

**GOVT.BILASA GIRLS P.G. (AUTO.)  
COLLEGE, BILASPUR,C.G.**

**OLD AGE**

---

**CHARACTERISTICS AND ADJUSTMENT**

**MANJARY SHARMA, ASSISTANT PROFESSOR, PSYCHOLOGY**

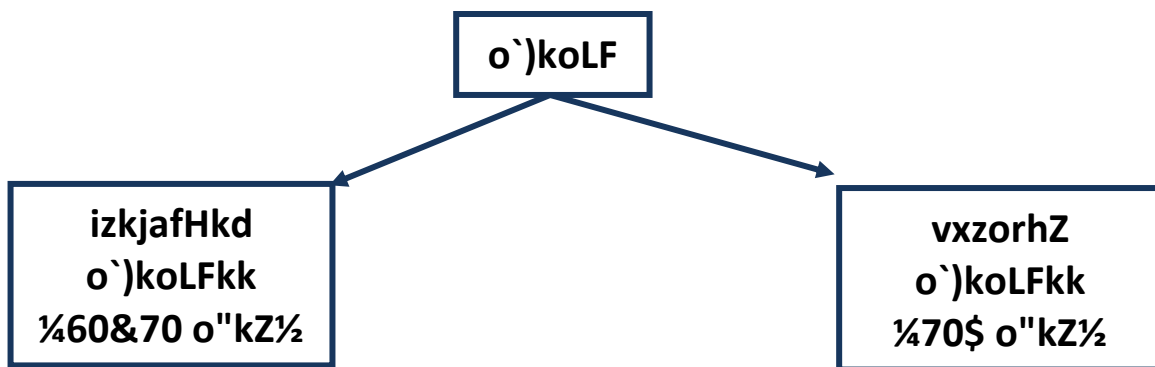
6/5/2020



## o` )koLFkk [OLD AGE]

thou izlkj dh vafre voLFkk o` )koLFkk gksrh gSA o` )koLFkk ml voLFkk dks dgrs gSa ftlesa nSfgd vkSj ekufld 'kfDr;ksa dk ál izkjaHk gks tkrk gSA tj.k dh izfØ;k fHkUu&fHkUu O;fDr;ksa esa fHkUu&fHkUu vk;q esa izkjaHk gksrh gSA fQj Hkh bldh vk;q ¼vkSlr½ 60 o"kZ dh ekuh tkrh gSA

bl voLFkk esa vk;q o`f) ds lkFk&lkFk O;fDr dh 'kfDr] mldh LQwfrZ] dke djus dh xfr de gks tkrh gSA ijarq og अपने सीखे गए dks'ky ds }kjk mudh iwfrZ dj ldrk gSA ;g voLFkk O;fDr dks thou dh egRoiw.kZ rFkk lqugjh vof/k;ksa ls nwj dj nsrh gSA blds iqwoZ dh vfregRoiw.kZ voLFkkvksa ls xqtj dj O;fDr tc bl fLFkfr esa igqaprk gS rks mls viuk vrhr rFkk ml vrhr dh e/kqj vkSj lkFkZd ;knsa ijs'kku djrh gSa] blls mlesa my>u c<+rh gS] mldh ;ksX;rk,Wa rFkk {kerk,Wa ?kVus yxrh gSA



dEQVZ ¼1973½ ds vuqlkj ^^tj.k” vk;q ds lkFk iznf'kZr gksus okyk og ifjorZu gS ftlds dkj.k thfor jg ldrs ,oa lek;kstu dh 'kfDr ?kV tkrh gSA\*\*

“Aging is the change in behaviour of the organism with age, which leads to a decreased power of survival and adjustment”

**o` )koLFkk dh fo'ks"krk,Wa^%&**

## 1- o`koLFkk ál dh vof/k gS&

o`koLFkk dk ,d eq[; y{k .k ;g gS fd bls izkjaHk gksrs gh 'kkjhfd ,oa ekufld {kerk,Wa ?kVus yxrh gSA vk;q o`f) ds lkFk O;fDr dh 'kfDr] LQwfrZ vkSj izfØ;k dh xfr de gks tkrh gSA bl voLFkk esa O;fDr ds 'kjhj esa detksjh vk tkrh gS bls muesa vlgk; Hkkouk dk tUe gks tkrk gSA izsj.kk 'kfDr;ksa esa deh vk tkrh gSA bl voLFkk esa O;fDr }kjk Lo;a rFkk lekt ds izfr izfrdwy n`f"Vdksa.k viukus ls tjth.kZrk (senility) vkSj Hkh izcy gks tkrh gSA ijarq ;fn O;fDr uohu n`f"Vdksa.k fodflr dj ys rks og Lo;a dks lqlek;ksftr Hkh dj ldrk gSA

## 2- oS;fDrd fHkUurk,Wa%&

o`koLFkk esa oS;fDrd fHkUurkvksa dk izHkko fn[kkbZ iM+rk gS (Leon, 1973) vkuqokaf'kd] lkekftd] vkfFkZd ,oa 'kSf{kd dkjdxsa esa vlekurk ds dkj.k o`koLFkk ds dqizHkkoksa esa Hkh vlekurk fn[kkbZ nsrh gSA dqN ykx tYn gh cw<+s yxus yxrs gS vkSj dqN cq<+kis esa Hkh dkQh LoLFk ,oa lek;ksftr fn[kkbZ iM+rs gSaA

## 3- o`koLFkk Hkwfedk ifjorZu dh voLFkk gS&

e/;koLFkk dh Hkkafr o`koLFkk esa Hkh Hkwfedk ifjorZu vko';d gksrk gSA O;fDr dks pkfg;s fd tj.k dh izfØ;k izkjaHk gksrs gh uohu Hkwfedkvksa dk vius fy;s p;u izkjaHk djs vkSj thou ds izfr ;FkkFkZoknh n`f"Vdksa.k viukrs gq, lq[ke; thou O;rhr djsA u;h ih<+h mUgsa ujFkZd rFkk cks> ekurh gS] os Lo;a lfØ; Hkfedk,Wa djuk pkgrh gSA vr% O;fDr dks pkfg;s fd og u;h ih<+h dks vkxz djs muds lkFk lg;ksx djs rFkk vc ekxZn'kZu djsA

## 4- o`koLFkk ds izfr :f<+xr vo/kkj.kk,Wa gksrh gS&

ekuo lekt esa o` )tuksa ds izfr dbZ izdkj ds fo'okl ,oa :f<+;qfDr;kWa izpfyr gSA ftlds dkj.k muds izfr izfrdwy /kkj.kk,W cu tkrh gSA lkfgR; ,oa lapkj ek;/;eksa esa Hkh dHkh&dHkh bl ih<+h dks ,sls fpf=r fd;k tkrk gS fd u;h ih<+h esa muds izfr izfrdwy /kkj.kk cu gh tkrh gSA tSlS fd&cqqtqxZ dBksj] ftn~nh rFkk }s"kiw.kZ gksrs gS] o` ) detksj] vlgk; rFkk v{ke gksrs gSa] o` ) ykx cks> gksrs gSa vkfnA

### **5- vYi la[;d lewg dh fLFkfr%&**

o` )tuksa dh fLFkfr lekt esa vYila[;d gksrh gS vkSj mUgSa lekt ^^f}rh; Js.kh dk ukxfjd\*\* ekurk gSA mUgSa detksj] vlgk; le>us ds lkFk&lkFk muds lkFk vPNk O;ogkj Hkh ugh fd;k tkrk gSA ;s lekt ds frjLÑr O;fDr ekus tkrs gSa] bUgSa fuf"Ø; le>k tkrk gS] bl rjg ls o` )ksa dh fLFkfr lekt esa vYila[;dksa tSlh gks tkrh gSA

### **6- dk;kdYi dh bPNk%&**

pwafd o` )ksa ds izfr ykxksa dh /kkj.kk izk;% izfrdwy gks tkrh gS blfy;s o` ) tu ;g iz;kl djrs gSa fd os ;qok fn[ksA bls fy;s os 'kkjhfd ns[kjs[k ij vf/kd /;ku nsrs gSaA bls vfrfjDr vPNk [kku&iku] mi;ksxh vkS"kf/k;kWa] ;kSu gkeksZu mipkj vkfn blesa lgk;d gSA

### **7- o` )koLFk vlek;kstu dh voLFk gS%&**

izfrdwy lkekftd vfHko`fRr ds fodkl ds ifj.kkeLo:i o` ) ykxksa ds izfr lekt dk O;ogkj Hkh izfrdwy gks tkrk gS ftlds dkj.k o` ) ykxksa esa udkjkRed vkRe laizR;; fodflr gks tkrk gS vkSj mudk O;ogkj lek;ksftr ugha gks ikrk gSA



## o`koLFkk dh leL;k,Wa%&

O;fDr tc cq<+kis dh vof/k esa izos'k djrk gS rks mlds }kjk fd;s tkus okys vf/kdka'k dk;Z Lo;a ls lacaf/kr gksrs gS u fd vU; ykxksa lsA ?kVrh gqbZ 'kkjhfd 'kfDr ,oa ?kVh gqbZ vk; vkSj lher lkekftd nk;js ds lkFk mUgSa lek;kstu LFkkfir djuk iM+rk gSA [kjk LokLF; ,oa lhfevr vk; ds dkj.k os lkekftd xfrfof/k;ksa ls oafpr gksus yxrs gSa vkSj bl izdkj os fuf"Ø; gks tkrs gSaA

bl vof/k esa ;fn thoulkFkh dh e`R;q gksrh gS rks leL;k,Wa vkSj Hkh c<+ tkrh gSA ;g fLFkfr efgykvksa ds fy, iq:"kksa dh vis{kk vf/kd ladV okyh gksrh gS] cPps cM+s gksdj vius&vius dk;Z esa yx tkrs gSa] blls o`ksa esa ,dkdhiu vkSj Hkh c<+ tkrk gSA ;fn O;fDr ukSdj okyk gS rks mls vodk'k xzg.k djuk iM+rk gS ftlls og vpkud thou esa lwukiu rFkk laidksZa dh deh ls ijs'kku gks tkrk gSA blls muesa dq.Bk c<+rh gS rFkk vusd izdkj dh vU; leL;k,Wa isnk gksrh gSA tks bl izdkj gS&

- 1- 'kkjhfd vleFkZrk vkSj mlds dkj.k ijfJrrk esa o`f)
- 2- vkfFkZd raxh dkj.k thou ;kiu dh 'kSyh esa ifjorZu
- 3- vkfFkZd ,oa 'kkjhfd n'kkvksa esa ifjorZu ds vuq:i thou 'kSyh dh LFkkiuk djukA
- 4- uohu lkfFk;ksa dk p;u rkfd tks fe= ej pqds gSa ;k dgha tk pqds gSa] ml deh dks iwjk dj ldsA
- 5- vpkud [kkyh le; esa gqbZ o`f) dk mi;ksx djus gsrq uohu dk;ksZa dk p;uA

## o`koLFkk esa O;fDrxr lek;kstu%&

o`koLFkk esa O;fDr ftu fodklRed dk;ksZa dks laifnr djrk gS mudk mn~ns'; mlds O;fDrxr ,oa lkekftd lek;kstu dks izksRlkfgr djuk gksrk gSA इस n`f"V ls o`koLFkk esa O;fDrxr lek;kstu ds fofHkUu i{k bl izdkj gS&

### 1- 'kkjhfd LokLF; dh leL;k,Wa%&

o`koLFkk izkjaHk gksus ds lkFk gh 'kkjhfd {kerk dk ál gksus yxrk gSA tj.k ds dkj.k mRiUu gksus okys eq[; 'kkjhfd ifjorZu bl izdkj gSa&

#### **¼v½ vkHkk esa ifjorZu**

c<+rh vk;q ds dkj.k psgjs ij vU; 'kkjhfd Hkkxksa ds vkHkk esa ifjorZu iznf'kZr gksus yxrk gSA tSlS ukd yEch gks tkuk] eqag ds vkdkj esa ifjorZu] Ropk esa >qjhZ iM+uk vkfnA blds vykok /kM+ NksVk yxuk] mnj c<+ tkrk gS] dej QSy tkrh gS gkFk dk Åijh Hkkx eksVk vkSj fupyk Hkkx iryk gksus yxrk gSA iSj iryk gksus yxrk gS ;s y{k.k 'kkjhfd {kh.krk ds ladsr gSA

#### **¼c½ vkarfjd ifjorZu**

vk;q c<+us ds lkFk&lkFk 'kjhj ds Hkhrjh Hkkxksa esa Hkh ifjorZu gksrk gS tSlS gfM~M;kWa detksj gksus yxrh gS] Luk;qra= dk detksu gksuka ;Ñr] xqnkZ] g`n; vkfn dh {kerk de gksus yxrh gSA

#### **¼l½ nSfgd fØ;kvksa esa ifjorZu**



c<+rh vk;q 'kkjhfd vaxksa dh fØ;k'khyrk Hkh de dj nsrh gSA tSlS  
cq<+kis esa rst pyuk] /kwi lgu dj ikuk dfBu gks tkrk gSA funzk de vkrh gS]  
ikpu fØ;k /kheh iM+ tkrh gSA

### **¼n½ Ikaosfnd ifjorZu**

bl voLFkk esa KkusfUnz;kWa Hkh detksj iM+us yxrh gS ftlds dkj.k  
lek;kstu {kerk ?kVus yxrh gSA ns[kus dh {kerk} Lokn dh {kerk eas ál] xa/k  
laosnuk esa {kh.krk} Li'kZ dh vuqHkwfr esa deh gks tkrh gSA blls lek;kstu  
esa dfBukbZ c<+ tkrh gSA

### **¼d½ ySafxnd ifjorZu**

o`)koLFkk ds dkj.k ySafxnd {kerk esa Hkh ál iznf'kZr gksus yxrk gSA ijarq  
blls ySafxnd bPNk Hkh de gks tk,xh] ;g vko';d ugh gSA bl ij O;fDr dh  
Hkkoukvksa] [kku&iku] LokLF; vkfn dk izHkko iM+rk gSA

## **2- fØ;kRed ;ksX;rkvksa esa ifjorZu**

o`)koLFkk ds ifj.kkeLo:i cq<+kisa esa pyus] Vgyus rFkk lefUor xfr;kWa  
dj ldu dh ;ksX;rk,Wa Hkh ?kVus yxrh gSA bldk 'kkjhfd dkj.k 'kfDr ,oa ÅtkZ  
dh deh] ekWalif'k;ksa dh detksjh] tksM+ksa dk dM+k gksuk vkfn gSA  
fØ;kRed ;ksX;rkvksa esa ál ghuHkkouk rFkk ruko vknf tSlS euksoSKkfud  
dkj.kksa ls Hkh iznf'kZr gksrk gSA bu dkj.kksa ls O;fDr fuf"Ø; o ykijokg gks  
tkrk gSA

## **3- o`)koLFkk esa laKkukRed ál**

o`)koLFkk O;fDr dh ekufld ;ksX;rk rFkk {kerkvksa dks Hkh ?kVkrk gSA  
blesa Hkh oS;fDrd fHkUurkvksa dk izHkko ik;k tkrk gS ,sls yksx tks mPp

ckSf)d dk;ksZa esa yxs jgs gS muesa ckSf)d ál dh xfr de vkSj tks fuEu ckSf)d  
dk;kZsa esa yxs jgs gS muesa ál dh xfr vf/kd gksrh gSA o`)koLFkk esa vf/kxe  
{kerk esa deh] rdZ {kerk esa deh] Le`fr ál] ItZu'khyrk esa deh] 'kCn Hk.Mkj  
laca/kh ál vkfn ik;k tkrk gSA

#### **4- :fp;ksa esa ifjorZu**

o`)koLFkk dss lkFk O;fDr dh :fp;ksa esa Hkh ifjorZu izkjaHk gks tkrk gSA  
tj.k ds dkj.k O;fDr Lo;a esa vf/kd ls vf/kd :fp ysus yxrk gSA os vkRedsafnZr  
,oa vGadsafnZr gks tkrs gSaA muesa vius 'kjhj rFkk LokLF; ds izfr lrdZrk c<+  
tkrh gS] Hkys gh os iw.kZ LoLFk gksA 'kkjhfd {kerk ?kVus ds dkj.k de 'kfDr  
rFkk de lfØ;rk okys dk;ksZa ds izfr vf/kd :fp fn[krs gSA vkfFkZd deh ds dkj.k  
vud :fpksa dk ifjR;k djuk iM+rk gSA ,slk ns[kk x;k gS ;fn :fp;ksa esa O;fDr  
LosPNk ls ifjorZu djrk gS rks vis{kkÑr vf/kd izIUu ,oa LoLFk jgsxA

#### **o`)koLFkk esa lkekftd lek;kstu%&**

c<+rh vk;q ds dkj.k O;fDr dh lkekftd :fp;kWa Hkh izHkkfor gksrh gSA  
O;fDr ds lkekftd laidZ de gksus yxrs gSa] lkekftd varfØ;k dk volj ?kVus yxrk  
gS vkSj O;fDr dk lkekftd nk;jk Hkh fldqM+us yxrk gSA bl ekufldrK dks  
lkekftd i`Fkdrk (Social Disengagement) dgk tkrk gSA blds dkj.k vU; yksxksa ds  
lkFk laidksZa esa :fp ?kV tkrh gS vkSj lkekftd Hkwfedkvksa ls O;fDr vius dks  
vyx dj ysuk pkgrk gSA og ekufld dk;ksZa esa vf/kd vkSj 'kkjhfd dk;ksZa esa  
de :fp iznf'kZr djrk gSA

lkekftd i`Fkdrk ,sfPNd ;k vuSfPNd gks ldrh gSA ,sfPNd i`Fkdrk O;fDr ml  
le; ysrk gS tc og ;g vuqHko djus yxrk gS fd veqd dk;Z mldh vko';drk dk ugh

gS blfy;s og vU; ykxksa ls vyx gks tkuk ilan djrk gSA og Lo;a rFkk ifjokj rd lhfer jg tkrk gSA

vuSfPNd i`Fkdrk O;fDr fdlh etcwjh esa Lohdkj djrk gSA tSls iqjkus fe=ksa dk u jgk tkuk] 'kkjhfd detksjh ,oa vkfFkZd dfBukb;kWa vkfn vuSfPNd i`Fkdrk dk dkj.k curh gSA bldk O;fDr ds O;fDrRo ,oa lkekftd lek;kstu ij izfrdwy izHkko iM+rk gSA

,slh /kkj.kk gS fd cq<+kis esa /kkfeZd izo`fr;kWa c<+ tkrh gSA v/;;uksa esa ;g ik;k x;k gS fd /kkfeZdrk dh Hkkouk c<+us ls lek;kstu dh ;ksX;rk esa o`f) gksrh gSA (Blazer & Palmore, 1976) ;g Hkh ns[kk tkrk gS fd bl voLFkk esa ;fn O;fDr /kkfeZd lewgksa dk InL; gks tkrk gS rks mls lkekftd सहयोग vf/kd izklr gksus yxrk gS tks fd lek;kstu esa lgk;d gS (Covalt, 1965)

## **o`koLFkk esa O;olkf;d lek;kstu%&**

o`koLFkk esa O;olkf;d lek;kstu ,d egRoiw.kZ dk;Z gSA bl voLFkk esa O;fDr dh dk;Z {kerk ?kVus yxrh gS mls dk;Z ifjos'k esa lek;kstu LFkkfir djus gsrq Lo;a ds n`f"Vdks.k esa ifjorZu djuk iM+rk gSA mldh mi;ksfxrk Hkh de gksus yxrh gSA ;qok rFkk izkS< ykx muds izfr viuk n`f"Vdks.k cny ldrs gSaA mudh Isokfuo`fRr dk le; Hkh djhc gksrk gSA bu ckrksa dks mUgsa Lohdkj djrs gq, thou dks lkFkZdrk iznku djuh iM+rh gSA

v/;;u esa ;g ns[kk x;k gS fd bl vk;q oxZ ds ykx /kheh xfr okyk dk;Z ilan djrs gS tcfd ;qok ;k izkS<+ deZpkjh rhoz xfr oky dk;Z ilan djrs gSA ;fn os vius dk;Z esa layXu gS rks mUgsa viuh c<+rh vk;q ds ckjs esa fpark de jgrh gSA ;fn mudk dk;Z muds fy;s lq[knk;h cu tkrk gS rks os cq<+kis ;k e`R;q dh rjQ mUeq[k ugh yxrs gS mUgs vius dk;Z ls vkarfjd larqf"V dh vuqHkwfr gksrh

gSA os vodk'k xzg.k dh bPNk Hkh ugh djrs gSA (Havighurst, 1965). blds foijhr  
;fn os vius dk;Z esa layXu ugh gS rks mUgsa cksfj;r gksxh os dk;Z dks vk; dk  
lk/ku ek= ekusaxs vkSj tYnh mlls lsokfuo`Rr gksuk pkgxsA ,sls yksxksa dk  
O;olkf;d lek;kstu fuf'pr gh vPNk ugh gksxkA