं। विकासशील देशों में समाज अपने सदस्यों की संरचना और कार्यों के संदर्भ में बदल रहे हैं जिसके परिणामस्वरूप गांवों से कस्बों और शहरों में तेजी से पलायन हुआ है। कालक्रम आयु के अनुसार 60 वर्ष और उससे अधिक आयु वाले व्यक्तियों को वृद्ध व्यक्तियों के रूप में माना गया है (यूएन, 2009)। हालांकि वृद्धता संबंधी अनुसंधान में वृद्ध वयस्कों को परिभाषित करने के मामले में भिन्नताएं हैं और इसकी शुरुआत 50 से 60 वर्ष के बीच से होती है। प्राचीन भारतीय प्रणाली और विचार जीवन काल को चार चरणों या 'आश्रमों' में विभाजित करते हैं और कहा जाता है कि वृद्धता 50 वर्ष की आयु में 'वानप्रस्थ आश्रम' के चरण से शुरू होती है।

वृद्धता (Ageing) सामाजिक रूप से निर्मित घटना है और इसे कैसे समझा और अनुभव किया जाता है, यह संस्कृति, सामाजिक अपेक्षाओं और व्यक्तियों के जीवित अनुभवों से प्रभावित होता है (ब्रुक्स (Brooks), 2010; चोनोडी एवं टीटर (Chonody and Teater), 2018)। वृद्धता बहुआयामी है और इसमें जैविक, मनोवैज्ञानिक और संज्ञानात्मक कार्यों में परिवर्तन शामिल हैं। बढ़ती उम्र के साथ, हम अकसर शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रकार्य में क्षय का अनुभव करते हैं। जैसे–जैसे हम बड़े होते हैं हम कई बदलावों का अनुभव करते हैं जो हमारे व्यक्तिगत, सामाजिक और व्यावसायिक जीवन को प्रभावित करते हैं। उम्र से संबंधित ये परिवर्तन हमारी दैनिक गतिविधियों में

बाधा डालते हैं और व्यक्ति दूसरों पर निर्भर हो सकता है। उम्र के रूप में कई बीमारियों और संबंधित अक्षमताओं की उपस्थिति भी अस्तित्व में आती है। इसलिए वृद्धता को दीर्घकालिक चिकित्सा बीमारियों, अक्षमताओं, संज्ञानात्मक क्षमताओं में क्षय, कार्यात्मक क्षमताओं में कमी और सामाजिक भूमिकाओं में बदलाव का पर्याय माना जाता है।

वयवाद (Ageism) से तात्पर्य मुख्यतः उनकी उम्र के कारण बुजुर्गों के प्रति नकारात्मक धारणा, दृष्टिकोण और व्यवहार से है। युवा लोग सोचते हैं कि बुजुर्ग कुछ भी करने में सक्षम नहीं हैं, वे उन्हें कमजोर, असहाय मानते हैं, उनके प्रति नकारात्मक विशेषताओं का आक्षेपण करते हैं और उनकी उम्र के कारण वृद्ध वयस्कों के प्रति भेदभावपूर्ण व्यवहार और तौर–तरीके प्रदर्शित करते हैं। इसके अलावा उन्हें उन शिशुओं की तरह माना जाता है जिनकी देखभाल करने की जरूरत होती है और कई मामलों में वे पारिवारिक मामलों में शामिल नहीं होते हैं और उनकी उपेक्षा की जाती है मानो वे अब उपयोगी नहीं हैं।

14.4 वृद्धता के प्रकार

- *कालानुक्रमिक वृद्धता* – यह व्यक्ति की जन्म के समय से बीत चुके वर्षों के अनुसार आयु है। व्यक्ति के संज्ञानात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक विकास के बारे में सामान्य धारणा कालानुक्रमिक आयु से बनती है। हालांकि कालानुक्रमिक आयु के अलावा अन्य कारक जैसे सामाजिक, सांस्कृतिक और व्यक्तिगत कारक भी विकास को प्रभावित करते हैं।

- *जैविक वृद्धता*– यह व्यक्ति की शारीरिक प्रणाली पर उम्र बढ़ने का प्रभाव है क्योंकि शारीरिक उम्र का अर्थ व्यक्ति की जीव संरचना और कार्यों में परिवर्तन से है। इसे वृद्धता (उम्र बढ़ने के कारण कोशिका या जीव की गिरावट) या कार्यात्मक वृद्धता के रूप में भी जाना जाता है। समय–समय पर होने वाली जैविक घटनाएं धीरे–धीरे शारीरिक प्रणाली को ख़राब कर देती हैं जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रभावित होती है और परिणामस्वरूप मृत्यु हो जाती है। शारीरिक वृद्धता आनुवंशिक कारक, पोषण, बीमारी के अनुभव, व्यक्ति की असुरक्षाएं और विकास के चरण जैसे विभिन्न कारकों पर निर्भर करती है।

- *मनोवैज्ञानिक वृद्धता*– यह मुख्य रूप से व्यक्ति की बदलते परिवेश के अनुसार अनुकूल होने की क्षमता है। मनोवैज्ञानिक उम्र बढ़ने में स्मृति, अधिगम और संवेग, बुद्धि, प्रेरणा और आत्म–प्रत्यक्षण शामिल हैं। मनोवैज्ञानिक विकास या वृद्धता भी संदर्भ संचालित है अर्थात व्यक्ति के विकास और गिरावट में पर्यावरण महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

- *सामाजिक वृद्धता*– यह बदलते अनुभव हैं जो व्यक्तियों को उनके जीवन के विभिन्न चरणों के दौरान उनकी सामाजिक भूमिकाओं और रिश्तों में एवं व्यापक सामाजिक संरचनाओं (जैसे धार्मिक समूहों) के हिस्से के रूप में मिलते हैं। इसे व्यक्ति की सामाजिक गतिविधियों और किसी विशेष उम्र या परिपक्वता के स्तर पर उपयुक्त या अनुचित के रूप में समाज की धारणा द्वारा निर्धारित किया जाता है।

- *संज्ञानात्मक वृद्धता*– जैसे–जैसे हम वयस्क होते हैं, हमारी संज्ञानात्मक क्षमताओं में सुधार होता है। हालांकि जीवन के उत्तरार्ध के वर्षों में स्मृति, अधिगम, संसाधन

गति जैसे विभिन्न संज्ञानात्मक कार्यों में उम्र से संबंधित गिरावट आती है। शब्दावली और सामान्य ज्ञान जैसे कुछ संज्ञानात्मक कौशल आम तौर पर बढ़ती कालानुक्रमिक उम्र के साथ किसी भी तरह की गिरावट प्रदर्शित नहीं करते हैं।

- *यौन वृद्धता*– यह व्यक्ति की यौन गतिविधि में संलग्न होने की क्षमता और इच्छा को दर्शाती है। यौन इच्छा हालांकि जीवन भर सक्रिय रहती है, भले ही व्यक्ति सक्रिय यौन गतिविधि में संलग्न नहीं हो। यौन विशेषज्ञों का मानना है कि 60 वर्ष की आयु के बाद पुरुष में यौन प्रतिक्रिया कमजोर हो जाती है, हालांकि उत्तेजना की नियमितता, पर्याप्त शारीरिक कुशल क्षेम और वृद्धता के प्रति स्वस्थ मानसिक उन्मुखीकरण से यौन प्रदर्शन के लिए अनुकूल वातावरण मिलता है जो 80 वर्ष की आयु तक या इससे आगे तक जारी रह सकता है।

- *भावात्मक वृद्धता*– अन्य प्रकार की वृद्धता के विपरीत यह पाया गया है कि बढ़ती उम्र के साथ सांवेगिक अनुभवों और अभिव्यक्तियों में सुधार होता है। व्यक्ति उम्र के साथ संवेगों को बेहतर ढंग से नियंत्रित करने में सक्षम होता है। नकारात्मक प्रभाव और क्रोध का अनुभव कम होता है। संस्कृति, पारिवारिक पर्यावरण और सहयोग भावात्मक वृद्धता को प्रभावित करते हैं।

स्व आकलन प्रश्न 1

1. वयवाद क्या है?

....

....

....

....

....

2. कालानुक्रमिक और जैविक वृद्धता के बीच अंतर स्पष्ट करें।

....

....

....

....

....

3. प्राचीन भारत की 'आश्रम' प्रणाली में कौन सी अवस्था वृद्धता को इंगित करती है?

....

....

....

....

....

....

14.5 वृद्धता का सैद्धांतिक प्रतिमान

वृद्धता पर विभिन्न सैद्धांतिक परिप्रेक्ष्य हैं। आइए उनके बारे में जानते हैं।

1. **विच्छेदन सिद्धांत (Disengagement theory)**

   जैसा कि शब्द से पता चलता है, इसमें व्यक्ति वृद्ध होने पर अपने सक्रिय जीवन से अलग हो जाएगा। यह सिद्धांत 1961 के आसपास कमिंग और हेनरी (Cumming and Henry) द्वारा प्रस्तावित किया गया था। तदनुसार वृद्ध व्यक्ति स्वेच्छा से अपनी सामाजिक जिम्मेदारियों से स्वयं को अलग कर लेते हैं और स्वयं को इस तरह से शामिल करते हैं जो पहले के मुकाबले सीमित होगा। काम में यह कमी व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक ऊर्जा में कमी के कारण होती है। यह मुक्ति कभी–कभी सामाजिक और सांस्कृतिक मानदंडों के कारण होती है जहां वृद्ध व्यक्तियों से व्यवहार के एक विशेष समूह की अपेक्षा की जाती है।

2. **गतिविधि सिद्धांत (Activity theory)**

   इस सिद्धांत के अनुसार सफल वृद्धता से संकेत मिलता है कि व्यक्ति जीवन के उत्तरार्ध के वर्षों में भी पहले की गतिविधियों को बरकरार रखने में सक्षम है और उनके प्रति समान दृष्टिकोण रखने में भी सक्षम है। इसे हेविनहर्स्ट (Havinghurst) (1961) द्वारा प्रस्तावित किया गया था। गतिविधि सिद्धांत के अनुसार जब वृद्ध लोग स्वयं को सामाजिक गतिविधियों, व्यक्तिगत गतिविधियों और अपने शौक या एकांत गतिविधियों में संलग्न करना जारी रखते हैं तो वे न केवल सक्रिय रहते हैं बल्कि उनमें उच्च आत्म सम्मान भी होता है और वे बेहद खुश होते हैं। गतिविधि सिद्धांत की सफल वृद्धता के संप्रत्यय से अत्यधिक समानता है क्योंकि यह भी बुढ़ापे में उत्पादक बने रहने पर बल देता है।

3. **उपसंस्कृति सिद्धांत (Subculture theory)**

   यह सिद्धांत रोज एवं पीटरसन (Rose and Peterson) (1965) द्वारा विकसित किया गया था। इस सिद्धांत के अनुसार वृद्ध लोग उपसंस्कृति बनाते हैं और समान पृष्ठभूमि, अनुभवों, दृष्टिकोणों, मूल्यों, मान्यताओं और जीवन शैलियों वाले अन्य लोगों के साथ संपर्क में रहते हैं। गतिविधि सिद्धांत के विपरीत उपसंस्कृति सिद्धांत का मानना है कि वृद्ध लोग सामाजिक अलगाव, सामाजिक भेदभाव और उम्र के आधार पर भेदभाव के कारण उपसंस्कृति बनाते हैं। यह मानता है कि लोग अन्य कारकों के बजाय समान उम्र के आधार पर नए संबंध और बंधन स्थापित करते हैं, इस तरह वे केवल वृद्ध व्यक्तियों के पृथक समूह में शामिल होने की ओर अग्रसर होते हैं।

4. **प्रतिपूर्ति सहित चयनात्मक इष्टतमीकरण (Selective Optimization with Compensation)**

   यह सिद्धांत बाल्टेस और बाल्टेस (Baltes and Baltes) (1990) द्वारा विकसित किया गया था। इस सिद्धांत के अनुसार जैसे–जैसे लोग बड़े होते हैं, उनके कार्यात्मक क्षेत्र में प्रतिबंध बढ़ते जाते हैं। हालांकि वे अपनी रुचियों के आधार पर कुछ गतिविधियों में अधिक संलग्न होने का प्रयास करते हैं और साथ ही वे क्षमताओं और कौशल के नुकसान की भरपाई करने के तरीके खोजने का प्रयास करते हैं जैसे, श्रवण यंत्र, वाकिंग स्टिक्स और फोन पर सामाजिक भूमिकाएं निभाना। सफल वृद्धता ऐसी प्रक्रिया है जो जीवन भर चलती रहती है। व्यक्तिगत और सांस्कृतिक विविधताओं को महत्व दिया जाता है।

5. सक्रियता सिद्धांत (Proactivity Theory)

यह सिद्धांत काहाना और काहाना (Kahana and Kahana) (1996) द्वारा विकसित किया गया था। यह निवारक और सुधारात्मक सक्रियता पर आधारित है। वृद्धता के कारण होने वाली कठिनाइयों जैसे दीर्घकालिक बीमारी, अकेलेपन आदि के बावजूद भीतरी समायोजी संसाधनों और बाहरी सामाजिक सहयोग का उपयोग करके जीवन की अच्छी गुणवत्ता बनाए रखना संभव हो सकता है। सक्रिय व्यवहार अनुकूलन को सुगम बनाया जाता है और व्यक्ति सकारात्मक स्वास्थ्य व्यवहार में संलग्न होता है, दूसरों की सहायता करता है, आगे की योजना बनाता है, अपने पर्यावरण और भूमिका प्रतिस्थापन को संशोधित करता है। सक्रिय अनुकूलन तनाव कारकों के नकारात्मक प्रभावों को दूर करने और व्यक्ति के समग्र कल्याण के उत्थान में सहायता करता है। सक्रियता सिद्धांत सफल वृद्धता को प्रक्रिया और परिणाम दोनों के रूप में देखता है।

6. सामाजिक सांवेगिक चयनात्मकता सिद्धांत (Socio Emotional Selectivity Theory)

इसे कारस्टेंसन, फंग और चार्ल्स (Carstensen, Fung and Charles) (2003) द्वारा विकसित किया गया था। यह बताता है कि वृद्ध लोग सांवेगिक लक्ष्यों को प्राथमिकता देते हैं, सकारात्मक अनुभवों को अधिकतम करने के लिए सांवेगिक नियंत्रणों और सामाजिक संपर्कों को समायोजित करते हैं। वे सकारात्मक सांवेगिक अनुभवों को अनुकूलित करने के लिए घनिष्ठ संबंध चुनते हैं।

7. जेरोट्रांसेंडेंस सिद्धांत (Gerotranscendence Theory)

टॉर्नस्टैम (Tornstam) (2005) द्वारा विकसित यह सिद्धांत कहता है कि वृद्ध वयस्क विरासत निर्माण और अस्तित्व संबंधी चिंताओं द्वारा जीवन के मध्य काल में की गई गलतियों का प्रतिकार करता है और नए अर्थ और सार तत्व की तलाश करता है।

8. जीवन काल उपागम (Lifespan Approaches)

जीवनकाल उपागम वृद्धता अध्ययन के लिए व्यापक रूप से उपयोग किया जाने वाला उपागम है। जैसा कि नाम से संकेत मिलता है, जीवनकाल उपागम उन परिवर्तनों और चुनौतियों पर ध्यान केंद्रित करता हैं जो समग्र विकासात्मक वर्षों में होते हैं। यहां विकास के बारे में निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना महत्वपूर्ण हैः

- विकास एक सतत प्रक्रिया है और जीवन भर चलती रहती है।
- विकास संबंधी परिवर्तन न केवल जैविक क्षेत्र में होते हैं बल्कि मनोवैज्ञानिक और सामाजिक भी होते हैं।
- विकासात्मक परिवर्तन क्रमानुसार होते हैं और पिछला चरण प्राप्त करने के बाद ही व्यक्ति अगले चरण में विकास करता है।
- व्यक्ति जिस संस्कृति और समाज में रहता है, विकास उसके विशिष्ट संदर्भ में होता है।

वृद्धता को पिछले अनुभवों और वर्तमान स्थिति के आधार पर निरंतर विकास के रूप में देखा जाता है। यह व्यक्तित्व से संबंधित विविधताओं के बजाय सामान्य समग्र विकास परिवर्तनों पर केंद्रित है। युंग, एडलर, एरिकसन, पेक, न्यूगार्टन और हैविगर्स्ट (Jung,

Adler, Erickson, Peck, Neugarten and Havighurst) जीवन काल मनोवैज्ञानिकों में शामिल हैं।

i. *युंगियन उपागम* इस उपागम के अनुसार उन्मुखीकरण के दो प्रकार हैं: सर्वप्रथम वह है जो बचपन एवं किशोरावस्था में सहज वृत्ति प्रवृत्तियों और संवेगों की अत्यधिक भागीदारी से प्रेरित होता है; दूसरे में, वयस्कता के दौरान अपनी पहचान और परिवार, कार्य और समाज के साथ जुड़ाव पर अधिक बल दिया जाता है। मध्य आयु और आगे वृद्धता की ओर बढ़ते हुए, व्यक्ति दोनों के बीच संतुलन बनाए रखने की कोशिश करता है, इसके बाद स्वयं के बारे में, जीवन और मृत्यु के बारे में जागरूकता बढ़ाता है। जैसे ही व्यक्ति अपरिहार्य मृत्यु के बारे में समझ विकसित करता है, वह अर्थ को समझने या खोजने का प्रयास करता है। वैयक्तिकरण की इस प्रक्रिया में, व्यक्ति स्वयं के 'अन्य' पहलू पर ध्यान केंद्रित करने का प्रयास करता है जो अविकसित रह गया था, जो कि उपेक्षित अंतः मानसिक वास्तविकताएं हैं। युग के अनुसार आत्म बोध भीतरी जीवन को समृद्ध करने और स्वयं को समझने एवं अपना मूल्यांकन करने की व्यक्ति की क्षमता है। इसके अलावा मृत्यु के परम सत्य को स्वीकार करना और पूर्ण जीवन जीना बुढ़ापे में दो महत्वपूर्ण लक्ष्य होने चाहिए।

ii. *एडलरियन उपागम* इस उपागम के अनुसार व्यक्ति स्वयं को दूसरों के संदर्भ में परिभाषित करते हैं। यह उपागम मानता है कि व्यक्ति का कल्याण व्यक्ति की सामाजिक भागीदारी और संतोषजनक जीवन शैली पर निर्भर करता है। सामुदायिक भावना और सामाजिक हित वृद्धता के लिए महत्वपूर्ण हैं।

iii. *एरिक एरिकसन का उपागम* एरिक्सन (1950) के मनोसामाजिक विकास के आठ चरणों में अंतिम चरण 'अहम् अखंडता बनाम निराशा' (Ego integrity vs. Despair) से चिह्नित होता है। संतोषजनक और पूर्ण जीवन जीने के बाद वृद्धता में अहम् अखंडता प्राप्त की जा सकती है। व्यक्ति जब अपनी जिम्मेदारियों को पूरा कर लेता है और पिछले चरण में अपने काम पर महारत हासिल कर लेता है तो अहम् अखंडता प्राप्त हो जाती है। सफल वृद्धता का संप्रत्यय प्रकृति में अधिक व्यक्तिपरक है। यह वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन के बजाय व्यक्ति के अनुभव पर निर्भर होता है, उदाहरण के लिए, ऐसे व्यक्ति में अहम् नैराश्य पाया जाता है जो अपने जीवन को अनुत्पादक मानते हैं और जिन्होंने इसमें कुछ भी हासिल नहीं किया हो।

iv. *पेक का उपागम* – रॉबर्ट पेक का (1968) विकास सिद्धांत मुख्यतः एरिकसन के विकास के आठवें चरण का विस्तार करते हुए मध्यम आयु और वृद्धता पर केंद्रित है। यह उपागम अहम् विभेदन (ego differentiation), शरीर उत्तमता (body transcendence) और अहम् उत्तमता (ego transcendence) के विकास कार्यों के बारे में बात करता है। यहां अहम् विभेदन व्यक्ति द्वारा इस बारे में किया गया स्व–आकलन है कि वह सेवानिवृत्ति के बाद कार्य भूमिका से परे क्या करने जा रहा है; शारीरिक उत्तमता को संज्ञानात्मक, सामाजिक और सांवेगिक जीवन के माध्यम से व्यक्ति की शारीरिक सीमाओं के लिए प्रतिपूरक क्रियाओं के रूप में समझा जा सकता है। अहम् उत्तमता उत्पादकता (generativity) के सिद्धांत पर अंतिम उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए विरासत निर्माण से जुड़ी हों। यह जीवन को स्वीकार करने, आने वाली पीढ़ियों के लिए योगदान देने और उनके जीवन के सार्थक होने का बोध रखने की बात करता है।

v. *न्यूगार्टन उपागम* न्यूगार्टन (1964) के अनुसार जैसे–जैसे व्यक्ति वृद्धता की ओर बढ़ता है, उसकी बाहरी दुनिया से वापसी होती है और आंतरिक आत्म के साथ संलग्नता का उदय होता है। इसे व्यक्तित्व की आंतरिकता के रूप में संदर्भित किया गया था। व्यक्ति को समाज के सामाजिक ढांचे के संदर्भ में समझा जाना चाहिए।

vi. *हैविगर्स्ट का उपगाम हैविगर्स्ट* (1972) के अनुसार व्यक्तित्व संघटन और समायोजन शैली वृद्धता के समायोजन में शामिल मुख्य कारक हैं। वृद्धता के लिए व्यक्ति को (क) शारीरिक शक्ति और स्वास्थ्य में कमी; (ख) सेवानिवृत्ति और कम आय; और (ग) पति या पत्नी की मृत्यु, के प्रति समायोजन करने की जरूरत होती है। वित्तीय सुरक्षा, सामाजिक मानदंड, मान्यताएं, बुजुर्गों के लिए प्रावधान के साथ ये कारक जीवन की संतुष्टि को प्रभावित करते हैं। इसके अलावा समान उम्र के व्यक्तियों वाले किसी समूह से संबद्धता स्थापित करना, बदलती भूमिकाओं के अनुकूल होने में लचीला होना और संतोषजनक ढंग से जीने का प्रयास करना, महत्वपूर्ण है।

वृद्धता एक सतत अपरिहार्य प्रक्रिया है जिसमें कुछ कमी और गिरावट शामिल हो सकती है। हालांकि, ऐसे कई वृद्ध लोगों के उदाहरण हैं जो अत्यधिक सक्रिय, ऊर्जावान, स्वस्थ जीवन जीने में सक्षम हैं और उनके प्रकार्य पर उम्र का प्रभाव न्यूनतम है। क्या आपने कभी सोचा है कि ऐसा क्यों है? शोधकर्ता वृद्धता के इस पहलू का अध्ययन कर रहे हैं जहां लोग शारीरिक और संज्ञानात्मक क्षेत्रों में क्षय के बावजूद अपने 70 या 80 वर्ष के करीब की आयु में भी अपने सर्वोत्कृष्ट स्तर पर रहते हैं। इसे स्वस्थ वृद्धता या सफल वृद्धता के रूप में जाना जाता है।

आइए सफल वृद्धता के बारे में अधिक जानें।

"स्वस्थ वृद्धता कार्यात्मक क्षमता को विकसित करने और बरकरार रखने की प्रक्रिया है जिससे वृद्धता में कल्याण संभव हो पाता है" (डब्ल्यूएचओ)। कार्यात्मक क्षमता में निम्नलिखित शामिल हैं,

- व्यक्ति की बुनियादी जरूरतों को पूरा करने की क्षमता
- सीखने, बढ़ने और निर्णय लेने की क्षमता
- चलने–फिरने की क्षमता
- संबंध बनाने और बरकरार रखने की क्षमता
- समाज में योगदान देने की क्षमता

यह व्यक्ति जिस वातावरण में रहता है, उसकी अंतर्निहित क्षमता और लोग अपने पर्यावरण पर कैसे परस्पर डालते हैं, को जोड़ती है।

"दशक (Decade)" डब्ल्यूएचओ द्वारा 2021–2030 तक सहयोगात्मक रूप से काम करते हुए वृद्ध लोगों के जीवन को बेहतर बनाने के लिए सरकारों, गैर सरकारी संगठनों, नागरिक समाज, अंतर्राष्ट्रीय एजेंसियों आदि जैसे सभी हितधारकों को एक साथ लाने की पहल है।

स्वास्थ्य को बढ़ावा देने, बीमारी रोकने, आंतरिक क्षमता को बरकरार रखने और कार्यात्मक क्षमता को सक्षम करने के लिए कार्रवाई करना "दशक" के उद्देश्य हैं।

- उम्र और वृद्धता के प्रति हम कैसे सोचते, महसूस और कार्य करते हैं, इसे बदलना।
- सुनिश्चित करें कि समुदाय वृद्ध लोगों की क्षमताओं को प्रोत्साहित करना।
- व्यक्ति केंद्रित एकीकृत देखभाल और प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करना जो वृद्ध लोगों के प्रति प्रतिक्रियाशील हों।
- जिन्हें इनकी जरूरत हो ऐसे वृद्धजनों के लिए दीर्घकालिक देखभाल उपलब्ध करवाना।

14.6 सफल वृद्धताः परिभाषा

सफल वृद्धता एक बहुआयामी संप्रत्यय है जिसमें शारीरिक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक कल्याण शामिल है। सफल वृद्धता को लंबी उम्र के साथ–साथ अच्छे शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक स्वास्थ्य और कल्याण के रूप में समझा जा सकता है। साहित्य में सफल वृद्धता (एसए) के पर्याय के रूप में सकारात्मक वृद्धता, सक्रिय वृद्धता, समुचित वृद्धता, स्वस्थ वृद्धता, इष्टतम वृद्धता, उत्पादक वृद्धता, सक्षम वृद्धता, सुदृढ़ वृद्धता और आनंदमय वृद्धता जैसे विभिन्न शब्दों का उपयोग किया गया है।

1987 में रो और कान (Rowe and Kahn) की पुस्तक 'सक्सेसफुल एजिंग' के बाद सफल वृद्धता का शब्द पहली बार सुर्खियों में आया। हालांकि जैसा कि हमने सैद्धांतिक प्रतिमान के तहत पढ़ा है, कई अन्य लोगों ने भी रो और कान से पहले भी वृद्धता के इस पहलू को प्रतिपादित किया है। हैविगर्स्ट (1961) के अनुसार सफल वृद्धता का अर्थ 'वर्षों में जीवन को जोड़ना' और जीवन से संतुष्टि प्राप्त करना है। रोवे और कान (1987) ने इस शब्द को और लोकप्रिय बनाया और **सफल वृद्धता के तीन घटकों** के बारे में बतायाः (क) बीमारी और विकलांगता से बचना, (ख) उच्च स्तरीय संज्ञानात्मक और शारीरिक प्रकार्य बरकरार रखना, और (ग) जीवन के साथ जुड़ाव। पहले वृद्धता को व्यक्ति की गतिविधियों में प्रतिबंधों बीमारियों और अक्षमताओं के संबद्ध में विचार किया जाता था। बाद में सफल वृद्धता को बीमारी और अक्षमता की अनुपस्थिति के साथ–साथ मनोसामाजिक कारकों से जुड़ा हुआ माना गया।

राइफ (1989) ने सफल वृद्धता के लिए **महत्वपूर्ण कुछ मानदंड** सूचीबद्ध किए हैं। ये मानदंड निम्नलिखित हैंः आत्म–स्वीकृति, दूसरों से सकारात्मक संबंध, आत्म निर्णय, पर्यावरण पर नियंत्रण, जीवन में उद्देश्य पूर्णता और व्यक्तिगत विकास। राइफ (Ryff) के अनुसार वृद्धता एक विकासवादी प्रक्रिया है और इस चरण में भी व्यक्ति के जीवन में संवृद्धि और उत्कृष्टता संभव है। बाद में, मूडी (Moody) (2005) ने सुझाव दिया कि सफल वृद्धता में "जीवन की संतुष्टि, दीर्घायु होना, विकलांगता से मुक्ति, महारत और विकास, जीवन से सक्रिय जुड़ाव और स्वतंत्रता" जैसे प्रमुख विचार शामिल हैं।

जैसे कि आप देख सकते हैं, सफल वृद्धता का संप्रत्यय इतना व्यापक है और इसमें विभिन्न अलग–अलग पहलू शामिल हैं कि इन सभी को किसी एक परिभाषा में गूंथना मुश्किल है। साथ ही यह विकसित हो रहा संप्रत्यय है। डेप और जेस्ट (Depp and Jeste) (2006) द्वारा एक दिलचस्प अध्ययन में यह पाया गया कि सफल वृद्धता को परिभाषित करने के लिए विभिन्न अलग–अलग घटकों का उपयोग किया जाता है। अधिकांश परिभाषाओं में मुख्य घटक के रूप में कार्यात्मक अक्षमता/कार्यात्मक प्रदर्शन शामिल है, इसके बाद संज्ञानात्मक कार्यों, जीवन संतुष्टि/कल्याण,

उत्पादक/सामाजिक जुड़ाव, बीमारी की अनुपस्थिति, दीर्घायु होने, स्वास्थ्य/कल्याण, पर्यावरणीय कारक और वित्त को शामिल किया जाता है। इनमें से प्रत्येक घटक वृद्धता के दौरान सर्वोत्कृष्ट जीवन जीने की क्षमता और लाभों पर बल देता है। इसके अलावा सफल वृद्धता की परिभाषा में परिणामों और उपलब्धियों पर बल देने वाले उद्देश्य मानदंड शामिल हैं। बाद में यह महसूस किया गया कि वृद्ध लोगों का व्यक्तिपरक अनुभव भी उतना ही महत्वपूर्ण था। इसलिए सफल वृद्धता एक बहुआयामी संप्रत्यय है और इसमें वस्तुपरक और व्यक्तिपरक दोनों मानदंड शामिल हैं।

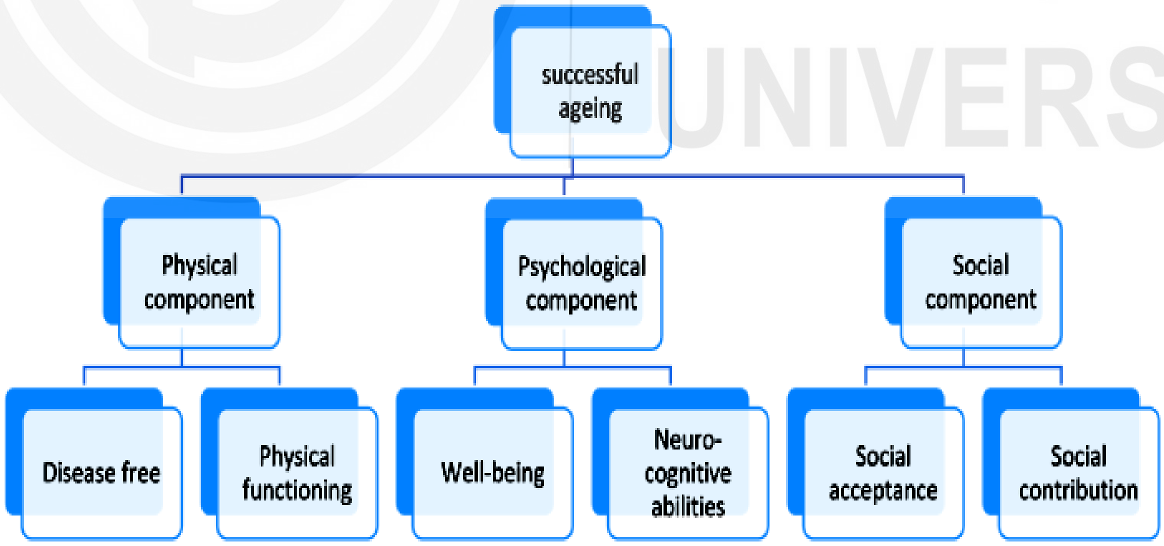
14.6.1 सफल वृद्धता के मूलभूत अंग

निम्नलिखित घटकों को सफल वृद्धता के मूलभूत अंग माना जा सकता है:

- शारीरिक घटक: शारीरिक घटक में शारीरिक बीमारी की अनुपस्थिति, विकलांगता और शारीरिक कार्यों को करने में स्वतंत्रता शामिल हैं। शारीरिक कल्याण को समुचित शारीरिक स्वास्थ्य बरकरार रखने और दैनिक जीवन की गतिविधियों के लिए स्वतंत्र होने के रूप में समझा जा सकता है।

- मनोवैज्ञानिक घटक: यह घटक विभिन्न मानसिक गतिविधियों में संलग्न होने की क्षमता, प्रसन्न महसूस करने, संज्ञानात्मक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं की अनुपस्थिति को संदर्भित करता है। इसमें स्वयं की स्वीकृति, व्यक्तिगत संवृद्धि, जीवन में उद्देश्य या अर्थ होना, अन्यों के साथ सकारात्मक संबंध, पर्यावरण की महारत और स्वायत्तता भी शामिल है।

- सामाजिक घटक: इसमें सामाजिक स्वीकृति, सामाजिक बोध, सामाजिक योगदान, सामाजिक सामंजस्य और सामाजिक एकीकरण शामिल हैं। यह घटक समाज में सक्रिय रूप से शामिल होकर और इसमें योगदान देकर सार्थक सामाजिक जीवन जीने में सक्षम होने को इंगित करता है।



चित्र 14.1: सफल वृद्धता के मूलभूत अंग

स्व आकलन प्रश्न 2

1. विच्छेदन सिद्धांत क्या है?

    ....

....

....

....

....

2. एरिकसन के मनोसामाजिक विकास के आठवें चरण के विषय का नाम बताएं।

....

....

....

....

....

3. सफल वृद्धता क्या है?

....

....

....

....

....

4. सफल वृद्धता के तीन मुख्य घटक क्या हैं?

....

....

....

....

....

14.7 सफल वृद्धता के पूर्व सूचक

सफल वृद्धता के बारे में विभिन्न कारक इसके महत्वपूर्ण पूर्व सूचक हैं। पूर्व सूचक कारकों की समझ से सफल वृद्धता को प्रोत्साहित देने वाले हस्तक्षेप प्रदान करने में सहायता मिलती है। ये कारक जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने, मृत्यु दर और रुग्णता को कम करने में सहायता करते हैं।

14.7.1 व्यक्तिपरक कल्याण (Subjective well-being)

सफल वृद्धता के लिए प्रसन्नता या कल्याण का व्यक्तिपरक अनुभव महत्वपूर्ण माना जाता है। व्यक्तिपरक कल्याण के उच्च स्तर को लाभकारी माना जाता है क्योंकि इससे चुनौतियों का सामना करने और उनसे निपटने की हमारी क्षमता बढ़ती है। व्यक्तिपरक कल्याण को भावात्मक घटक (सकारात्मक प्रभाव की उपस्थिति और नकारात्मक प्रभाव की अनुपस्थिति या इनका कम होना) और संज्ञानात्मक–मूल्यांकन घटक (जीवन में संतुष्टि का बोध) के संदर्भ में संप्रत्ययबद्ध किया जा सकता है (डायनर (Diener),

1984)। उच्च व्यक्तिपरक कल्याण बेहतर स्वास्थ्य और दीर्घायु होने, हृदय स्वास्थ्य और अच्छी प्रतिरक्षा प्रणाली से संबद्ध है।

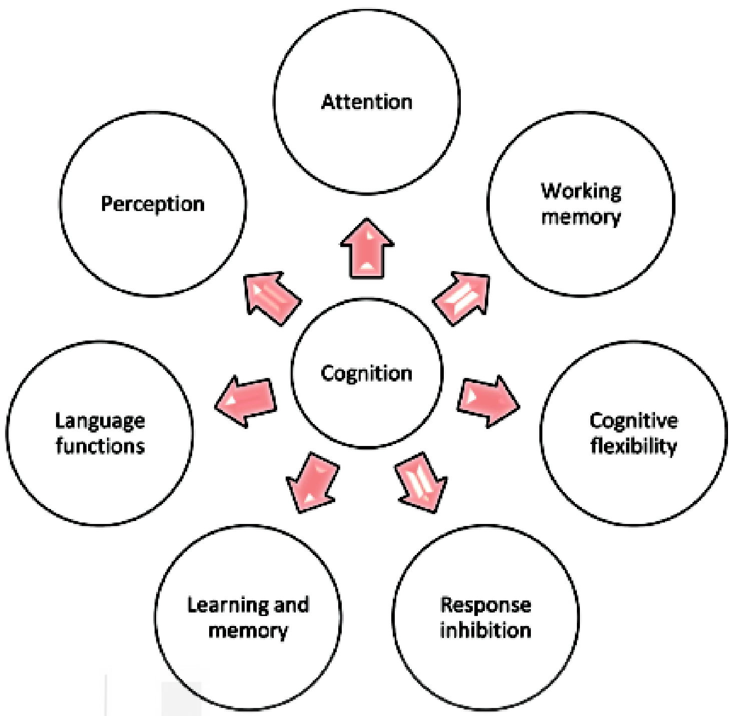
व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर तन्यकता का भी प्रभाव पाया गया है। तन्यकता व्यक्ति को आघातों, क्षतियों, अभावों और खतरों से सुरक्षित दूरी पर रखता है और इनसे बचाता है। तन्यकता पर शुरुआती अनुसंधान वंचित बच्चों के संदर्भ में किया गया था परंतु बाद में इसे अन्य क्षेत्रों में भी विस्तारित किया गया और सफल वृद्धता में इसकी भूमिका अब भलीभांति स्थापित हो गई है।

हमारे व्यक्तिपरक कल्याण पर विभिन्न जनसांख्यिकीय कारकों का भी प्रभाव पाया गया है और इन्हें सफल वृद्धता के साथ सह–संबंधित पाया गया है। यह देखा गया है कि उच्च शिक्षा प्राप्त लोगों में वृद्धता के दौरान कल्याण का बेहतर बोध होता है। उच्च शिक्षा से बेहतर नौकरी के अवसर मिलते हैं और बदले में आय में वृद्धि होती है जिससे बुजुर्गों की संसाधनों तक बेहतर पहुंच होती है और इसलिए सफल वृद्धता की बेहतर संभावनाएं होती हैं। वैवाहिक स्थिति और अच्छा सामाजिक अवलंब भी सफल वृद्धता की पूर्व सूचना में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

14.7.2 संज्ञानात्मक प्रकार्य (Cognitive functioning)

संज्ञानात्मक प्रकार्य उच्च मानसिक प्रक्रियाओं को संदर्भित करता है जिसमें अवधान, कार्यात्मक कार्य, संसाधन गति, भाषा, सीखने, स्मृति और दृश्य–स्थानिक कार्य शामिल हैं (नीचे चित्र 14.2 देखें)। उच्च संज्ञानात्मक प्रकार्य सफल वृद्धता के प्रति एक और महत्वपूर्ण घटक है। योजना बनाना, समस्या समाधान और स्मृति जैसी बेहतर संज्ञानात्मक क्षमताएं हमें अपनी दिन–प्रतिदिन की चुनौतियों से निपटने में सहायता कर सकती है और हमें स्वतंत्र रूप से कार्य करने में सक्षम बनाती है। बेहतर संज्ञान हमारे आत्मविश्वास, आत्मसम्मान और कल्याण को संवर्धित कर सकता है। दूसरी तरफ, संज्ञानात्मक क्षय हमारे शारीरिक और मनोवैज्ञानिक कल्याण को प्रभावित कर सकता है।

यहां यह ध्यान दिया जा सकता है कि सामान्य वृद्धता से हमारा संज्ञान प्रभावित होता है, विशेष रूप से संसाधन गति और स्मृति में क्षय। हालांकि इस तरह के क्षय को सामान्य माना जाता है और इसके लिए पेशेवर सहायता या अवलंब की जरूरत नहीं होती है। दूसरी ओर स्मृति समस्याएं कई बार हमारे निर्णय लेने और दैनिक जीवन की गतिविधियों को प्रभावित करने लगती हैं। और ऐसी स्थिति को **मनोभ्रंश (dementia)** कहा जा सकता है। मनोभ्रंश स्मृति और अन्य चिंतन क्षमताओं की क्षति के लिए सामान्य रूप से उपयोग किया जाने वाला शब्द है जिनसे हमारे दैनिक जीवन में काफी असर पड़ता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार "मनोभ्रंश मस्तिष्क की बीमारी के कारण दीर्घकालिक और उत्तरोत्तर बढ़ने वाला सिंड्रोम है जिसमें स्मृति, चिंतन, उन्मुखीकरण, गणना, अधिगम क्षमता, भाषा और निर्णय क्षमता सहित कई उच्च कॉर्टिकल कार्यों का क्षय होता है (आईसीडी–10)"। मनोभ्रंश उल्लेखनीय चिकित्सा, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक बोझ से संबद्ध है। वर्तमान में 37 लाख भारतीय मनोभ्रंश से पीड़ित हैं और इसकी कुल सामाजिक लागत लगभग 14,700 करोड़ है और यह संख्या 2030 तक दोगुनी होने की उम्मीद है।



चित्र 14.2: उच्च संज्ञानात्मक कार्य

14.7.3 शारीरिक प्रकार्य (Physical functioning)

स्वास्थ्य को आमतौर पर धन के रूप में माना जाता है। बेहतर स्वास्थ्य प्रसन्नता और सफल वृद्धता से संबद्ध है। वृद्धता विभिन्न शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं जैसे गठिया, उच्च रक्तचाप, श्रवण समस्याओं, दुश्चिंता और अवसाद को ला सकती है। शारीरिक या मनोवैज्ञानिक समस्याओं की उपस्थिति जीवन की गुणवत्ता सहित हमारे कल्याण और मनोसामाजिक प्रकार्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती है। जीवन की खराब गुणवत्ता सफल वृद्धता के निम्न व्यक्तिपरक अनुभव से संबद्ध है। दूसरी तरह, बीमारी और अक्षमता की अनुपस्थिति से हम स्वतंत्र रूप से कार्य करने में सक्षम हो पाते है और हमारा सफल वृद्धता का व्यक्तिपरक अनुभव बेहतर होता है (रो और कान, द्वारा प्रस्तावित, 1987)। शारीरिक और मानसिक बीमारी हमारी स्वतंत्रता, सामाजिक गतिविधियों, अवकाश गतिविधियों के साथ–साथ दैनिक जीवन की सहायक गतिविधियों पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती है और इस तरह का व्यवधान सफल वृद्धता को खतरे में डाल सकता है। इसलिए शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और कुशल क्षेम सफल वृद्धता के आवश्यक घटक हैं।

उम्र से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं के उदाहरण

• श्रवण समस्या	• उच्च रक्तचाप
• दृष्टि समस्याएं	• अस्थिसंधिशोथ
• मांसपेशियों और ताकत में गिरावट	• मधुमेह
• साइकोमोटर गति में धीमापन	• विस्मृति
• मूत्र असंयम	• मनोभ्रंश
• हृदय रोग	• अवसाद

14.7.4 सकारात्मक व्यक्तित्व लक्षण (Positive personality traits)

सफल उम्र बढ़ने की प्रक्रिया में व्यक्तित्व की भूमिका को नकारा नहीं जा सकता। कई व्यक्तित्व विशेषताओं को कल्याण और दीर्घायु होने से सकारात्मक रूप से संबंधित पाया गया है। इसमें पांच बड़े व्यक्तित्व लक्षण निम्नलिखित हैं (फिस्के (Fiske), 1949, मैकक्रे एवं कोस्टा (McCrae & Costa), 1987): अनुभव के प्रति खुलापन, सहमतता, बहिर्मुखता, कर्तव्यनिष्ठा और मनोविक्षुब्धता को पर्यावरण पर महारत, जीवन में उद्देश्य और आत्म–स्वीकृति के साथ संबद्ध पाया गया है। विभिन्न शोधों ने सफल वृद्धता में व्यक्तित्व लक्षणों की अपरिहार्य भूमिका को लागू और स्थापित किया है। जीवन में कोई अर्थ या उद्देश्य होने से व्यक्ति का जीवन को उद्देश्यपूर्ण और महत्वपूर्ण बनता है। इससे नकारात्मक या तनाव पूर्ण घटनाओं को अधिक सकारात्मक तरीके से समझने में भी सहायता मिलती है।

तन्यकता (Resilience), आशावाद (optimism), अटलता (perseverance), आत्म–सक्षमता (self-efficacy), सुदृढ़ता (hardiness), अहम् (ego), कुछ अन्य विशेषताएं हैं जिन्हें कल्याण और सफलतापूर्वक वृद्धता से संबंधित पाया गया हैं। पहले के खंड में उल्लिखित तन्यकता भी व्यक्तिपरक कल्याण का महत्वपूर्ण घटक है। तन्यकता को प्रक्रिया और परिणाम दोनों के रूप में माना जाता है।

शोध अध्ययन तन्यकता को व्यक्तित्व विशेषता के बजाय तन्यकता को गतिशील विकास प्रक्रिया के रूप में मानते हैं। तन्यकता बढ़ाया जा सकता है और मजबूत किया जा सकता है, हालांकि कुछ अन्य लक्षणों जैसे आशावाद जिसमें दृढ़ विश्वास होता है कि बुरे के बजाय अच्छा ही होगा; अटलता जिसका अर्थ है कि कार्यों और चुनौतियों को हर हाल में पूरा किया जाना है; आत्म–प्रभावकारिता जो कि जीवन में चुनौतियों और तनावों से निपटने में मजबूत सुरक्षात्मक भूमिका निभाती है, की उपस्थिति भी परिणाम को प्रभावित कर सकती है। जैसा कि बंडुरा (Bandura) द्वारा परिभाषित किया गया है, "अपने स्वयं के कार्यों द्वारा वांछित प्रभाव उत्पन्न करने में लोगों का अपनी क्षमताओं पर विश्वास आत्म–प्रभावकारिता है"।

एक अन्य शब्द जिसका अकसर तन्यकता के साथ उपयोग किया जाता है वह है *"अहम्–तन्यकता"*। यह विपत्ति से उबरने और फिर से वापसी करने की क्षमता है और इसे व्यक्तित्व की एक स्थिर विशेषक विशेषता माना जाता है। यह पाया गया है कि उच्च अहम्– तन्यकता वाले वयस्कों ने तनाव के मामले में अधिक शारीरिक और सांवेगिक स्वास्थ्य लाभ प्रदर्शित किया। इसी तरह मनोवैज्ञानिक सुदृढ़ता (Psychological hardiness) भी एक अन्य विशेषता है जो कि तन्यकता से जुड़ी है। यह वृद्ध वयस्कों को बाद के वर्षों में कठिनाइयों और चुनौतियों का सामना करने में सक्षम बनाती है। मनोवैज्ञानिक सुदृढ़ता में तीन परस्पर संबंधित स्वभाव होते हैं – प्रतिबद्धता (अलगाव नहीं), नियंत्रण (शक्तिहीनता नहीं), और चुनौती (खतरा नहीं)। आशा एक अन्य व्यक्तित्व विशेषता जो बेहद महत्वपूर्ण है। इसका अर्थ है, भविष्य से सकारात्मक अपेक्षा रखना और इसके लिए काम करना।

14.7.5 जीवन को भरपूर जीना (Living life to the fullest)

अपने जीवन को अधिक उत्पादक और स्वस्थ बनाने के लिए हम अपने जीवन में विभिन्न साभिप्राय और प्रयास पूर्ण गतिविधियां करते हैं। चित्रकारी, बागवानी, पढ़ना, पेंटिंग, सिलाई, कढ़ाई, खाना बनाना या नए कौशल सीखना, शारीरिक गतिविधियों में संलग्न होना, गुणवत्ता पूर्ण संबंध विकसित करने का प्रयास करना, लोगों को दान देना और सहायता करना, प्रकृति के साथ समय बिताना और ऐसी अन्य विभिन्न

गतिविधियों में शामिल होना उपयोगी है। यहां यह उल्लेखनीय है कि प्रयास पूर्ण गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी हमारे शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक स्वास्थ्य पर दूरगामी लाभकारी प्रभाव डाल सकती है। उदाहरण के लिए, अवकाश या सामाजिक गतिविधियों में शारीरिक, मानसिक या सामाजिक उद्दीपक शामिल होते हैं जो हमारे शारीरिक और मनोसामाजिक कल्याण में सुधार करते हैं। इसी तरह सामाजिक गतिविधियों में भागीदारी को संवादात्मक कौशल, अपनेपन, उद्देश्य, अवलंब के बोध के साथ–साथ शारीरिक और मानसिक उद्दीपन के संवर्धक के रूप में माना जाता है। स्वास्थ्यवर्धक व्यवहारों जैसे खानपान की अच्छी आदतें अपनाना, व्यायाम करना या कुछ शारीरिक गतिविधि करना, नियमित रूप से स्वास्थ्य जांच करवाना, धूम्रपान और शराब से बचना, नियमित दिनचर्या बनाए रखना और अच्छी नींद लेना आदि से शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं की आशंका कम होती है। सामाजिक गतिविधियां, मनोरंजक गतिविधियां और रचनात्मक गतिविधियां भी व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और संज्ञानात्मक कल्याण को प्रभावित करती हैं।

14.8 सफल वृद्धता को प्रोत्साहित करने की रणनीतियां

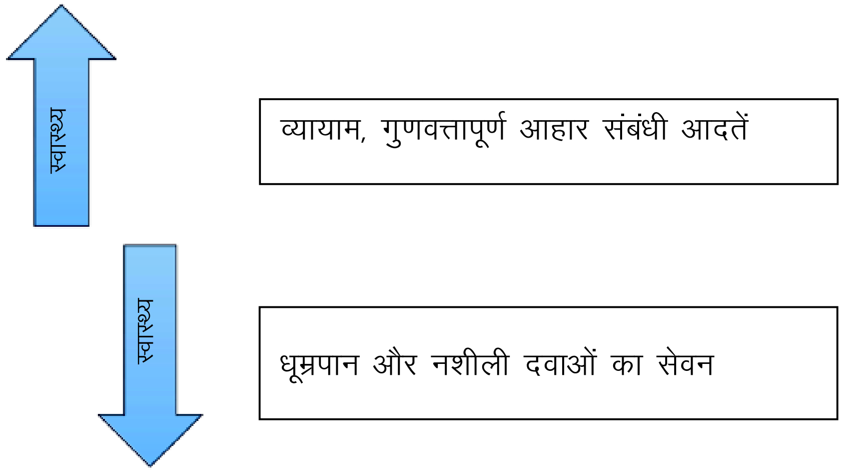
सफल वृद्धता को प्रोत्साहित करने के लिए वर्षों से विभिन्न रणनीतियों को प्रभावी पाया गया है। नियमित शारीरिक गतिविधियों जैसे चलना और योग में सक्रिय भाग लेना, संतुलित आहार लेना, स्वयं के स्वास्थ्य की स्वयं निगरानी करना, स्वस्थ जीवन शैली का पालन करना, सामाजिक संबंधों में संलग्न होना, स्वयं और दूसरों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखना, खुशी देने वाली चीजें करना, समाचार पत्र पढ़ना, प्रश्नोत्तरी हल करना, नए कौशल सीखना, नवीनतम प्रौद्योगिकी के बारे में ज्ञान में सुधार करना ऐसी गतिविधियों में शामिल हैं जिनसे सफल वृद्धता प्राप्त होती है।

आइए नीचे कुछ मुख्य रणनीतियों पर विस्तार से चर्चा करें।

- ***जीवन शैली मायने रखती है***

  शारीरिक और संज्ञानात्मक कार्यों में उम्र से संबंधित गिरावट अकसर जीवन शैली और संबंधित कारकों से जुड़ी होती है। जीवनशैली कारक हमारी अपनी सीखी हुई आदतें और व्यवहार हैं और इसलिए यह प्रकृति में परिवर्तनीय है। व्यायाम, नींद के पैटर्न, धूम्रपान, नशीली दवाओं का उपयोग, दवाएं, शराब का उपयोग, कैफीन का सेवन, खाने की आदतें, सीट बेल्ट का उपयोग, हेल्मेट जीवन शैली कारकों के कुछ उदाहरण हैं। उपरोक्त बातों को ध्यान में रखते हुए और स्वस्थ जीवन शैली का पालन करके जैसे धूम्रपान और नशीली दवाओं के सेवन से दूर रहना, नियमित शारीरिक गतिविधि और व्यायाम करना और गुणवत्तापूर्ण आहार की आदतों को बरकरार रखना, से सफल वृद्धता प्राप्त की जा सकती है।

  वैज्ञानिक शोध पत्रों में शारीरिक गतिविधियों/व्यायाम और गुणवत्ता पूर्ण आहार संबंधी आदतों की लाभकारी भूमिका को व्यापक रूप से रिपोर्ट किया गया है। यह अच्छी तरह से सिद्ध है कि शारीरिक गतिविधि बेहतर स्वास्थ्य, स्मृति और अनुभूति से जुड़ी है। इसके अलावा इससे उम्र बढ़ने से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं जैसे हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और अन्य शारीरिक एवं मस्तिष्क संबंधी समस्याएं होने का हमारा जोखिम कम होता है।



- ***सामाजिक अवलंब सहायक है***

सफल वृद्धता के लिए गुणवत्ता पूर्ण सामाजिक अवलंब को महत्वपूर्ण माना जाता है। हमारे सामाजिक जुड़ाव, संबंध और संबंधित अवलंब हमारे कल्याण के संवर्धक के रूप में जाने जाते हैं। यह मूलतः मित्रों, संबंधियों, पड़ोसियों या महत्वपूर्ण अन्य लोगों का नेटवर्क है जो सहायता और सहयोग के लिए सुलभ या उपलब्ध हैं। सामाजिक अवलंब संरचना (नेटवर्क के आकार) और कार्य (सांवेगिक या सहायक) के संदर्भ में उपलब्ध हो सकता है। गुणवत्ता अवलंब प्रणाली का होना स्वस्थ और सफल वृद्धता से जुड़ा हुआ है। ऐसा पाया गया है कि उच्च गुणवत्ता वाला सामाजिक अवलंब अनुभवजन्य अवलंब और सहायता के माध्यम से तनाव के साथ–साथ बीमारी से निपटने के लिए हमारे समायोजन को बढ़ाता है।

सामाजिक अवलंब के लाभ

- ☐ दीर्घायु होना
- ☐ बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य
- ☐ बेहतर सांवेगिक स्वास्थ्य और कल्याण
- ☐ मूर्त सहायता
- ☐ सूचना एवं मार्गदर्शन

- ***सीखते रहें***

ऐसा पाया गया है कि नई चीजें सीखने, पढ़ने, नई चीजों का अन्वेषण करने, रचनात्मक गतिविधियां करने, उद्दीपक खेल खेलने जैसी उद्दीपक गतिविधियों में लगातार संलग्न होने से हमारे संज्ञानात्मक कार्य बेहतर होते हैं। संज्ञानात्मक या मानसिक उद्दीपन हमारे मस्तिष्क को स्वस्थ रखने में सहायता करता है। सफल वृद्धता संबंधी साहित्य में ऐसी गतिविधियों के लाभकारी प्रभाव व्यापक रूप से बताए गए हैं। संज्ञानात्मक गतिविधि हमारे मस्तिष्क के लचीलेपन को बढ़ाती है और इसलिए सफल वृद्धता में सहायता करती है। विभिन्न गतिविधियों में भागीदारी हमारे शारीरिक, सामाजिक और संज्ञानात्मक कार्यों को उद्दीप्त करने के साथ–साथ संवर्धित कर सकती है।

ignou THE PEOPLE'S UNIVERSITY

14.9 सारांश

सफल वृद्धता एक बहुआयामी अवधारणा है जिसमें शारीरिक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक कल्याण शामिल है। सफल वृद्धता को लंबी उम्र के साथ–साथ अच्छे शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और कल्याण के रूप में समझा जा सकता है। यह जीवन के उत्तरार्ध के दशकों में स्वास्थ्य और कल्याण से संबंधित है। विभिन्न कारक सफल वृद्धता के महत्वपूर्ण पूर्व सूचक पाए गए हैं जिनमें व्यक्तिपरक कल्याण, बेहतर शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य, व्यक्तित्व लक्षण और विभिन्न गतिविधियों में भागीदारी शामिल है। स्वस्थ जीवन शैली, मानसिक और संज्ञानात्मक उद्दीपन, सामाजिक गतिविधियों में भागीदारी सफल वृद्धता को बढ़ावा देने में प्रभावी माने जाते हैं।

14.10 प्रमुख शब्द

वृद्धता बहुआयामी है और इसमें जैविक, मनोवैज्ञानिक और संज्ञानात्मक कार्यों में परिवर्तन शामिल हैं। इसे कैसे समझा और अनुभव किया जाता है, उस पर संस्कृति, सामाजिक अपेक्षाओं और व्यक्तियों के जीवन अनुभवों से प्रभाव पड़ता है।

वयवाद से तात्पर्य मुख्यतः उनकी उम्र के कारण बुजुर्गों के प्रति नकारात्मक धारणा, दृष्टिकोण और व्यवहार से है।

उप संस्कृति सिद्धांत बताता है कि वृद्ध लोग उप संस्कृतियां निर्मित करते हैं और समान पृष्ठभूमि, अनुभव, दृष्टिकोण, मूल्य, विश्वास और जीवन शैली वाले अन्य लोगों के साथ परस्पर संपर्क रखते हैं।

सफल वृद्धता एक बहुआयामी अवधारणा है जिसमें शारीरिक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक कल्याण शामिल है।

मनोभ्रंश (Dementia) स्मृति और अन्य चिंतन क्षमताओं के क्षय के लिए एक सामान्य शब्द है जो कि इतना गंभीर होता है कि इससे दैनिक जीवन में दखल पड़ता है।

14.11 स्व आकलन प्रश्नों के उत्तर

स्व आकलन प्रश्नों के उत्तर 1

1. वयवाद से संदर्भ मुख्यतः उनकी उम्र के कारण बुजुर्गों के प्रति नकारात्मक धारणा, दृष्टिकोण और व्यवहार से है।
2. कालानुक्रमिक वृद्धता व्यक्ति के उसके पैदा होने के बाद बीत वर्षों के अनुसार उसकी उम्र है जबकि जैविक वृद्धता से व्यक्ति की शारीरिक प्रणालियों पर उम्र बढ़ने से हुए प्रभाव से संबधित है, क्योंकि शारीरिक उम्र व्यक्ति की जीव संरचना और कार्यों पर होने वाले परिवर्तनों को दर्शाती है।
3. वानप्रस्थ आश्रम

स्व आकलन प्रश्नों के उत्तर 2

1. मुक्ति सिद्धांत प्रस्तावित करता है कि जैसे–जैसे वे बूढ़े होते जाएंगे, व्यक्ति अपने सक्रिय जीवन से पृथक होता जाएगा।
2. अहम् अखंडता बनाम निराशा

3. सफल वृद्धता एक बहुआयामी अवधारणा है जिसमें शारीरिक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक कल्याण शामिल है।
4. सफल वृद्धता के तीन मुख्य घटक हैं, (क) बीमारी और विकलांगता से बचना, (ख) संज्ञानात्मक और शारीरिक प्रकार्य का उच्च स्तर बरकरार रखना, और (ग) जीवन से जुड़ाव।

14.12 इकाई के अंत में प्रश्न

1) सफल वृद्धता के सिद्धांतों का वर्णन करें।
2) वृद्धता के विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें।
3) सफल वृद्धता और उसके घटकों को परिभाषित करें।
4) सफल वृद्धता के पूर्व सूचकों की संक्षेप में चर्चा करें।
5) सफल वृद्धता को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न रणनीतियों पर चर्चा करें।

14.13 संदर्भ और पाठ्य सुझाव

Grassman, E. J., & Whitaker, A. (2013). *Ageing with Disability. A Life course Perspective*. (Eds.) Bristol: Policy Press.

Modi, I. (2001). *Ageing and Human Development: Global Perspectives*. New Delhi. Rawat Publications.

Rudnicka, E., Napierała, P., Podfigurna, A., Męczekalski, B., Smolarczyk, R., & Grymowicz, M. (2020). The World Health Organization (WHO) approach to healthy ageing. *Maturitas*, *139*, 6–11. https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.05.018

Ryan, P., & Coughlan, B.J. (2011). *Ageing and older adult mental health: Issues and implications for practice.* (Eds.) Routledge, Taylor & Francis Group.

Siegler, I. C., Bosworth, H. B., & Poon, L. W. (2003). *Disease, health, and aging.* In R. M. Lerner, M. A. Easterbrooks, & J. Mistry (Eds.), *Handbook of psychology: Developmental psychology, Vol. 6* (p. 423–442). John Wiley & Sons, Inc.

Stowe, J. D., & Cooney, T. M. (2015). Examining Rowe and Kahn's Concept of Successful Aging: Importance of Taking a Life Course Perspective. *The Gerontologist*, *55*(1), 43–50. https://doi.org/10.1093/geront/gnu055