



Vruddhashram ma Raheta Vruddho na Mansik Swasthya no ek Abhyas

KEYWORDS

Dr Hetal M. Patoliya

Sameer, Blok no - 65 Shari No - 2, Shreenath Nagar Giriraj road, Junagadh

ABSTRACT

પ્રસ્તુત સંશોધનનો મુખ્ય હેતુ વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેતા વૃદ્ધોની જાતિ, શારીરિક તંદુરસ્તી અને નિયંત્રણ કેન્દ્રકની તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર શું અસર જોવા મળે છે તે જાણવાનો હતો. અહીં રાજકોટ જિલ્લામાં આવેલા વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેતા વૃદ્ધોમાંથી ૧૦૦ વૃદ્ધોને સાદા યદ્યચ નિદર્શની પદ્ધતિ વડે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. ભદ્ર (૧૯૯૨) રચિત "માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકા" અને ભોગાયતા (૧૯૮૫) રચિત "નિયંત્રણ કેન્દ્રક માપદંડ" તથા "વ્યક્તિગત માહિતી પત્રક" નો ઉપયોગ કરી વૃદ્ધો પાસેથી માહિતી મેળવવામાં આવી હતી. મળેલ માહિતીનાં પૃથક્કરણ માટે "ટી" કસોટીનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. પરિણામ દર્શાવે છે કે, વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેતા વૃદ્ધ પુરુષોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ કરતાં ઊંચું જોવા મળ્યું છે. સારી શારીરિક તંદુરસ્તી ધરાવતા વૃદ્ધોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું જોવા મળ્યું છે. આંતરિક નિયંત્રણ કેન્દ્રક ધરાવતા વૃદ્ધોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય નબળું જોવા મળે છે.

પ્રસ્તાવના :

દરલોક (૧૯૬૯) માનવ જીવનને જુદી - જુદી અવસ્થામાં વહેંચે છે. માનવજીવન જન્મનુપૂર્વી અવસ્થાથી શરૂ થાય છે અને વૃદ્ધાવસ્થા એ તેનો અંતિમ તબક્કો છે. અવસ્થાઓના ફેરફાર પ્રમાણે વ્યક્તિએ સમાયોજન સાધવા શીખવું પડે છે. રૂઝેદાર (૧૯૬૨) વૃદ્ધવૃત્તી સમજૂતી આપતા જણાવે છે કે, વૃદ્ધવૃત્ત એ સાર્વત્રિક અને સતત ચાલતી તથા વિકાસાત્મક અને પરિપક્વતાનાં ફેરફારોથી વિરૂદ્ધ એવી પ્રક્રિયા છે. કાર્યાત્મક શક્તિઓમાં ઘટાડો અને શરીરનાં વિવિધ અંગોમાં રાસાયણિક ફેરફારોને વૃદ્ધવૃત્તની લાક્ષણિકતા માનવામાં આવે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં જોવા મળતી શારીરિક અને કાર્યાત્મક ક્ષીણતા વૃદ્ધોનાં મનોવ્યાપારો અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે સંબંધિત છે તેવું અભ્યાસો દર્શાવે છે.

સામાજિક, સાંસ્કૃતિક અને આર્થિક પરિવર્તનોને કારણે વૃદ્ધોનાં દરજ્યામાં અનેક પરિવર્તનો સર્જાય છે. વૃદ્ધાવસ્થાની સૂક્ષ્મ અને સંકુલ સમસ્યાઓ શારીરિક, આર્થિક, સામાજિક ઉપરાંત વિશેષ રૂપે માનસિક છે. સાંપ્રત સામાજિકવ્યવસ્થાને કારણે વૃદ્ધોનાં સંદર્ભમાં ઉદ્ભવતા કોટુનિક સંદર્ભો, યુવા પેઢીનાં સભ્યોમાં બદલાતાં વલણો અને મૂલ્યાનાં ફળ સ્વરૂપે વૃદ્ધોને વૃદ્ધાશ્રમનો આશ્રય લેવો પડે છે. જે તેમનાં વ્યક્તિગત જીવનમાં કેટલીક વધારાની વૃદ્ધાશ્રમનો અભ્યાસો ઉત્પન્ન કરે છે. વૃદ્ધાશ્રમમાં ગમે તેટલી સુવિધાઓ હોવા છતાં વૃદ્ધોને સાચા સુખ-શાંતિ મળતા નથી. જે તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્યને વિપરીત અસર પહોંચાડે છે.

વર્તમાન સમયમાં ભારતમાં વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેનાર વૃદ્ધોની સંખ્યામાં દિન-પ્રતિદિન વધારો થતો જાય છે. વૃદ્ધાશ્રમમાં દાખલ થવાની ઘટના જ વૃદ્ધ વ્યક્તિનાં જીવનમાં તરબતર યદ્યચ છે કે, જેની સાથે પ્રતિકૂળ સંજોગો કુટુંબનાં સભ્યોનો સહકારનો અભાવ અથવા તો કુટુંબમાં સભ્યો તરફથી તેમને સાથે રાખવાની અક્ષમતા તથા નાણાકીય ભીડ વગેરે બાબતો વૃદ્ધોના જીવનને એટલી હદ સુધી વિકટ બનાવી દે છે કે, તેમના મનોવ્યાપારોમાં અવનતિ સર્જાય છે (દિલ્લી અને સામંથ, ૧૯૯૨). આથી જ બ્રાહ્મચાર્ય, મનોવિજ્ઞાન વિભાગ, સરકારી વિનયન કોલેજ, રાણાવાવ, જી. પોરબંદર અનંતરામન (૧૯૮૦) રેડ્ડી અને પદમીની (૧૯૯૮) પોતાના અભ્યાસનાં આધારે જણાવે છે કે, વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેતો વૃદ્ધોમાં નબળું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, જીવન પ્રત્યે કંઈક અસંતોષ, અસહાયતાની લાગણી અને સમાયોજનનું નિમન રત્તર જોવા મળે છે. સુવેરા (૨૦૦૧) નાં અભ્યાસમાં જોવા મળ્યું કે, વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેવાની ઘટના વૃદ્ધોની મનોવેજ્ઞાનિક સુખકારી પણ વિપરીત અસર પહોંચાડે છે. વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેતા વૃદ્ધો કુટુંબનાં સભ્યોની દુઃખ, સલામતી અને લાગણીભર્યા સંબંધોથી દૂર રહેતા હોવાને કારણે એકલતાની અનુભૂતિ કરે છે, આવા વૃદ્ધોમાં બિનલતા અને ચિંતાનું ઊંચું પ્રમાણ જોવા મળે છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય નબળું જોવા મળે છે (ગોમતી ૧૯૯૨, રિચમેન અને ફિચેડા ૧૯૯૦).

વૃદ્ધાવસ્થામાં શારીરિક તંદુરસ્તી જાળવવી મુશ્કેલ બની જાય છે. રેડ્ડી અને પદમીની (૧૯૮૮), ફિરદાઈન (૧૯૯૭) પોતાના અભ્યાસનાં આધારે જણાવે છે કે, દીર્ઘજીવી રોગો વૃદ્ધાવસ્થામાં સારા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. બક્ષી (૧૯૯૦) નાં અભ્યાસનું પરિણામ દર્શાવે છે કે, ૬૪ ટકા વૃદ્ધો શારીરિક રોગોનો શિકાર હતા. વૃદ્ધાવસ્થામાં શારીરિક ક્ષીણતાની સાથે માનસિક ક્ષીણતા પણ આવે છે. શારીરિક તંદુરસ્તીની વૃદ્ધોનાં સમાયોજન પર ઘણી ગાઠ અસર જોવા મળે છે. અનંતરામન (૧૯૮૧) પોતાના અભ્યાસનાં અનુસંધાનમાં જણાવે છે કે, જે વૃદ્ધોને કોઈ શારીરિક રોગો ન હતા અને જેમની તંદુરસ્તી સારી હતી તેમનું સમાયોજન સારું જોવા મળ્યું હતું. અનેક શારીરિક રોગોને કારણે વૃદ્ધોનાં સમાયોજન અભ્ય સભ્યો સાથેનાં સંપર્કમાં ઓટ આવે છે અને તેમના સામાજિક જીવનમાં મુશ્કેલીઓ સર્જાય છે. આવી મનોશારીરિક સ્થિતિ અસહાયતાની લાગણી તરફ દોરી જાય છે. જે તેના માનસિક સ્વાસ્થ્યને જોખમમાં મૂકે છે.

નિયંત્રણ કેન્દ્રક એ વ્યક્તિત્વનું મહત્વનું લક્ષણ છે અને તે વ્યક્તિનાં સમાયોજનને અસર કરે છે. નિયંત્રણ કેન્દ્રક એટલે વ્યક્તિનાં જીવનમાં, જગતમાં બનતી ઘટનાઓને જોવાની વ્યક્તિની દષ્ટિ. વૃદ્ધાવસ્થામાં નિયંત્રણ કેન્દ્રકની બાહ્યતામાં માન્યતા વધતી જાય છે (મોલનરી અને નિડર્ક ૧૯૮૫). (કાર્નહાઉસ ૧૯૬૫) નાં

મત મુજબ "માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે એવા પ્રકારનાં વર્તનો, પ્રત્યક્ષીકરણો અને લાગણીઓ કે, જે વ્યક્તિની વ્યક્તિગત અસરકારતાનું પ્રમાણ, પુશાલી અને મહત્તમ કાર્ય કરવાની શક્તિને નક્કી કરે છે." પ્રસ્તુત સંશોધનમાં વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેતા વૃદ્ધોની જાતિયતા, શારીરિક તંદુરસ્તી અને નિયંત્રણ કેન્દ્રકની તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર કેવી અસર જોવા મળે છે તે જાણવાનો પ્રસ્તુત સંશોધકનો આશય હતો.

અભ્યાસનાં હેતુઓ :

પ્રસ્તુત સંશોધનનાં વિશિષ્ટ હેતુઓ નીચે મુજબ છે.

- (૧) વૃદ્ધ પુરુષો અને સ્ત્રીઓ માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં જાતિગત ભિન્નતા ધરાવે છે કે કેમ તે તપાસવું.
- (૨) શારીરિક તંદુરસ્તીની વૃદ્ધોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર શું અસર છે તે અંગે જાણકારી મેળવવી.
- (૩) નિયંત્રણ કેન્દ્રકનાં સંદર્ભમાં વૃદ્ધોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર કેવી અસર જોવા મળે છે તે જાણવું.

શૂલ્ય ઉત્પત્તવના :

સંશોધનનાં હેતુઓને ધ્યાનમાં રાખીને નીચે પ્રમાણેની શૂલ્ય ઉત્પત્તવનાઓ રચવામાં આવી હતી.

- (૧) વૃદ્ધ પુરુષો અને વૃદ્ધ સ્ત્રીઓનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રાપ્તાંકોના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નથી.
- (૨) સારી અને નબળી શારીરિક તંદુરસ્તી ધરાવતાં વૃદ્ધોનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રાપ્તાંકોના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નથી.
- (૩) બાહ્ય અને આંતરિક નિયંત્રણ કેન્દ્રક ધરાવતા વૃદ્ધોનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રાપ્તાંકોનાં મધ્યકો વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નથી.

નમૂનો :

પ્રસ્તુત સંશોધન માટે રાજકોટ જિલ્લાનાં જુદા-જુદા વૃદ્ધાશ્રમોમાં રહેતાં વૃદ્ધોની યાદીમાં થી કુલ ૧૦૦ વૃદ્ધોને સાદા યદ્યચ નિદર્શની પદ્ધતિ દ્વારા પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

નમૂનામાં સમાવિષ્ટ વૃદ્ધોની ઉંમર ૫૫ થી ૮૦ વર્ષ વચ્ચેની હતી. નમૂનામાં સમાવિષ્ટ વૃદ્ધો અશિક્ષિત તેમજ સામાન્ય શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરેલા હતાં. તેઓ મધ્યમ સામાજિક અને આર્થિક દરજ્યા ધરાવતા હતા અને માત્ર પરિણિત વૃદ્ધોનો જ નિદર્શમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો.

સાધનો :

પ્રસ્તુત સંશોધન અંગે માહિતી એકત્રિત કરવા માટે નીચે મુજબનાં સાધનોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

(૧) વ્યક્તિગત માહિતી પત્રક :

વ્યક્તિગત માહિતી પત્રક દ્વારા ઉત્તરદાતાની જાતિ, ઉંમર, શૈક્ષણિક રત્તર, સામાજિક-આર્થિક દરજ્યા, શારીરિક તંદુરસ્તી વગેરે બાબતો અંગેની માહિતી એકત્રિત કરવામાં આવી હતી.

(૨) નિયંત્રણ કેન્દ્રક માપદંડ :

Rotter's Internal-External Locus of Contron Scale G] EMU-FITF (૧૯૮૫) દ્વારા સુજરાતી ભાષામાં તૈયાર કરવામાં આવેલા 'નિયંત્રણ કેન્દ્રક માપદંડ' નો ઉપયોગ કરીને વૃદ્ધોના નિયંત્રણ કેન્દ્રકનું માપન કરવામાં આવ્યું હતું. આ માપદંડમાં કુલ ૨૮ કલમો છે. જેમાં ૬ કલમો પૂરક છે. નિયંત્રણ કેન્દ્રક માપદંડ પર લઘુત્તમ ૦ અને મહત્તમ ૨૨ પ્રાપ્તાંકો મળે છે.

(૩) માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકા :

વૃદ્ધોનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનું માપન કરવા માટે ભદ્ર (૧૯૯૦) રચિત "માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકા" નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. આ સંશોધનિકામાં કુલ ૪૦ વિગતો છે. જે માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પાંચ પાસાઓનું માપન કરે છે. માનસિક

સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકાનાં પ્રાપ્તાંકોનો વિસ્તાર ૦ થી ૪૦ સુધીનો છે. જેમાં સમગ્ર કસોટી પર અને પાંચાવાર પ્રાપ્તાંકો મેળવી શકાય છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકાની કસોટી પુનઃ કસોટી વિસ્પસનીયતા ૦.૭૫ પ્રાપ્ત થઈ હતી અને ૦.૦૧ કક્ષાએ સાર્થક જોવા મળી હતી.

આંકડાશાસ્ત્રીય પ્રયુક્તિ : પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં હેતુને ધ્યાનમાં રાખીને રચવામાં આવેલ શૂન્ય ઉત્કલ્પનાની ચકાસણી માટે અને પ્રાપ્ત થયેલી માહિતીનું આંકડાશાસ્ત્રીય પૃથક્કરણ કરવા માટે ટકસોટીનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

પરિણામનું અર્થઘટન અને ચર્ચા : પ્રસ્તુત અધ્યયનની માહિતીનું આંકડાશાસ્ત્રીય પૃથક્કરણ કરતા જે પરિણામો પ્રાપ્ત થયા તે કોષ્ટક નં. ૧, ૨ અને ૩ માં દર્શાવવામાં આવ્યા છે.

કોષ્ટક નં. ૧
વૃદ્ધોની જાતિ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રાપ્તાંકોનાં મધ્યકોની ટી-કસોટી

જાતિ	સંખ્યા	મધ્યકો	પ્રમાણ વિચલન	ટી-મૂલ્ય	સાર્થકતાની કક્ષા પુરૂષ સ્ત્રી
૫૦	૨૮-૮૨	૨.૪૪	૩.૬૬	૦.૦૧	
૫૦	૨૬-૮૦	૩.૦૨			

પરિણામો પર દષ્ટિપાત કરતા જણાય છે કે, વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેતા વૃદ્ધ પુરૂષો અને સ્ત્રીઓનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રાપ્તાંકોનાં મધ્યકો અનુક્રમે ૨૮.૮૨ અને ૨૬.૮૦ પ્રાપ્ત થયા હતા. ટી-મૂલ્ય ૩.૬૬ પ્રાપ્ત થયું છે. જે ૦.૦૧ કક્ષાની સાર્થકતા ધરાવે છે. પરિણામો દર્શાવે છે કે, વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ કરતા વૃદ્ધ પુરૂષોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું જણાય છે. આથી કહી શકાય કે, જાતિયતા વૃદ્ધોનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે.

વૃદ્ધ પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં સાર્થક રીતે જુદા પડે છે. સ્ત્રીઓ લાગણીની દષ્ટિએ વધુ સંવેદનશીલ હોવાને કારણે કૌટુંબિક સંઘર્ષો, કુટુંબનાં સભ્યોનાં સહકારનો અભાવ, જીવનસાથીનું મૃત્યું, આર્થિક પરાવલંબન જેવા પરિબલો તેમનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર વિપરીત અસર પહોંચાડતા હોય તેવું સંભવી શકે છે. ઉપરાંત સ્ત્રીઓનો મોટા ભાગનો સમય ઘરમાં કુટુંબનાં સભ્યો સાથે પસાર થતો હોય છે. તેવા સંજોગોમાં વૃદ્ધાશ્રમમાં કુટુંબના સભ્યોનાં પ્રેમ, દુઃખ, સલામતીની વંચિતતા તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્યને જોખમમાં મૂકે તેવું સંભવી શકે છે. જ્યારે પુરૂષોનું કાર્ય ઘરની બહાર હોવાને કારણે જુદી-જુદી વ્યક્તિઓ અને વાતાવરણ સાથે સમારોજન સાધવાનાં અનેક પ્રસંગો ઉભા થતાં હોય છે. પરિણામો તેઓ કુટુંબની પરિસ્થિતિ કરતાં વૃદ્ધાશ્રમનાં વિપરીત સંજોગોમાં ઝડપથી સમારોજિત થઈ શક્યા હોય. તેથી તેઓ સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતા હોય તેવું બની શકે છે.

કોષ્ટક નં. ૨
શારીરિક તંદુરસ્તી અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રાપ્તાંકોનાં મધ્યકોની ટી-કસોટી

શારીરિક તંદુરસ્તી	સંખ્યા	મધ્યકો	પ્રમાણ વિચલન	ટી-મૂલ્ય	સાર્થકતાની કક્ષા સારી નબળી
૪૦	૨૮-૩૬	૧.૪૦	૫.૨૬	૦.૦૧	
૬૦	૨૭-૫૨	૨.૧૦			

કોષ્ટક નં. ૨ નું નિરીક્ષણ કરતા જણાય છે કે, સારી અને નબળી શારીરિક તંદુરસ્તી ધરાવતા વૃદ્ધોનાં પ્રાપ્તાંકો અનુક્રમે ૨૮.૩૬ અને ૨૭.૫૨ પ્રાપ્ત થયા હતા અને ટી-મૂલ્ય ૫.૨૬ પ્રાપ્ત થયું હતું. જે ૦.૦૧ કક્ષાની સાર્થકતા ધરાવે છે. સારી શારીરિક તંદુરસ્તી ધરાવતા વૃદ્ધોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઊંચું જોવા મળે છે. તેથી કહી શકાય

કે, શારીરિક તંદુરસ્તી તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે.

વૃદ્ધાવસ્થામાં વૃદ્ધો વિવિધ પ્રકારની શારીરિક સમસ્યાઓ અને ઊંમરનીઓથી પીડાતા હોય છે. ફિટ્નેસ (૧૯૯૭) નો અભ્યાસ દર્શાવે છે કે, દીર્ઘજીવી રોગો વૃદ્ધાવસ્થામાં સારા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. શારીરિક તંદુરસ્તીની વૃદ્ધોનાં સમાયોજન પર ઘણી ગાઠ અસર જોવા મળે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં સામાજિક, આર્થિક, કૌટુંબિક મુશ્કેલીઓની સાથે સાથે સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓની તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર વિપરીત અસર થતી હોય તેવું બની શકે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીરની તંદુરસ્તી જાળવવી મુશ્કેલ બની જાય છે. જીવનની વિવિધ સમસ્યાઓ વચ્ચે સારી શારીરિક તંદુરસ્તી વૃદ્ધો માટે માનસિક રહત આપનાર બની રહે છે. તેથી તેઓ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું ધરાવતા હોય તેવું સંભવી શકે છે. અનંતરામન (૧૯૮૧) નોંધે છે કે, જે વૃદ્ધોની શારીરિક તંદુરસ્તી સારી હતી તેમનું સમાયોજન સારું જોવા મળ્યું હતું.

કોષ્ટક નં. ૩
નિયંત્રણ કેન્દ્ર અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રાપ્તાંકોનાં મધ્યકોની ટી-કસોટી

નિયંત્રણ કેન્દ્ર	સંખ્યા	મધ્યકો	પ્રમાણ વિચલન	ટી-મૂલ્ય	સાર્થકતાની કક્ષા બાહ્ય આંતરિક
૬૮	૨૮-૧૩	૧.૭૧	૩.૫૮	૦.૦૧	
૩૧	૨૭-૩૦	૨.૫૮			

કોષ્ટક નં. ૩ નું નિરીક્ષણ કરતા જણાય છે કે બાહ્ય અને આંતરિક નિયંત્રણ કેન્દ્ર ધરાવતા વૃદ્ધોનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રાપ્તાંકોનાં મધ્યકો અનુક્રમે ૨૮.૧૩ અને ૨૭.૩૦ પ્રાપ્ત થયા હતા અને ટી-મૂલ્ય ૩.૫૮ પ્રાપ્ત થયું હતું. જે ૦.૦૧ કક્ષાની સાર્થકતા ધરાવે છે. બાહ્ય નિયંત્રણ કેન્દ્ર ધરાવતા વૃદ્ધોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઊંચું જોવા મળે છે. તેથી કહી શકાય કે, નિયંત્રણ કેન્દ્ર તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે.

બાહ્ય નિયંત્રણ કેન્દ્ર ધરાવનારા તેમની સાથે અને જગતમાં બનતી ઘટનાઓ માટે નસીબ, ભાગ્ય, અન્ય વ્યક્તિઓનાં કાર્યોને વધુ મહત્વનાં ગણે છે. ઈસ્લામિસ્ટ ભારતીય સંસ્કૃતિની અસર હેઠળ બાહ્ય નિયંત્રણ કેન્દ્ર ધરાવતા વૃદ્ધો વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેવાનાં સંજોગો, જીવનમાં ભોગવવી પડતી મુશ્કેલીઓ, દુઃખો ભાગ્ય, નસીબ દ્વારા નિર્ધારિત થાય છે એવું માનનારા હોય છે. તેથી, હતાશા, ચિંતા, ખિન્નતાનું પ્રમાણ ઓછું હોવાને કારણે તેઓ માનસિક સ્વસ્થતા ટકાવી શકતા હોય તેવું સંભવી શકે છે. વાંકીન (૧૯૮૫) જણાવે છે કે, જેમ જેમ લોકો વૃદ્ધ થતા જાય છે તેમ તેમ તેમનું સ્વાસ્થ્ય નબળું થતું જાય છે અને તેઓ વધારે બાહ્ય નિયંત્રણ કેન્દ્ર ધરાવતા થઈ જાય છે. આંતરિક નિયંત્રણ કેન્દ્ર ધરાવનારા વ્યક્તિ પ્રયત્ન, કાર્ય, પુરૂષાર્થને મહત્વનાં ગણતી હોય છે. પરિણામો વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેવાનાં સંજોગો, સમસ્યાઓ અંગે પોતાને જવાબદાર ગણે છે. તેથી તેમનામાં વધારે હતાશા અને નિરાશા જોવા મળે છે. પરિણામો તેમનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય નબળું બને તેવું સંભવી શકે છે.

તારણો :
(૧) વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેતા વૃદ્ધ પુરૂષોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ કરતા સારું જોવા મળ્યું.
(૨) સારી શારીરિક તંદુરસ્તી ધરાવતા વૃદ્ધોમાં નબળી શારીરિક તંદુરસ્તી ધરાવતા વૃદ્ધો ઊંચું માનસિક સ્વાસ્થ્ય જોવા મળ્યું.
(૩) બાહ્ય નિયંત્રણ કેન્દ્ર ધરાવતા વૃદ્ધોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય આંતરિક નિયંત્રણ કેન્દ્ર ધરાવતા વૃદ્ધો કરતા વધારે સારું જોવા મળ્યું.

REFERENCE - Anatharaman R. N. : Physical Health and Adjustment in Old age. Journal of Psychology Researches, V-20 1982 | - Bhatnagar, G. & Randhva M. : "Social Adjustment among Retired persons". Ageing in India. | - Dhillon, P. K. : "Psycho-Social Aspects of Age in India." Concept Publishing Company, New Delhi, 1992. | - Gomathi, S. : A Study of Institutionalized an Non-Institutionalized, Older People. Journal of Psychological Guidance Services. 1981. | - Hurlock E. B. : "Developmental Psychology" Third Edition, New York, 1969. | - Lumpkins, J. R. : 'Health versus Activity in Elderly persons' Locus of Control, Perceptual and Motor Skill, 60, 1985. | - Reddy V. N. & Padmini, M. C. : A study of problem of institutionalized and Non-Institutionalized Elderly Men and Women. Journal of Psychological Researches, V-33, 1986. | - Reichman & Frieda : Loneliness, Contemporary Psychoanalysis, British Journal of Psychology. Vol. 26, 1970. | - Strehler B. L. ; Introduction : Ageing the Human Brain in R. D. Terry and S. Genshon, eds., Neurobiology of a Ageing, Paven Press, New York, 1976. | - ચિવેટી મ. દ. અને પારેખ ભ. ઠ. : શિવામમાં આંકડાશાસ્ત્રીય ચુલિવસિટી અંબનિર્માણ બોર્ડ, ગુજરાત રાજ્ય, અમદાવાદ ૧૯૮૩, - બઢી આર. બી. : વૃદ્ધોનાં વૃદ્ધાશ્રમમાં આવવા અંગેના કારણોનો અભ્યાસ, અપકાશિત એમ. ફીલ. લઘુશોધ નિબંધ. સૌરાષ્ટ્ર ચુલિવસિટી ૧૯૯૧., - સુવેસ પી. : કુટુંબમાં રહેતા અને વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેતા વૃદ્ધોની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો તુલનાત્મક અભ્યાસ. એમ. ફીલ. લઘુશોધ નિબંધ. સૌરાષ્ટ્ર ચુલિવસિટી ૨૦૦૧.