

## मृत्यु चिंता एक अध्ययन वृद्ध आश्रम के संदर्भ में

ऋचा पाठक<sup>1</sup>

<sup>1</sup>शोध छात्र, मनोविज्ञान विभाग, हंडिया पीजी कॉलेज हंडिया, इलाहाबाद, उत्तर प्रदेश

### सार (एब्सट्रैक)

प्रस्तुत शोध पत्र में वृद्ध आश्रम में रहने वाले बुजुर्गों में मृत्यु चिंता के स्तर का अध्ययन किया गया है इस अध्ययन में 60 वर्ष एवं उससे अधिक उम्र वाले बुजुर्गों पर अध्ययन किया गया है। यादृच्छिक प्रतिदर्श द्वारा किया गया जो निजी सरकारी एवं स्वयंसेवी संस्थाओं में रहने वाले हैं इनमें से कुछ तो काफी वास मोक्ष प्राप्ति के लिए विशेष प्रकार के आश्रम में रह रहे हैं।

इस अध्ययन के लिए मैंने ठाकुर मृत्यु चिंता मापनी का उपयोग किया है इस अध्ययन में यह पाया गया कि पुरुष बुजुर्गों की तुलना में महिलाओं में मृत्यु चिंता अधिक पाई गई उच्च शिक्षित एवं आध्यात्मिक प्रवृत्ति वाले पुरुषों में मित्र चिंतन ना के बराबर पाई जाती है, विधवा महिलाओं में मृत्यु चिंता अधिक पाई गई है, जिन लोगों ने प्रारंभ से ही कष्ट में जीवन बिताया है, उनमें मृत्यु चिंता बहुत कम पाया जाता है क्योंकि उन्हें अपने जीवन सजा की तरह लगता है और वह इस जीवन से मुक्ति चाहते हैं तो उन्हें मृत्यु से ना भय महसूस होता है और न ही वे चिंतित होते हैं।

**Keywords:** मौत की चिंता (Death Anxiety)

### प्रस्तावना

वृद्धावस्था को हम जीवन सन्ध्या भी कहते हैं। क्योंकि यह जीवन का अंतिम पड़ाव है। इस अवस्था तक आते-आते मानव शरीर एवं मन थकने लगता है। सच पूछिए तो वृद्धावस्था में शरीर का अशक्त हो जाना क्षीण हो जाना मुख्य समस्या मे से एक है। लेकिन यह भी सच

है जो बुजुर्ग अपने युवावस्था में स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहते आए हैं, आवश्यकतानुसार व्यायाम, खानपान पर ध्यान देना एवं बीमारियों से बचाव करते आए हैं, उनका वृद्धावस्था अपेक्षाकृत सुख में व्यतीत होता है। इस अवस्था में परिजनों से बुजुर्गों का तालमेल बनाकर ही संतोषजनक जीवन संभव है क्योंकि अशक्त और लाचार शरीर का सहारा बनना परिवार में ही संभव है। अतः परिवार के महत्व को समझते हुए उन्हें अपने कटु वाणी पर विराम लगाना चाहिए, उनके कार्यों में दखलंदाजी से यथासंभव बचना भी चाहिए। इतना ही नहीं तानाशाही प्रवृत्ति व व्यवहार पर नियंत्रण करके ही बुजुर्ग परिवार के साथ समायोजन स्थापित कर सकते हैं। लेकिन इसका दूसरा पहलू यह भी है कि शहरीकरण, आधुनिकीकरण ने समाज के मूल स्वरूप में ही आमूलचूल परिवर्तन कर दिया है। जिससे परिवार का दायरा सिमट कर पति पत्नी और एक दो बच्चों में रह गया है। परिवार के अन्य सदस्य तो परिवार के दायरे में नहीं आते उन्हें एक बोझ की तरह समझा जाता है। उन्हें अपना अब धीरे-धीरे अप्रासंगिक होता जा रहा है। अतः ऐसी स्थिति में सिर्फ बुजुर्ग अपने आचार विचार में परिवर्तन लाकर समायोजन स्थापित करना भी चाहे तो समाज के इस नवीन संरचना में शायद उन्हें सफलता सहजता से हासिल ना हो। इन बदलती परिस्थितियों ने पाश्चात्य देशों की तरह हमारे समाज में भी अब ऐसी संस्थाएं अस्तित्व में आने लगी हैं जहां बुजुर्गों को रखा जाने लगा है। कभी परिवार वाले बोझ समझकर यह निर्णय ले रहे हैं, तो कभी बुजुर्ग बेबस होकर स्वयं ही यह निर्णय ले लेते हैं तो वहीं कुछ बुजुर्ग ऐसे भी होते हैं कि अपनी स्वतंत्रता के लिए परिवार से अलग ऐसी संस्थाओं में अपनी स्वेच्छा से रहते हैं, कुछ आध्यात्मिक प्रवृत्ति वाले बुजुर्ग आध्यात्मिक सुख की प्राप्ति (मोक्ष प्राप्ति) के लिए अपने घर अपने परिवार अपने शहर छोड़ कर किसी धार्मिक शहर में ऐसी विशेष प्रकार की संस्थाओं में आकर रहने लगते हैं।

मृत्यु चिंता या मौत कब है अधिकांश लोग बुढ़ापे में मौत का पैगाम जीवन की अनूप योगिता का अवसर अक्षमता यह शख्स आ सकता का सूचक मानकर जीवन कैसेट बच्चे दिन गिन गिन कर काटते हैं उन्हें अपनी शक्तियां धीरे-धीरे क्षीण होती नजर आती हैं, उन्हें कोई महत्वपूर्ण कार्य करने का उत्साह भी अब मन में नहीं रह जाता है, इस रूप में बुढ़ापे की कल्पना भयावह से प्रतीत होती है इस रूप में बुढ़ापे की कल्पना करने वाले व्यक्ति के लिए सचमुच वृद्धावस्था एक अभिशाप एवं नारकीय यंत्र यंत्र ना ही प्रतीत होती है वस्तुतः

वृद्धावस्था स्वयं में इतनी नीरज और कटु नहीं है जितनी प्रायर लोग समझते हैं कई बुजुर्गों ने इस अवस्था में इतने महान कार्य किए हैं जीवन की महत्वपूर्ण सफलताएं अर्जित की हैं स्वयं में नई प्रफुलता सुख संतोष प्रसन्नता का अनुभव किया है तो वहीं दूसरी ओर वृद्धावस्था को जीवन का अभिशाप पराधीनता का अवसर मान लेना हमारे गलत दृष्टिकोण का ही परिणाम है कुछ व्यक्ति वृद्धावस्था में पहुंचने तक पूर्णरूपेण आत्म केंद्रित होकर चिंतन करने लगते हैं जो धीरे-धीरे उनके अंदर मृत्यु भय या चिंता उत्पन्न करता है किंतु जो बुजुर्ग आत्म केंद्रित होने की बजाय सामाजिक क्रियाकलाप एवं रचनात्मक क्रियाकलाप में स्वयं को शामिल कर लेते हैं उन्हें मृत्यु भय और चिंता की संभावना बहुत कम होती है।

यह तो कटु सत्य है कि व्यक्ति या जीव जिसने संसार में जन्म लिया है, उसकी मृत्यु भी निश्चित है और इस सच्चाई से मुंह नहीं मोड़ा जा सकता जो जो आयु बढ़ती जाती है। मृत्यु का समय भी पास आता जाता है अतः मृत्यु वृद्धावस्था से काफी निकट होता है तो स्वाभाविक है बुजुर्गों में मृत्यु का चिंता हो ना काम से अवकाश एवं अकेलापन व्यक्ति में निराशा की भावना के साथ ही उनके अंदर मृत्यु भय को भी पनपने का मौका देती है, किंतु वृद्धावस्था में यदि अपने समय का सदुपयोग जनकल्याणकारी कार्यों पर परमार्थिक एवं आध्यात्मिक प्रवृत्तियों में अपनी उर्जा को लगाया जाए तो इससे वृद्धों का समय भी आसानी से व्यतीत होता है और इस दौरान उसे न तो अपनी आयु का ध्यान रहता है और ना ही बीती हुई बातों और घटनाओं का ही उसे ध्यान रहता है और वे चिंता मुक्त बुढ़ापा बिताता है।

महत्वपूर्ण शब्दों का परिभाषीकरण

## मृत्यु चिंता की परिभाषा

मृत्यु के प्रति चिंता बहुआयामी है। यह एक व्यक्ति कि अपनी मृत्यु से संबंधित आशंकाओं का परिणाम होता है। बहुत से लोग अज्ञात से डरते हैं मृत्यु भी अज्ञात है, इसलिए मृत्यु से भी डरते हैं। एक हद तक मृत्यु से डर एक सामान्य प्रतिक्रिया है। लेकिन जब यह चिंता या एंजायटी व्यक्ति के समस्त क्रियाकलापों को बाधित करने लगे तो इस अवस्था को सामान्य नहीं कहा जा सकता। यह व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित करता है। इसे ही मृत्यु चिंता या डेथ एंजायटी कहते हैं।

## वृद्धावस्था की परिभाषा

आमतौर पर 60 वर्ष और उसके बाद के व्यक्ति को बुजुर्ग या वृद्ध माना जाता है। व्यवहारिक रूप से वृद्धावस्था का विभाजन करने वाली रेखा सेवानिवृत्ति की उम्र को माना जाता है। सरल शब्दों में हम कर सकते हैं कि वृद्धावस्था या बुढ़ापा जीवन की इस अवस्था को कहते हैं जिसमें उम्र मानव जीवन की औसत काल के समीप है या उससे अधिक हो जाती है।

वृद्ध का शाब्दिक अर्थ है बढ़ा हुआ या पका हुआ या परिपक्व। वस्तुतः वृद्धावस्था एक धीरे-धीरे आने वाली अवस्था है जो स्वाभाविक और प्राकृतिक घटना है।

## वृद्धाश्रम की परिभाषा

वृद्धाश्रम ऐसे निवास स्थल को कहते हैं, जो उन वरिष्ठ नागरिकों के लिए होते हैं जो अपने परिवार के साथ नहीं रहते या निराश्रित होते हैं। सरल भाषा में हम कह सकते हैं कि वृद्ध आश्रम का आशय उन वृद्ध लोगों के रहने का स्थान से है जो अपने परिवार से अलग एक ऐसे स्थल पर रहते हैं जहां सिर्फ बुजुर्ग ही रहते हैं स्वेच्छा से या विवशता से।

## संबंधित अध्ययनों का पुनरावलोकन

केप्लान (1954) का मानना है कि जब तक वातावरण ऐसा ना हो जिसमें उपयोगी होने की भावना को बढ़ाने वाले क्रियाकलाप के लिए अवसर उपलब्ध हो तब तक सेवानिवृत्ति से सही समायोजन करने की समस्या होगी। कुछ वयोवृद्ध व्यक्ति अपनी संतान के साथ रहने की अपेक्षा संस्था के जीवन को अधिक पसंद करते हैं। संस्था उसकी शारीरिक देखभाल और आश्रय तथा भोजन आदि मूल आवश्यकताओं की व्यवस्था करती है। उसमें सुरक्षा की भावना भरती है क्योंकि उन्हें पता रहता है कि संस्था स्वास्थ्य तथा रोग दोनों ही दशा में उनकी देखभाल करेगी (Burgess E.W.: Family living in the later decader).

अध्ययनों में पाया गया कि वो वृद्ध जो वृद्ध आश्रम में रहते हैं, परिवार में रहने वाले वृद्धों की अपेक्षा अधिक तनाव में रहते हैं। इस अध्ययन में यह भी पाया गया कि वृद्ध महिलाएं पुरुषों की तुलना में आश्रम में ज्यादातर बाध्य होकर आती हैं क्योंकि आर्थिक रूप से वे परिवार पर निर्भर होती हैं। (A Sociological study of old person residing in an old age home of Delhi, India, Yadav Lalan, Department of Sociology, International Research Journal of social

Science) संस्था जिनकी अनेक अच्छाइयां हैं और विवाहित संतान के साथ रहने की अपेक्षा अधिक पसंद किया जाता है (विकास मनोविज्ञान एलिजाबेथ ब बी हार्लोक, दिल्ली विश्वविद्यालय द्वारा प्रकाशित पृष्ठ संख्या 289)

## औचित्य

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य हमारे समाज में उपेक्षित बुजुर्ग जिन्हें परिवार में बोझ समझकर संस्था में छोड़ दिया जाता है या उन्हें ऐसा निर्णय लेने को विवश कर दिया हो, उन्हें संस्थाओं में रहते हुए भी वे स्वयं को भोज या नकारा ना समझे बल्कि वे स्वयं को समाज के लिए उपयोगी और रचनात्मक समझे और स्वयं को साबित करके समाज को दिखा दे उनके जीवन में सकारात्मक परिवर्तन आए।

अकेलापन एवं असुरक्षा की भावना के कारण उनके अंदर जो मृत्यु की चिंता बढ़ रही है उस में कमी लाई जाए। वे मृत्यु को भी सकारात्मक रूप से स्वीकार करें ना कि उससे डरे।

## उद्देश्य

वृद्ध आश्रम में रहने वाले वृद्ध एवं वृद्धाओं में पाए जाने वाले मृत्यु- चिंता का अध्ययन करना।

## परिकल्पनाएँ

1. वृद्ध आश्रम में रहने वाले वृद्धों एवं वृद्धाओं के अंदर पाए जाने वाले मृत्यु चिंता में अंतर पाया जाता है।
2. उन बुजुर्गों में मृत्यु चिंता का स्तर कम होता है जिन्होंने प्रारंभ से ही कष्टदायक जीवन बिताया है( उन्हें जीवन सजा लगने लगती है और वह उसे मुक्ति चाहते हैं)
3. आध्यात्मिक प्रवृत्ति वाले बुजुर्गों में मृत्यु चिंता कम पाई जाती है उन लोगों की तुलना में जिनका ईश्वर पर कम विश्वास होता है।

## शोध में प्रयुक्त चर

स्वतंत्र चर- --- वृद्धावस्था एवं आवासीय परिसर

आश्रित चर----- मृत्यु चिंता

## जनसंख्या

इस अध्ययन के लिए मैंने वाराणसी एवं चंडीगढ़ के विभिन्न आश्रमों का डाटा लिया।

## प्रतिदर्श

प्रस्तुत अध्ययन में विभिन्न वृद्ध आश्रम में रहने वाले वृद्ध एवं वृद्धाओं का चयन यादृच्छिक विधि से किया गया। इस प्रकार 20 वृद्ध एवं 20 वृद्धाओं का चयन करके उनके मृत्यु चिंता का मापन किया गया

प्रतिदर्श 20 वृद्ध एवं 20 वृद्धाएं

## उपकरण

वर्तमान अध्ययन की लक्ष्य पूर्ति के लिए हमने वृद्ध एवं वृद्धाओं के मृत्यु चिंता की वैधता एवं विश्वसनीयता की जानकारी प्राप्त करने के लिए मनोवैज्ञानिक उपकरण का उपयोग किया।

## मृत्यु चिंता मापनी

इस अध्ययन में मैंने ठाकुर चिंता-मापनी का उपयोग किया जिसका निर्माण "गिरेंद्र पी ठाकुर एवं मंजू ठाकुर" द्वारा किया गया है।

इस मापनी में 16 आइटम एवं 5 बिंदु हैं। स्टेटमेंट नंबर 1, 2, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 13, 15, एवं 16 सकारात्मक शब्द हैं। एवं 3, 6, 8, 11 एवं 14 नकारात्मक शब्दों वाले स्टेटमेंट्स हैं। सकारात्मक शब्दों वाले स्टेटमेंट में स्कोर का क्रम है 5, 4, 3, 2 और 1 है। वही नकारात्मक शब्दों वाले स्टेटमेंट में स्कोर का क्रम 1, 2, 3, 4 एवं पांच है। निम्न प्राप्तांक 16 से 38 है, मध्यम प्राप्तांक 39 से 55 है, एवं उच्च प्राप्तांक 56 एवं उसे अधिक है। अधिक प्राप्तांक उच्च मृत्यु चिंता का सूचक है एवं निम्न प्राप्तांक निम्न मृत्यु चिंता का सूचक है।

## प्राप्त प्रदत्तों का विश्लेषण

प्रस्तुत अध्ययन में महिलाओं में 20 में 11 (55%) विधवा थी 20 में चार यानी (20%) महिलाएं अविवाहित थे जबकि 20 में 5 (25%) महिलाएं विवाहित थी इनमें जो मृत्यु चिंता पाया गया उसका प्रतिशत कुछ इस प्रकार था:

- 25% महिलाओं में मृत्यु चिंता का प्राप्तांक उच्च था।
- 65% महिलाओं में मृत्यु चिंता का प्राप्तांक मध्य करता था।
- और मात्र 10% महिलाओं में मृत्यु चिंता का स्तर निम्न पाया गया।

इस अध्ययन में विधवा वृद्धों का Mean 3.66 अविवाहिताओं का Mean 1.33 एवं विवाहिताओं का Mean 1.66 पाया गया। शैक्षिक स्तर के संदर्भ में यदि चर्चा करें तो अध्ययन में पाया गया कि:

- 15% महिलाएं बिल्कुल अशिक्षित थीं।
- 35% महिलाओं की शैक्षणिक योग्यता निम्न श्रेणी की थी।
- 15% महिलाएं मध्यम श्रेणी की शिक्षित थीं।
- 35% महिलाओं की शैक्षिक योग्यता उच्च श्रेणी की थी।

प्रस्तुत अध्ययन में पुरुषों के संदर्भ में निम्नलिखित आंकड़े पाये गए। वृद्ध पुरुषों में 20% विधूर थे 30% अविवाहित थे एवं 5% विवाहित पुरुष थे।

- 25% बुजुर्गों में मृत्यु चिंता उच्च स्तर का पाया गया।
- 20% बुजुर्गों में मृत्यु चिंता मध्यम श्रेणी का पाया गया।
- 55% वृद्धों में मृत्यु चिंता का निम्न स्कोर पाया गया शैक्षिक स्तर के संदर्भ में कुछ इस प्रकार के आंकड़े पाए जाएं।
- 0% बिल्कुल अशिक्षित वृद्ध
- 20% साक्षर वृद्धि या निम्न श्रेणी के शिक्षित।
- 10% वृद्ध मध्यम श्रेणी के शिक्षित पाएगा।
- 70% वृद्धि की शैक्षिक योग्यता उच्च श्रेणी की पाई गई।

## निष्कर्ष

इस अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि महिलाओं की तुलना में पुरुषों में मृत्यु चिंता कम होती है अध्ययन में यह भी देखा गया कि 10 % पुरुष जो उच्च शिक्षित थे। उनके मृत्यु चिंता का स्तर बहुत ही कम पाया गया (स्कोर 18) था जो इस और स्पष्ट संकेत करती है कि इस प्रकार की चिंता और उच्च शिक्षा में घनिष्ठ संबंध है साथ ही यह 10% लोग बहुत

ही आध्यात्मिक प्रवृत्ति के व्यक्ति भी थे इससे ये भी स्पष्ट होता है कि आध्यात्मिक प्रवृत्ति मृत्यु चिंता के स्तर को कम करती है।

पुरुषों के वैवाहिक स्थिति के संदर्भ में यह पाया गया की अविवाहितों में उच्च स्तर के मृत्यु चिंता का प्रतिशत शून्य था जबकि विवाहितों में मध्यम स्तर के मृत्यु चिंता का प्रतिशत शून्य पाया गया। वही विधुर वृद्धों में तीनों स्तर की मृत्यु चिंता (यानी निम्न मध्यम एवं उच्च) का पाया गया। निम्नस्तर की मृत्यु चिंता का प्रतिशत जहां 10% था वहीं मध्यम स्तर एवं उच्च स्तर की मृत्यु चिंता का प्रतिशत 5-5% रहा। संक्षेप में हम कर सकते हैं कि वह अविवाहित बुजुर्ग जो अधिक आध्यात्मिक प्रवृत्ति के थे उनमें मृत्यु चिंता नहीं पाई गई।

बुजुर्ग महिलाओं के संदर्भ में इस अध्ययन में कुछ तथ्य स्पष्ट हुए जैसे विवाहिता में मृत्यु चिंता निम्न स्तर (low score) यह शून्य प्रतिशत पाया गया। मध्य स्तर की मृत्यु चिंता 20% महिलाओं में पाया गया, एवं उच्च चिंता का स्तर 10% महिलाओं में पाया गया। वही अविवाहिताओं में मृत्यु चिंता की कमी (low score) का प्रतिशत शून्य था। मध्यमा स्तर का चिंता 15% महिलाओं में पाया गया। एवं उच्च स्तर की मृत्यु चिंता 5% महिलाओं में पाया गया। वहीं दूसरी ओर विधवाओं में पाए जाने वाले मृत्यु चिंता का प्राप्तांक प्रतिशत का प्रतिशत कुछ अलग था। निम्न स्तर (low score) मृत्युचिंता 10% महिलाओं में पाया गया। मध्य स्तर मृत्यु चिंता 30% महिलाओं में पाया गया और उच्च स्तर की मृत्यु चिंता पाई गई (निम्न मध्यम एवं उच्च) जबकि अविवाहित एवं विवाहिता में निम्न स्तर (low score) मृत्यु चिंता नहीं पाए गये। वही मध्यम स्तर की मृत्यु चिंता का सर्वाधिक प्रतिशत विधवाओं में दिखता है। निष्कर्ष विधवाओं में मृत्यु चिंता का स्तर अधिक पाया गया शैक्षणिक स्तर एवं मृत्यु चिंता में भी संबंध पाया गया जैसे उच्च शिक्षित विधाओं में मध्यम श्रेणी की मृत्यु चिंता का प्रतिशत सर्वाधिक 25% पाया गया जबकि निम्न शिक्षितों में उच्च प्राप्तांक की मृत्यु चिंता का प्रतिशत सर्वाधिक रहा जबकि मध्यम एवं निम्न श्रेणी की शिक्षित महिलाओं में निम्न प्राप्तांक की मृत्यु चिंता नहीं पाई गई। निष्कर्ष कम शिक्षित महिलाओं में मृत्यु चिंता अधिक पाई जाती है।

अध्ययनों से यह निष्कर्ष निकलता है कि पुरुषों की तुलना में महिलाओं में मृत्यु चिंता अधिक पाई जाती है पुरुषों में मृत्यु चिंता के निम्न प्राप्तांक का प्रतिशत महिलाओं की तुलना में अधिक पाया गया जो इस बात की पुष्टि करता है कि पुरुषों में चिंता अपेक्षाकृत



कम पाई जाती है। इतना ही नहीं कुछ अविवाहित एवं उच्च शिक्षित पुरुष जो आध्यात्मिक प्रवृत्ति के थे और मैं मृत्यु चिंता ना के बराबर पाई गई वही विधवा महिलाओं में अपेक्षाकृत अधिक मृत्यु चिंता पाई गई।

## परिकल्पना की पुष्टि

1. इस अध्ययन से पहली परिकल्पना सिद्ध होती है की वृद्ध आश्रम में रहने वाले वृद्धों एवं वृद्धाओ में पाए जाने वाले मित्र चिंतक में अंतर पाया जाता है।
2. आध्यात्मिक प्रवृत्ति के बुजुर्गों में मृत्यु चिंता कम पाई जाती है।
3. अध्ययन से इस बात को भी पुष्टि होती है कि जिन लोगों का प्रारंभ से ही जीवन कष्टदायक रहा है उनमें मृत्यु चिंता ना के बराबर थी क्योंकि वह जीना ही नहीं चाहते उन्हें जीवन बोझ प्रतीत होता है।

## संदर्भ ग्रंथ

1. Anderson, JE: The psychology of development and personal adjustment, New York, Holt, 1949 plpl.
2. Bamonti, P.M Heisel, M.J .Topics, R.A. Franus, N.Talbot N.L. and Dubestein, Symptoms Severity in Adults aged 50 years and older, American Journal of Geriatric Psych.18(I),51-56.
3. Ciro, G.J. (1983), Human development (3rd ed.), New Jersey, Prentice-Hall, InC Englewood CLIFF
4. Mishra, P.C. (1999), Development Psychology, today, Agra, Sahitya Prakashan.
5. मानव विकास का मनोविज्ञान, त्रिपाठी लाल वचन, एवं पांडे सुषमा, कॉन्सेप्ट पब्लिशिंग कंपनी नई दिल्ली पृष्ठ संख्या 609-659.
6. विकासात्मक मनोविज्ञान, एलिजाबेथ, बी हार्लोक, दिल्ली विश्वविद्यालय द्वारा प्रकाशित पृष्ठ संख्या 289.