

संयुक्त कुटुंबातील वृद्धांच्या आहार व आरोग्याचा  
मानसिकतेवर परिणाम

**Rashmi Madhukar Khedkar**

**(Ph. D. Research Scholar- Department of Home Economic)**

**Indirabai Meghe Mahila Mahavidyalay, Amravati**

**Sant Gadgbaba Amravati University, Amravati, Maharashtra– 444602,**

**India.**

**Dr. Seema B. Adhau**

**(Principal)**

**Indirabai Meghe Mahila Mahavidyalay, Amravati**

**Sant Gadgbaba Amravati University, Amravati, Maharashtra– 444602,**

**India.**

**प्रस्तावना :**

शहरातील संयुक्त कुटुंबातील वृद्धांच्या आहार आणि आरोग्याविषयक समस्यांचे अध्ययन करत असतांना असे निर्देशनास आले की, भारतीय संस्कृतीमध्ये एकत्र कुटुंब पद्धतीला महत्त्वाचे स्थान होते. या कुटुंबामध्ये साधारणतः १० ते २५ सदस्य असून यामध्ये आजी-आजोबा, काका, काकु व भावंडे यांचा समावेश असे. कालोघात देशाच्या विकासाने गती घेतल्यामुळे अर्थाजनासाठी स्थलांतराला सुरुवात झाली व यामधूनच संयुक्त कुटुंबाचे विभाजन विभक्त कुटुंब होऊन संयुक्त कुटुंब न्हास पावत आहे. अर्थव्यवस्थेवरील परिवर्तनामुळे समस्या निर्माण झाली असून वृद्धांना कुटुंबाचे संरक्षण कवच मिळविलेले, दिवसेंदिवस दूरावस्थ होत आहे. वृद्ध हे समस्या झालेले असून जी व्यक्ती काही काळापूर्वीच कुटुंबाच्या केंद्रस्थानी होती ती आज समस्या म्हणून उभी आहे. वयानुसार येणारी शारीरिक क्षीणता, आर्थिक दुर्बलता, मत आणि विचार स्वातंत्र्य तसेच समाजामधील एकलकोंडे जीवन जगत आहे. यांना मुल, सूना, नातवंडे यांच्याकडे पाहावे लागत असल्यामुळे यांच्या साठी वृद्धावस्था ही दुर्धर अवस्था होतांना दिसून येते. यामध्ये आपल्या जोडीदाराचा मृत्यू झाल्यास एकटयाला जीवन काढणे हे अधिक कष्टकारी वाटत आहे. त्यांची मानसिक स्थिती दयनीय

झाली असून कुटुंब व सामाजाकडून होणारे गैरवर्तन त्यांच्यासाठी काळजीचे झाल्याचे दिसून येते.

इतर देशांनी वृद्धांचे कल्याण यालाच एकोणविसाव्या शतकाच्या उत्तरार्धात चालणा दिली असून सेवाभावी संघटनांनी कार्य करण्यास सुरुवात केली आहे. वृद्ध व अपंग व्यक्तींसाठी सेवा कार्य करणाऱ्या स्वयंसेवी संस्थांना केंद्र शासनाच्या समाज कल्याण विभागाकडून निधी उपलब्ध करून देण्यात येतो. महाराष्ट्र सेवाभावी संस्था याच माध्यमातून वृद्धांश्रम चालवत असल्याचे दिसून येते. याच प्रकारे केंद्र व राज्य सरकारने वृद्धांसाठी स्वतंत्र व्यवस्था म्हणजे त्यांच्या कुटुंबामध्ये सामावून घेऊन त्यांची देखभाल करणे, त्यांचा आदर राखणे, त्यांच्या गरजा पुरवणे गरजेचे आहे. यामुळे वृद्धांना मिळणारे मानसिक समाधान त्यांची शारीरिक स्थिती सुद्धा बळकट करून मनाची अवस्था कायम करते. वृद्धावस्था ही वानप्रस्थावस्था असून यामध्ये वृद्धांनी घरात व कुटुंबात राहून आपले प्रश्न सोडवण्याची गरज आहे. प्रामुख्याने वृद्धांचे प्रश्न हे सामाजिक, आर्थिक व कौटुंबिक स्वरूपाचे असतात. ज्या वृद्धांना स्वतःच्या उत्पन्नाचे कायम स्रोत नाही, त्यांचे पालन पोषण, उदरनिर्वाह, वैद्यकीय उपचार करणे कुटुंबियांचे काम आहे. या मध्येच मुलं व वृद्ध यांच्यामध्ये मतभिन्नता येऊन अंतर पडण्याची शक्यता आहे. वृद्धांच्या आर्थिक, आहाराविषयक वैद्यकीय समस्यांचा आढावा घेऊन त्यांना नियमित व सुरक्षित मार्ग काढून देणे, कुटुंब प्रमुखाची जबाबदारी आहे. आपल्या वडिलांच्या आर्थिक गरजा कशा भागवाच्या, कशा मध्ये काटकसर करायची, ते खर्च मुलांनी त्यांच्याशी विचार विनिमय करून ठरवण्याची गरज आहे. कारण वृद्ध हे बहुतांश वेळी त्यांच्या गरजांविषयी अग्रही असतात. म्हणूनच कुटुंबातील व्यक्तींनी समपोचारांनी हे प्रश्न सोडवण्याची गरज आहे. आपल्या वृद्ध आई-वडिलांची होळसांड होणे, त्यावर आपले पुरेसे लक्ष नसते. त्यांचा आदर न राखणे हे होता कामा नये. वृद्धांच्या खर्चांना कुटुंबातील इतर खर्चा ऐवढे महत्त्व असावे. यामुळे वृद्ध व इतर कुटुंबीय त्यांच्यामध्ये वृंदावत जाणारी भेदाची दरी कमी करून तेही एक या कुटुंबाचा भाग आहे याची जाणीव होईल. वृद्धांच्या आरोग्याविषयी तक्रारी, आहाराविषयी तक्रारी त्यांच्यासाठी आवश्यक असणारी जागा, या गोष्टीकडे कुटुंबियांनी लक्ष देणे गरजेचे आहे.

उद्दिष्टे

1. कुटुंबातील वृद्धांच्या आहार व आरोग्याविषयीचे अध्ययन करणे.
2. मानसिक समस्या निर्माण होण्यामागील कारणांचा शोध घेणे.

गृहीतके

1. वृद्धांच्या समस्यांविषयी कुटुंबीय जागरूक नाही.
2. वृद्धांच्या मानसिकतेचा विचार केला जात नाही.

## साहित्य पुनरावलोकन

कुटुंबातील निर्णय प्रक्रियेत प्रत्येक व्यक्ती समूहाने सहभागी होत असून कालांतराने अर्थाजर्नासाठी स्थलांतर होऊन संयुक्त कुटुंब विभक्त होण्यास सुरुवात झाली. प्रसंगी आई-वडिलांना गावी सोडून मुलगा, आपली पत्नी व मुल यांच्यासोबत नोकरी व्यवसायाच्या टिकाणी जाऊन राहावयास सुरुवात झाली. यामधूनच कुटुंबाचा आकार लहान होत गेला व घराबाहेर गेलेल्या व्यक्तींच्या मानसिकता बदलण्यास सुरुवात झाली. वृद्ध आई-वडिल गावीच राहिल्यामुळे त्यांची देखभाल आपली जबाबदारी आहे. मुलांना याचा विसर पडावयास सुरुवात झाली. यामधूनच वृद्धांच्या शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक, आरोग्याविषयक व आहाराविषयक समस्या गंभीर होण्यास सुरुवात झाली.

१) **बहेरा आणि मोहंती (२०००)** यांनी भुवनेश्वर येथे मध्यम वर्गीय सेवा निवृत्त झालेल्या ६७ वर्ष पुरुष आणि ८६ वृद्ध महिलांचे अध्ययन केले असून यामध्ये या वृद्धांची सामाजिक व आर्थिक स्थिती फारसी समाधान कारक नसल्यामुळे कुटुंबातील तरुणांना आपले आई-वडिल किंवा आप्तोष्ट भार वाटत आहेत. यामुळेच या वृद्धांमध्ये शारीरिक, सामाजिक, मानसिक, आर्थिक समस्या निर्माण झालेल्या असून जीवन नकोसे झाले आहे.

२) **आचार्य (२००८)** यांनी नेपाळमधील अध्ययनातून वृद्धांच्या ग्रामीण भागातील समस्यांचे अध्ययन केले असून, याचे प्रमुख कारण तरुण मुलामुलींचे रोजगारासाठी होणारे स्थलांतर हे असून या लोकांना परिस्थितीशी समायोजन करणाऱ्या, ते आपले आई-वडिल किंवा कुटुंबातील इतर ज्येष्ठ व्यक्तींना सोबत ठेऊ शकत नाही. त्यामुळे त्यांच्या कुटुंबातील वृद्धांना खेडयातच जीवन कंठावे लागते. यामुळे या वृद्धांमध्ये रोजगार खर्चासाठी पैशाची चणचण घरातील कामे न करण्याची क्षमता यासारख्या समस्या निर्माण झाल्या आहे. यामधूनच त्यांना आर्थिक, आरोग्याविषयक शारीरिक, मानसिक, सामाजिक समस्यांना सामोरे जावे लागते.

३) **सिबल वाटिका आणि वसंत कुमार (२०१०)** यांनी मुंबईमधील पंजाबी कुटुंबातील वृद्धांच्या समस्येविषयी अध्ययन केले असून, व्यक्तीच्या जीवनात कुटुंब हा एक मुलभूत घटक असून कुटुंबाचे राहणीमान आणि कौटुंबिक जीवन, वृद्धांचे कुटुंबातील स्थान यावर प्रकाश टाकला आहे. वृद्धांनी आजच्या तरुण पिढीत वाढलेले असून त्यांच्या साठी आर्थिक तडजोड सुद्धा केली आहे. परस्पर संबंध जपवणुकीचे संस्कार सामाजिक सुरक्षा आणि निर्बंध यावर सद्यास्थिती वृद्धांना केंद्रसाठी ठेऊन विचार करण्याची गरज व्यक्त केली आहे. यासाठी शासनाच्या योजना सामाजिक कार्यकर्ते कुटुंबातील तरुण यांनी संघटित प्रयत्न करण्याची गरज असून वृद्धांच्या समस्यांवर विचार होण्याची गरज आहे. वृद्धांच्या ज्ञानाचा अनुभव समाज व कुटुंबासाठी उपयोगी आहे. यामुळे आज परावलंबी वाटणाऱ्या वृद्धांना आपलसे वाटून त्यांना बदलत्या वातावरणात सामावून घेणे शक्य आहे. वृद्धांना योग्य तो सन्मान दिल्यास वृद्ध समाज व कुटुंबासाठी आजही उपयोगी आहेत.

## संशोधन पद्धती

प्रस्तुत संशोधन हे प्रामुख्याने संयुक्त कुटुंबात वृद्धांच्या आहार व आरोग्याचा मानसिकतेवर परिणाम या अध्ययनाशी निगडित आहेत. संयुक्त कुटुंबाची विभागणी होऊन अर्थाजनामुळे मुलांचे स्थलांतर होत असतांना दिसून येते व यामध्ये कुटुंबामधील वृद्धांना फारसे स्थान मिळत नाही. व त्यांच्या गरजांकडे लक्ष दिले जात नाही असा समज आहे. म्हणूनच ज्येष्ठ व्यक्तीच्या ज्या कुटुंबप्रमुख म्हणून कर्तव्य निभवत असतांना आपल्या पाल्याचे पालन-पोषण करून आहार व आरोग्य यावर विशेष लक्ष देण्याची गरज आहे.

प्रस्तुत अध्ययनासाठी नमुना निवड करतांना यादृच्छिक नमुना निवड पद्धतीचा वापर करून संयुक्त कुटुंबातील १६० वृद्धांच्या आहार व आरोग्याविषयक माहितीचे संकलन करण्यात आले आहे. वृद्धांमध्ये वृद्ध स्त्रिया व पुरुष या दोन्हींच्या समावेश करण्यात आला आहे.

## परिणाम व चर्चा

संयुक्त कुटुंबात राहणाऱ्या वृद्धांच्या आहार व आरोग्याचा मानसिकतेवर समस्यांचे अध्ययन करतांना वृद्धावस्थेतील होणाऱ्या बदलांमध्ये शारीरिक आणि मानसिक बदल यामुळे बदलणारे संतुलन, वर्तनामध्ये विसंगती, कमी झालेले उत्पन्नाचे स्रोत, आहार व आरोग्याविषयक समस्या, औषधांचा खर्च व या सर्वांमुळे वाढणारी चिंता यात वृद्ध मंडळी ग्रासलेली दिसून येते. मागील ५० वर्षात कुटुंबातील वृद्धांची समस्या वाढत आहे. बदलत्या काळानुसार मानवी गरजांमध्ये सुद्धा बदल होत असून सुख सुविधांमध्ये खूप पैसा खर्च होत आहे. वृद्धांनी आपल्या समस्यांवर मात करून जगणे अपेक्षित असले तरीही वृद्धांच्या समस्यांचे निराकरण, सोडवणूक कुटुंबियांकडून करण्यात येणारे प्रयत्न व वृद्धांच्या या विषयीच्या अपेक्षा यामध्ये फरक असल्याचे दिसून येते. प्रस्तुत अध्ययनामध्ये वृद्धांकडून प्रश्नावलीच्या माध्यमातून संकलित केलेली माहिती मांडण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे.

**वृद्धांची मानसिकता :** वृद्धावस्था ही शारीरिक वृद्धत्वापेक्षा मानसिक वृद्धत्वाने अधिक ग्रासलेली आहे. मानसिक स्थितीचे अध्ययन सुद्धा महत्त्वाचे आहे. कारण वयपरत्वे कमी होणारी कामे, शरीराची हालचाली कमी होणे, कुटुंबाच्या जबाबदाऱ्या कमी झाल्यामुळे ताण न राहणे, सामाजिक जबाबदारी कमी झाल्यामुळे सामाजिक स्थान कमी होणे, या सारख्या घटना घडल्यामुळे शारीरिक अवस्थेपेक्षा मानसिक दृष्ट्या वृद्ध होत असल्याचे दिसून येते व यामुळेच वृद्धांच्या मानसिक आरोग्याचे अध्ययन करणे गरजेचे आहे.

खालील सारणीत अध्ययनातील वृद्धांच्या मानसिक समस्यांची कारणमीमांसा करण्यात आलेली आहे. मानसिक समस्यांमध्ये स्मृतीभ्रंश, रोगप्रतिकार शक्ती, वंश परंपरा आणि यापैकी

सर्व याचा समावेश करण्यात आलेला आहे. कारण वृद्धांच्या समस्यांना मानसिकतेचा आधार अधिक आहे. या तुलनेत कौटुंबिक व शारीरिक समस्या कमी आहे.

### सारणी क. ४.१ वृद्धांच्या मानसिक समस्येमागील कारणे

सारणीत दर्शविण्यात आलेल्या वारंवारिता व शेकडा प्रमाण सारणीत दिले आहेत. ४४.३७ % वृद्ध हे वंशपरांपरागत समस्यांचे शिकार असून ४१.८७ % रोगप्रतिकार शक्ती कमी होण्यामुळे मानसिक दृष्ट्या त्रस्त आहे. ११.८८ % स्मृतीभ्रंश झालेला असून १.८८ % वरील सर्व कारणाची शिकार आहेत.

वरील टक्केवारीवरून दिसून येते की बहुतांश समस्या या त्यांच्या वयापरत्वे आलेल्या आहेत.

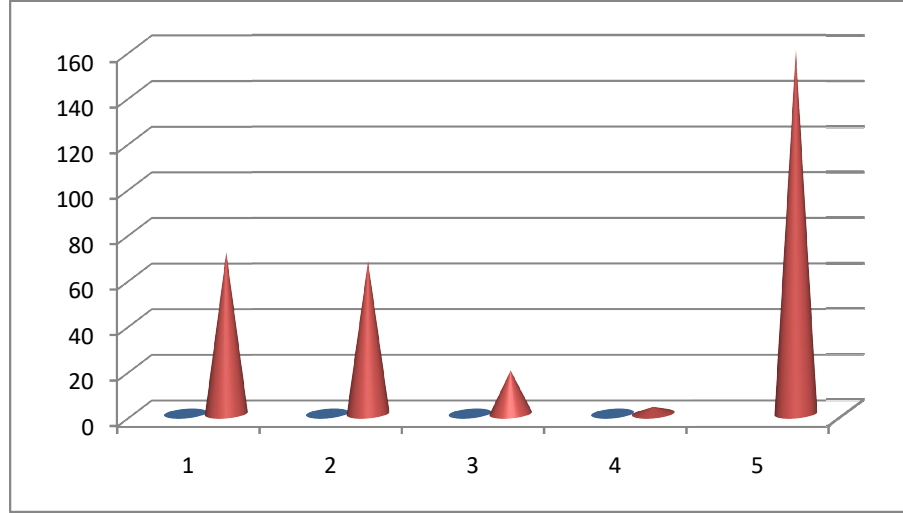
अस्कवा (२००९), यांनी केलेल्या अध्ययनामध्ये मानसिक समस्येत न्युनगंड महत्त्वाचा असल्याचे निष्कर्ष काढले आहे.

कुलकर्णी सुप्रिया (२००२), वृद्धांना भावनिक आधाराची गरज व्यक्त केली आहे.

अ.क्र.	समस्यांमागील कारणे	वारंवारिता	शे.प्र.
१.	वंश परंपरा	७१	४४.३७
२.	रोगप्रतिकार शक्ती	६७	४१.८७
३.	स्मृती भ्रंश	१९	११.८८
४.	यापैकी सर्व	०३	१.८८
		१६०	१००

वरील चर्चेवरून काढण्यात येते मानसिक त्यांच्या मानसिक रक्षण करणे आहे.

असा निष्कर्ष की, वृद्धांच्या समस्येसाठी स्थितीचे गरजेचे



आलेख क. 4.1

खालील सारणीत अध्ययनातील वृद्धांना कुटुंबियांकडून त्यांचा वेळ घानवण्यासाठी, निर्णयासाठी, मदतीसाठी व तणाव निवडण्यासाठी मिळणारा प्रतिसाद या विषयीचे अभिप्राय नोंदविलेले आहे.

सारणी क. ४.२

वृद्धांच्या कुटुंबियांकडून मिळणारे प्रतिसाद

अ.क.	समस्यांचा तपशील	होय		नाही	
		वारंवारिता	शे.प्र.	वारंवारिता	शे.प्र.
१.	छंद जोपासता का?	८८	५५	७८	४५
२.	तुम्ही घेतलेल्या निर्णयाचे पालन होते का?	१२५	७८.१३	३५	२१.८७
३.	वृद्धांच्या करमणूकीचा विचार केला जातो का?	१४१	८८.१३	१९	११.८७
४.	सदस्यांकडून मिळणाऱ्या मदतीबाबत समाधानी आहे का?	१०१	६३.३१	५९	३६.६९
५.	तुम्ही सदस्यांची मदत करता का?	१४८	६२.५	१२	७.५
६.	मानसिक तणाव निर्माण झाल्यासारखे वाटते का?	६८	४२.५	९२	५७.५

या सारणीमध्ये एकूण सहा प्रश्न असून त्यांच्या वारंवारिता शेकडा प्रमाणासह जोपसण्यात येते. या विधानाला ५५% वृद्धांनी सहमती दिली आहे. मी घेतलेल्या निर्णयास कुटुंबियांकडून निर्णयाचे पालन होते. ७८.१५% वृद्धांनी मान्य केले आहे. आमच्या करमणूकीचा विचार ८८.१३% वृद्धांनी सहमती दर्शविली असून आम्हांला कुटुंबियांची मदत

मिळते. त्या विषयी मी समाधानी आहे. या विधानाला ६३.१३ % वृद्धांनी सहमती दर्शविली आहे. आम्हांला आमच्या गरजेनुसार कुटुंबातील सर्व सदस्य मदत करतात. या विधानाला ९२.५० % वृद्धांनी सहमती दर्शविली तर आम्हांला मानसिक तणावाच्या स्थितीत कुटुंबियाकडून आधार मिळतो. ४२.५० % वृद्धांनी व्यक्त केले तर वरील सहा ही विधानाला नकार दर्शविणाऱ्या वृद्धांचे प्रमाण ७.५ % ते ५७.५० % आहे. यावरून असे दिसून येते की, वृद्धांची काळजी घेण्यासाठी त्यांची कुटुंबीय सक्षम आहे.

**कौर आणि रांधवा (२०२२)**, यांनी वृद्धांमध्ये एकलकोंडेपणा आल्यास आरोग्य बिघडते असे मत व्यक्त केले आहे.

**प्रशांत (२०१४)**, यांनी कुटुंबियांसोबत राहतांना वृद्धांनी तडजोडीची भूमिका स्विकारण्यावर भर दिला आहे.

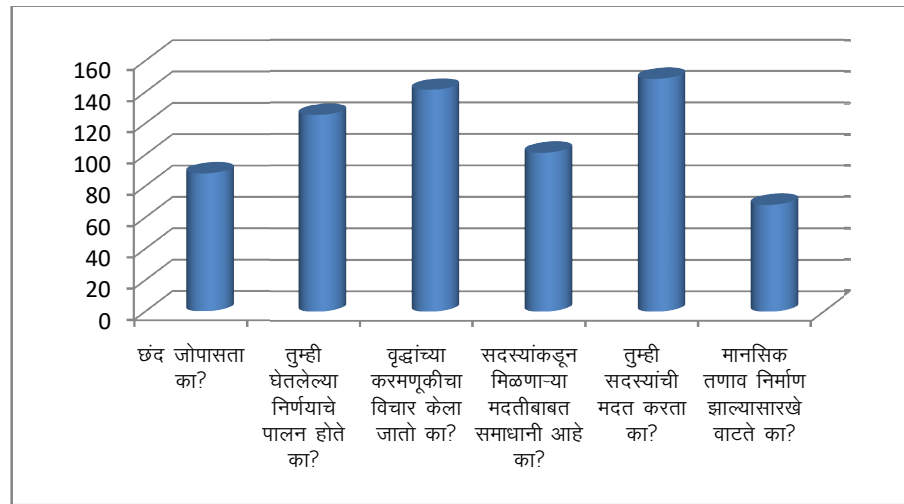
**मॅक पे आणि सहकारी (२०१६)**, यांनी केलेल्या अध्ययनामध्ये ४८.३० % वृद्ध कुटुंबामध्ये समाधानी असल्याचे निष्कर्ष काढले आहे.

**कंधारे संजय (२०१०)**, समाजातील स्थान व गरज या विषयी वृद्धांकडून समायोजनाची गरज आहे.

**पांडे (२०१८)**, यांनी वृद्धांना सांभाळणे व त्यांची कार्यक्षमता टिकवणे हे कुटुंबाच्या ऐक्याचे लक्षण आहे असे मत व्यक्त केले आहे.

**दास गुप्ता आणि राय (२०००)**, यांनी केलेल्या अध्ययनात वृद्धांचे कुटुंबातील स्थान कायम असल्याचे निष्कर्ष काढले आहे.

वरील चर्चेवरून असा निष्कर्ष काढण्यात येतो की, वृद्धांच्या आशा, अपेक्षा आणि मदतीसाठी कुटुंबियांनी सकारात्मक राहणे हे त्यांच्या मानसिक सबलतेसाठी गरजेचे आहे.



आलेख क. 4.2

**निष्कर्ष :**

- वृद्धांच्या मानसिक समस्येसाठी त्यांच्या मानसिक स्थितीचे रक्षण करणे गरजेचे आहे
- वृद्धांच्या आशा, अपेक्षा आणि मदतीसाठी कुटुंबियांनी सकारात्मक राहणे हे त्यांच्या मानसिक सबलतेसाठी गरजेचे आहे.
- वृद्धांच्या मानसिक समस्येसाठी त्यांच्या मानसिक स्थितीचे रक्षण करणे गरजेचे आहे.
- वृद्धांचे कुटुंबातील स्थान हे त्यांच्या मानसिक व शारीरिक आरोग्यावर अवलंबून आहेत



१. अग्रवाल गोपाल (२०१०), आरोकिस्मे, मॅरिबिटी प्रीव्हीलेन्स अॅन्ड हेल्थ केस युटीलायझेशन अमॉग ओल्डर अडल्ट इन इंडिया. द जर्नल ऑफ अप्लाइड जीरेन्टोलॉजी, व्हाल्युम २९(२), पान क्र. (१५५-१७९) एप्रिल २०१०.
२. आचार्य पी. (२००८), सीनीयर सिटिझन अॅन्ड द ऐल्डरली होमस - अ सर्वे फॉम काठमांडू - धावलगिरी जर्नल. पृष्ठ क्र. (२१३-२२४).
३. कुलकर्णी सुप्रिया (२०००), वृद्धांच्या समस्या (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आर्थिक) शोधप्रबंध - डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ.
४. कुलकर्णी ज्योती आणि सहकारी (२००९). वृद्धांच्या समस्या व समायोजन शोधसमिक्षा व मुल्यांकन आंतरराष्ट्रीय रिसर्च जर्नल, व्हाल्युम - २, २००९, पृष्ठ क्र. ९-१०
५. सिबल वाटिका आणि वसंत कुमार (२०१०), ऐज्ड इन अर्बन फॅमिलीज, अ केस स्टडी ऑफ पंजाबी फॅमिली इन मुंबई.
६. घाटोळे रा. ना. (२००३), समाजशास्त्रीय संशोधन तंत्रे व पद्धती, श्री. मंगेश प्रकाशन, नागपूर.
७. घाटोळे सु.ना. (१९९०), समाजशास्त्रीय संशोधन, तत्वे व पद्धती, श्री. मंगेश प्रकाशन, नागपूर. १९९७ पृष्ठ क्र. ४०-४८.

**Rashmi Madhukar Khedkar**  
 (Ph.D. Research Scholar – Department  
 Of Home-Economic)  
 Indirabai Meghe Mahila Mahavidyalay,Amt.  
 Sant Gadgebaba Amravati University,  
 Amravati, Maharashtra-444602, India.

**Dr. Seema B. Adhau**  
 Indirabai Meghe Mahila Mahavidyalay,Amt.  
 Sant Gadgebaba Amravati University,  
 Amravati, Maharashtra-444602, India.