

## सेवानिवृत्त ज्येष्ठ स्त्रियांना निवृत्तीनंतर येणाऱ्या मानसिक समायोजन समस्यांचे अध्ययन लक्ष्मी सीताराम डाखोळे

सहाय्यक प्राध्यापक,  
बी.पी.एन.आय.एस.डब्ल्यू., नागपूर.

### सारांश (Abstract):

प्रस्तुत अध्ययनामध्ये २५ सेवानिवृत्त ज्येष्ठ उत्तरदात्यांचे दक्षिण नागपूरातील उदयनगर ह्या क्षेत्रातून सोयीस्कर नमुना निवड पद्धतीचा वापर करून अध्ययन करण्यात आले. सेवानिवृत्तीनंतर ज्येष्ठ स्त्रियांना मानसिक समायोजन समस्या निर्माण होतात. सेवानिवृत्तीनंतर दिनचर्येतील बदलामुळे मानसिक समायोजन समस्या निर्माण होतात. सेवानिवृत्तीनंतर कुटुंबियांच्या वागणुकीत झालेल्या बदलामुळे मानसिक समस्या निर्माण होतात. सेवानिवृत्तीनंतर ज्येष्ठ स्त्रियांना भविष्यकाळाची चिंता व ताण आहे. मानसिक आरोग्याचा परिणाम उत्तरदात्यांच्या मानसिक समायोजन समस्येवर होतो.

### सूचक शब्द (Key Words) :

सेवानिवृत्त, ज्येष्ठ स्त्रिया, आरोग्य, दिनचर्या, मानसिक, समायोजन, चिंता.

### प्रस्तावना (Introduction):

जन्मास आलेल्या प्रत्येक व्यक्तीला बालपण, तरुणपण आणि म्हातारपण या तीन अवस्थातून जावेच लागते. ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे. ब्रम्हचर्याश्रम, गृहस्थाश्रम, वानप्रस्थाश्रम आणि सन्यासाश्रम हे ते आश्रम होत. या प्रत्येक आश्रमात व्यक्तीच्या कर्तव्याचे स्वरूप निश्चित करण्यात आले होते. वृद्धावस्था ही एक नैसर्गिक व जैविक प्रक्रिया आहे. वृद्ध हा समाजाचा घटक आहे. त्यामुळे तो प्राचिन काळापासूनच आपल्या कुटुंबियांसोबत समाजाचा एक घटक या नात्याने राहतो आहे. परंतु भारतात एकोणविसाव्या शतकापर्यंत वृद्धावस्था ही समस्या आहे असे कधी जाणवले नाही किंवा तिच्याकडे समस्या म्हणून पाहिले जात नव्हते. पारंपारिक भारतीय समाजात संयुक्त कुटुंब पद्धती अस्तित्वात होती. या संयुक्त कुटुंब पद्धतीत वृद्ध व्यक्तीला एक मानाचे स्थान होते. परंतु २०व्या शतकात वृद्धांची समस्या जाणवायला लागली. भारतातील संयुक्त कुटुंब नष्ट होऊ लागले व त्यातून ज्या अनेक समस्या निर्माण झाल्यात त्यात वृद्धांची समस्या महत्त्वाची आहे.

अमेरिका, इंग्लंड, फ्रान्स, रशिया इत्यादी पाश्चात्य देशात १९व्या शतकापासूनच वृद्धांची समस्या आहे. परंतु भारतीय संयुक्त कुटुंब पद्धतीत वृद्धांना आदराचे स्थान होते. तसेच वृद्ध माता-पित्याचा सांभाळ करणे हे मुलाचे आद्यकर्तव्य आहे असे मानले जात होते. वृद्ध आई-वडिलांची देखभाल करण्यासाठी येणारा आर्थिक भार सहन करणे हे आर्थिकदृष्ट्या सुस्थितीत असणाऱ्या मुलामुलीसाठी कायदेशीर दृष्टीने कर्तव्य झाले आहे हे न्यायालयाच्या निर्णयावरूनही स्पष्ट होते. भारतीय परंपरेच्या दृष्टीने कुटुंबात आई-वडिलांचे स्थान सर्वोच्च असले तरी प्रत्यक्ष व्यवहारात अनेक कुटुंबात वृद्ध आई-वडिलांची स्थिती अलिकडे फारच केंविलवाणी झाली असल्याचे दिसून येते. सुदृढ शरीरात सुदृढ

मन काम करते. सन २०११ च्या जनगणनेनुसार भारतातील ६०+ ज्येष्ठ नागरिकांची संख्या १० कोटी ३८ लक्ष होती. एकूण लोकसंख्येच्या ९ टक्के २००१ मध्ये ज्येष्ठांची संख्या ७ कोटी ६६ लाख होती. म्हणजे प्रतिवर्षी जवळजवळ ३० लाखांनी ज्येष्ठ नागरिकांची वाढ होत आहे. महाराष्ट्रात २००१ मध्ये ज्येष्ठांची संख्या ८४ लक्ष ५५ हजार होती, ती २०११ मध्ये १ कोटी ११ लाख ७ हजारवर गेली म्हणजे प्रतिवर्षी अंदाजे ३ लाखांनी ही वाढ होत आहे. संयुक्त राष्ट्रसंघाच्या अभ्यासगटानुसार २०५० मध्ये भारतातील ज्येष्ठांची संख्या ३२ कोटी ६० लाखापर्यंत वाढणार आहे. (एकूण लोकसंख्येच्या २१ टक्के)

कुटुंबनियोजनामुळे जन्मदर कमी झाला. वैद्यकीय प्रगती, सुधारलेली आरोग्य व्यवस्था यामुळे मृत्युदर कमी होवून अपेक्षित आयुर्मान वाढल्यामुळे देशातील ज्येष्ठ नागरिकांची संख्या रोज वाढत आहे. शासकीय कार्यालयातून अथवा खाजगी क्षेत्रातून दिर्घकाळ नोकरी करून वयाच्या ५८ वा ६० व्या वर्षानंतर सेवानिवृत्ती येते. सेवानिवृत्त ज्येष्ठ स्त्रियांना निवृत्तीनंतर मानसिक समायोजन समस्या निर्माण होतात. सेवानिवृत्तीनंतर ज्येष्ठ स्त्रियांच्या सकाळपासून तर रात्रीपर्यंतच्या दिनचर्येमध्ये बदल झाल्यामुळे कुटुंबामध्ये समस्या निर्माण होतात. सेवानिवृत्तीनंतर ज्येष्ठ स्त्रियांच्या वाढत्या वयोमानानुसार आरोग्याच्या तक्रारी वाढू लागल्या. ज्येष्ठ स्त्रियांना सेवानिवृत्तीनंतर समायोजन करतांना कुटुंबाशी, सेवानिवृत्तीनंतरच्या परिस्थितीशी जुळवून घेतांना समस्या निर्माण होतात.

### अध्ययनाचे उद्देश (Objectives) :

१. उत्तरदात्यांची वैयक्तिक व कौटुंबिक पार्श्वभूमी जाणून घेणे.
२. सेवानिवृत्त ज्येष्ठ स्त्रियांच्या निवृत्तीनंतर येणाऱ्या मानसिक समस्यांचे अध्ययन करणे.
३. सेवानिवृत्त ज्येष्ठ स्त्रियांना समायोजन करतांना येणाऱ्या समस्या जाणून घेणे.

### अध्ययन क्षेत्र (Area of Study) :

नागपूर शहरातील दक्षिण नागपूर येथील उदय नगर ह्या क्षेत्राची अध्ययनासाठी निवड करण्यात आली.

### नमुना निवड व तथ्य संकलन :

प्रस्तुत अध्ययनासाठी २५ सेवानिवृत्त ज्येष्ठ स्त्रियांची निवड करण्यात आली. गैरसंभाव्यता नमुना निवड मधील सोयीस्कर नमुना निवड पद्धतीचा वापर करण्यात आला. प्रस्तुत अध्ययनासाठी प्राथमिक संशोधन पद्धतीमधील मुलाखत अनुसूची व दुय्यम पद्धतीमधील इंटरनेट, वर्तमानपत्रे, लेख, मासिके यांचा उपयोग केला आहे.

### तथ्य विश्लेषण आणि निर्वचन:

मुलाखत घेतांना उत्तरदात्यांशी करण्यात आलेल्या चर्चेदरम्यान मिळालेली माहिती पुढीलप्रमाणे :- सेवानिवृत्त ज्येष्ठ स्त्रियांच्या

निवृत्तीनंतर त्यांच्या अनेक वर्षांच्या दिनचर्येमध्ये बदल झाला. कुटुंबातील सदस्यांच्या वागणुकीमध्ये उत्तरदात्यांच्या दिनचर्येतील बदलामुळे बदल झाला. सेवानिवृत्तीनंतर उत्तरदात्यांना कुटुंबामध्ये मानसिक ताण जाणवू लागला. आर्थिक उत्पन्न कमी झाल्यामुळे सेवानिवृत्तीपूर्वी उत्तरदात्यांना कुटुंबामध्ये जो मान-सन्मान होता तो कमी झाला. घरातील व्यक्ती विचारत नाही. कुटुंबामध्ये आपली आता गरज नाही असे विचार उत्तरदात्यांच्या मनात येतात. भविष्यकाळाची काळजी वाटते. पुढे आपले कोण करणार याबद्दल त्यांच्या मनामध्ये चिंता आहे. या सर्वांचा उत्तरदात्यांच्या मनावर परिणाम होतो. शारीरिक आरोग्यावर सेवानिवृत्तीचा परिणाम झाला. सेवानिवृत्तीनंतर मिळणाऱ्या रिकाम्या वेळेमध्ये कुटुंबातील कामे असतात. सेवानिवृत्तीनंतर कुटुंबातील सदस्यांना उत्तरदात्यांसाठी वेळ नसतो. सुरुवातीचे काही दिवस आनंदात गेली. सेवानिवृत्तीनंतर कुटुंबियांचा उत्तरदात्यांप्रती असलेला दृष्टीकोन बदलला कारण निवृत्तीनंतर उत्तरदात्या ह्या पूर्ण वेळ घरीच राहतात. सेवानिवृत्तीनंतर काही दिवसपर्यंत शिक्षक उत्तरदारांना स्वप्नातही आपण विद्यार्थ्यांना शिकवित आहोत हे जाणवत होते. सेवानिवृत्तीनंतर उत्तरदात्यांनी पूर्वी ठरविल्याप्रमाणे जे त्यांनी नियोजन केले होते त्या नियोजनाप्रमाणे त्यांना वागता येत नाही. शारीरिक आरोग्य सुदृढ असूनही मन स्वस्थ नाही त्यामुळे प्रकृतीच्या तक्रारी वाढल्या. सेवानिवृत्तीनंतर रोजची बाहेर जाण्याची सवय बंद झाली. सेवानिवृत्तीनंतर उत्तरदात्यांचा सहकाऱ्यांशी असलेला संबंध अत्यंत कमी झाला. नोकरीत असतांना सहकाऱ्यांशी रोज संबंध येत असल्यामुळे कुटुंबातील समस्या त्यांच्यासोबत चर्च करून मार्ग निघत होता. मनातले सांपून मन हलके होत असे. सहकाऱ्यांसोबत पर्यटन, सहल, गेट टूगेदर होत असल्यामुळे मन ताण विरहीत राहात असे.

सेवानिवृत्तीनंतर उत्तरदात्यांची इच्छा असूनही त्यांना त्यांचा रिकामा वेळ मनासारखा घालविता येत नाही. मनावर सतत कुटुंबियांचे दडपण असते. कोणतेही काम करण्यापूर्वी मुलगा-सून, पती ह्यांना विचारावे लागते. त्यांच्या परवानगीनंतर कुठे बाहेरगावी जाता येते. मुलगा-सून कुटुंबात असूनही उत्तरदात्यांना स्वतःची काळजी स्वतःच घ्यावी लागते. स्वतःची सर्व कामे स्वतःच करावी लागतात. केवळ आर्थिक व्यवहारातील कामे मुलगा करतो. मुलाला स्थायी स्वरूपाची नोकरी व भरपूर पगाराची नोकरी नसल्यामुळे उत्तरदात्यांच्या निवृत्तीवेतनातून घरखर्च पूर्ण केला जातो. निवृत्तीनंतर मिळणारा पूर्ण पगार अर्धा झाला त्यामुळे कौटुंबिक खर्च भागवितांना अडचणी येतात. आर्थिक उत्पन्न कमी व घरखर्च जास्त असल्यामुळे व स्वतःसाठी, स्वतःच्या नातेवाईकांसाठी पैसे खर्च केल्यास कौटुंबिक वाद निर्माण होतो. कुटुंबामध्ये सेवानिवृत्तीनंतर मानसिक समाधान मिळावे यासाठी कुटुंबातील सदस्यांनी एकत्र यावे, विचारविनिमय करावा, सर्वांनी एकत्र भोजन करावे असे उत्तरदात्यांना वाटते. समायोजन करतांना कुटुंबियांनी उत्तरदात्यांना मानसिक समाधान मिळण्यासाठी प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. सेवानिवृत्तीनंतर ज्येष्ठ स्त्रियांना एक प्रकारची पोकळी निर्माण झाल्यासारखी वाटते. सेवानिवृत्तीनंतरचा कालखंड कोणत्याही समस्या विरहीत घालावा यासाठी आध्यात्मिक, भजन, मंदिरात जाणे, मानसिक शांतता लाभावी यासाठी ज्येष्ठ स्त्रियांचा

कल त्याकडे आहे. निवृत्तीनंतर कुटुंबातील सदस्यांनी मान ठेवून न बोलल्यास ज्येष्ठ स्त्रियांना आपला अपमान झाला आहे असे वाटते.

#### निष्कर्ष :

1. सेवानिवृत्त ज्येष्ठ स्त्रियांना निवृत्तीनंतर दिनचर्या बदलामुळे मानसिक समायोजन समस्या निर्माण होतात.
2. सेवानिवृत्त ज्येष्ठ स्त्रियांच्या निवृत्तीनंतर कुटुंबियांच्या वागणुकीमध्ये झालेल्या बदलामुळे उत्तरदात्यांमध्ये मानसिक समस्या निर्माण होतात.
3. सेवानिवृत्त ज्येष्ठ स्त्रियांना आपल्या भविष्यकाळाची चिंता असल्यामुळे त्यांच्यामध्ये मानसिक समस्या निर्माण झाल्या.
4. सेवानिवृत्तीनंतर कुटुंबातील सदस्य उत्तरदात्यांना त्यांच्या मताप्रमाणे वागू देत नसल्यामुळे मानसिक समायोजन समस्या निर्माण झाल्या.
5. सेवानिवृत्तीनंतर कुटुंबातील सदस्यांमध्ये मतभेद वाढल्यामुळे उत्तरदात्यांमध्ये मानसिक बदल झाला.
6. निवृत्तीनंतरचा कालखंड उत्तरदात्यांना सेवानिवृत्तीपूर्वी ठरविल्याप्रमाणे घालविता येत नाही.
7. सेवानिवृत्तीनंतर उत्तरदात्यांमध्ये मानसिक ताण व काळजी वाढली.

#### सूचना व शिफारशी :

1. कुटुंबातील सदस्यांनी सेवानिवृत्त ज्येष्ठ स्त्रियांना त्यांच्या मनाप्रमाणे वागू द्यावे जेणेकरून ज्येष्ठ स्त्रिया ह्या आपल्या निवृत्तीचा कालखंड आनंदाने घालवू शकतील.
2. सेवानिवृत्त ज्येष्ठ स्त्रियांना त्यांच्या इच्छेनुसार शासनाने त्यांच्या सेवा विभागामध्ये काम करण्याची संधी द्यावी.
3. स्वयंसेवी संस्थांनी सेवानिवृत्त ज्येष्ठ स्त्रियांचा अनुभव, कौशल्य व ज्ञानाचा उपयोग आपल्या संस्थेच्या विकासासाठी करून घ्यावा.
4. कुटुंबातील सदस्यांनी घरातील वातावरण आनंदाचे व हलके फुलके ठेवावे.
5. कुटुंबातील सदस्यांनी सेवानिवृत्त ज्येष्ठ स्त्रियांना त्यांचे निवृत्तीपूर्वीचे असलेले पद लक्षात घेवून त्यांच्या वागणुकीला समजून घ्यावे.
6. सेवानिवृत्त ज्येष्ठ स्त्रियांना मानसिक ताण येणार नाही असे कुटुंबामध्ये एकमेकांशी संबंध असावे.
7. सेवानिवृत्त ज्येष्ठ स्त्रियांना त्यांच्या आवडीप्रमाणे सामाजिक कार्य करण्याची संधी द्यावी.
8. सेवानिवृत्त ज्येष्ठ स्त्रियांसाठी सुदृढ समुदायामध्ये मानसिक आरोग्यावर कार्यक्रम घेण्यात यावे.
9. तरुण पिढीच्या मनात ज्येष्ठ नागरिकांप्रती आपल्या जबाबदारीची जाणीव निर्माण करावी.

#### संदर्भ (Reference) :

1. कऱ्हाडे, बी. एम. (२००९) : भारतीय समाज : प्रश्न आणि समस्या, पिंपळपुरे अँड कं. पब्लिशर्स, नागपूर.
2. किंजवडेकर, शं.पा. (२०१६) : "ज्येष्ठ नागरिकांचे प्रश्न आणि त्यांची सोडवणूक", वर्ष २४वे, अंक

- १-१० व ११-१२ सप्टेंबर, ऑक्टोबर, नोव्हेंबर व डिसेंबर २०१६, मनोहारी मनोयुवा, कोल्हापूर.
३. मेश्राम, सुरेश (२०००) : प्रात्याक्षिक सामाजिक संशोधन, श्री कृष्णचंद्र एजन्सीज, नागपूर
४. गिरासे, एस.पी. (२०२०) : सकारात्मक विचार आणि नकारात्मक विचार, मनोहारी मनोयुवा, वर्ष २८वे, अंक ३रा, अकोला.
५. वाकोडीकर, वासुदेव (२०१३) : ज्येष्ठांच्या व्यथा आणि उपाय, मनोहारी मनोयुवा, वर्ष ११वे, अंक १ व २ जानेवारी-फेब्रुवारी, औरंगाबाद.
६. पुजारी, मोहन (२०१७) : 'सप्तपदी' ज्येष्ठांसाठी, मनोहारी मनोयुवा, वर्ष २५वे, अंक ३ व ४, मार्च व एप्रिल, कोल्हापूर.