Gurukul International Multidisciplinary Research Journal (GIMRJ)*with* International Impact Factor 8.357
Peer Reviewed Journal
https://doi.org/10.69758/GIMRJ/2501I1VXIIIP0001

e-ISSN No. 2394-8426
Monthly Issue
JAN-2025
Issue–I, Volume–XIII

वृद्धांच्या समस्यांचे समाजशास्त्रीय विश्लेषण

सुरेखा धोंडीबाराव राजूरकर,
संशोधक विद्यार्थिनी.

प्रस्तुत शोध निबंधामध्ये संशोधिकेने मराठवाड्यातील ५० वृद्धांच्या मुलाखती घेऊन त्यांच्या समस्यांचा आढावा घेण्याचा प्रयत्न केला आहे. या शोधनिबंधामध्ये संशोधिकेने संकलित तथ्यांच्या आधारावर काही निष्कर्ष मांडले आहेत. संशोधकाच्या मते, ६० वर्षांपेक्षा अधिक वयाच्या उत्तरदात्यांकडे कुटुंबीय दुर्लक्ष करत आहेत त्यामुळे त्यांना आरोग्यविषयक आणि मानसिक समस्यांना सामोरे जावे लागत आहे. वाढता व्यक्तिवाद, उपभोक्तावाद हे त्यांच्या वाढत चाललेल्या समस्यांचे मूलभूत कारण आहे. उच्चशिक्षित कुटुंबातील वृद्धाना अशिक्षित तथा कमी शिकलेल्या वृद्धांच्या तुलनेत अधिक समस्यांचा सामना करावा लागत आहे असेही दिसते यावरून भारतीय समाजातील कुटुंब संस्थेमध्ये वृद्धांना अनेक समस्यांना सामोरे जावे लागत असून भारतीय कुटुंबसंस्थेत सामाजिक विघटनाची प्रक्रिया सुरु झाली आहे असे म्हणावे लागते.

[प्रमुख संकल्पना: वयकंप, वयोवर्धन, कृतिशील वृद्धत्व, कालक्रमानुसार वृद्धत्व, जैविक वृद्धत्व, दृश्य वृद्धत्व , मानसिक वृद्धत्व, सामाजिक वृद्धत्व]

प्रस्तावना:

मनुष्य हा समाजशील प्राणी आहे त्याला जीवन जगत असताना इतरांच्या आधाराची आवश्यकता भासते. मानवी अपत्याचा परावलंबनाचा कालावधी इतर प्राण्यांच्या तुलनेत अधिक असतो. मानवी जीवनात अर्भक, बालक, किशोर, तरुण, प्रौढ आणि वृद्ध अश्या विविध अवस्था हमखास आढळून येतात. यापैकी अर्भक, बालक आणि विशेषतः वार्धक्य या अवस्थेत व्यक्ती इतरांवर अवलंबून असते ती आपली स्वतःची कामे स्वतः करू शकत नाही. तिला या अवस्थेत कोणावर तरी अर्थात कुटुंबीयांवर अवलंबून रहावे लागते. या काळात तिला अनेक व्याधी देखील जडतात. तरीही त्यांचे यथायोग्य संगोपन करण्याचा प्रयत्न प्रत्येक भारतीय मनापासून करतो कारण भारतीय तत्वज्ञानात मातापित्यांना सर्वोच्च स्थान दिले गेले आहे.

'मातृदेवो भव, पितृदेवो भव
अतिथीदेवो भव , आचार्य देवोभव'

हा श्लोक भारतीय समाजातील मातापित्यांचे महत्व अधोरेखित करतो. कौटील्यानेदेखील ज्येष्ठांना सन्मान देण्याविषयी व शासनाची भूमिका स्पष्ट करण्याविषयी काही मार्गदर्शक तत्वे प्रतिपादित केली आहेत त्यात जीवनाच्या सामुहिक सुरक्षाविषयक समृद्धीवर भाष्य केले आहे. कुटुंब हा प्राथमिक समूह असल्याने या समूहातील व्यक्ती आपल्या कुटुंबातील वृद्धाची चांगली सेवा करू शकतात. चार्लस कुले यांनी आपल्या 'Social Organization' या ग्रंथात म्हटल्याप्रमाणे, 'कुटुंब हि मानवरूपी रोपट्याचे संगोपन करून त्याचे विशाल वटवृक्षात रूपांतरण करणारी एक रोपवाटिका (Nursery) आहे'. परंतु वर्तमान काळात कुटुंबातील रक्ताच्या नात्यांची वीण हळूहळू उसवत चालली आहे. परिणामी वृद्धाना त्यांच्या कुटुंबाकडून अव्हेरले जात आहे. म्हणूनच कदाचित युनेस्कोने आपल्या जाहीरनाम्यात 'वार्धक्य हे एक नवे आव्हान जगासमोर उभे ठाकले आहे' असे म्हटले असावे.

वृद्धत्वाचा अर्थ :

वृद्धत्व हि मानवी जीवनातील प्रत्येक व्यक्तीच्या आयुष्यात येणारी एक महत्वाची अवस्था आहे. ज्यामध्ये व्यक्ती आपल्या आयुष्याच्या शेवटच्या वळणावर उभा असतो. सामान्य अर्थाने 'वृद्धत्व म्हणजे व्यक्तीच्या शारीरिक आणि मानसिक क्षमता क्षीण होणे अथवा तिला दैनंदिन क्रियाकलापासाठी इतरांवर अवलंबून राहावे लागणे होय.' यासंदर्भात विचारवंतांमध्ये मतभेद दिसून येतात. जेरेमी टनस्टॉल यांनी 'Old and Alone' या ग्रंथात 'अमेरिकेत 65 वर्षावरील व्यक्तींचा समावेश वृद्धामध्ये केला जातो' असे म्हटले आहे तर स्वीडनमध्ये वृद्धापकाळाची सुरुवात ६७ व्या वर्षापासून होते असे मानतात. के. एस. सुदान यांनी Aging in India या ग्रंथात 'ज्यांनी वयाची ५५ वर्षे ओलांडली आहेत त्यांना वृद्ध म्हणावे अशी वृद्धत्वाची व्याख्या केली आहे. Oxford शब्दकोषानुसार, "सामान्यपणे जीवनाचा उत्तरार्ध म्हणजे वृद्धत्व होय."

वृद्धत्वासंबंधीचे सिद्धांत:

समाजशास्त्रात वृद्धत्वासंबंधीचे अनेक सिद्धांत विविध विचारवंतानी मांडले आहेत. जसे कि, जीवशास्त्रीय व अजीवशास्त्रीय सिद्धांत, उदयोन्मुख सिद्धांत, गुंतवणूक विरुद्ध निर्गुंतवणूक सिद्धांत, एकात्मीकरण विरुद्ध विलगीकरण सिद्धांत, भूमिका सिद्धांत, प्रतीकात्मक आंतरक्रियावाद सिद्धांत, संरचनात्मक भूमिका सिद्धांत इत्यादी.

वृद्धत्वासंबंधीच्या संशोधनाचा उदय आणि विकास:

रॉजर बेकन यांनी तेराव्या शतकात सर्वप्रथम वृद्धांच्या आरोग्यावर एक ग्रंथ लिहिला. त्यानंतर १८४० साली अमेरिकेतील 'नेस्चार' य डॉक्टरने वार्धक्यातील विकारांवर एक शास्त्रीय ग्रंथ लिहिला तसेच सन १९४५ साली अमेरिकेत वृद्धांची एक संघटना स्थापन झाली त्यानंतर हळूहळू ब्रिटन, फ्रांस, स्वीडन, जपान व जर्मनी इत्यादी राष्ट्रांमध्ये राष्ट्रव्यापी संघटना काम करीत आहेत. या सर्व घडामोडींचा परिणाम होऊन १९८२ साली 'व्हिएन्ना' येथे एक

जागतिक परिषद भरविली गेली आणि त्या परिषदेत वृद्धांचे प्रश्न जागतिक स्तरावर प्रथमच चर्चेला आले परिणामी या परिषदेत वृद्धांसाठी काही शिफारशी केल्या गेल्या त्यात प्रामुख्याने पर्यावरणीय सुरक्षा, स्वतंत्र अन्नधान्याची सुविधा, संरक्षण, आरोग्य आणि आहाराच्या सुविधांचा विस्तार, सामाजिक सहभागात वृद्धांचे कार्य आणि आर्थिक सुरक्षिततेसाठी नोकरी व वृद्धावस्थेत पेन्शन योजना वगैरे शिफारशी उल्लेखनीय आहेत.

वृद्धांविषयीच्या अनेक राष्ट्रातील धोरणावर उपरोक्त चिंतनाचा परिणाम होऊन आंतरराष्ट्रीय पातळीवरदेखील सखोल विचारविमर्श सुरु झाला. सन १९९१ साली संयुक्त राष्ट्रसंघाने वृद्धांसंबंधी आखलेले धोरण हा याच प्रयत्नांचा एक भाग आहे. सहभाग, स्वातंत्र्य, काळजी, पूर्तता,आणि प्रतिष्ठा या पाच मुलतत्वांच्या आधारे वृद्धांना समाजात मान्यता देण्याच्या प्रयत्नांना सुरुवात झाली तसेच 'वृद्धांना केवळ दीर्घायुष्य मिळवून देणे नव्हे तर त्यांच्या आयुष्याला अर्थ प्राप्त करून देणे' हा या प्रयत्नामागील हेतू होता. पुण्याच्या पोलीस आयुक्त रश्मी शुक्ला यांच्या प्रयत्नामुळे सुरु झालेल्या वृद्धांसाठीच्या हेल्पलाईनवर ८० टक्के तक्रारी मालमत्तेसंदर्भात असल्याची बातमी लोकसत्ता या दैनिकात प्रसिद्ध झाली आहे.

यावरून हे स्पष्ट होते कि, वृद्धांच्या वाढत्या संख्येबरोबरच त्यांच्या समस्यांतही वाढ होत राहणार आहे.

वृद्धांचे जगणे अधिक सुसह्य बनविण्यासाठी अनेक देशांमध्ये वृद्धांना पोषक ठरणाऱ्या तरतुदी केल्या आहेत. यात प्रामुख्याने मलेशिया, कोरिया, इस्राईल इत्यादी देशांचा उल्लेख करावा लागेल. या देशांमधील वृद्धांचा विमा तेथील सरकार कोणतेही शुल्क न आकारता उतरवते परिणामी तेथील वृद्धांना एक प्रकारची सामाजिक व आर्थिक सुरक्षितता प्राप्त होते.

केनियामध्ये 'Helpage International' या संस्थेने एका सर्वेक्षणाद्वारे वृद्धांची वास्तविक आवश्यकता, त्यांचे प्रश्न आणि समस्यांचा अभ्यास करून त्यांच्यासाठीचा अनुरूपता साह्यता कार्यक्रम तयार केला होता. *'Adult Diaper'* हि मोठ्या खपाची गोष्ट आहे आणि यात भरपूर कमाई आहे कारण वृद्धांच्या गरजांची व्याप्ती दिवसेंदिवस वाढतच आहे असे या संस्थेने मत मांडले आहे.

इंग्लंडमध्ये 'लिवरपूल' या योजनेंतर्गत असहाय एकाकी वृद्ध महिलांना वेगवेगळ्या कुटुंबात ठेवले जाते. चीन उत्तर कोरिया व क्युबा इत्यादी देशात 'क्षमतेनुसार काम आणि कामानुसार दाम' या तत्वावर वृद्धांची देखभाल केली जाते. स्वीडनमध्ये 'अलवार खात स्वानबर्ग' यांनी वृद्धांचा अभ्यास केला असून त्यात त्यांना स्वीडनचे लोक इतर देशांतील लोकांपेक्षा अधिक काळ जगतात असे दिसून आले तसेच अमेरिकेतील वाढत्या आयुर्मानाचा अभ्यास केला असता तेथे ८५ वर्षापेक्षा अधिक वयाच्या महिला अधिक आहेत असे दिसून आले. वृद्धांच्या या वाढत्या लोकसंख्येला Wallace यांनी 'वयकंप' (Ege Quake) असे म्हटले आहे.

संयुक्त राष्ट्र संघटनेने ०८ ते १२ एप्रिल २००२ या कालावधीत माद्रीद येथे आमसभेचे नियोजन केले आणि या सभेला भारतासह चीन, पाकिस्तान असे एकूण ७३ देशांचे सचिव उपस्थित होते.

युनोच्या आमसभेत घेतलेल्या उपरोक्त निर्णयांचे पडसाद उपस्थित देशांच्या कृतीकार्यक्रमावर पडले. जगातील लोकांच्या आरोग्यविषयक समस्या, त्यांची कारणे, परिणाम आणि त्यावरील उपाययोजना इत्यादी बाबींचा अभ्यास करण्यासाठी जागतिक आरोग्य संघटना कार्यरत असते. १९९५ साली या संघटनेने आपल्या 'Health of Elderly Programme' या कार्यक्रमाचे नाव बदलून 'Aging and Health' असे नामकरण केले. 'जास्तीत जास्त लोकांना उच्च दर्जाचे राहणीमान अधिक काळपर्यंत उपलब्ध करून देणे' हा या कार्यक्रमामागील हेतू आहे.

सन २००० साली जागतिक आरोग्य संघटनेने आपल्या वरील कार्यक्रमाचे नाव बदलून ते 'Aging and Life Course' असे ठेवले. या कार्यक्रमात 'कृतिशील वृद्धत्व' हि संकल्पना समाविष्ट केली. हा दृष्टीकोन लोकसंख्येच्या वयोवर्धनाबाबत जागतिक, राष्ट्रीय आणि स्थानिक पातळीवरील व्यूहरचना विकसित करण्यासाठी नवीन आकृतिबंध पुरवितो.

कुटुंब हि एक मुलभूत सामाजिक संस्था असून ती इतर सामाजिक संस्थाच्या कार्यावर परिणाम करते. सामाजीकरण ही कुटुंब संस्थेमार्फत पार पाडली जाणारी प्रक्रिया असून तिच्यावर इतर सामाजिक संस्थांच्या कार्याचा परिणाम होतो. 'संयुक्त कुटुंबपद्धती' हे भारतीय समाजाचे एक प्रभेदक वैशिष्ट्य म्हणून ओळखले जाते. या व्यवस्थेमध्ये वृद्ध व्यक्तीला कुटुंब प्रमुख या नात्याने मानाचे स्थान दिले जात असे परंतु काळाच्या ओघात हे महत्व घटत असून कुटुंबसंस्थेचे अस्तित्व धोक्यात आले आहे. परिणामी घटस्फोटांचे प्रमाण आणि वृद्धाश्रमांची, आधारकेंद्रांची संख्या वाढत असून वृद्धांचे जीवन अधिक हालाखीचे बनत चालले आहे, त्यांना अनेक समस्यांचा सामना करावा लागत आहे. आजच्या वृद्धांवर या परिस्थितीचा काय परिणाम होतो हे अभ्यासण्यासाठी संशोधिकेने प्रस्तुत विषयाची निवड केली आहे.

पद्धतीशास्त्र:

प्रस्तुत शोधानिबंधाची मांडणी खालील पद्धातीशास्त्राच्या साह्याने केली आहे.

उद्दिष्ट्ये:

वृद्धांच्या समस्यांचा आढावा घेणे.

गृहीतकृत्ये:

१) वृद्धांना आरोग्यविषयक समस्यांना सामोरे जावे लागत आहे.

२) वृद्धांना मानसिक समस्यांना सामोरे जावे लागत आहे.

संशोधन आराखडा:

प्रस्तुत शोध निबंधाच्या निर्मितीमध्ये संशोधिकेने ५० वृद्धांची अनुसुचीच्या साह्याने मुलाखत घेतली असून त्यातून प्राप्त तथ्यांचे विश्लेषण वर्णनात्मक संशोधन आराखड्याच्या साह्याने केले आहे तसेच संशोधिकेने गरजेनुसार द्वितीयक तथ्यांचा आधारही घेतला आहे.

तथ्यांचे विश्लेषण व निर्वचन :

तथ्यसंकलनानंतर संशोधिकेला निष्कर्षापर्यंत पोहोचण्यासाठी साम्य-भेदाच्या आधारे तथ्यांचे वर्गीकरण आणि संकेतीकरण करणे आवश्यक असते. या तंत्रांच्या साह्याने संकलित केलेल्या तथ्यांची मांडणी विविध तक्त्यांमध्ये करून त्यातील तथ्यांचे विश्लेषण व निर्वचन करावे लागते. प्रस्तुत संशोधनातदेखील याच पद्धतीने तथ्यांचे विश्लेषण व निर्वचन केले आहे.

तक्ता क्र. ०१

उत्तरदात्यांचे शिक्षण दर्शविणारा तक्ता

अ. क्र.	उत्तरदात्यांचे शिक्षण	वारंवारिता	टक्केवारी
०१	निरक्षर	०५	१०
०२	साक्षर	२६	५२
०३	प्राथमिक	०५	१०
०४	माध्यमिक	०१	०२
०५	उच्च माध्यमिक	०१	०२
०६	पदवी	०२	०४
०७	पदव्युत्तर पदवी	१०	२०
एकूण		५०	१००

वरील तक्त्यावरून हे स्पष्ट होते कि, साक्षर उत्तरदात्यांचे प्रमाण सर्वाधिक असून पदव्युत्तर पदवीचे शिक्षण घेतलेल्या उत्तरदात्यांचे प्रमाणही लक्षणीय आहे. अर्थात उच्चशिक्षित पार्श्वभूमी असलेल्या कुटुंबातील वृद्धाना समस्यांचा सामना करावा लागत आहे. यामागील कारणांचा आढावा घेतला असता मुलांचे शिक्षणाच्या निमित्ताने विदेशात जाणे आणि तेथेच स्थायिक होणे हे कारण बहुसंख्य वृद्धांच्या समस्यांना कारणीभूत असल्याचे दिसून आले आहे.

यावरून असे म्हणता येईल कि, उच्चशिक्षित कुटुंबातील वृद्धाना तुलनेने अधिक समस्यांचा सामना करावा लागत आहे.

तक्ता क्र. ०२

उत्तरदात्यांचा धर्म दर्शविणारा तक्ता

अ. क्र.	उत्तरदात्यांचा धर्म	वारंवारिता	टक्केवारी
०१	हिंदू	३१	६२
०२	मुस्लीम	०६	१२
०३	बौद्ध	१२	२४
०४	जैन	०१	०२
एकूण		५०	१००

वरील तक्त्यावरून हे स्पष्ट होते कि, बहुतांश ६२ टक्के उत्तरदाते हिंदू धर्मीय असून त्याखालोखाल बौद्ध उत्तरदात्यांचे प्रमाण आहे. परंतु एकूण लोकसंख्येतील प्रमाण लक्षात घेता बौद्ध धर्मीय उत्तरदात्यांचे प्रमाण लक्षणीय आहे. त्यामागील कारणांचा मागोवा घेतला असता भौतिकवादाचा वाढता प्रभाव आणि अध्यात्मवादाचा अभाव हे वृद्धांना कुटुंबाने नाकारण्यामागील एक प्रमुख कारण आहे असे दिसून आले.

यावरून असे म्हणता येईल कि, बहुतांश हिंदू आणि बौद्ध धर्माचे अनुयायी वृद्धाना नाकारत असून वाढता व्यक्तिवाद, भौतिकवाद हे त्यामागील एक मूळ कारण आहे.

तक्ता क्र. ०३

उत्तरदात्यांच्या अपत्यांची संख्या दर्शविणारा तक्ता

अ. क्र.	अपत्यांची संख्या	वारंवारिता	टक्केवारी
०१	एक	१२	२४
०२	दोन	१७	३४
०३	तीन	१३	२६
०४	चार	०५	१०
०५	पाच	०३	०६
एकूण		५०	१००

वरील तक्त्यावरून हे स्पष्ट होते कि, एकल अपत्य असणाऱ्या उत्तरदात्यांची संख्या लक्षणीय असून दोन अपत्य असणाऱ्या उत्तरदात्यांचे प्रमाण बहुसंख्य आहे 'मातृ देवोभव, पितृ देवोभव' असे मानणाऱ्या भारतीय समाजात एकापेक्षा अधिक अपत्ये असूनही वृद्धाना घराबाहेर रहायची वेळ येत आहे हि कुटुंब संस्थेसाठी धोक्याची घंटा आहे.

यावरून असे म्हणता येईल कि, बहुतांश उत्तरदाते विभक्त कुटुंबातील आहेत.

तक्ता क्र. ०४

वृद्धत्वाचा मानसिकतेवर झालेला परिणाम दर्शविणारा तक्ता

अ. क्र.	वृद्धत्वाचा मानसिकतेवरील परिणाम	वारंवारिता	टक्केवारी
०१	परिणाम झाला आहे	३०	६०
०२	परिणाम झाला नाही	२०	४०
एकूण		५०	१००

वरील तक्त्यावरून हे स्पष्ट होते कि, बहुतांश उत्तरदात्यांच्या मानसिकतेवर वृद्धत्वाचा परिणाम झाला आहे. या स्थितीला कारणीभूत असलेल्या कारणांचा आढावा घेतला असता कौटुंबिक, आर्थिक स्थिती आणि वाढते वय त्यास कारणीभूत ठरत आहे.

तक्ता क्र. ०५

वृद्धत्वामुळे उत्तरदात्यांच्या मानसिकतेत झालेला बदल दर्शविणारा तक्ता

अ. क्र	उत्तरदात्यांच्या मानसिकतेत झालेला बदल	वारंवारिता	टक्केवारी
०१	बदल झाला आहे	४१	८२
०२	बदल झाला नाही	०९	१८
एकूण		५०	१००

वरील तक्त्यावरून असे असे दिसून येते कि, एकूण उत्तरदात्यांपैकी ८२ टक्के अर्थात बहुतांश उत्तरादात्यांच्या मानसिकतेत वृद्धत्वामुळे बदल होत आहे.

तक्ता क्र. ०६

वृद्धापकाळात मित्र मैत्रिणींकडून मिळणाऱ्या मानसिक आधाराविषयीची माहिती दर्शविणारा तक्ता

अ. क्र.	मानसिक आधाराविषयीची माहिती	वारंवारिता	टक्केवारी
०१	मित्र मैत्रिणींकडून मानसिक आधार मिळतो	३४	६८
०२	मित्र मैत्रिणींकडून मानसिक आधार मिळत नाही	१६	३२
एकूण		५०	१००

उपरोक्त तक्त्यावरून असे स्पष्ट होते कि, वृद्धापकाळात कुटुंबातील सदस्यांच्या मानसिक आधाराची गरज असताना आजच्या वृद्धाना मात्र मित्र-मैत्रीणीचा आधार मिळत आहे असे दिसते.

संशोधनाचे निष्कर्ष:

सर्वेक्षित ५० उत्तरदात्यांपैकी ६० ते ७० वर्षे वयाच्या उत्तरदात्यांकडे घरातील सदस्य दुर्लक्ष करत असून उच्चशिक्षित कुटुंबातील वृद्धाना तुलनेने अधिक समस्यांचा सामना करावा लागत असून त्यापैकी बहुतांश उत्तरदाते विभक्त कुटुंबातील आहेत तसेच सर्वाधिक उत्तरदाते हिंदू आणि बौद्ध धर्माचे अनुयायी असून वाढता व्यक्तिवाद, भौतिकवाद हे त्यांना नाकारण्यामागील एक मूळ कारण आहे असे दिसते. बहुतांश उत्तरदात्यांच्या मानसिकतेवर वृद्धत्वाचा परिणाम झाला असून त्यास कौटुंबिक, आर्थिक स्थिती आणि उत्तरदात्यांचे वाढते वय कारणीभूत ठरत आहे. वृद्धापकाळात कुटुंबातील सदस्यांकडून मानसिक आधाराची अपेक्षा असताना बहुतांश उत्तरदात्याना त्यांच्या कुटुंबीयाऐजी मित्र मैत्रिणींकडून मानसिक आधार मिळत त्यामुळे बहुतांश उत्तरादात्यांच्या मानसिकतेत कुटुंबाकडे पाहण्याच्या दृष्टीकोनात बदल होत आहे.

थोडक्यात, भारतीय समाजातील कुटुंबामध्ये वृद्धाना जो मान सन्मान आणि आदर मिळत होता तो कमी कमी होत जाऊन आज वृद्धाना अनेक समस्यांना सामोरे जावे लागत आहे हेच यावरून स्पष्ट होते.

संदर्भ ग्रंथसूची

सोनवणे, प्रशांत (२०१५) 'कौटुंबिक रचनेत वृद्धांची भूमिका', सनराईज प्रकाशन, दिल्ली.
Chowdhary, D. (1992) Aging and the Aged, inter India Publication, New Delhi.
फरकाडे त्रिवेणी आणि गोंगे सुलभा (२००७) विवाह आणि कौटुंबिक संबंध, विद्या प्रकाशन, नागपूर.
पटवर्धन, रोहिणी 'वृद्धसंख्या वाढ: एक संधी', दैनिक लोकसत्ता, ३० सप्टेंबर २०१७.
Cavan R. (1957) Personal Adjustment in Old Age, Chicago: Science Research Associates.
Sati P. N. (1988) Retired and Aging People, Mittal Publication, Delhi.