

**Impact
Factor
2.147**

ISSN 2349-638x

Refereed And Indexed Journal



**AAYUSHI
INTERNATIONAL
INTERDISCIPLINARY
RESEARCH JOURNAL
(AIIRJ)**

Monthly Publish Journal

VOL-III

**ISSUE-
XII**

Dec.

2016

Address

- Vikram Nagar, Boudhi Chouk, Latur.
- Tq. Latur, Dis. Latur 413512
- (+91) 9922455749, (+91) 9158387437

Email

- aiirjpramod@gmail.com

Website

- www.aiirjournal.com

CHIEF EDITOR – PRAMOD PRAKASHRAO TANDALE

वर्धा शहरातील ज्येष्ठ नागरिकांचे सामाजिक समायोजन एक अभ्यास

डॉ. वैजयंती देशपांडे

विभाग प्रमुख व सहयोगी प्राध्यापक

गृहअर्थशास्त्र विभाग

वसंतराव नाईक शासकीय कला व समाज विज्ञान संस्था, नागपूर

सौ. शिवानी आठल्ये

संशोधक

गृहअर्थशास्त्र विभाग

मानवी जीवन म्हणजे घटनांची एक शृंखला. जीवनातल्या इतर अनेक अवस्थांप्रमाणे वृद्धत्व ही आपल्या जीवनातली एक अटळ अवस्था आहे. या अवस्थेत शरीराच्या आणि मनाच्या विविध क्षमता कमी होतात. व त्यामुळे जीवनातला आनंद मावळल्यासारख होतो. पण वृद्धापकाळात बदलत्या समाजजीवनाशी सांगड घालता यावी व हा काळ आनंदाने व सुखासमाधानाने जगता यावा ह्याकरिता समायोजनाची आवश्यकता असते. 60 वर्षांवरील प्रत्येक व्यक्ती मग ती स्त्री असो वा पुरुष त्या व्यक्तीला वृद्ध म्हटल्या जाते. जेव्हा एखाद्या व्यक्तीची शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक क्षमता कमी होत जाते तेव्हा त्या व्यक्तीला वृद्ध म्हणण्यास हरकत नाही

आदर्श परिस्थितीत वार्धक्य कधीच अपेक्षित नाही. म्हणजे ज्येष्ठ नागरिक बुद्धीपुरस्कर, जाणीवपूर्वक लक्ष देउन आपली शारीरिक आणि मानसिक कार्यक्षमता जोपासू शकतात. आधी साठी गाठली की, खुप झाले असे म्हणायचे पण आता आयुमर्यादा वाढली आहे. साठी नंतरही लोक उत्तमरीत्या कार्यक्षम असल्याचे दिसून येते. आज विज्ञानातील प्रगतीमुळे संपुर्ण जग जवळ आले आहे. समाजजीवनात अनेक बदल घडून येत आहे.

वृद्धावस्थेचा समाजशास्त्रीय अर्थ:- फिलीप आणि हॅडरसनच्या मते, वृद्धावस्था ही व्याधी नाही पण वृद्धत्वाच्या अनुषंगाने अनेक व्याधी शरीरात तयार होतात. शरीरात तयार होणारा हा बदल व्यक्तीच्या सामाजिक, आर्थिक, वैयक्तिक जीवनावर परिणाम करतो. पर्यायाने यातूनच अनेक समस्या निर्माण होतात.

“ social gerontology is interested in the group of behavior of old people in how they adjust to the demand of the society and in how society reacts to the older individuals .”

एलिझाबेथ हरलॉक :-“ वृद्धावस्था ही मानवी जीवनातील अंतिम चरण आहे..”

ज्येष्ठ नागरिकांच्या समस्यांचा विचार करताना एक गोष्ट लक्षात ठेवणे गरजेचे आहे की, सर्व ज्येष्ठ नागरिकांच्या समस्या सारख्या स्वरूपाच्या नसतात. त्या देश, समाज, संस्कृतीपरत्वे आणि सामाजिक मुल्यपरत्वे तथा रूढीप्रमाणे समस्यांचे स्वरूप बदलत असते. इतर देशापेक्षा भारतीय ज्येष्ठ नागरिकांच्या समस्यांची तीव्रता खुपच कमी आहे. कारण ज्येष्ठ व्यक्ती कुटूंबासोबत राहत आहेत. परंतु दिवसेंदिवस हे प्रमाण कमी होत आहे. वृद्धत्वाच्या प्रभावामुळे व्यक्ति जीवनाच्या मुख्य प्रवाहधारेतून बाजूला पडतो . अपुरे आर्थिक उत्पन्न, लहान घर, वडिलोपार्जित इस्टेट, दोन पिढ्यांमधील अंतर, व्यक्तीशी सुसंवाद नसल्यामुळे सामाजिक समस्या गंभीर स्वरूप धारण करतात. आज नवीन पिढीचे आचार विचार, आचरण पध्दती, जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन यामध्ये खुप तफावत आहे. या सर्वांचा परिणाम कुटूंब संस्थेवर झाला, कुटूंब दुरावले, संवाद संपला,

आपुलकी कमी झाली, सण- समारंभाचे प्रस्थ कमी झाले, कौटुंबिक आणि सामाजिक संबंधामध्ये कृत्रिमता आली. यामुळे ज्येष्ठ नागरिकांना समायोजन करताना कठीण होताना दिसते.

ज्येष्ठ नागरिकांच्या सामाजिक समस्यांचे स्वरूप सर्वत्र सारखे नाही. व्यक्तीची आर्थिक परिस्थिती, व्यवसायाचे स्वरूप, शिक्षण, स्वभाव, व सवयी या विभन्न घटकांमुळे सामाजिक समस्येचे स्वरूप बदलत आहे. वृद्धापकाळाचा विचार भौगोलिक संदर्भात केला जातो. आधुनिक काळातील औद्योगिकीकरण, शहरीकरण, स्थलांतरण, संगणकीकरण, जागतिकीकरण, यातून निर्माण झालेले मानसिक तणाव, जीवनातील धकाधक, गोंगाट, दुषित जलवायू, कुपोषण, प्रशासनाची उदासिनता, व्यक्तीच्या मनातील असुरक्षितता या सर्व घटकांमुळे वृद्धत्व लवकर येऊ लागले. त्यामुळे वृद्धावस्थेतील प्रमुख समस्या

- 1) शारीरिक समस्या
- 2) मानसिक समस्या
- 3) आर्थिक समस्या
- 4) सामाजिक समस्या

सामाजिक समस्या :- सामाजिक समस्यांची बीजे ही त्या समस्यांवर केलेल्या उपाययोजनेमध्ये दिसून येतात. समाजाच्या रचनेतून किंवा समाजातील सामाजिक सांस्कृतिक परिस्थितीतूनच सामाजिक समस्यांचा प्रामुख्याने उदय होतो. समाजात आस्तित्वात असलेली मुल्ये आणि समाजात नवीन रूजू पाहणारी मुल्ये यामध्ये संघर्ष निर्माण होतो व होणारे बदल व मुल्यांमध्ये होणाऱ्या परिवर्तनातून अनेक सामाजिक समस्यांची निर्मिती होते

ज्येष्ठ नागरिकांच्या सामाजिक समस्या निर्माण होण्याची कारणे :- सामाजिक मुल्यांमध्ये झालेला बदल, सामाजिक संस्थांच्या भूमिकेत होऊ घातलेला बदल, भूमिका बदल, जीवन जगण्याच्या पध्दती इ. कारणामुळे ज्येष्ठ नागरिकांच्या समस्या निर्माण होतात. 1) संयुक्त कुटुंबाचा न्हास 2) जातिप्रथेचा न्हास 3) जीवन शैलीतील बदल 4) औद्योगिकीकरण आणि शहरीकरण 5) वैज्ञानिक प्रगती 6) बदलत्या गरजा 7) मर्यादित उत्पन्न 8) निवासस्थानातील अपुरी जागा 9) पिढ्यांमधील अंतर 10) नवीन सामाजिक मुल्ये

समायोजनावर प्रभाव टाकणारे घटक:- 1) वृद्धत्वाची पुर्वतयारी 2) उत्पन्नाचा स्रोत 3) पुर्वानुभव 4) जोडिदाराच्या मृत्यूची संभाव्यता 5) अपत्यांशी असलेले संबंध 6) पालकांच परावलंबत्व 7) गरजपुर्ती

संशोधनाची उद्दीष्ट्ये:-

- 1) ज्येष्ठ नागरिकांचे कौटुंबिक समायोजन अभ्यासणे .
- 2) ज्येष्ठ नागरिकांचे स्वास्थ समायोजन अभ्यासणे.
- 3) ज्येष्ठ नागरिकांमधील स्त्रिया आणि पुरुष यांच्या सामाजिक समायोजनातील फरक अभ्यासणे.

संशोधनाची गृहितके:-

- 1) ज्येष्ठ नागरिक कौटुंबिक समायोजन उत्तम साधतात
- 2) ज्येष्ठ नागरिकांमधील स्त्रिया आणि पुरुष यांच्या स्वास्थ समायोजनात फरक आढळतो.
- 3) ज्येष्ठ नागरिकांमधील स्त्रिया आणि पुरुष यांच्या सामाजिक समायोजन साधताना फरक आढळून येतो.

संशोधन पध्दती:-

- संशोधन क्षेत्र :- संशोधन व्यावहारीक स्वरूपाचे असल्यामुळे वर्धा शहरातील ज्येष्ठ नागरिकांचा अभ्यास करण्यात आला. वयोगट:- 60 ते 75 वयोगटातील ज्येष्ठ नागरिकांचा अभ्यास करण्यात आला.

- नमुना आकार:- एकंदर 500 ज्येष्ठ नागरिकांपैकी 20 टक्के म्हणजे 100 ज्येष्ठ नागरिकांचे अध्ययन करण्यात आले. यापैकी 50 स्त्रिया आणि 50 पुरुष असा अभ्यास गट घेण्यात आला.
- तथ्य संकलन पध्दती:- याकरता वृद्धांचे सामाजिक समायोजन ही चाचणी वापरण्यात आली. ही चाचणी नॅशनल सायकोलॉजी कॉरपोरेशन आग्रा, येथून मागविण्यात आली. ही चाचणी डॉ. देवेन्द्र सिंग सिसोदिया आणि रचना खंडेलवाल यांची आहे. या चाचणी मध्ये सामाजिक समायोजना अंतर्गत पाच विभाग आहेत. 1)कुटूंब 2)जोडिदारासोबत असलेले संबंध 3) पारस्परिक संबंध 4)स्वास्थ्य 5)आर्थिक प्रत्येक विभागात 10 प्रश्न आहेत एकंदर 50 प्रश्न आहेत. प्रत्येक प्रश्नाला पाच विकल्प दिलेले आहेत. विकल्प पूर्णतया सहमत, सहमत,अनिश्चित, असहमत, पूर्णतया असहमत. याचे स्कोरिंग 5,4,3,2,1 असे आहे.यानुसार प्रत्येक विभागाचे स्कोरिंग करण्यात आले. आणि त्यानंतर एकुण सामाजिक समायोजनाचे स्कोरिंग करण्यात आले.. मिळालेल्या माहितीचे वर्गीकरण करण्यात आले आणि त्यानंतर त्याचे सांख्यिकीय विश्लेषण करून सारणीयन करण्यात आले.याकरता **Excel software** चा वापर करण्यात आला.

सामाजिक समायोजन वर्गीकरण दर्शविणारी सारणी

समायोजन	कुटूंब		जोडिदारासोबत		पारस्परिक		स्वास्थ्य		आर्थिक	
	पु	स्त्रि	पु	स्त्रि	पु	स्त्रि	पु	स्त्रि	पु	स्त्रि
50 ते 58 अति कमी										
58 ते 83 कमी			1	1	1	1				
83 ते 217 मध्यम	21	18	15	14	16	14	2	15	10	5
217 ते 242 चांगले	27	39	24	27	19	21	38	32	18	30
242 ते 250 अति चांगले	2	3	10	8	14	14	10	3	22	15

संशोधनाच्या मर्यादा :-

- 1)प्रस्तुत संशोधनासाठी केवळ वर्धा शहरातील ज्येष्ठ नागरिक निवडण्यात आले असून,या विषयाची मर्यादा ज्येष्ठ नागरिकांपुरतीच सिमित असुन विषयाची व्याप्ती सर्व ज्येष्ठ नागरिकांपर्यंत व्यापक आहे. त्यामुळे निष्कर्षालाही मर्यादा आहेत
- 2) प्रस्तुत संशोधनात केवळ सामाजिक समायोजन चाचणी वापरली आहे. यात 1) कुटूंब 2)जोडिदारासोबत असलेले संबंध 3) पारस्परिक संबंध 4)स्वास्थ्य 5) आर्थिक बाबी याविषयी ज्येष्ठ नागरिकांचे मत जाणून घेण्यात आले.

तथ्यांचे प्रस्तुतीकरण:- तथ्य संकलनानंतर संकलित तथ्यांचे विश्लेषण आणि निर्वचन हा संशोधन प्रक्रियेतील अत्यंत महत्वाचा भाग आहे.संकलित केलेल्या तथ्यांचे आणि आकडेवारीचे संक्षिप्तीकरण करून वर्गीकरण करण्यात आले व त्यावरून सारणीयन करण्यात आले.तसेच टक्केवारी काढण्यात आली. तथ्य संकलनाचे सांख्यिकीय विश्लेषण केल्यामुळे संशोधनाची माहिती अधिक स्पष्ट होते. आणि आलेखाद्वारे सांख्यिकीय विश्लेषण स्पष्ट केले आहे.

वयोगट दर्शक सारणी 1

वयोगट	पुरुष		स्त्रिया		एकुण
	fe	%	fe	%	
60 ते 65	16	(32)	20	(40)	36
66 ते 70	22	(44)	21	(42)	43
71 ते 75	12	(24)	9	(18)	21
एकुण	50		50		100

प्रस्तुत संशोधनात वरील सारणी ज्येष्ठ नागरिक हे कोणत्या वयोगटात अधिक आहेत हे दर्शविणारी आहे. ज्येष्ठ नागरिकांपैकी सर्वाधिक 43 टक्के ज्येष्ठ नागरिक (66 ते 70) या वयोगटातील आहे. (60 ते 65) या वयोगटातील ज्येष्ठ नागरिकांचे प्रमाण 36 टक्के आहे. तर (71 ते 75) या वयोगटातील ज्येष्ठ नागरिकांचे प्रमाण 21 टक्के आहे.

कुटूंब समायोजन दर्शविणारी सारणी क्र.2

अ.क्र	कुटूंब समायोजन	पुरुष		स्त्रिया		एकुण	टक्केवारी
		होय	नाही	होय	नाही		
						100	%
1	कौटुंबिक स्वास्थाविषयी काळजी	44	6	47	3	91	91 %
2	नातेसंबंधात तणावामुळे दुःखी	48	2	48	2	96	96 %
3	कुटूंबात नवीन सदस्यांचे आगमनाने आनंद	48	2	48	2	96	96 %
4	सण समारंभ पध्दतीतील बदलामुळे क्रोध	35	15	45	5	80	80 %
5	कुटूंबाचा आणि मित्राचा सल्ला	45	5	45	5	90	90 %
6	नातेवाईकांच्या मृत्युने निराशा	38	12	46	4	94	94 %
7	मित्र/मैत्रिणीचा अभाव जाणवतो	45	5	45	10	90	90 %
8	नातवासोबतचा आनंद मिळतो	40	10	44	6	84	84 %
	सरासरी	42.87		46			

प्रस्तुत संशोधनात वरील सारणी कौटुंबिक समायोजनाबाबत आहे. 44 % पुरुषांना तर 47 % स्त्रियांना कौटुंबिक स्वास्थाविषयी काळजी वाटते. 48% ज्येष्ठ नागरिका नातेसंबंधातील तणावामुळे दुःखी होतात नवीन सदस्यांच्या आगमनाने 48% ज्येष्ठ नागरिकांना आनंद होतो. 45% स्त्रियांना सण समारंभातील बदलामुळे क्रोध होतो. 45% पुरुषांना मित्र मैत्रिणीचा अभाव जाणवतो. 44 % स्त्रियांना नातवासोबत आनंद मिळतो. वरील सारणीवरून असे आढळून आले की, पुरुषापेक्षा स्त्रिया या अधिक चांगल्या प्रकारे कौटुंबिक समायोजन साधतात. याचे कारण त्या कुटूंबाचा भक्कम आधार असतात. कुटूंब जपण्यासाठी प्रयत्नशील असतात.

स्वास्थ्य समायोजन दर्शविणारी सारणी क 3

अ.क्र	स्वास्थ्यसमायोजन	पुरुष	स्त्रिया	एकुण	टक्केवारी
1	उत्साहाने जगणे, कामात व्यस्तता	48	37	85	85 %
2	विविध आजाराच्या विचाराने चिंता	46	48	94	94 %
3	आजारपणात चिडचिड वाढते	45	45	90	90 %
4	आजारपणात परिवाराचे सहकार्य मिळते	48	49	97	97 %
5	आहाराबाबत जागृत	47	42	89	89 %
	सरासरी	46.8	44.2		

प्रस्तुत संशोधनात वरील सारणी ही ज्येष्ठ नागरिकांच्या स्वास्थ्य समायोजनाबाबत आहे. वरील सारणी वरून असे दिसून येते की, स्त्रियापेक्षा पुरुष हे स्वास्थ्य समायोजन अधिक चांगल्या प्रकारे करतात. कारण शारीरिक क्षमतेचा विचार करता पुरुष हे स्त्रियापेक्षा जास्त क्रियाशील असतात. खरे तर पुरुषांचे स्वास्थ्य स्त्रियांच्या हातात असते. स्वास्थ्य चांगले असेल तर कोणतेही समायोजन चांगल्या प्रकारे करू शकतात.

सामाजिक समायोजन दर्शविणारी सारणी क.4

समायोजनाचे विभाग	ज्येष्ठ नागरिक पुरुष N-50		ज्येष्ठ नागरिक स्त्रिया N-50		t-test
	माध्य	प्रमाण विचलन	माध्य	प्रमाण विचलन	
कुटूंब	42	3.11	44	1.9	0.41
जोडिदाराशी	43	2.16	38	3.39	0.11
पारस्पारीक	43	2.40	43	1.94	0.57
स्वास्थ्य	45	1.3	37	4.86	0.28
आर्थिक	47	1.92	43	1.94	0.0007
एकुण समायोजन	220	10.89	205	14.03	1.37

अर्थविवेचन:-

प्रस्तुत सारणी ही ज्येष्ठ नागरिकांचे एकुण पाच विभाग मिळून सामाजिक समायोजन दर्शविणारी आहे.

- कुटूंब समायोजना बाबत असे दिसून येते की, स्त्रियांचे कुटूंब समायोजनाचे प्राप्तांक माध्य हे (44) पुरुषांच्या प्राप्तांक माध्यापेक्षा (42) जास्त आढळून आले. भारतीय संस्कृतीनुसार स्त्रिया या कुटूंबाचा भवकम आधार असतात. व पुरुषांपेक्षा जास्त कुटूंबाशी बांधील असतात.
- जोडिदाराशी असलेल्या समायोजनात असे आढळून आले की, पुरुषांचे प्राप्तांक 43 हे स्त्रियांच्या प्राप्तांकापेक्षा 38 जास्त आहे. त्यामुळे पुरुष जोडिदाराशी चांगले समायोजन करतात असे आढळून आले.
- पारस्पारीक संबंधबाबत दोघांचेही प्राप्तांक सारखे आहे. त्यामुळे ज्येष्ठ नागरिक पारस्पारीक समायोजन करताना आढळतात. यात वाचन, बागकाम, फिरणे, वेळ जपणे, धार्मिक कार्य, करमणुक याबाबत समायोजन करताना आढळतात.

- स्त्रियापेक्षा पुरुष हे सास्थ्य समायोजन अधिक चांगल्या प्रकारे करतात. कारण शारीरिक क्षमतेचा विचार करता पुरुष हे स्त्रियापेक्षा जास्त क्रियाशील असतात. कौटुंबिक जबाबदाऱ्यामुळे स्त्रिया या आरोग्याची किंवा स्वास्थ्याबाबत हेळसांड करतात. काळजी घेत नाहीत.
- वरील पाच विभागावरून एकुण सामाजिक समायोजना बाबत असे आढळून आले की, स्त्रियापेक्षा पुरुष हे चांगले समायोजन करतात. कारण भारतीय संस्कृतीनुसार पुरुष हा घरचा कर्ता व मोठी व्यक्ती असते. त्यामुळे बऱ्याच निर्णय पण ठामपणे घेतले जातात. आर्थिक पाठबळ हा पण महत्वाचा दुवा आहे. तसेच सामाजिक आणि सांस्कृतिक परंपरेनुसार पुरुषाचे सामाजिक वलय, मित्र, यात स्त्रियापेक्षा पुरुष समाजाशी जास्त जोडलेले असतात. व्ही.टी कुलकर्णी यांनी केलेल्या ज्येष्ठ नागरिकांच्या अभ्यासावरून वरील विधानाला पुष्टी मिळते.

निष्कर्ष:-वरील सर्व सांख्यिकिय विश्लेषणावरून प्राप्त झालेले निष्कर्ष पुढीलप्रमाणे

- 1½ ज्येष्ठ नागरिक कौटुंबिक समायोजन उत्तम साधतात. हे गृहितक स्वीकारणीय आहे. यामध्ये स्त्रिया या उत्तम कौटुंबिक समायोजन करताना आढळून आल्या. तरी ही ज्येष्ठ नागरिक स्त्रिया आणि पुरुष यांच्या कौटुंबिक समायोजनात खुप तफावत आढळत नाही.
- 2½ ज्येष्ठ नागरिकांमधील स्त्रिया आणि पुरुष यांच्या स्वास्थ समायोजनात फरक आढळतो हे गृहितक स्विकारणीय नाही. कारण जरी ज्येष्ठ नागरिकांमधील स्त्रिया आणि पुरुष यांच्या स्वास्थ समायोजनात फरक आढळला तरी त्यात खुप लक्षणीय तफावत आहे असे म्हणता येत नाही. कारण आलेला निष्कर्ष हा मर्यादित शहरापुरताच आहे.
- 3½ ज्येष्ठ नागरिकांमधील स्त्रिया आणि पुरुष यांच्यात सामाजिक समायोजन साधताना फरक आढळून येतो हे गृहितक स्विकारणीय नाही . t-test value ¼1.37½ असल्याने तक्ता मुल्यानुसार सार्थ नाही.

संशोधनाअंती असे म्हणता येईल ज्येष्ठ नागरिक सामाजिक समायोजन चाचणीतील पाचही घटक कुटुंब, जोडिदारासोबत असलेले संबंध पारस्परिक संबंध ,स्वास्थ ,आणि आर्थिक, या सर्व बाबतीत समायोजन करतात. स्त्रियापेक्षा पुरुषांचे एकुण सामाजिक समायोजनाचे प्राप्तांक अधिक आहेत, तरी दोहोमध्ये लक्षणीय फरक आढळून आला नाही. ज्येष्ठ नागरिक समाजाचे आवश्यक घटक आहेत. ज्येष्ठ नागरिक समाजातील महत्वपूर्ण योगदान अधोरेखित करित आहे. ज्येष्ठ नागरिक त्यांच्या परीने पुर्णतः बदलांशी समायोजन करायला व बदल स्विकारायला तयार आहेत. ज्येष्ठ नागरिक भार नसून त्यांचाही चांगल्या कामात सकारत्मक सहयोग घेउन जीवन जगण्याची नवी उर्मी निर्माण करण्याची जबाबदारी समुदायाची आहे. कुटुंबाची आहे. आज आपसातला संवाद कमी, कुटुंब व्यवस्था विस्कळीत, नात्यांमध्ये दुरावा या सर्व गोष्टींचा विचार करावा. It is a give and take policy म्हणजे तुम्ही किती देता त्याच्या कितीतरी पट जास्त तुम्हाला ज्येष्ठ नागरिकांची मदत होते याचा विचार सर्वांनी करायला हवा. ज्येष्ठ नागरिकांनी वृध्दत्व हि न टाळता येणारी अवस्था आहे. याकरता भुतकाळ विसरायला हवा आणि भविष्याची तयारी करायला हवी. वर्तमानकाळात आपले ज्ञान, आपला अनुभव व आपली शक्ती, बुध्दी याचा विनीयोग आपल्या कुटुंबाकरिता आणि समाजाकरिता करावा. तसेच रिकामा वेळ सत्कारणी लावता येईल याचा विचार करावा.

शिफारशी :-

- ज्येष्ठ नागरिकांना कुटूंबात समाजात योग्य तो मान मिळणे आवश्यक आहे. याकरिता कौटुंबिक वातावरण सामंजस्याचे असणे आवश्यक आहे.
- ज्येष्ठ नागरिकांनी समस्यातून थोडी मुक्तता मिळवण्याकरिता तीन R चा वापर करावा.
- 1) Regulation 2) Regularity 3) Routine
- कुटूंबातील सुसंवाद होणे गरजेचे आहे.

संदर्भसुची

- 1 सुभाष दांडेकर ,चाळीशी नंतरची वाटचाल,मेहता पब्लिकेशन,2002
- 2 डी.टी.कुलकर्णी,साठीनंतरच्या वृद्धासाठी,रजत प्रकाशन,2000
- 3 शंकरराव पोतदार,वृद्धत्व समस्या आणि उपाय,पॉप्युलर प्रकाशन,1997
- 4 डॉ. तोष्णीवाल,भारतीय समस्या आणि उपाय, विश्व प्रकाशन,2002
- 5 डॉ. ह.वि.सरदेसाई, सरीता भावे,मानसिक ताण आणि वार्धक्य,श्रीविद्या प्रकाशन,2007
- 6 डॉ. बोरुडे, डॉ. मेधा कुमठेकर,वैकासिक मानसशास्त्र,पुणे विद्यार्थी गृह

