



टिप्पणी

प्रौढ़ावस्था और वृद्धावस्था

युवा प्रौढ़ावस्था के दौरान लोग क्या हासिल करने का प्रयास करते हैं?

मध्य प्रौढ़ावस्था में लोगों को किस प्रकार का रिश्ता संतुष्टि देता है?

किस प्रकार की उपलब्धियाँ वृद्धावस्था में संपूर्णता (Integrity) की भावना पैदा करती हैं?

अलका अपनी परास्नातक पूरी करने के बाद राज से शादी करने की योजना बना रही है। अलका की दोस्त रानी ने पढ़ाई पूरी करने के बाद एक मल्टीनेशनल कंपनी में नौकरी कर ली है। अलका की एक और दोस्त अंजू ने स्नातक के बाद शादी कर ली। वह एक बच्चे की मां हैं। जैसे-जैसे उसकी शादी का दिन नजदीक आ रहा है, अलका यह सोचकर परेशान हो रही है कि क्या उसे पहले शादी कर लेनी चाहिए या कोई उपयुक्त नौकरी ढूँढ लेनी चाहिए। दूसरी ओर, राज सफलतापूर्वक अपनी नौकरी में स्थापित हो गया है और अपने करियर से खुश है। वह एक परिवार शुरू करने के बारे में सोच रहा है। इस बीच, अलका अभी भी अपनी पसंद की नौकरी खोजने के लिए संघर्ष कर रही है। यह प्रारंभिक प्रौढ़ावस्था के संवेगात्मक और सामाजिक पक्ष को दर्शाने वाला एक उदाहरण है।

एरिक एरिकसन (1989) ने व्यक्तित्व का एक मनो-सामाजिक विकास सिद्धांत विकसित किया है। उन्होंने आठ चरणों का वर्णन किया। प्रत्येक चरण व्यक्ति के जीवन का एक संक्रमण काल होता है। सिद्धांत के अनुसार, यदि कोई व्यक्ति प्रत्येक चरण से सफलतापूर्वक गुजरता है - अर्थात्, यदि वह उस चरण में जो भी आवश्यक है उसे हासिल कर लेता है - तो कहा जाता है कि वह व्यक्ति स्वस्थ विकास की ओर बढ़ रहा है। अन्यथा, चरण व्यक्ति के जीवन में संकट पैदा कर सकते हैं।

एरिक एरिकसन के मनो-सामाजिक विकास के सिद्धांत ने दो महत्वपूर्ण विषयों की व्याख्या की जो प्रौढ़ावस्था पर हावी हैं, जो प्रेम और काम हैं। प्रारंभिक प्रौढ़ावस्था के दौरान, प्रौढ़ों को अंतरंगता बनाम अलगाव का सामना करना पड़ता है। इस चरण के दौरान युवा प्रौढ़ दूसरों के साथ गहरे और घनिष्ठ संबंध विकसित करते हैं। जिन्हें दूसरों से निरंतर देखभाल और प्यार मिलता है वे उनके साथ घनिष्ठ संबंध बनाने में सक्षम होते हैं। हालाँकि, जो लोग अंतरंगता

मानव विकास



टिप्पणी

पाने में असफल रहे वे सामाजिक रूप से अलग-थलग हो गए। प्रौढ़ स्वतंत्र रूप से कार्य करना सीखते हैं, माता-पिता बनते हैं और मित्रता विकसित करते हैं।

अलका का आंतरिक द्वंद्व इस बात को लेकर है कि वह शादी करे या अपनी पसंद की नौकरी ढूँढे। यहां अलका अपनी पहचान ढूँढने की कोशिश कर रही है। परिपक्वता में स्वतंत्रता की आवश्यकता और अंतरंगता के बीच संतुलन शामिल होता है। स्वतंत्रता के बिना, प्रौढ़ों को आत्म-सम्मान की कमी महसूस हो सकती है।

एरिकसन ने मध्य प्रौढ़ावस्था को जननात्मकता (Generativity vs Stagnation) की अवधि के रूप में रेखांकित किया। इस समय व्यक्ति दूसरों के प्रति चिंता दिखाने लगते हैं। वे दूसरों की मदद और मार्गदर्शन करने में सक्रिय रुचि लेते हैं। माता-पिता अपने बच्चों को आजीविका चुनने में मदद करते हैं और उन्हें सलाह देते हैं। जो प्रौढ़ इस चरण को सफलतापूर्वक हल कर लेते हैं वे उदारता महसूस करते हैं। जो लोग दूसरों की मदद करने में असमर्थ होते हैं वे आत्म-केंद्रित हो जाते हैं और स्थिरता की भावना से पीड़ित हो जाते हैं।

प्रौढ़ावस्था के अंतिम दौर के दौरान, व्यक्ति एरिकसन की संपूर्णता बनाम हताशा (Integrity vs desing) चरण में प्रवेश करते हैं। जब बड़े वयस्क अपने जीवन को देखते हैं, तो वे अक्सर खुद से सवाल पूछते हैं जैसे 'मैंने क्या हासिल किया है?' और 'मेरे जीवन का अर्थ क्या है?' यदि वे इन प्रश्नों का उत्तर ढूँढने में सफल हो जाते हैं, तो कहा जा सकता है कि उन्होंने अपना लक्ष्य प्राप्त कर लिया है। वे समग्रता की भावना महसूस करते हैं। यदि नहीं, तो उन्हें हताशा का अनुभव हो सकता है। यह वह तरीका है जिससे हम अपने जीवन की समस्याओं से निपटते हैं जो जीवन की दिशा और प्रकृति को निर्धारित करता है।



अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- प्रौढ़ावस्था और वृद्धावस्था के दौरान विकास के चरणों की पहचान करते हैं;
- प्रौढ़ावस्था और वृद्धावस्था के दौरान प्रमुख विशेषताओं-शारीरिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक-संवेगात्मक को बताते हैं;
- प्रौढ़ावस्था के दौरान सामना की जाने वाली चिंताओं जैसे कि आजीविका परिवर्तन, पारिवारिक जिम्मेदारी और बदलाव को समझाते हैं; और
- वृद्धावस्था की चिंताओं को पहचान और जिम्मेदारी से कार्य करते हैं।

15.1 प्रौढ़ावस्था और वृद्धावस्था

15.1.1 प्रौढ़ावस्था

एक वयस्क को आम तौर पर ऐसे व्यक्ति के रूप में परिभाषित किया जाता है जो अपना ख्याल रख सकता है, पूरी तरह से विकसित है, जिसके पास बाहरी सहायता के बिना जीवित रहने के लिए सक्षम संसाधन हैं और जो स्वतंत्र रूप से काम करने के लिए अच्छी तरह से व्यवस्थित है। प्रौढ़ावस्था के दौरान जीवन की महत्वपूर्ण घटनाएँ घटती हैं जैसे नौकरी पाना, शादी करना और बच्चे पैदा करना। इन आयोजनों की समय-सीमा विभिन्न देशों में उनके संबंधित सांस्कृतिक मानदंडों के अनुसार भिन्न हो सकती है। लेकिन किसी संस्कृति में वयस्क विकास का क्रम एक समान हो सकता है। प्रौढ़ावस्था के दौरान, दो प्रमुख घटनाएँ घटती हैं: आजीविका चुनना और शादी के लिए जीवन साथी का चयन करना। यह निर्भरता से स्वतंत्रता की ओर एक क्रमिक परिवर्तन है।

15.1.2 वृद्धावस्था

यह अंतिम प्रौढ़ावस्था की अवधि है जो 60-65 वर्ष की आयु के आसपास शुरू होती है। इसकी विशेषता अक्सर शारीरिक, संज्ञानात्मक और सामाजिक गिरावट होती है। प्रारंभिक प्रौढ़ावस्था, मध्य प्रौढ़ावस्था और अंतिम प्रौढ़ावस्था शारीरिक, सामाजिक और संवेगात्मक विकास की तीन मुख्य अवधि हैं।

तालिका 15.1 प्रौढ़ावस्था के विकासात्मक चरण

चरण	आयु
प्रारंभिक प्रौढ़ावस्था	(18-40) वर्ष
मध्य प्रौढ़ावस्था	(41-60) वर्ष
अंतिम प्रौढ़ावस्था	61 वर्ष और उससे अधिक

15.2 लेविंसन का प्रौढ़ विकास का सिद्धांत

डेनियल लेविंसन (1986) ने सामाजिक विकास का एक चरण सिद्धांत विकसित किया है। उन्होंने वयस्क जीवन के चार कालों का वर्णन किया। प्रत्येक काल एक अलग प्रकार की समस्या प्रस्तुत करता है।



टिप्पणी

तालिका 15.2 वयस्क जीवन के चार काल

किशोरावस्था (11-17) वर्ष	प्रारंभिक प्रौढ़ावस्था (18-45) वर्ष	मध्य प्रौढ़ावस्था (46-65) वर्ष	अंतिम प्रौढ़ावस्था 65 वर्ष आगे
-----------------------------	--	-----------------------------------	-----------------------------------



टिप्पणी

i. किशोरावस्था (11-17) वर्ष

लेविंसन ने जीवन को चार प्रमुख कालों में विभाजित किया है, जिनमें से प्रत्येक को एक संक्रमण अवधि द्वारा दूसरे चरण से अलग किया गया है। पहला संक्रमण बचपन और प्रारंभिक प्रौढ़ावस्था के बीच होता है। इसमें संवेगात्मक और वित्तीय दोनों तरह से अपनी स्वतंत्रता स्थापित करना शामिल है। इसके बाद, व्यक्ति प्रारंभिक प्रौढ़ावस्था में प्रवेश करता है।

ii. प्रारंभिक प्रौढ़ावस्था (18-45) वर्ष

लेविंसन उनकी जीवन संरचना के दो प्रमुख घटकों के बारे में बात करते हैं। वे स्वप्न और उपदेशक हैं। स्वप्न भविष्य की उपलब्धियों का एक दृष्टिकोण है जिसे व्यक्ति आने वाले वर्षों में हासिल करने की उम्मीद करता है। उपदेशक अधिक अनुभवी व्यक्ति होता है जो एक युवा वयस्क का मार्गदर्शन और सहायता करता है। प्रौढ़ावस्था के दौरान एक व्यक्ति के जीवन के विकल्प परिवार, नौकरी और जीवनशैली से संबंधित होते हैं। इस अवधि के दौरान, वे अपने बच्चों का पालन-पोषण करते हैं और समाज में वरिष्ठता का स्थान हासिल करते हैं। वे स्वतंत्रता की ओर बढ़ते हैं। वयस्क अपने बच्चों को अपने जीवन में व्यवस्थित होते देखना शुरू करते हैं। यह जिम्मेदारियां स्वीकार करने का दौर है। इस युग में लोगों को यह एहसास होने लगता है कि उनका आधा जीवन समाप्त हो चुका है और अगर उन्हें अपने जीवन में बदलाव करना है तो अभी करना होगा। यह युग एरिक्सन की जननात्मकता के समतुल्य है। लोग अपने और अपने परिवार के अलावा दूसरों के लिए भी चिंतित होने लगते हैं। वे युवा पीढ़ी का मार्गदर्शन और पोषण करना शुरू करते हैं।

iii. मध्य प्रौढ़ावस्था (46-65) वर्ष

जिन वयस्कों को मध्य जीवन संकट का सामना करना पड़ा था, वे अब उन निर्णयों के साथ जी रहे हैं जो उन्होंने पहले लिए थे। परिवार और करियर व्यवस्थित और स्थापित हो गए हैं। कुछ लोग आत्म-मूल्य और आत्म-संतुष्टि का अनुभव करते हैं क्योंकि उन्होंने वह हासिल कर लिया है जो वे चाहते थे। दूसरों को ऐसा महसूस हो सकता है कि उनका अधिकांश जीवन बर्बाद हो गया है। यह संकट पहले के संकट से जारी रह सकता है या नये संकट के रूप में प्रकट हो सकता है। 60 वर्ष की आयु

के लोग भी अपनी उपलब्धि की भावना के आधार पर सेवानिवृत्ति के लिए खुद को तैयार करना शुरू कर देते हैं।

iv. अंतिम प्रौढ़ावस्था (65 वर्ष से अधिक)

अंतिम प्रौढ़ावस्था लगभग 65 वर्ष की आयु में शुरू मानी जाती है। इस बिंदु पर बहुत से लोग अपने जीवन से संतुष्ट हैं और आराम करना और अपने बच्चों और पोते-पोतियों के साथ समय का आनंद लेना शुरू कर देते हैं। उन्हें अपनी रुचियों और शौक को पूरा करने के लिए भी समय मिल जाता है। इस चरण की शुरुआत तक, निराश होने के बजाय जीवन में अर्थ ढूँढना महत्वपूर्ण है।



टिप्पणी

15.3 प्रौढ़ावस्था के दौरान शारीरिक विकास

लोग अपने पूरे जीवनकाल में शारीरिक रूप से बदलते रहते हैं। जैसे-जैसे वयस्क प्रारंभिक, मध्य और देर से प्रौढ़ावस्था से गुजरते हैं, वे अपनी संवेदी क्षमताओं, मांसपेशियों की ताकत, प्रतिक्रिया समय, दृश्य क्षमता, गति समन्वय, श्वसन कार्य, हृदय संबंधी परिवर्तन, प्रतिरक्षा कार्यप्रणाली और प्रजनन क्षमता में कई तरह के बदलावों से गुजरते हैं।

आयुवृद्धि दो प्रकार का होता है

- i) प्राथमिक आयुवृद्धि
- ii) द्वितीयक आयुवृद्धि
- iii) प्राथमिक आयुवृद्धि: प्राथमिक आयुवृद्धि में, परिवर्तन जैविक कारकों जैसे कोशीय और आणविक परिवर्तन पर आधारित होते हैं।
- iv) द्वितीयक आयुवृद्धि: द्वितीयक आयुवृद्धि नियंत्रणीय कारकों से संबंधित है जैसे शारीरिक व्यायाम की कमी, खराब आहार, आदि।
 - मध्य प्रौढ़ावस्था (41-60 वर्ष) में उम्र बढ़ने की प्रक्रिया अधिक दिखाई देने लगती है। यह बढ़ते सामाजिक संपर्क और जिम्मेदारी का दौर है। ये वयस्क, युवा पीढ़ी को सक्षम और आत्मनिर्भर बनने में मदद करते हैं। वे अपने करियर के शिखर पर हैं लेकिन उनकी शारीरिक स्थिति में गिरावट ध्यान देने योग्य है।
 - 55 वर्ष की आयु के बाद, हड्डियाँ कम सघन हो जाती हैं, और परिणामस्वरूप पुरुष कमजोर हो जाते हैं ऊंचाई में 1 इंच और महिलाओं की लंबाई 2 इंच कम हो जाती है। बाद में उनका वजन भी कम हो जाता है मांसपेशियों की हानि के कारण 50 वर्ष की आयु के बाद उनका वजन भी कम हो जाता है और सहनशक्ति भी कम होने लगती है



- आंखों की समायोजन क्षमता कम होने के कारण उन्हें कम रोशनी में चीजों को देखने में कठिनाई होती है। वे रंगों के बीच भेदभाव करने में असमर्थ हैं। उम्र के साथ चकाचौंध के प्रति संवेदनशीलता भी बढ़ती है
- बाल सफेद होने लगते हैं और चेहरे पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं।
- शारीरिक शक्ति और फेफड़ों की क्षमता भी कम हो जाती है।
- 50 वर्ष की आयु के आसपास वयस्क महिलाओं के हार्मोनल चक्र के कारण मासिक धर्म बंद हो जाता है। इस प्रक्रिया को रजोनिवृत्ति कहा जाता है। पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन का स्तर लगभग इस ही उम्र में कम हो जाता है।
- हृदय रोग, उच्च रक्तचाप और मधुमेह जैसी चिरकालिक स्वास्थ्य समस्याएं भी इस उम्र में शुरू हो सकती हैं।
- मनुष्य जटिल प्राणी हैं, यही कारण है कि शरीर की उम्र बढ़ना कई चर पर निर्भर हो सकता है। जो वयस्क नियमित व्यायाम जैसे पैदल चलना, कसरत आदि करते हैं, वे उम्र बढ़ने से जुड़े नकारात्मक प्रभावों को कम कर सकते हैं।

15.4 प्रौढ़ावस्था के दौरान संज्ञानात्मक विकास

शारीरिक परिवर्तन आँखों से देखे जा सकते हैं। लेकिन संज्ञानात्मक परिवर्तनों के बारे में क्या? क्या वयस्क संज्ञानात्मक रूप से बदलते हैं? मानव मस्तिष्क संज्ञान के लिए जिम्मेदार है। चूँकि मनुष्य अपने जीवन काल में शारीरिक रूप से बदलते रहते हैं, इसलिए उम्र के साथ मस्तिष्क में कुछ संज्ञानात्मक परिवर्तनों की अपेक्षा करना उचित है। लेकिन जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हम अपने अनुभव की मदद से कई समस्याओं का समाधान करना भी सीख जाते हैं। इसीलिए कहा जाता है कि उम्र के साथ बुद्धि बढ़ती है।

15.4.1 स्मृति और प्रौढ़ावस्था

उम्र के साथ याददाश्त कमजोर हो सकती है। जो लोग अपने दैनिक कार्यक्रम को अपने दिमाग में रखने में सक्षम थे, अब उन्हें इसे लिखना होगा और इसे अपनी जेब डायरी में रखना होगा।

- शोध से संकेत मिलता है कि वृद्ध लोग युवा वयस्कों जितनी ही जानकारी, यानी अल्पकालिक स्मृति में सात से नौ वस्तुओं को बनाए रखने में सक्षम होते हैं। लेकिन कामकाजी स्मृति से दीर्घकालिक स्मृति में जानकारी स्थानांतरित करने की उनकी क्षमता उम्र के साथ कम हो जाती है।



- युवा वयस्कों की तुलना में वृद्ध वयस्कों को याद रखने में अधिक परेशानी होती है। उन्हें दूसरों को पहचानने में दिक्कत होती है। वे नाम और घटनाओं जैसी नई जानकारी याद रखने की शिकायत करते हैं। उन्हें दीर्घकालिक स्मृति से जानकारी प्राप्त करने में कठिनाई होती है।
- वे गतिविधियों की योजना बनाने, क्या कहना है और अपनी बात कैसे समझानी है, यह तय करने में असमर्थ हैं।
- संवेदी भंडारण की समस्या दीर्घकालिक स्मृति की बजाय अल्पकालिक स्मृति में होती है।
- घटनापरक स्मृति में भी कुछ गिरावट पाई गई है। (घटनापरक स्मृति वह स्मृति है जो किसी व्यक्ति द्वारा अनुभव की गई घटनाओं को याद करने के लिए समर्पित है और विशेष स्थानों और समय से जुड़ी होती है।)
- इस बीच, अर्थगत स्मृति वही रहती है। (अर्थगत स्मृति सामान्य ज्ञान से संबंधित है।)
- प्रक्रियामूलक स्मृति (जूतों के फीते बांधने और कोई नुस्खा पकाने जैसी क्रियाओं में प्रयुक्त) किसी के जीवन काल में स्थिर रहती है।
- शोध यह भी इंगित करता है कि बढ़ती उम्र के साथ अर्थहीन जानकारी जैसे कि गैर-अर्थ वाले शब्दांश या युग्मित साहचर्य को याद रखना कम हो जाता है।
- सार्थक जानकारी की स्मृति काफी हद तक बरकरार रहती है, जब तक कि कोई व्यक्ति अल्जाइमर रोग से पीड़ित न हो।
- वृद्ध लोग शतरंज खेलने, पहेलियाँ सुलझाने और पढ़ने जैसे मानसिक व्यायामों का अभ्यास करके अपनी स्मृति कार्यप्रणाली में सुधार कर सकते हैं। वे सभी गतिविधियाँ जो सोचने, तर्क करने और याद रखने में सहायक होती हैं, हमारी याददाश्त को उम्र भर बरकरार रखती हैं।
- व्यक्ति के मस्तिष्क का वजन 80 वर्ष की आयु तक 5 से 10% और 90 वर्ष की आयु तक 29% कम हो जाता है। गति, दृश्य और श्रवण के लगभग 50% न्यूरोन्स वृद्धावस्था में मर जाते हैं।
- मस्तिष्क का अग्रपाली कार्यशील स्मृति से संबंधित है। इसमें मस्तिष्क के अन्य क्षेत्रों की तुलना में न्यूरोन्स की अधिक हानि होती है।
- हिप्पोकैम्पस याददाश्त में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, लेकिन उम्र बढ़ने के कारण इसे नुकसान भी होता है।



- पुरुषों की तुलना में महिलाओं को उम्र बढ़ने के साथ कम संज्ञानात्मक क्षति का अनुभव होता है। ऐसा शायद इसलिए है क्योंकि महिला सेक्स हार्मोन उनके मस्तिष्क को उम्र से संबंधित गिरावट से बचाते हैं।

15.4.2 प्रौढ़ावस्था के दौरान बुद्धि

उम्र के साथ बुद्धि बढ़ या घट भी सकती है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि विभिन्न संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली के पहलू वयस्कों के पूरे जीवनकाल में स्थिर रहते हैं।

- जैसे-जैसे वयस्कों की उम्र बढ़ती है, उनकी सघन बुद्धि बढ़ती है और तरल बुद्धि कम हो जाती है। तरल बुद्धि तर्क का उपयोग करने और नई या नई समस्याओं को हल पहले से मौजूद ज्ञान की मदद लिए बिना करने की क्षमता है। क्रिस्टलीकृत बुद्धि उस ज्ञान का उपयोग करने की क्षमता है जो पहले शिक्षा के माध्यम से प्राप्त किया गया था और अनुभव। जटिल कार्यों को विभाजित करने और नियंत्रित करने की उनकी क्षमता खराब हो जाती है, जिसे वयस्क आमतौर पर जीवन में अभ्यास और अनुभव के माध्यम से हासिल करते हैं
- कुछ शोधकर्ताओं का सुझाव है कि सामान्य बुद्धि जीवन भर स्थिर रहती है लेकिन उम्र के साथ इसके कुछ पहलुओं में गिरावट आती है। मानकीकृत बुद्धि परीक्षण में बूढ़े लोग खराब प्रदर्शन करते हैं क्योंकि उन्हें भीतर की वस्तुओं में हेरफेर करना होता है परीक्षणों के दौरान समय का अंतराल निर्धारित होता है। आयु के साथ उनकी प्रतिक्रिया का समय क्षीण हो जाता है। परिणामस्वरूप, यह ड्राइविंग कौशल जैसी अन्य संबंधित गतिविधियों को खराब कर सकता है।
- क्रॉस-सेक्शनल अध्ययनों ने उम्र के साथ संज्ञानात्मक और बौद्धिक क्षमताएं कम होती जाती हैं यह दिखाने के लिए विभिन्न प्रकार के परिणामों की सूचना दी है।

15.5 प्रौढ़ावस्था के दौरान सामाजिक और संवेगात्मक विकास

- वयस्कों को जुड़ाव की तीव्र आवश्यकता होती है और अन्य व्यक्तियों से मिलने और बातचीत करने की इच्छा होती है। वे मित्रों से सहायता, समर्थन और जानकारी प्राप्त करते हैं।
- उम्र बढ़ने के साथ-साथ रिश्तेदारों, दोस्तों और पड़ोसियों के साथ बातचीत करना हमेशा फायदेमंद होता है। हम अपने पूरे जीवन काल में अन्य व्यक्तियों के साथ बातचीत करते रहते हैं। वयस्क व्यक्तियों के बहुत सारे दोस्तों के साथ अनौपचारिक संबंध हो सकते हैं, लेकिन उम्र बढ़ने के साथ वे कुछ चुनिंदा दोस्तों के साथ घनिष्ठता बढ़ा सकते हैं। हालाँकि समय के साथ उनके मित्र समूहों का आकार घटता जाता है, वयस्क आमतौर पर कम संख्या में लोगों के साथ घनिष्ठ और मजबूत मित्रता बनाए रखते हैं।



क्रियाकलाप

यह समझने के लिए अपने इलाके में रहने वाले वयस्कों का निरीक्षण करें कि क्या जिनके जीवन में घनिष्ठ संबंध और स्थिर सामाजिक समर्थन है, वे उन लोगों की तुलना में संवेगात्मक रूप से अधिक संतुलित हैं जो सामाजिक संपर्क के बिना एकान्त जीवन जीते हैं।



पाठगत प्रश्न 15.2

1. प्रौढ़ावस्था एवं वृद्धावस्था शब्द से आप क्या समझते हैं?
2. प्रौढ़ावस्था के तीन चरण क्या हैं?

15.6 वृद्धावस्था में शारीरिक, संज्ञानात्मक और संवेगात्मक विकास

15.6.1 अंतिम प्रौढ़ावस्था / वृद्धावस्था के दौरान शारीरिक परिवर्तन

- यह वह दौर है जो 60 के दशक में शुरू होता है और मृत्यु तक चलता है। लोग आम तौर पर अंतिम प्रौढ़ावस्था / वृद्धावस्था के दौरान महत्वपूर्ण जैविक गिरावट देखते हैं।
- शारीरिक परिवर्तनों में हृदय की धड़कने की क्षमता में कमी और पाचन तंत्र का कम कुशल होना शामिल है।
- त्वचा अपनी लचीलापन खो देती है और परिणामस्वरूप झुर्रियाँ अधिक ध्यान देने योग्य हो जाती हैं।
- कैल्शियम की कमी से नाखून और हड्डियाँ भंगुर हो जाती हैं, जो कई वयस्कों में गठिया का कारण भी बनती हैं।
- मसूड़ों की बीमारी के कारण भी दांत गिर सकते हैं।
- बुढ़ापे में आंखों की बीमारी भी होने की संभावना बन जाती है। आँख का मोतियाबिंद और ग्लूकोमा सबसे आम हैं। मोतियाबिंद आँख के लेंस का मोटा होना है, जिसके कारण दृष्टि धुंधली और विकृत हो जाती है। ग्लूकोमा ऑप्टिक तंत्रिका के क्षतिग्रस्त होने के कारण होता है।



टिप्पणी



टिप्पणी

15.6.2 अंतिम प्रौढ़ावस्था / वृद्धावस्था में संज्ञानात्मक विकास

- अंतिम प्रौढ़ावस्था / वृद्धावस्था में सूचना प्रसंस्करण की गति में गिरावट आती है। सबसे आम कारण अक्सर केंद्रीय तंत्रिका तंत्र और मस्तिष्क की कार्यप्रणाली में गिरावट के कारण होता है।
- मानसिक गतिविधियाँ जैसे किताबें पढ़ना, कंप्यूटर गेम खेलना और क्रॉसवर्ड पहेलियाँ हल करना संज्ञानात्मक कौशल में सुधार कर सकता है और संज्ञानात्मक गिरावट को कम कर सकता है।

15.6.3 अंतिम प्रौढ़ावस्था / वृद्धावस्था में संवेगात्मक विकास

- नौकरी, शादी आदि विभिन्न कारणों से बच्चों के घर छोड़ने के बाद आमतौर पर बूढ़े लोगों को अकेलेपन का अनुभव होता है।
- वृद्धावस्था में धार्मिक और सामाजिक सहायता प्रणालियाँ लोगों को बेहतर शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य प्राप्त करने में मदद कर सकती हैं।

तालिका 15.3 अंतिम प्रौढ़ावस्था / वृद्धावस्था के संज्ञानात्मक, संवेगात्मक और जैविक लक्षण

संज्ञानात्मक लक्षण	संवेगात्मक लक्षण	जैविक लक्षण
धीमी सोच	अकेलापन	जोड़ों का दर्द
पहचान के साथ भ्रम	चिड़चिड़ापन,	संवेदी कमी
मन की सुस्ती	चिंता	हृदय संबंधी शिथिलता
खोया हुआ या भ्रमित महसूस करना	अवसाद	श्वसन संबंधी गिरावट
अवधारणात्मक गति	व्याकुलता	फेफड़ों में उम्र से संबंधित परिवर्तन
समस्या का धीमा समाधान	अस्पष्टीकृत दर्द	गतिविधि में कमी
धीमा निर्णय	कम सहयोग	मांसपेशियों का कमजोर होना
क्षीण स्मृति	कम सामाजिक संपर्क	समन्वय की हानि
भाषा की समस्या	भूख न लगना	कम प्रभावी प्रतिरक्षा प्रणाली
ध्यान की कमी	उदासी	
	शक्ति की कमी	

15.7 प्रौढ़ावस्था के दौरान आजीविका अवस्थांतर, पारिवारिक जिम्मेदारी और परिवर्तन

i. पेशे का चुनाव

एक उपयुक्त नौकरी चुनना और आजीविका बनाना एक वयस्क के लिए महत्वपूर्ण लक्ष्य हैं। एक आजीविका उन्हें सुरक्षा, आत्म-मूल्य की भावना देता है और वित्तीय स्वतंत्रता लाता है। एक व्यक्ति अपनी पहली नौकरी से शुरुआत कर सकता है, यदि आवश्यक हो तो अधिक संतोषजनक या दिलचस्प नौकरी पर स्थानांतरित कर सकता है, सेवानिवृत्त हो सकता है और अपने घर के बाहर काम करना पूरी तरह से बंद कर सकता है। इनमें से प्रत्येक जीवन घटना को आजीविका परिवर्तन के रूप में जाना जाता है और उनके जीवन काल में एक महत्वपूर्ण युग के रूप में कार्य करता है। आजीविका परिवर्तन शब्द उस प्रक्रिया को संदर्भित कर सकता है जब कोई व्यक्ति उसी कंपनी या संगठन में किसी नए पद या नई भूमिका में स्थानांतरित हो जाता है। आजीविका परिवर्तन के विभिन्न प्रकार होते हैं जिनमें किसी व्यक्ति के आजीविका में अवांछित और अप्रत्याशित परिवर्तन भी शामिल होते हैं। आजीविका परिवर्तन की दो श्रेणियां हैं

- अनैच्छिक आजीविका परिवर्तन
- स्वैच्छिक आजीविका परिवर्तन

स्वैच्छिक आजीविका परिवर्तन

कुछ व्यक्ति निम्नलिखित के आधार पर पेशा चुनते हैं

- उनके माता-पिता की इच्छाएँ
- पैसा कमाने के लिए
- उनकी पसंद की नौकरी के विकल्प के रूप में
- किसी भिन्न कार्य या रुचि क्षेत्र से परिवर्तन के रूप में
- परिणामस्वरूप उनकी कंपनी अपना आधार दूसरे देश में ले जा रही है, जहां श्रम सस्ता है
- परिणामस्वरूप उनकी कंपनी उन्हें आजीविका परिवर्तन से गुजरने के लिए मजबूर कर रही है

आजीविका परिवर्तन अब आम हो गया है। कर्मचारी अपनी नौकरी अधिक बार बदलते हैं और आजीविका में बदलाव को भी अधिक सकारात्मक रूप से माना जाता है। पहले आजीविका में बदलाव को नकारात्मक दृष्टि से देखा जाता था, जैसे किसी व्यक्ति का किसी कंपनी में



टिप्पणी



पर्याप्त प्रदर्शन करने में असमर्थ होना, प्रदर्शन करने या किसी पद पर बने रहने के कौशल में कमी आदि। अब यह धारणा बदल रही है। अनुसंधान इंगित करता है कि आजीविका परिवर्तन के लिए अनुकूलन व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक कल्याण के लिए महत्वपूर्ण है। कुछ व्यक्ति आजीविका परिवर्तन के लिए जल्दी से अनुकूलित हो जाते हैं, जबकि अन्य को चिंता या अवसाद का सामना करना पड़ता है। वयस्कता हानि और गिरावट की अवधि है, लेकिन इसमें विकास भी हो सकता है। व्यक्तिगत व्यक्तित्व लक्षण, उम्र और लिंग जैसे कई कारक इस बात में योगदान करते हैं कि वे मध्य-जीवन परिवर्तन के साथ कितनी अच्छी तरह तालमेल बिठाते हैं।

iii विवाह और पारिवारिक जिम्मेदारी

वयस्क लोग शादी के बाद अपनी जिंदगी को समायोजित करते हैं और अपने साथी की पसंद-नापसंद का ख्याल रखते हैं। जब दोनों साझेदार काम कर रहे होते हैं, तो वे भूमिकाएँ और जिम्मेदारियाँ साझा करते हैं। शादी के बाद माता-पिता बनना जीवन में एक और बदलाव लाता है। यह तनावपूर्ण हो सकता है लेकिन इसका सामना करना कई अन्य कारकों पर निर्भर करता है जैसे बच्चे के पालन-पोषण में परिवार का समर्थन और दोनों भागीदारों की खुशी का स्तर। कभी-कभी तलाक या जीवनसाथी की मृत्यु जैसे कारणों से माता-पिता में से किसी एक को ही बच्चे की पूरी जिम्मेदारी उठानी पड़ती है। अधिक महिलाएँ अब अपने घरों से बाहर काम कर रही हैं। तलाक का तनाव कामकाजी महिलाओं पर भी काफी असर डालता है। उन्हें अकेले अपने बच्चों के स्वास्थ्य और शिक्षा की देखभाल करने के साथ-साथ कार्यालय और घर में काम के बोझ का सामना करने और संतुलन बनाने का भी सामना करना पड़ता है। फिर भी, पालन-पोषण से जुड़े तमाम तनावों के बावजूद, वयस्कों को माता-पिता के रूप में विकास और आत्म-सम्मान का अवसर मिलता है।

15.8 अंतिम प्रौढ़ावस्था /वृद्धावस्था के सामान्य मुद्दे और चिंताएँ

वृद्ध लोगों की कुछ सबसे आम चिंताएँ हैं:

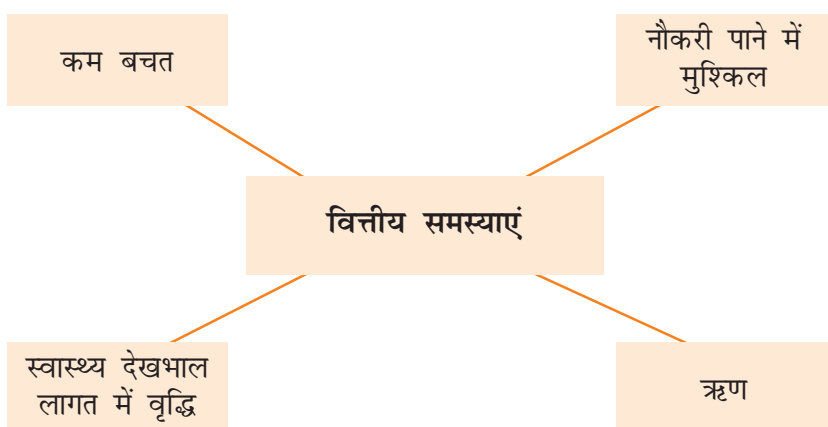
- वित्तीय असुरक्षा
- सामाजिक अलगाव/एम्प्टी नेस्ट सिंड्रोम
- प्रौद्योगिकी द्वारा पीछे छोड़ दिए जाने का एहसास
- गिरता स्वास्थ्य
- कुपोषण
- अपने रिश्तों में गर्मजोशी और स्नेह की कमी महसूस करना

i. अंतिम प्रौढ़ावस्था /वृद्धावस्था के वित्तीय मुद्दे

वृद्ध लोगों को अक्सर आर्थिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। जैसे-जैसे व्यक्ति बूढ़ा होता जाता है और काम से सेवानिवृत्त होता जाता है, उसकी आर्थिक स्थिति तंग होती जाती है। उन्हें अपनी पेंशन या अपनी बचत से निश्चित आय जैसे स्रोतों पर निर्भर रहना पड़ता है। ये बचत उनके चिकित्सा खर्चों और घरेलू जिम्मेदारियों को पूरा करने के लिए पर्याप्त नहीं हो सकती है। उनके जीवन में एक बड़ी चिंता उनका बिगड़ता स्वास्थ्य है। उन्हें नियमित चिकित्सा जांच की आवश्यकता है। उनकी आय का एक बड़ा हिस्सा स्वास्थ्य देखभाल पर खर्च होता है। उनमें से कुछ दीर्घकालिक रोग से ग्रसित हो जाते हैं। उन्हें सर्जरी और दवाइयों के लिए पैसों की जरूरत है। उनकी बचत उनके चिकित्सा खर्चों को पूरा करने के लिए पर्याप्त नहीं है। उनकी कमाई कम होने से वे गरीबी में जा सकते हैं। वे खुद को नौकरी करने और आजीविका कमाने की स्थिति में नहीं पाते हैं। भले ही उनमें से कुछ लोग नौकरी पाने की कोशिश करें, लेकिन उनकी उम्र के कारण उनके लिए ज्यादा रास्ते खुले नहीं हैं। उन्हें उम्र संबंधी भेदभाव का भी सामना करना पड़ सकता है। भारत में कई बुजुर्ग लोगों का उनके बच्चों द्वारा आर्थिक रूप से शोषण किया जाता है। एक और समस्या जो अकेले रहने पर उनके सामने अधिक आती है वह है चोरी और डकैती। ऐसे भी लोग हैं जिन्हें अपने पोते-पोतियों या बच्चों की जरूरतों का ध्यान रखना होता है। कुछ दादा-दादी उच्च शिक्षा के लिए भुगतान करते हैं, जो विदेशी विश्वविद्यालयों के लिए बहुत अधिक हो सकता है। कुछ लोग इसका समर्थन करने के लिए ऋण ले सकते हैं, लेकिन साथ में उन्हें अपना घर भी चलाना होगा। ऐसी स्थितियों में, उन्हें सफाई, खाना पकाने और बिलों का भुगतान करने जैसी आवश्यक चीजों का ध्यान रखने में मुश्किल हो सकती है।



टिप्पणी



चित्र 15.1. वृद्ध लोगों को वित्तीय समस्याओं का सामना करना पड़ता है

मानव विकास



टिप्पणी

विधवा व्यक्तियों को वित्तीय कठिनाइयों का अधिक खतरा होता है। हालाँकि उनमें से कई के पास बचत, बीमा और पेंशन है, दूसरों की आय में भारी गिरावट का अनुभव हो रहा है। प्रौढ़ावस्था के अंत में आर्थिक निर्भरता बहुत तनावपूर्ण हो सकती है और यहां तक कि आत्मघाती भावनाओं का कारण भी बन सकती है। यह कम आय के कारण गहरी असुरक्षा और कम सम्मान की भावना से उत्पन्न होता है। इसलिए, पर्याप्त धन बनाए रखने और बुढ़ापे में वित्तीय असुरक्षा को कम करने के लिए अच्छी वित्तीय योजना महत्वपूर्ण है। यह वृद्ध व्यक्तियों को आर्थिक रूप से स्वतंत्र बना सकता है और अपनी जरूरतों का ख्याल रख सकता है।

(ii.) अंतिम प्रौढ़ावस्था / वृद्धावस्था की स्वास्थ्य संबंधी चिंताएँ

गठिया और ऑस्टियोपोरोसिस बुजुर्गों में सबसे आम स्वास्थ्य समस्याएं हैं। गठिया शरीर में जोड़ों की सूजन है, जबकि ऑस्टियोपोरोसिस हड्डी के ऊतकों की व्यापक हानि और हड्डियों के घनत्व में कमी है। यह पुरुषों की तुलना में महिलाओं को अधिक प्रभावित करता है। कुछ व्यवहार संबंधी कारक भी जैविक गिरावट को ट्रिगर करते हैं। बूढ़े लोग जो अकेले रहते हैं और अकेलेपन से पीड़ित होते हैं, वे पौष्टिक खान-पान के प्रति उदासीन हो जाते हैं। इससे विटामिन की कमी हो जाती है। इससे उनके दैनिक कामकाज पर असर पड़ भी सकता है और नहीं भी। किसी प्रियजन की हानि, दीर्घकालिक रोग से ग्रसित होना, वित्तीय नुकसान और परिवार से संबंधित अन्य मुद्दों जैसे स्थितिजन्य कारकों से संबंधित तनाव भी वृद्ध लोगों के जैविक और मनोवैज्ञानिक कामकाज पर गंभीर प्रभाव डाल सकता है। वे व्यक्ति जो अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखते हैं, नियमित व्यायाम करते हैं और विटामिन और खनिजों से भरपूर और कम वसा वाला पौष्टिक भोजन खाते हैं, वे अधिक स्वस्थ पाए जाते हैं। उन्होंने हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, वजन बढ़ना और ऑस्टियोपोरोसिस के जोखिम को कम कर दिया है।

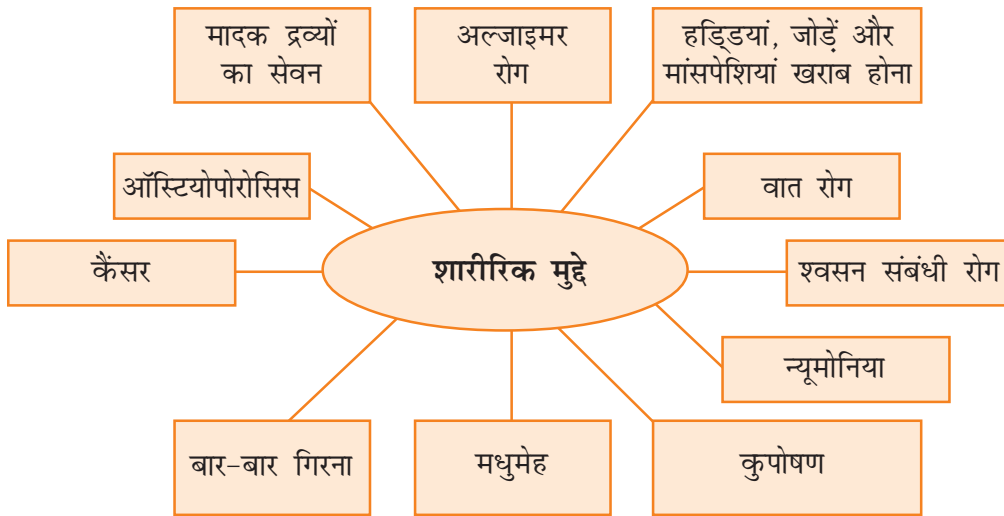
आज, दुनिया भर में लोग पहले से कहीं अधिक लंबे समय तक जीने की उम्मीद कर सकते हैं। कई वृद्ध लोग विभिन्न स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर अपनी दीर्घकालिक बीमारियों का प्रबंधन कर रहे हैं। लेकिन फिर भी, दीर्घकालिक स्वास्थ्य स्थितियों के कारण हर साल दुनिया भर में दो-तिहाई मौतें होती हैं। वृद्ध लोगों द्वारा सामना की जाने वाली सबसे आम समस्याएं हैं:

- उच्च रक्तचाप
- दिल का दौरा
- कैंसर
- मधुमेह
- गठिया

- चिरकालिक/दीर्घकालिक
- लीवर की खराबी
- किडनी की खराबी
- मनोभ्रंश
- अल्ज़ाइमर रोग

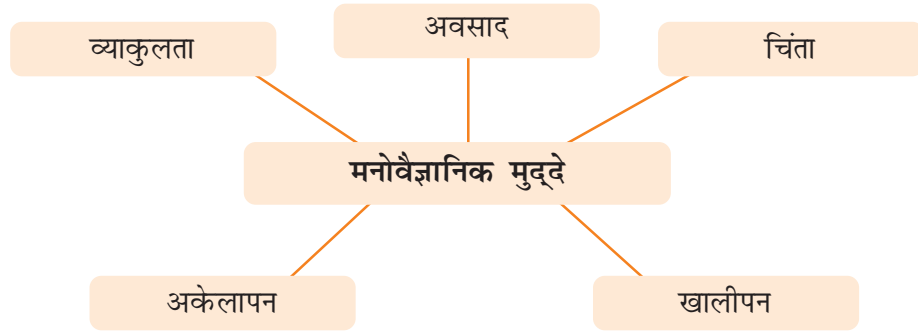


टिप्पणी



चित्र 15.2 वृद्ध लोगों द्वारा सामना की जाने वाली सबसे आम स्वास्थ्य समस्याएं

ऐसी कई बीमारियाँ और बीमारियाँ हैं जो वृद्ध लोगों के लिए विशिष्ट हैं, लेकिन उनमें अन्य दीर्घकालिक और संक्रामक बीमारियों का भी खतरा अधिक होता है। उनमें से अधिकांश गठिया, अल्ज़ाइमर, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और कैंसर जैसी दीर्घकालिक बीमारी से पीड़ित हैं। 65 वर्ष से अधिक आयु के लगभग 15 से 20% बुजुर्ग मनोवैज्ञानिक विकारों से भी पीड़ित हैं। हालाँकि, वृद्ध और युवा वयस्कों में मनोवैज्ञानिक विकारों के लक्षण अलग-अलग होते हैं। सबसे प्रचलित विकारों में से एक है अवसाद। दुर्भाग्य से, इसका अक्सर निदान नहीं किया जाता है और उपचार नहीं किया जाता है। परिवार के करीबी सदस्यों की हानि, वित्तीय असुरक्षा, अकेलापन और गिरता स्वास्थ्य जैसे कारक वृद्ध लोगों में अवसाद का कारण बनते हैं। अवसाद उन दवाओं का दुष्प्रभाव भी हो सकता है जो वे शारीरिक बीमारियों के इलाज के लिए खाते हैं। वृद्ध लोगों में मनोभ्रंश भी अल्ज़ाइमर रोग का एक अंतर्निहित लक्षण हो सकता है। यह एक प्रगतिशील मस्तिष्क विकार है जिसके कारण स्मृति हानि और भ्रम होता है। डॉक्टर बीमारी को प्रबंधित करने के लिए उपचार योजना और दवा लिख सकते हैं, लेकिन वर्तमान में, मनोभ्रंश का कोई इलाज नहीं है।



चित्र 15.3 वृद्ध लोगों द्वारा सामना की जाने वाली मनोवैज्ञानिक समस्याएं

(iii) बुढ़ापे में खालीपन

खालीपन अलगाव की भावना है। बढ़ती उम्र के साथ, लोगों का अपने पुराने दोस्तों से संपर्क टूट जाता है और नई दोस्ती की शुरुआत करना मुश्किल हो जाता है। वृद्ध लोग आमतौर पर तब उपेक्षित महसूस करने लगते हैं जब उनके बच्चे उच्च शिक्षा, नौकरी के लिए विदेश जाने या स्थायी रूप से निवास बदलने के लिए घर छोड़ देते हैं। ऐसे भी मामले हैं जहां बच्चे बूढ़े होने पर अपने माता-पिता की उपेक्षा करते हैं, जिससे उन्हें अवांछित और अकेलापन महसूस होता है। कई शोधकर्ताओं ने बुढ़ापे में स्वास्थ्य पर खालीपन के नकारात्मक प्रभावों का संकेत दिया है। शून्यता की ओर ले जाने वाले कुछ योगदान कारक हैं:

- तलाक
- जीवनसाथी की मृत्यु
- अकेले रहना
- गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेने में असमर्थता
- काम छोड़ने के बाद/सेवानिवृत्ति के बाद समाजीकरण का नुकसान
- सामाजिक समारोहों या गतिविधियों में भाग लेने के सीमित अवसर
- बच्चे का दूर चले जाना
- कैंसर, अल्जाइमर रोग आदि जैसी चिरकालिक बीमारियों के कारण अलगाव।

जैसे-जैसे व्यक्ति बूढ़े होते हैं, उन्हें कई मनोवैज्ञानिक और सामाजिक भूमिकाओं में बदलाव का सामना करना पड़ता है जो उनकी स्वयं की भावना और खुशी की भावनाओं को चुनौती देते हैं। वे नियमित व्यायाम और अन्य स्वस्थ जीवन शैली की आदतों को अपनाकर अपनी शारीरिक और मनोवैज्ञानिक ताकत बनाए रख सकते हैं। सरकार को बुजुर्गों के स्वास्थ्य,

संवेगात्मक और वित्तीय जरूरतों का समर्थन और सुरक्षा करने के लिए दिशानिर्देश और नीतियां बनाने की आवश्यकता है। इनमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं।

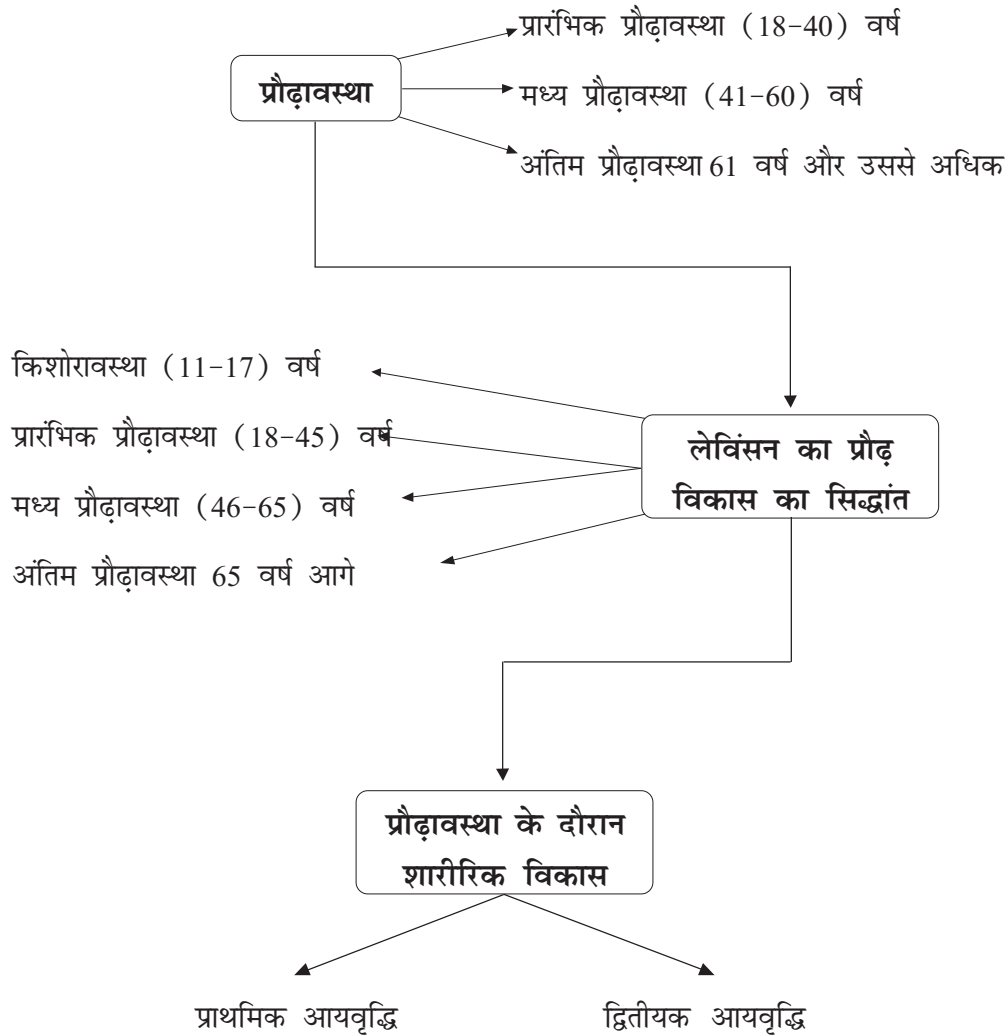
- वृद्ध नागरिकों की चिंताओं को पहचानना और जिम्मेदारी से कार्य करना
- निवारक स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करना
- पुरानी बीमारियों के प्रबंधन में बुजुर्गों की मदद करना
- स्वस्थ उम्र बढ़ने के लिए व्यायाम और सामाजिक गतिविधियों को प्रोत्साहित करना



टिप्पणी

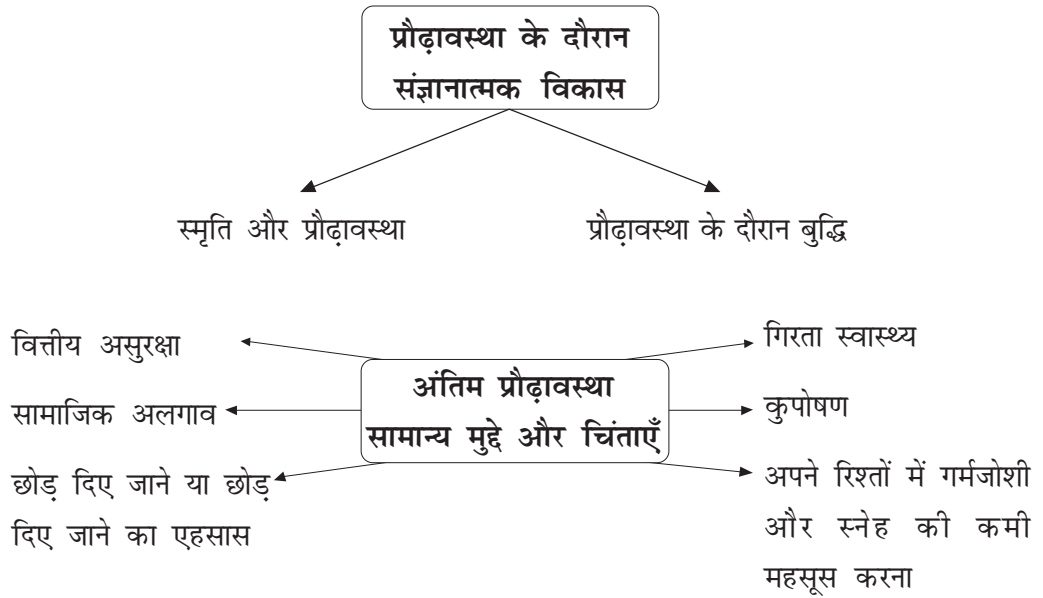


आपने क्या सीखा





टिप्पणी



पाठांत प्रश्न

1. मध्य प्रौढ़ावस्था में शारीरिक विकास से आप क्या समझते हैं?
2. प्रौढ़ावस्था में संज्ञानात्मक विकास क्या है?
3. मध्य प्रौढ़ावस्था के दौरान कौन से संज्ञानात्मक परिवर्तन होते हैं?
4. क्या उम्र बढ़ने के साथ स्मृति में सुधार होता है?
5. आजीविका परिवर्तन से आप क्या समझते हैं?
6. निम्नलिखित विषय पर संक्षिप्त नोट्स लिखें:
 - अ) प्रौढ़ावस्था के दौरान सामाजिक और संवेगात्मक विकास
 - ब) खालीपन
 - स) वित्तीय असुरक्षा
 - ड) स्वास्थ्य संबंधी चिंताएँ
7. शादी के बाद वयस्कों को अपने निजी जीवन में किन बदलावों और चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, खासकर पालन-पोषण और काम करने से संबंधित?
8. मध्य और अंतिम प्रौढ़ावस्था के दौरान होने वाले कुछ शारीरिक परिवर्तन क्या हैं, और कुछ कारक क्या हैं जो उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को प्रभावित कर सकते हैं?

9. डैनियल लेविंसन के सामाजिक विकास के चरण सिद्धांत के अनुसार वयस्क जीवन के चार युग कौन से हैं, और प्रत्येक युग से जुड़ी चुनौतियाँ क्या हैं?
10. अंतरंगता बनाम अलगाव, उदारता बनाम ठहराव, और अहंकार-अखंडता बनाम निराशा के चरणों के दौरान व्यक्तियों को किन विशिष्ट चुनौतियों का सामना करना पड़ता है?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

15.1

1. एक वयस्क को आम तौर पर ऐसे व्यक्ति के रूप में परिभाषित किया जाता है जो खुद की देखभाल कर सकता है, पूरी तरह से विकसित है, जिसके पास बाहरी सहायता के बिना जीवित रहने में सक्षम होने के लिए संसाधन हैं और स्वतंत्र रूप से काम करने के लिए पर्याप्त रूप से संगठित है। वृद्धावस्था शारीरिक और मनोवैज्ञानिक कारकों में गिरावट की अवधि है।
2. प्रौढ़ावस्था के तीन चरण हैं:

प्रारंभिक प्रौढ़ावस्था	(18-40) वर्ष
मध्य प्रौढ़ावस्था	(41-60) वर्ष
अंतिम प्रौढ़ावस्था	(61) वर्ष और उससे अधिक

15.2

1. मध्य प्रौढ़ावस्था जीवन काल की उस अवधि को संदर्भित करती है जहां व्यक्ति को शारीरिक गिरावट का अनुभव होता है जैसे बालों का सफेद होना या बालों का झड़ना, दृष्टि हानि और सुनने की हानि।
2. अंतिम प्रौढ़ावस्था या वृद्धावस्था 61 वर्ष और उससे अधिक की आयु की अवधि है।



टिप्पणी