International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)
E-ISSN: 2582-2160 ● Website: www.ijfmr.com ● Email: editor@ijfmr.com

धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न, सरकारी व निजी सेवाओं से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के मानसिक अवस्था का तुलनात्मक अध्ययन

डॉ. अजय कुमार चौधरी[1], लक्ष्मी कुमावत[2]

[1]आचार्य, मनोविज्ञान विभाग, राजकीय मीरा कन्या महाविद्यालय, उदयपुर (राजस्थान)
[2]शोधार्थी (मनोविज्ञान), मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय, उदयपुर (राजस्थान)

Abstract

बुजुर्ग होना एक प्राकृतिक प्रक्रिया हैं। वृद्धावस्था में शारीरिक व मानसिक क्षमता में कमी आती है। साथ ही कार्यात्मक हानि को भी देखा जा सकता हैं। इन्हें देखभाल और सहायता की आवश्यकता होती हैं। कुछ बुजुर्ग सेवानिवृत्ति के बाद अपने आप को व्यस्त रखने के लिए धार्मिक क्रियाओं में संलग्न रहते हैं। प्रस्तुत शोध पत्र धार्मिक क्रियाओं में संलग्नता, असंलग्नता का बुजुर्गों के मानसिक अवस्था पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करता हैं। अध्ययन हेतु उदयपुर शहर के 120 सरकारी व निजी सेवाओं से सेवानिवृत्त बुजुर्गों को यादृच्छिक आधार पर न्यादर्श के रूप में चयनित किया गया। जो धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न रहते हैं। धार्मिक क्रियाओं में संलग्नता का तात्पर्य कम से कम 2 घंटे की संलग्नता। मानसिक अवस्था के अध्ययन हेतु Cattell तथा Curran द्वारा 1973 में निर्मित 8 SQ (Eight State Questionnaire) का उपयोग किया गया। जिसका हिन्दी रूपान्तरण श्री मलय कपूर तथा डॉ. महेश भार्गव द्वारा 1990 में किया गया था। अध्ययन के परिणाम यह बताते हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में संलग्न रहने वाले बुजुर्गों की मानसिक अवस्था धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न रहने वाले बुजुर्गों की तुलना में अच्छी होती हैं।

संकेत शब्द- मानसिक अवस्था, धार्मिक संलग्नता, दुश्चिंता, तनाव, अवसाद, प्रतिपगमन, थकान, अपराधबोध, बहिर्मुखता, तत्परता

रिचय-

वृद्धावस्था में शारीरिक तथा मानसिक दुर्बलता होना सामान्य हैं। बुजुर्गों की शारीरिक स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए तो प्रयास किये जाते हैं परन्तु मानसिक स्वास्थ्य को अनदेखा किया जाता हैं। जिससे उनके जीवन जीने में कई समस्याएँ उत्पन्न कर सकता हैं। बुजुर्गों में होने वाली कई मानसिक समस्याएँ होती हैं जिनमे प्रमुख इस प्रकार हैं-

दुश्चिन्ता- दुश्चिन्ता एक भावनात्मक तनाव की स्थिति है, जो भय उत्पन्न करती है। खराब स्वास्थ्य और असफल समायोजन दुश्चिंता का परिणाम हो सकता है। अलग-अलग लोगों में तनावपूर्ण स्थिति में दुश्चिंता की प्रतिक्रिया भिन्न-भिन्न होती है। बुजुर्गों में दुश्चिंता के लक्षण कभी-कभी स्पष्ट नहीं होते हैं क्योंकि इसका विकास धीरे-धीरे होता है। इसी कारण बुजुर्ग किसी न किसी समय कुछ चिंता का अनुभव करते रहते है। बुजुर्गों में दुश्चिंता उनके शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक सिद्ध हो सकती हैं।

तनाव- तनाव एक पर्यावरण में स्थित उद्दीपक के प्रति व्यक्ति की प्रतिक्रिया है। तनाव एक नकारात्मक स्थिति का वर्णन करता है, जो किसी व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक खुशहाली पर प्रभाव डालता है। बुजुर्गों में तनाव के कई कारक हो सकते है, जैसे बुजुर्ग पति/पत्नी या दोस्तो की हानि। अकेले रहने से अलगाव की भावना बढ़ सकती है। कभी-कभी तो बुजुर्गों में जीवन के रोजमर्रा के सरल कार्य भी तनाव का कारण बन सकते है। जिससे उनमें चिंता भी बढ़ सकती है।

अवसाद- अवसाद एक ऐसी स्थिति है जहां व्यक्ति उदास, निराश महसूस करता है व सामान्य शारीरिक व मानसिक गतिविधियां भी कम उर्जा के साथ करता है। अवसाद मानसिक रोगों का एक प्रमुख कारण है। अवसाद का अर्थ मनोदशा में उत्पन्न उदासी है। साठ वर्ष और उससे अधिक आयु के बुजुर्गों भी अवसाद से ग्रसित हो सकते है क्योंकि बढ़ती उम्र के साथ बढ़ते तनाव के कारण खराब स्वास्थ्य, घटते सामाजिक रिश्तो के कारण बढ़ती आयु के साथ मनोवैज्ञानिक संसाधन के उपयोग कम होते जा रहे है जो बुजुर्गों में अवसाद बढ़ाने में योगदान कर सकते है।

थकान- थकान एक जटिल समस्या है जो कई हानिकारक परिणामों से जुड़ी है। हालांकि इसके लक्षण तो दिखते है पर आसानी से इसका ईलाज नहीं किया जा सकता है। थकान एक सामान्य व परेशान करने वाला लक्षण है, जो सामान्य मानसिक व शारीरिक गतिविधियाँ करते बुजुर्गों में नकारात्मक रूप से

स्वास्थ्य संबंधी घटनाओं के साथ जुड़ा हुआ है। थकान का दर्द व अवसाद के बीच संबंध मौजुद है। थकान बुजुर्गों में पाया जाने वाला सबसे आम कारक है।

बहिर्मुखता- बहिर्मुखता को अक्सर जीवन के व्यक्तित्व के रूप में वर्णित किया जाता है। बहिर्मुखी लोगों का स्वभाव व्यवहार उनकी ओर ध्यान खींचता है और उनकी तरफ से ध्यान हटाना कठिन होता है। कुछ बुजुर्गों में भी बहिर्मुखता का गुण पाया जाया हैं। ऐसे बुजुर्गों सामाजिक होते हैं। इनको अकेले रहना पसंद नहीं होता हैं। ये आसानी से कही भी किसी भी परिस्थिति में घुलमिल जाते हैं। ऐसे बुजुर्ग आशावादी तथा लचीली प्रवृति के होते हैं। इन्हें अधिक मित्रता करना पसंद होता हैं।

अपराधबोध- अपराधबोध एक व्यक्तित्व लक्षण है जो गलत होने पर नकारात्मक भावनाओं का अनुभव करवाता है चाहे गलती निजी हो। जब बुजुर्ग अपना कार्य छोड़ सेवानिवृत्ति ले लेते हैं तब उन्हें अपराधबोध महसुस होने लगता हैं। वे कई कारणों से दोषी महसूस करते हैं जैसे पैसों में योगदान नहीं दे पाना, शारीरिक रूप से कमजोर होना आदि। इन सबसे उनमें अपराधबोध की भावना उत्पन्न होती है। वे खुद को हीन भावना से ग्रसित पाते हैं। बुजुर्गों को यह लगने लगता है कि वे अब अपने परिवार वह समाज के लिए कुछ नहीं कर पा रहे हैं खुद को परिवार पर बोझ समझने लगते हैं। जब बुजुर्ग खुद का कार्य करने में भी सक्षम नहीं रहते हैं तब भी उनमें दोष की भावना उत्पन्न होती है।

साहित्य की समीक्षा-

Hae-Sook Jeon , Ruth Dunkle et al (2006) लेखकों ने चार शोध प्रश्नों की खोज की (1) बुजुर्गों की चिंताएँ क्या हैं? (2) उनकी चिंता के विशिष्ट आयाम क्या हैं? (3) समय के साथ चिंता के पैटर्न कितने समान या भिन्न हैं? (4) चिंता में परिवर्तन के पैटर्न में बदलाव से कौन से कारक संबंधित हैं? इसके लिए 1986 और 1995 के बीच स्वास्थ्य और कल्याण के विभिन्न पहलुओं की जांच करने के लिए 85 वर्ष और उससे अधिक उम्र के 193 समुदाय-निवास लोगों का एक सुविधा नमूना भर्ती किया गया था। परिणाम में पाया गया कि बुजुर्ग मुख्य रूप से स्वास्थ्य और स्मृति के बारे में चिंता करते हैं, और समय के साथ चिंता के पैटर्न में भिन्नताएं थीं।

Natasha Tracy (2017) के अनुसार बुजुर्गों में चिंता के विवरण और उपचार दोनों पर अनुसंधान, अवसाद और अल्जाइमर जैसी अन्य मानसिक स्थितियों से पीछे है। कुछ समय पहले तक चिंता विकारों को उम्र के साथ कम करने के लिए माना जाता था। लेकिन अब विशेषज्ञ यह मानने लगे हैं कि बुढ़ापा और

चिंता परस्पर अनन्य नहीं हैं। चिंता बुजुर्गों में उतनी ही आम है जितनी कि युवाओं में होती हैं। हालाँकि यह कैसे और कब प्रकट होता है यह बुजर्गों में स्पष्ट रूप से भिन्न होता है।

Debra Fulghum Bruce (2020) के अनुसार अवसाद युवा लोगों की तुलना में बुजुर्गों को अलग तरह से प्रभावित करता है। बुजुर्गों में अवसाद अक्सर अन्य चिकित्सा बीमारियों और अक्षमताओं के साथ आता है और लंबे समय तक रहता है। बुजुर्गों में अवसाद हृदय रोगों और बीमारी से मृत्यु के खतरे से जुड़ा होता है। साथ ही अवसाद एक बुजर्ग की पुनर्वास की क्षमता को कम कर देता है। शारीरिक बीमारियों वाले नर्सिंग होम के रोगियों के अध्ययन से पता चला है कि अवसाद की उपस्थिति वाली बीमारियों से मृत्यु की संभावना को काफी हद तक बढ़ सकती है। इस कारण से यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि बुजुर्गों का मूल्यांकन और उपचार किया जाना चाहिए चाहे अवसाद हल्का हो।

Rui Miguel Costa (2020) के अनुसार अनुभवजन्य शोध से पता चलता है कि प्रतिगमन किशोरावस्था से कम उम्र में कम हो जाता है, लेकिन 65 वर्ष की आयु के बाद बढ़ता है। (Diehl et al. 2014) अन्य अध्ययन से पता चला है कि युवा वयस्क (17-29 वर्ष) वृद्धों (60-85 वर्ष) की तुलना में कम प्रतिगमन का उपयोग करते हैं। (Segal et al. 2007) अनुभवजन्य साक्ष्य इस दृष्टिकोण का समर्थन करते हैं, कि प्रतिगमन मनोविज्ञान में योगदान देता है। यह उम्र के साथ लगातार कम होता जाता है, लेकिन वृद्धावस्था में फिर से शुरू हो सकता है।

ElisaZengarini, CarmelindaRuggiero et al (2015) के अनुसार थकान एक ऐसा समस्याजनित लक्षण है, जिसे व्यक्ति सामान्य मानसिक और शारीरिक गतिविधियों को करते समय महसूस करता है। जो बुजुर्गों में अत्यधिक होता है और नकारात्मक स्वास्थ्य-संबंधी घटनाओं से दृढ़ता से जुड़ा हुआ है।

Cristina G Dumitrache , Laura Rubio et al (2018) इस अध्ययन के दो उद्देश्य थे। पहला यह विश्लेषण करना कि क्या बहिर्मुखता बुजुर्ग लोगों में सामाजिक समर्थन की भविष्यवाणी करती है, और दूसरा यह कि क्या विभिन्न प्रकार के सामाजिक समर्थन उस प्रभाव को मध्यस्थ करते हैं जो बुजुर्गों के जीवन की संतुष्टि पर पड़ता है। परिणाम में पाया गया कि बहिर्मुखता सकारात्मक रूप से भावनात्मक और स्नेही समर्थन के साथ सहसंबद्ध थी। बहिर्मुखता और सभी प्रकार के सामाजिक समर्थन भी जीवन की संतुष्टि के साथ सकारात्मक रूप से सहसंबद्ध हैं। इस अध्ययन के परिणाम इस तथ्य को उजागर करते हैं कि बुजुर्गों के जीवन की संतुष्टि के लिए सहायक सामाजिक संबंध महत्वपूर्ण हैं। इसके अलावा भावनात्मक

और स्नेही समर्थन जीवन की संतुष्टि पर बहिर्मुखता के अप्रत्यक्ष प्रभाव के महत्वपूर्ण व्याख्यात्मक तंत्र का गठन करता है।

Research Methodology (कार्य-प्रणाली)-

प्रतिदर्श-

इस शोध के लिए प्रतिदर्श चयन के लिए सुविधानुसार प्रतिदर्श (Convenience Sampling) का प्रयोग किया गया। प्रतिदर्श चयन के लिए राजस्थान के उदयपुर, जिले से यादृच्छिक आधार पर कुल 120 प्रतिदर्श का चयन किया गया जो कि न्यादर्श परिकल्प (Sample Design) के अनुसार है। यह प्रतिदर्श 60-80 वर्ष के 2 प्रकार के बुजुर्गों से लिया गया। इनमें से 30 बुजुर्ग धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा 30 धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न थे। उसी प्रकार 30 सरकारी सेवाओं से सेवानिवृत्त तथा 30 निजी सेवाओं से सेवानिवृत्त बुजुर्ग थे। बुजुर्ग कम से कम 2 घंटे धार्मिक क्रियाओं में संलग्न रहते हो इस बात का ध्यान रखा गया।

शोध परिकल्प-

इस शोध के लिए 2x2 कारक परिकल्प (Factorial design) का उपयोग किया गया।

	सरकारी सेवाओं से सेवानिवृत्त (B_1)	निजी सेवाओं से सेवानिवृत्त (B_2)
संलग्नता- (A_1)	समूह I (A_1B_1) N=30	समूह II (A_1B_2) N=30
असंलग्नता- (A_2)	समूह III (A_2B_1) N=30	समूह IV (A_2B_2) N=30

स्वतंत्र चर-

धार्मिक क्रिया कलाप (संलग्नता/असंलग्नता)

बुजुर्गों का प्रकार (सरकारी सेवाओं से सेवानिवृत्त/निजी सेवाओं से सेवानिवृत्त)

आश्रित चर-

मानसिक अवस्था (दुश्चिंता, तनाव, अवसाद, प्रतिपगमन, थकान, अपराधबोध, बहिर्मुखता तथा तत्परता)

उद्देश्य-

प्रस्तुत शोध अध्ययन के उद्देश्य निम्न हैं-

- धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न सरकारी सेवाओं से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के मानसिक अवस्था का तुलनात्मक अध्ययन करना।
- धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न निजी सेवाओं से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के मानसिक अवस्था का तुलनात्मक अध्ययन करना।

उपकरण विवरण-

(Eight State Questionnaire) 8 SQ का निर्माण Cattell तथा Curran द्वारा 1973 में किया गया। इसका हिन्दी रूपान्तरण श्री मलय कपूर तथा डॉ. महेश भार्गव द्वारा 1990 में किया गया। इस प्रश्नावली को भरने की अवधि लगभग 25-30 मिनट होती है। (Eight State Questionnaire) विशेष रूप से आठ महत्वपूर्ण भावनात्मक तथा मनोदशाओं को मापने के लिए डिजाइन किया गया था। इस प्रश्नावली द्वारा दुश्चिंता, तनाव, अवसाद, प्रतिपगमन, थकान, अपराधबोध, बहिर्मुखता तथा तत्परता का मापन किया जाता है। प्रत्येक प्रश्न के चार विकल्प होते हैए और 0,1,2 या 3 Score किया जाता है । Sten Score के आधार पर मानक तैयार किया गया जो मेन्युअल में दिया गया है । 8SQ का विश्वसनीयता गुणांक दुश्चिंता का .91, तनाव.95, अवसाद .96, प्रतिपगमन .94, थकान .92, अपराधबोध .96, बहिर्मुखता .96 तथा तत्परता का .92 है। 8SQ का विश्वसनीयता गुणांक दुश्चिंता का .62, तनाव,.86, अवसाद .58, प्रतिपगमन .55, थकान .90, अपराधबोध .48, बहिर्मुखता .92 तथा तत्परता का .84 है। धार्मिक क्रियाओ में संलग्नता के मापन हेतु विशेषज्ञो की सहायता से एक प्रश्नावली का निर्माण किया गया। प्रश्नावली मे धार्मिक क्रियाओं में संलग्नता सबंधित प्रश्नो का समावेश किया गया। प्रश्नावली में प्रत्येक धार्मिक क्रिया में संलग्नता में लगने वाले समय का अंकन किया गया।

आकड़ों का संग्रहण-

आकड़ों के संग्रहण हेतु सर्वे शोध विधि का प्रयोग किया गया। सबसे पहले 120 बुजुर्गों से व्यक्तिगत रूप से संपर्क किया गया तथा उनसे Personal Data Inventory भरवाई गई। उसके बाद उनसे (Eight State Questionnaire) 8 SQ भी भरवाई गई तथा प्राप्त आंकड़ों का 't' test द्वारा सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया।

आकड़ों का विश्लेषण-

सारणी संख्या 1

धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न सरकारी सेवाओं से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की मानसिक अवस्था का तुलनात्मक अध्ययन

		N	माध्य	मानक विचलन	औसत अंतर	माध्य अंतर	't'	p मान
दुश्चिंता	धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	21.333	1.882	0.344	11.067	22.081	0.000
	धार्मिक क्रियाओं में संलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	10.267	1.999	0.365			
तनाव	धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	21.867	1.525	0.278	7.167	12.967	0.000
	धार्मिक क्रियाओं में संलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	14.700	2.615	0.477			
अवसाद	धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	21.600	1.714	0.313	12.200	24.462	0.000
	धार्मिक क्रियाओं में संलग्न सरकारी सेवा से	30	9.400	2.127	0.388			

	सेवानिवृत्त बुजुर्ग							
प्रतिपगमन	धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	20.267	2.100	0.383	9.933	16.468	0.000
	धार्मिक क्रियाओं में संलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	10.333	2.551	0.466			
थकान	धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	23.800	2.203	0.402	9.267	15.418	0.000
	धार्मिक क्रियाओं में संलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	14.533	2.446	0.447			
अपराधबोध	धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	22.233	2.825	0.516	10.533	16.474	0.000
	धार्मिक क्रियाओं में संलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	11.700	2.070	0.378			
बहिर्मुखता	धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	17.500	1.871	0.342	15.167	27.420	0.000

	धार्मिक क्रियाओं में संलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	32.667	2.383	0.435			
तत्परता	धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	16.100	1.373	0.251	11.333	23.873	0.000
	धार्मिक क्रियाओं में संलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	27.433	2.208	0.403			

उपरोक्त सारणी को देखने पर स्पष्ट होता हैं कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न तथा सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की दुश्चिंता का मध्यमान 21.33 तथा धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की दुश्चिंता का मध्यमान 10.267 प्राप्त हुआ। 't' का मान 22.081 प्राप्त हुआ जो कि 0.01 स्तर पर सार्थक हैं। इसका तात्पर्य यह हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की दुश्चिंता में सार्थक अंतर होता हैं। मध्यमान अंकों को देखने पर स्पष्ट होता हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न व सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की दुश्चिंता, धार्मिक क्रियाओं में संलग्न व सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तुलना में अधिक होती हैं।

सारणी को देखने पर स्पष्ट होता हैं कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न तथा सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के तनाव का मध्यमान 21.867 तथा धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के तनाव का मध्यमान 14.700 प्राप्त हुआ। 't' का मान 12.967 प्राप्त हुआ जो कि 0.01 स्तर पर सार्थक हैं। इसका तात्पर्य यह हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के तनाव में सार्थक अंतर होता हैं। मध्यमान अंकों को देखने पर स्पष्ट होता हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न व सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के तनाव, धार्मिक क्रियाओं में संलग्न व सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तुलना में अधिक होता हैं।

सारणी को देखने पर स्पष्ट होता हैं कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न तथा सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के अवसाद का मध्यमान 21.600 तथा धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के अवसाद का मध्यमान 9.400 प्राप्त हुआ। 't' का मान 24.462 प्राप्त हुआ जो कि 0.01 स्तर पर सार्थक हैं। इसका तात्पर्य यह हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के अवसाद में सार्थक अंतर होता हैं। मध्यमान अंकों को देखने पर स्पष्ट होता हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न व सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों का अवसाद, धार्मिक क्रियाओं में संलग्न व सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तुलना में अधिक होता हैं।

सारणी को देखने पर स्पष्ट होता हैं कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न तथा सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के प्रतिपगमन का मध्यमान 20.267 तथा धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के प्रतिपगमन का मध्यमान 10.333 प्राप्त हुआ। 't' का मान 16.468 प्राप्त हुआ जो कि 0.01 स्तर पर सार्थक हैं। इसका तात्पर्य यह हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के प्रतिपगमन में सार्थक अंतर होता हैं। मध्यमान अंकों को देखने पर स्पष्ट होता हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न व सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों का प्रतिपगमन, धार्मिक क्रियाओं में संलग्न व सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तुलना में अधिक होता हैं।

सारणी को देखने पर स्पष्ट होता हैं कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न तथा सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की थकान का मध्यमान 23.800 तथा धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की थकान का मध्यमान 14.533 प्राप्त हुआ। 't' का मान 15.418 प्राप्त हुआ जो कि 0.01 स्तर पर सार्थक हैं। इसका तात्पर्य यह हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की थकान में सार्थक अंतर होता हैं। मध्यमान अंकों को देखने पर स्पष्ट होता हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न व सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की थकान, धार्मिक क्रियाओं में संलग्न व सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तुलना में अधिक होती हैं।

सारणी को देखने पर स्पष्ट होता हैं कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न तथा सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के अपराधबोध का मध्यमान 22.233 तथा धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के अपराधबोध का मध्यमान 11.700 प्राप्त हुआ। 't' का मान 16.474 प्राप्त हुआ जो कि 0.01 स्तर पर सार्थक हैं। इसका तात्पर्य यह हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के अपराधबोध में सार्थक अंतर होता हैं। मध्यमान अंकों को देखने

पर स्पष्ट होता हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न व सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों का अपराधबोध, धार्मिक क्रियाओं में संलग्न व सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तुलना में अधिक होता हैं।

सारणी को देखने पर स्पष्ट होता हैं कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न तथा सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की बहिर्मुखता का मध्यमान 17.500 तथा धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की बहिर्मुखता का मध्यमान 32.667 प्राप्त हुआ। 't' का मान 27.420 प्राप्त हुआ जो कि 0.01 स्तर पर सार्थक हैं। इसका तात्पर्य यह हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की बहिर्मुखता में सार्थक अंतर होता हैं। मध्यमान अंकों को देखने पर स्पष्ट होता हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में संलग्न व सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की बहिर्मुखता, धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न व सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तुलना में अधिक होती हैं।

सारणी को देखने पर स्पष्ट होता हैं कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न तथा सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तत्परता का मध्यमान 17.500 तथा धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तत्परता का मध्यमान 32.667 प्राप्त हुआ। 't' का मान 27.420 प्राप्त हुआ जो कि 0.01 स्तर पर सार्थक हैं। इसका तात्पर्य यह हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तत्परता में सार्थक अंतर होता हैं। मध्यमान अंकों को देखने पर स्पष्ट होता हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में संलग्न व सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तत्परता, धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न व सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तुलना में अधिक होती हैं।

सारणी संख्या 2

धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न निजी सेवाओं से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की मानसिक अवस्था का तुलानात्मक अध्ययन

		N	माध्य	मानक विचलन	औसत अंतर	माध्य अंतर	't'	p मान
दुश्चिंता	धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	24.367	1.866	0.341	13.067	27.441	0.000

	धार्मिक क्रियाओं में संलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	11.300	1.822	0.333			
तनाव	धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	23.900	1.494	0.273	8.967	17.052	0.000
	धार्मिक क्रियाओं में संलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	14.933	2.463	0.450			
अवसाद	धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	23.600	1.714	0.313	13.533	24.994	0.000
	धार्मिक क्रियाओं में संलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	10.067	2.420	0.442			
प्रतिपगमन	धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	20.933	2.258	0.412	9.833	16.001	0.000
	धार्मिक क्रियाओं में संलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	11.100	2.496	0.456			
थकान	धार्मिक क्रियाओं	30	26.333	2.339	0.427	11.233	20.574	0.000

	में असंलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग							
	धार्मिक क्रियाओं में संलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	15.100	1.863	0.340			
अपराधबोध	धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	23.233	2.825	0.516	10.667	18.203	0.000
	धार्मिक क्रियाओं में संलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	12.567	1.524	0.278			
बहिर्मुखता	धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	16.533	2.403	0.439	15.533	24.799	0.000
	धार्मिक क्रियाओं में संलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	32.067	2.449	0.447			
तत्परता	धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग	30	15.200	2.203	0.402	11.233	22.432	0.000
	धार्मिक क्रियाओं में संलग्न निजी	30	26.433	1.633	0.298			

	सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्ग							

उपरोक्त सारणी को देखने पर स्पष्ट होता हैं कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न तथा निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की दुश्चिंता का मध्यमान 24.367 तथा धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की दुश्चिंता का मध्यमान 11.300 प्राप्त हुआ। 't' का मान 27.441 प्राप्त हुआ जो कि 0.01 स्तर पर सार्थक हैं। इसका तात्पर्य यह हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की दुश्चिंता में सार्थक अंतर होता हैं। मध्यमान अंकों को देखने पर स्पष्ट होता हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न व निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की दुश्चिंता, धार्मिक क्रियाओं में संलग्न व निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तुलना में अधिक होती हैं।

सारणी को देखने पर स्पष्ट होता हैं कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न तथा निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के तनाव का मध्यमान 23.900 तथा धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के तनाव का मध्यमान 14.933 प्राप्त हुआ। 't' का मान 17.052 प्राप्त हुआ जो कि 0.01 स्तर पर सार्थक हैं। इसका तात्पर्य यह हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के तनाव में सार्थक अंतर होता हैं। मध्यमान अंकों को देखने पर स्पष्ट होता हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न व निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों का तनाव, धार्मिक क्रियाओं में संलग्न व निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तुलना में अधिक होता हैं।

सारणी को देखने पर स्पष्ट होता हैं कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न तथा निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के अवसाद का मध्यमान 23.600 तथा धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के अवसाद का मध्यमान 10.067 प्राप्त हुआ। 't' का मान 24.994 प्राप्त हुआ जो कि 0.01 स्तर पर सार्थक हैं। इसका तात्पर्य यह हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के अवसाद में सार्थक अंतर होता हैं। मध्यमान अंकों को देखने पर स्पष्ट होता हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न व निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों का अवसाद, धार्मिक क्रियाओं में संलग्न व निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तुलना में अधिक होता हैं।

सारणी को देखने पर स्पष्ट होता हैं कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न तथा निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के प्रतिपगमन का मध्यमान 20.933 तथा धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के प्रतिपगमन का मध्यमान 11.100 प्राप्त हुआ। 't' का मान 16.001 प्राप्त हुआ जो

कि 0.01 स्तर पर सार्थक हैं। इसका तात्पर्य यह हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के प्रतिपगमन में सार्थक अंतर होता हैं। मध्यमान अंकों को देखने पर स्पष्ट होता हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न व निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों का प्रतिपगमन, धार्मिक क्रियाओं में संलग्न व निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तुलना में अधिक होता हैं।

सारणी को देखने पर स्पष्ट होता हैं कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न तथा निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की थकान का मध्यमान 26.333 तथा धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की थकान का मध्यमान 15.100 प्राप्त हुआ। 't' का मान 20.574 प्राप्त हुआ जो कि 0.01 स्तर पर सार्थक हैं। इसका तात्पर्य यह हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की थकान में सार्थक अंतर होता हैं। मध्यमान अंकों को देखने पर स्पष्ट होता हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न व निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की थकान, धार्मिक क्रियाओं में संलग्न व निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तुलना में अधिक होती हैं।

सारणी को देखने पर स्पष्ट होता हैं कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न तथा निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के अपराधबोध का मध्यमान 23.233 तथा धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के अपराधबोध का मध्यमान 12.567 प्राप्त हुआ। 't' का मान 18.203 प्राप्त हुआ जो कि 0.01 स्तर पर सार्थक हैं। इसका तात्पर्य यह हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों के अपराधबोध में सार्थक अंतर होता हैं। मध्यमान अंकों को देखने पर स्पष्ट होता हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न व निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों का अपराधबोध, धार्मिक क्रियाओं में संलग्न व निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तुलना में अधिक होता हैं।

सारणी को देखने पर स्पष्ट होता हैं कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न तथा निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की बहिर्मुखता का मध्यमान 16.533 तथा धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की बहिर्मुखता का मध्यमान 32.067 प्राप्त हुआ। 't' का मान 24.799 प्राप्त हुआ जो कि 0.01 स्तर पर सार्थक हैं। इसका तात्पर्य यह हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की बहिर्मुखता में सार्थक अंतर होता हैं। मध्यमान अंकों को देखने पर स्पष्ट होता हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में संलग्न व निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की बहिर्मुखता, धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न व निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तुलना में अधिक होती हैं।

सारणी को देखने पर स्पष्ट होता हैं कि धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न तथा निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तत्परता का मध्यमान 15.200 तथा धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तत्परता का मध्यमान 26.433 प्राप्त हुआ। 't' का मान 22.432 प्राप्त हुआ जो कि 0.01 स्तर पर सार्थक हैं। इसका तात्पर्य यह हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तत्परता में सार्थक अंतर होता हैं। मध्यमान अंकों को देखने पर स्पष्ट होता हैं, कि धार्मिक क्रियाओं में संलग्न व निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तत्परता, धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न व निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तुलना में अधिक होती हैं।

निष्कर्ष-

- धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की मानसिक अवस्था में अंतर होता हैं। धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की (दुश्चिंता, तनाव, अवसाद, प्रतिपगमन, थकान व अपराधबोध) धार्मिक क्रियाओं में संलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तुलना में अधिक होता हैं तथा धार्मिक क्रियाओं में संलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की बहिर्मुखता तथा तत्परता धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तुलना में अधिक होती हैं।
- धार्मिक क्रियाओं में संलग्न तथा असंलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की मानसिक अवस्था में अंतर होता हैं। धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की (दुश्चिंता, तनाव, अवसाद, प्रतिपगमन, थकान व अपराधबोध) धार्मिक क्रियाओं में संलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तुलना में अधिक होता हैं तथा धार्मिक क्रियाओं में संलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की बहिर्मुखता तथा तत्परता धार्मिक क्रियाओं में असंलग्न निजी सेवा से सेवानिवृत्त बुजुर्गों की तुलना में अधिक होती हैं।

References-

1. Bruce, D.F. (2020). Depression in Older People, *Webmd*, Retrieved from https://www.webmd.com/depression/guide/depression-elderly#1 on 3-10-2021.
2. Costa, R.M. (2020). Regression (Defense Mechanism), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, Retrieved from https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-3-319-24612-3_1422 on 4-10-2021.
3. Dumitrache, C.G., Rubio, L., & Herrera, R.R. (2018). Extroversion, social support and life satisfaction in old age: a mediation model, *Aging & Mental Health, 22*(8), 1063-1071.
4. Jeon, H.S., Dunkle, R., & Roberts, B.L. (2006). Worries of the oldest-old, *Health & Social Work, 31*(4), 256-65.

5. Tracy, N. (2017). Anxiety in the Elderly, *Healthy Place*, Retrieved from https://www.healthyplace.com/anxiety-panic/articles/anxiety-in-the-elderly on 4-10-2021.
6. Zengarini, E., Ruggiero, C., & Zepeda, U.P. (2015). Fatigue: Relevance and implications in the aging Population, *Exprimental Gerontology*, *70*(2), 78-83.