

वृद्धावस्थेतील एकाकीपणाचा मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम

¹गौरी अंबादास आगळे, ²श्री नरोटे गोरक्ष लक्ष्मण

¹(टी. वाय. बी.ए.)

²मार्गदर्शक, मानसशास्त्र विभाग प्रमुख

रा. ब. नारायणराव बोरावके कॉलेज श्रीरामपूर (स्वायत्त)

Article Info	ABSTRACT
Article History: Received: 20th February 2026 Accepted: 01st March 2026 Published: 07th March 2026	सोशल मीडिया आणि तंत्रज्ञानामुळे नातेसंबंध वाढले आहेत अशा जगातही, एकटेपणा अजूनही अस्तित्वात आहे आणि सर्वात असुरक्षित लोकसंख्येपैकी एक वृद्ध यांना सर्वात जास्त प्रभावित करतो. आधुनिक जीवनाच्या वेगवान लयीतून जात असताना वृद्धांमधील एकटेपणाची लपलेली लढाई अनेकदा अनोळखी राहते, परंतु मानसिक आरोग्यावर त्याचा परिणाम लक्षणीय आणि व्यापक आहे. वृद्धावस्था ही मानवी जीवनातील एक संवेदनशील आणि महत्त्वाची अवस्था आहे. या टप्प्यात शारीरिक क्षमतेत घट होत असताना मानसिक आधाराची गरज अधिक वाढते. मात्र आधुनिक जीवनशैली, विभक्त कुटुंबपद्धती, स्थलांतर आणि सामाजिक बदल यांमुळे अनेक वृद्धांना एकाकीपणाचा सामना करावा लागतो. हे एकाकीपण त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर गंभीर परिणाम घडवून आणते. एकाकीपणामुळे वृद्धांमध्ये नैराश्य, चिंता, भीती आणि निराशा यांसारख्या मानसिक समस्या वाढताना दिसतात. सतत एकटे राहिल्याने आत्ममूल्य कमी झाल्याची भावना निर्माण होते आणि जीवनाबद्दलची सकारात्मक दृष्टीकोन कमी होतो. अनेक वेळा वृद्ध व्यक्तींना आपण समाजावर ओझे आहोत असे वाटू लागते, ज्यामुळे आत्मसन्मान ढासळतो. काही प्रकरणांमध्ये स्मरणशक्ती कमजोर होणे, निर्णयक्षमता कमी होणे आणि विस्मरण यांसारख्या समस्या अधिक तीव्र होऊ शकतात.

Plagiarism Check Report:

Date of Report: March 01, 2026

Similarity Index: 3%

Remarks: No significant matching text. All citations and matches are properly referenced. The manuscript is considered original.

Copyright © 2026 The Author(s). This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

How to Cite: Agale, G. A., & Narote, G. L. (2026). वृद्धावस्थेतील एकाकीपणाचा मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम. *IIP: World Journal of Humanities and Social Sciences (IIPWJHSS)*, 2(I), 1054–1057.

➤ प्रस्तावना :-

वृद्धांमध्ये घटना एकाकीपणाची जरी वृद्धत्व हे जीवनाचा एक आवश्यक पैलू असले तरी, ते अनेकदा मोठे बदल घडवून आणते ज्यामुळे समाजापासून वेगळेपणा येऊ शकतो. अनेक ज्येष्ठांना सहन करावा लागणारा एकटेपणाचा तीव्र भाव निवृत्ती, शारीरिक बंधने, जोडीदार किंवा मित्रांचे निधन आणि प्रियजनांपासून भौगोलिक वियोग यामुळे वाढू शकतो.

जरी एकटेपणा आणि एकटेपणाची भावना सारखी वाटत असली तरी, ती तशी नाही. शारीरिक वेगळेपणाचे वर्णन एकाकीपणा म्हणून केले जाऊ शकते, तर अर्थपूर्ण नातेसंबंध किंवा सहवास नसल्याची भावनिक भावना एकाकीपणा म्हणून ओळखली जाते. जरी ते लोकांनी वेढलेले असले तरी, बरेच ज्येष्ठ स्वतःला अशा परिस्थितीत आढळतात जिथे त्यांना अत्यंत एकटे वाटते आणि त्यांना खऱ्या नात्याची आणि अर्थपूर्ण संवादाची इच्छा असते. मानवी जीवनप्रवासातील वृद्धावस्था हा अनुभव, आठवणी आणि शहाणपणाने समृद्ध असा टप्पा मानला जातो. या अवस्थेत व्यक्तीने आयुष्यभर कष्ट करून समाज, कुटुंब आणि पुढील पिढीसाठी दिलेले योगदान मोठे असते. मात्र बदलत्या सामाजिक रचनेमुळे आणि आधुनिक जीवनशैलीच्या प्रभावामुळे आजची वृद्धावस्था अनेकदा एकाकीपणाने वेढलेली दिसून येते. विभक्त कुटुंबपद्धती, शहरीकरण, नोकरी-व्यवसायासाठी होणारे स्थलांतर आणि वाढती व्यक्तिकेंद्री वृत्ती यामुळे वृद्ध व्यक्ती सामाजिक व भावनिकदृष्ट्या अलग पडत आहेत. वृद्धावस्थेत शारीरिक शक्ती कमी होत असते, आजारपण वाढते आणि दैनंदिन कामांसाठी इतरांवर अवलंबून राहावे लागते. अशा वेळी कुटुंबीयांचा सहवास, संवाद आणि भावनिक आधार अत्यंत आवश्यक असतो. परंतु जेव्हा हा आधार कमी होतो, तेव्हा वृद्धांच्या मनात एकटेपणा, उपेक्षा आणि असुरक्षिततेची भावना निर्माण होते. हे एकाकीपण केवळ सामाजिक समस्या नसून त्याचा खोलवर परिणाम वृद्धांच्या मानसिक आरोग्यावर होताना दिसतो.

मानसिक आरोग्य म्हणजे केवळ मानसिक आजारांचा अभाव नसून भावनिक स्थैर्य, आत्मसन्मान, सकारात्मक विचारसरणी आणि जीवनातील समाधान यांचा समावेश होतो. वृद्धावस्थेतील एकाकीपणा या सर्व घटकांवरनकारात्मक परिणाम करतो. नैराश्य, चिंता, निराशा, चिडचिडेपणा आणि आत्ममूल्य कमी झाल्याची भावना या समस्या हळूहळू वृद्धांच्या आयुष्यात प्रवेश करतात. अनेकदा या समस्या दुर्लक्षित राहतात, कारण वृद्धांच्या भावनांकडे पुरेसे लक्ष दिले जात नाही. म्हणूनच वृद्धावस्थेतील एकाकीपणाचा मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम समजून घेणे अत्यंत आवश्यक आहे. या विषयाचा सखोल अभ्यास केल्यास वृद्धांच्या जीवनमानात सुधारणा करण्यासाठी योग्य उपाययोजना करता येतील आणि त्यांना सन्मानपूर्ण, सुरक्षित व आनंदी वृद्धावस्था देणे शक्य होईल.

➤ संशोधनाची उद्दिष्टे:-

- १) मानसिक आरोग्य संकल्पना समजावून घेणे.
- २) वृद्धावस्थेतील एकाकीपणाचा मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम जाणून घेणे.

➤ संशोधनाचे महत्त्व :-

वृद्धापकाळात शारीरिक आरोग्याइतकेच किंवा त्याहून अधिक महत्त्व मानसिक आरोग्याला आहे, कारण ते जीवनाची गुणवत्ता ठरवते सकारात्मक मानसिकतेमुळे वृद्ध व्यक्तींना ताणतणाव सहन करण्यास आणि दैनंदिन जीवनातील आव्हानांना सामोरे जाण्यास मदत होते वृद्धावस्था हा मानवी जीवनातील संवेदनशील टप्पा आहे. या वयात शारीरिक क्षमतांमध्ये घट, निवृत्ती, जोडीदाराचा मृत्यू, मुले दूर राहणे यांसारख्या कारणांमुळे अनेक वृद्धांना एकाकीपणाचा सामना करावा लागतो. हे एकाकीपण त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर गंभीर परिणाम करते. सतत एकटे राहिल्यामुळे वृद्धांमध्ये नैराश्य, चिंता, भीती, चिडचिडेपणा आणि आत्मविश्वासाची कमतरता दिसून येते. काही वेळा स्मरणशक्ती कमी होणे, झोप न लागणे आणि जीवनाबद्दल नकारात्मक दृष्टीकोन तयार होतो. मानसिक आरोग्य चांगले नसेल तर वृद्ध व्यक्ती दैनंदिन जीवनात सक्रिय राहू शकत नाही. समाजापासून अलिप्तता वाढते आणि शारीरिक आजारही बळावतात. त्यामुळे वृद्धावस्थेत मानसिक आरोग्याची काळजी घेणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. कुटुंबीयांनी वृद्धांशी संवाद साधणे, त्यांना प्रेम, आधार व सन्मान देणे आवश्यक आहे. सामाजिक उपक्रम, छंद जोपासणे, योग-ध्यान, प्रार्थना यामुळे मानसिक स्वास्थ्य टिकून राहते. मानसिक आरोग्य चांगले असेल तर वृद्ध व्यक्ती आनंदी, समाधानी व सकारात्मक राहू शकते. म्हणूनच वृद्धावस्थेतील एकाकीपण कमी करून मानसिक आरोग्य जपणे हे कुटुंब व समाजाचे महत्त्वाचे कर्तव्य आहे. प्रस्तुत

संशोधनाचा फायदा शिक्षक, विद्यार्थी, संशोधक व्यावसायिक, नोकरदार पत्रकार या सर्वांनाच होईल.

➤ संशोधन पद्धती :-

प्रस्तुत संशोधन चिंतनात्मक स्वरूपाचे असून त्यासाठी वर्णनात्मक संशोधन पद्धतीचा वापर केला आहे. ह्या संशोधनासाठी कोणत्याही प्राथमिक साधनांचा वापर केलेला नसून दुय्यम माहिती संकलन साधनांचा वापर केला आहे. त्यासाठी विविध संदर्भ ग्रंथ, प्रकाशित साहित्य, इंटरनेट, संशोधन साहित्याचा आधार घेऊन ताणास सामोरे जाताना मानसशास्त्रीय तंत्राचे व्यवस्थापन स्पष्ट केले आहे.

➤ उद्दिष्ट्ये क्रमांक-१ मानसिक आरोग्य संकल्पना जाणून घेणे.

मानसिक आरोग्य म्हणजे व्यक्तीच्या विचार, भावना, वर्तन आणि सामाजिक नातेसंबंध यांचे संतुलित व सकारात्मक कार्य. जसे शारीरिक आरोग्य महत्त्वाचे आहे, तसेच मानसिक आरोग्यही तितकेच आवश्यक आहे. चांगले मानसिक आरोग्य असल्यास व्यक्ती दैनंदिन जीवनातील ताणतणावांना सामोरे जाऊ शकते, योग्य निर्णय घेऊ शकते, नातेसंबंध टिकवू शकते आणि आपल्या क्षमतेनुसार कार्य करू शकते.

मानसिक आरोग्य ही केवळ मानसिक आजार नसणे इतकीच मर्यादित संकल्पना नाही. ती एक व्यापक अवस्था आहे, ज्यात आत्मविश्वास, आत्मसन्मान, भावनिक स्थैर्य, सकारात्मक दृष्टीकोन आणि सामाजिक जुळवून घेण्याची क्षमता यांचा समावेश होतो. मानसिकदृष्ट्या निरोगी व्यक्तीला आनंद, दुःख, राग, भीती अशा सर्व भावना अनुभवायला येतात; परंतु त्या भावनांचे योग्य प्रकारे व्यवस्थापन करण्याची क्षमता तिच्याकडे असते.

मानसिक आरोग्यावर अनेक घटकांचा प्रभाव पडतो. जैविक घटकांमध्ये मेंदूची रचना, संप्रेरकांचे संतुलन आणि आनुवंशिकता यांचा समावेश होतो. मानसशास्त्रीय घटकांमध्ये विचार करण्याची पद्धत, समस्या सोडवण्याची कौशल्ये आणि भावनिक नियंत्रण महत्त्वाचे ठरते. सामाजिकघटकांमध्ये कुटुंब, मित्र, शाळा, कार्यस्थळ, आर्थिक परिस्थिती आणि समाजातील स्वीकार यांचा मोठा वाटा असतो. ताणतणाव, बेरोजगारी, नातेसंबंधातील अडचणी, आघातजन्य अनुभव यामुळे मानसिक आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो. मानसिक आरोग्य जपण्यासाठी स्व-देखभाल अत्यंत आवश्यक आहे. नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, पुरेशी झोप, ध्यानधारणा किंवा योग, छंद जोपासणे आणि सकारात्मक नातेसंबंध ठेवणे यामुळे मानसिक स्वास्थ्य सुधारते. आपल्या भावना मोकळेपणाने व्यक्त करणे आणि गरज भासल्यास समुपदेशक, मानसोपचारतज्ज्ञ किंवा डॉक्टरांची मदत घेणे हेही महत्त्वाचे आहे. मानसिक आजारांबाबत असलेला गैरसमज आणि कलंक दूर करणे समाजासाठी आवश्यक आहे. एकूणच, मानसिक आरोग्य हे व्यक्तीच्या सर्वांगीण विकासाचे केंद्रबिंदू आहे. निरोगी मन्यामुळेच निरोगी जीवन शक्य होते. त्यामुळे मानसिक आरोग्याकडे दुर्लक्ष न करता त्याची जाणीव ठेवणे, त्याचे संवर्धन करणे आणि गरज असल्यास योग्य मदत घेणे हे प्रत्येकासाठी महत्त्वाचे आहे.

➤ उद्दिष्ट्ये क्रमांक-२ वृद्धावस्थेतील एकाकीपणाचा मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम जाणून घेणे.

वृद्धावस्थेतील एकाकीपणा ही एक सामाजिक आणि मानसिक अवस्था आहे. वाढत्या वयासोबत शारीरिक क्षमतेत घट, निवृत्ती, सामाजिक जबाबदाऱ्या कमी होणे आणि कुटुंबीयांचा सहवास कमी होणे यामुळे अनेक वृद्ध व्यक्तींना एकटेपणाची भावना येते. हा एकाकीपणा केवळ एकटे राहण्यामुळे निर्माण होत नाही, तर भावनिक आधार आणि संवादाच्या अभावामुळेही निर्माण होतो. एकाकीपणाची संकल्पना अशी सांगते की, व्यक्ती आजूबाजूला लोक असतानाही स्वतःला एकटी वाटू शकते. वृद्ध व्यक्तींना अनेकदा दुर्लक्षित असल्याची, उपेक्षित असल्याची किंवा आपले महत्त्व संपले असल्याची भावना येते. त्यामुळे त्यांचा आत्मसन्मान कमी होतो आणि ते समाजापासून दूर जाऊ लागतात.

वृद्धावस्थेतील एकाकीपणामुळे नैराश्य, चिंता, चिडचिडेपणा, उदासीनता आणि निराशा यांसारख्या मानसिक समस्या उद्भवू शकतात. काही वेळा झोपेचे विकार आणि स्मरणशक्तीवरही त्याचा परिणाम होतो. दीर्घकाळ एकाकीपणा सहन केल्यास तो मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यास घातक ठरू शकतो. म्हणूनच वृद्धावस्थेतील एकाकीपणा समजून घेणे आवश्यक आहे. कुटुंबीयांचा सहवास, संवाद, सामाजिक सहभाग आणि भावनिक आधार यामुळे हा एकाकीपणा कमी करता येतो. वृद्धांना सन्मान, आपुलकी आणि सुरक्षिततेची भावना देणे ही समाजाची महत्त्वाची जबाबदारी आहे.

वृद्धावस्थेतील एकाकीपणा ही आजच्या समाजातील एक गंभीर आणि दुर्लक्षित समस्या आहे. वाढत्या वयासोबत शारीरिक क्षमतेत घट, आजारपण, निवृत्ती, सामाजिक भूमिका कमी होणे आणि जवळच्या व्यक्तींचा सहवास कमी होणे यामुळे वृद्ध व्यक्तींना एकाकीपणाचा अनुभव येतो. हे एकाकीपण केवळ एक भावना नसून, त्यामागे एक महत्त्वाची मानसिक आरोग्याची संकल्पना दडलेली आहे.

मानसिक आरोग्य म्हणजे केवळ मानसिक आजारांचा अभाव नव्हे, तर भावनिक स्थैर्य, आत्मसन्मान, सामाजिक संबंध आणि जीवनातील समाधान यांचा समतोल होय. वृद्धावस्थेत जेव्हा सामाजिक संपर्क कमी होतो, तेव्हा हा समतोल बिघडतो. एकाकीपणामुळे वृद्ध व्यक्तींमध्ये नैराश्य, चिंता, असुरक्षितता, भीती आणि निराशा यांसारख्या मानसिक समस्या वाढू लागतात. अनेकदा त्यांना आपले अस्तित्व निरर्थक वाटू लागते. एकाकीपणाची मानसिक संकल्पना अशी सांगते की, माणसाला केवळ लोकांमध्ये असणे महत्त्वाचे नसते, तर भावनिकदृष्ट्या जोडलेले नाते असणे आवश्यक असते. काही वृद्ध लोक कुटुंबात राहत असले तरीही संवादाचा अभाव, दुर्लक्ष किंवा उपेक्षेमुळे त्यांना एकटे असल्याची भावना येते. ही भावनिक एकाकीपणा मानसिक आरोग्यास अधिक घातक ठरते. संशोधनानुसार, दीर्घकालीन एकाकीपणामुळे स्मरणशक्ती कमी होणे, विचारक्षमता घटणे आणि डिमेंशिया सारख्या आजारांचा धोका वाढतो. तसेच झोप न येणे, चिडचिडेपणा, उदासीनता आणि आत्महत्येचे विचार यांसारखी लक्षणेही दिसून येतात. त्यामुळे वृद्धावस्थेतील एकाकीपणा हा मानसिक आरोग्याचा गंभीर मुद्दा मानला जातो.

समस्येचे निराकरण करण्यासाठी मानसिक आरोग्याच्या संकल्पनेत सामाजिक आधाराला महत्त्व दिले जाते. कुटुंबीयांचा सहवास, नियमित संवाद, समाजातील सहभाग, छंद जोपासणे आणि गरज असल्यास समुपदेशन घेणे यामुळे वृद्धांचे मानसिक आरोग्य सुधारू शकते. ज्येष्ठ नागरिकांसाठी सामाजिक गट, विरंगुळा केंद्रे आणि मानसिक आरोग्य सेवा उपलब्ध करून देणे अत्यंत आवश्यक आहे.

एकूणच, वृद्धावस्थेतील एकाकीपणा समजून घेणे म्हणजे मानसिक आरोग्याची सखोल जाणीव करून घेणे होय. योग्य आधार, संवेदनशीलता आणि सामाजिक सहभाग यांच्या मदतीने वृद्धांना मानसिकदृष्ट्या सुदृढ आणि सन्मानपूर्ण जीवन जगता येऊ शकते.

➤ निष्कर्ष:

१. वृद्धापकाळात मानसिक आरोग्याकडे दुर्लक्ष न करता, कुटुंबाने त्यांना प्रेमाची आणि आधाराची भावना देणे आवश्यक आहे. योग्य आहार, व्यायाम, आणि सामाजिक संबंधांमुळे वृद्ध व्यक्ती आनंदी आणि निरोगी आयुष्य जगू शकतात. वृद्धांचा एकटेपणा हा एक हृदयद्रावक वास्तव आहे ज्याला तोंड द्यावे लागेल. या मूक साथीला तोंड देण्यासाठी सहानुभूती, करुणा आणि सक्रिय उपाययोजना आवश्यक आहेत. आपण सर्वजण एकत्रितपणे असा समाज निर्माण करण्यास सक्षम आहोत जिथे आपल्या ज्येष्ठांना सर्वसमावेशक समुदायांना प्रोत्साहन देऊन, आंतरपिढीतील संबंधांना महत्त्व देऊन आणि तांत्रिक प्रगती स्वीकारून त्यांचे कौतुक, जोडलेले आणि प्रेम वाटे.
२. ज्येष्ठ नागरिकांच्या ज्ञानावर आणि अनुभवांवर आपण उदासीनतेचा सावली पडू देऊ नये. आपण सर्व मिळून असा समाज निर्माण करूया जिथे सर्व ज्येष्ठ नागरिकांचा आदर केला जाईल, त्यांचे ऐकले जाईल आणि सहवासाच्या प्रेमळ जाळ्यात गुंतले जाईल.

➤ संदर्भ ग्रंथ :-

१. जोशी. वि., (२००८) *ताण विमनस्क अवस्थेतून तोल सावरण्यापर्यंत*. प्रथमावृत्ती, पुणे, डायमंड प्रकाशन.
२. तडसरे. वि. दि., (२००१) *मानसशास्त्र*. कोल्हापूर, फडके प्रकाशन.
३. तडसरे. वि. दि., (२००६) *उपयोजित मानसशास्त्र*. प्रथमावृत्ती, कोल्हापूर, फडके प्रकाशन,
४. कोटलर, पी., केलर, के. एल. (२०२१). मार्केटिंग व्यवस्थापन १६ वा आवृत्ती. पिअर्सन प्रकाशन.