



शहरी एकल परिवारों में बुजुर्गों की सामाजिक स्थिति और मानसिक स्वास्थ्य

Km Bharti

Research Scholar, (Dept. of sociology) Chaudhary Charan Singh University Meerut

Dr. Arvind Sirohi

Assistant Professor, Dept. of Sociology, Chaudhary Charan Singh University Meerut

सार

शहरी भारत में बदलती पारिवारिक संरचना, विशेष रूप से संयुक्त परिवारों से एकल परिवारों में बदलाव ने बुजुर्ग आबादी की सामाजिक स्थिति और मानसिक स्वास्थ्य को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित किया है। पारंपरिक संयुक्त परिवार प्रणालियों में, बुजुर्ग सदस्यों को निर्णय लेने वालों के रूप में सम्मान दिया जाता था और उन्हें मजबूत भावनात्मक और सामाजिक समर्थन प्राप्त होता था। हालाँकि, शहरी एकल परिवारों में, बढ़ते प्रवासन, आधुनिकीकरण और बदलती जीवनशैली के कारण अक्सर बातचीत कम हो गई है, सामाजिक अलगाव हो गया है और अंतर-पीढ़ीगत बंधन कमजोर हो गए हैं। यह अध्ययन शहरी एकल परिवारों में रहने वाले बुजुर्ग व्यक्तियों के बीच सामाजिक स्थिति और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंधों की जांच करता है। यह पता लगाता है कि पारिवारिक समर्थन, अकेलापन, वित्तीय निर्भरता, सामाजिक भागीदारी और कथित सम्मान जैसे कारक मनोवैज्ञानिक कल्याण को कैसे प्रभावित करते हैं। यह अध्ययन वृद्धावस्था मानसिक स्वास्थ्य और शहरी परिवार संरचनाओं पर केंद्रित पत्रिकाओं, रिपोर्टों और शोध अध्ययनों सहित माध्यमिक स्रोतों पर आधारित है। निष्कर्षों से पता चलता है कि मजबूत पारिवारिक जुड़ाव और सामाजिक जुड़ाव वाले बुजुर्ग व्यक्ति बेहतर मानसिक स्वास्थ्य का अनुभव करते हैं, जबकि अलगाव और उपेक्षा का सामना करने वाले लोग अवसाद, चिंता और भावनात्मक संकट के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। अध्ययन शहरी परिवेश में बुजुर्गों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार के लिए सक्रिय पारिवारिक सहायता प्रणालियों, सामुदायिक सहभागिता कार्यक्रमों और नीतिगत हस्तक्षेपों के महत्व पर प्रकाश डालता है। इसका निष्कर्ष यह है कि एकल परिवार के माहौल में बुजुर्ग लोगों के बीच मानसिक कल्याण बनाए रखने के लिए सामाजिक रिश्तों को मजबूत करना और सम्मान और समावेशन सुनिश्चित करना आवश्यक है।

कीवर्ड: बुजुर्ग, मानसिक स्वास्थ्य, शहरी एकल परिवार, सामाजिक स्थिति, अकेलापन, बुढ़ापा, सामाजिक समर्थन, अवसाद, पारिवारिक संरचना, वृद्धावस्था कल्याण

1. परिचय

उम्र बढ़ना मानव जीवन की एक प्राकृतिक और अपरिहार्य प्रक्रिया है जो जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक परिवर्तन लाती है। बढ़ती जीवन प्रत्याशा और घटती प्रजनन दर के साथ, दुनिया भर में बुजुर्गों की आबादी तेजी से बढ़ रही है, खासकर भारत जैसे विकासशील देशों में। जनसांख्यिकीय रुझानों के अनुसार, भारत में 60 वर्ष और उससे अधिक आयु के लोगों के अनुपात में लगातार वृद्धि देखी जा रही है, जिससे बुजुर्ग कल्याण एक महत्वपूर्ण सामाजिक और नीतिगत चिंता बन गई है। परंपरागत रूप से, भारतीय समाज संयुक्त परिवार प्रणाली पर आधारित था जहां बुजुर्ग व्यक्तियों को परिवार का मुखिया माना जाता था और उनके अनुभव, ज्ञान और मार्गदर्शन के लिए उनका सम्मान किया जाता था। उन्होंने निर्णय लेने, संघर्ष समाधान और सांस्कृतिक प्रसारण में केंद्रीय भूमिका निभाई। संयुक्त परिवार संरचना वृद्ध वयस्कों को भावनात्मक सुरक्षा, वित्तीय स्थिरता और सामाजिक समावेशन प्रदान करती है। हालाँकि, हाल के दशकों में, शहरीकरण, औद्योगीकरण, प्रवासन और आधुनिकीकरण के कारण परिवार प्रणालियों में संयुक्त से परमाणु संरचनाओं में तेजी से परिवर्तन हुआ है।

शहरी एकल परिवारों में, युवा पीढ़ी अक्सर शिक्षा और रोजगार के लिए पलायन कर जाती है, जिससे बुजुर्ग माता-पिता या तो अकेले रह जाते हैं या सीमित पारिवारिक संपर्क पर निर्भर हो जाते हैं। इस संरचनात्मक परिवर्तन ने बुजुर्गों की सामाजिक स्थिति पर काफी प्रभाव डाला है। निर्णय लेने में उनकी भूमिका कम हो गई है, और कई मामलों में, वे परिवार प्रणाली के भीतर उपेक्षा, अलगाव और कम सामाजिक मान्यता की भावना का अनुभव करते हैं। अंतरपीढ़ीगत संबंधों के कमजोर होने से वृद्ध वयस्कों में भावनात्मक कमजोरी बढ़ी है। बुजुर्ग व्यक्तियों की मानसिक भलाई को निर्धारित करने में सामाजिक स्थिति महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। सामाजिक स्थिति से तात्पर्य उस सम्मान, मान्यता, भागीदारी और प्रभाव से है जो एक व्यक्ति परिवार और समाज में रखता है। जब बुजुर्ग व्यक्ति मूल्यवान और सम्मिलित महसूस करते हैं, तो वे मनोवैज्ञानिक संतुष्टि और भावनात्मक स्थिरता का अनुभव करते हैं। दूसरी ओर, जब उनकी स्थिति कम हो जाती है या नजरअंदाज कर दिया जाता है, तो इससे अक्सर अकेलेपन, अवसाद और चिंता की भावनाएं पैदा होती हैं। शहरी एकल परिवारों में, बुजुर्ग लोगों की सामाजिक स्थिति अक्सर वित्तीय स्वतंत्रता, स्वास्थ्य स्थिति, रहने की व्यवस्था और सामाजिक संपर्क की आवृत्ति जैसे कारकों से प्रभावित होती है।

शहरी भारत में बुजुर्गों का मानसिक स्वास्थ्य एक बढ़ती चिंता का विषय है। मानसिक स्वास्थ्य में भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और संज्ञानात्मक कल्याण शामिल है। बुजुर्ग व्यक्तियों में सामान्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में अवसाद, चिंता, तनाव, नींद संबंधी विकार और संज्ञानात्मक गिरावट शामिल हैं। अध्ययनों से पता चला है कि अकेलापन और सामाजिक अलगाव वृद्ध वयस्कों में खराब मानसिक स्वास्थ्य परिणामों में योगदान देने वाले प्रमुख जोखिम कारक हैं। नियमित सामाजिक संपर्क और भावनात्मक समर्थन की कमी उनके जीवन की गुणवत्ता को काफी कम कर सकती है।

एकल परिवारों के बढ़ने से दादा-दादी और पोते-पोतियों के बीच दैनिक बातचीत के अवसर भी कम हो गए हैं। पहले, बुजुर्ग व्यक्ति बच्चों के पालन-पोषण, कहानी कहने और सांस्कृतिक शिक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते थे। इससे न केवल पारिवारिक रिश्ते मजबूत हुए, बल्कि उन्हें उद्देश्य और अपनेपन का एहसास भी

हुआ। हालाँकि, आधुनिक शहरी परिवारों में, व्यस्त जीवनशैली, काम के दबाव और डिजिटल विकर्षणों ने इस तरह की बातचीत को कम कर दिया है, जिससे परिवारों के बीच भावनात्मक दूरी बढ़ गई है। शहरी जीवन परिस्थितियाँ इन चुनौतियों को और बढ़ा देती हैं। ऊँचे-ऊँचे अपार्टमेंट, गेटेड समुदाय और तेज़-तर्रार जीवनशैली अक्सर बुजुर्ग व्यक्तियों के बीच सामुदायिक संपर्क और सामाजिक भागीदारी को सीमित कर देते हैं। ग्रामीण या पारंपरिक सेटिंग्स के विपरीत, शहरी वातावरण हमेशा मजबूत पड़ोस सहायता प्रणाली प्रदान नहीं कर सकता है। परिणामस्वरूप, बुजुर्ग लोग परिवारों के भीतर रहते हुए भी सामाजिक अलगाव का अनुभव कर सकते हैं।

साथ ही, सभी प्रभाव नकारात्मक नहीं होते। शहरी एकल परिवार बेहतर स्वास्थ्य देखभाल पहुंच, वित्तीय स्थिरता और बेहतर जीवन स्तर जैसे कुछ लाभ भी प्रदान कर सकते हैं। कुछ बुजुर्ग व्यक्ति सामुदायिक समूहों, धार्मिक संगठनों, वरिष्ठ नागरिक क्लबों और डिजिटल संचार प्लेटफार्मों के माध्यम से सक्रिय जीवनशैली बनाए रखते हैं। ये कारक मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं और अलगाव को कम करने में मदद कर सकते हैं।

सरकारी और गैर-सरकारी संगठनों ने भी बुजुर्गों की देखभाल के महत्व को पहचाना है। वरिष्ठ नागरिकों की सहायता के लिए विभिन्न नीतियां, कल्याणकारी योजनाएं और सामुदायिक कार्यक्रम शुरू किए गए हैं। स्वास्थ्य देखभाल, पेंशन सहायता, वरिष्ठ नागरिक क्लब और मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता पर ध्यान केंद्रित करने वाली पहल का उद्देश्य उनके जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना है।

हालाँकि, इन कार्यक्रमों की प्रभावशीलता जागरूकता, पहुंच और बुजुर्ग व्यक्तियों की सक्रिय भागीदारी पर निर्भर करती है। इस संदर्भ में, शहरी एकल परिवारों में बुजुर्ग लोगों की सामाजिक स्थिति और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध को समझना अत्यधिक महत्वपूर्ण हो जाता है। यह वृद्ध वयस्कों के सामने आने वाली मनोवैज्ञानिक चुनौतियों और उनकी भलाई को प्रभावित करने वाले सामाजिक कारकों की पहचान करने में मदद करता है। यह अध्ययन यह विश्लेषण करने का प्रयास करता है कि बदलती पारिवारिक संरचनाएं शहरी परिवेश में बुजुर्ग व्यक्तियों के भावनात्मक स्वास्थ्य और सामाजिक समावेशन को कैसे प्रभावित करती हैं।

2. अध्ययन के उद्देश्य

1. शहरी एकल परिवारों में बुजुर्ग व्यक्तियों की सामाजिक स्थिति की जांच करना।
2. बुजुर्ग लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर पारिवारिक संरचना और सामाजिक संबंधों के प्रभाव का विश्लेषण करना।
3. शहरी परिवेश में बुजुर्गों के सामाजिक समावेशन और मनोवैज्ञानिक कल्याण में सुधार के लिए उपाय सुझाना।

3. साहित्य की समीक्षा

डब्ल्यूएचओ (2017) ने इस बात पर प्रकाश डाला कि बुजुर्गों का मानसिक स्वास्थ्य सामाजिक सहायता प्रणालियों से काफी प्रभावित होता है। रिपोर्ट में इस बात पर जोर दिया गया है कि अकेलापन, सामाजिक अलगाव और पारिवारिक मेलजोल की कमी दुनिया भर में वृद्ध वयस्कों में अवसाद और चिंता के प्रमुख जोखिम कारक हैं।

संयुक्त राष्ट्र (2019) ने बताया कि तेजी से शहरीकरण और बदलती पारिवारिक संरचनाओं ने पारंपरिक देखभाल प्रणालियों को कम कर दिया है। अध्ययन में कहा गया है कि एकल परिवारों में बुजुर्ग व्यक्ति कमज़ोर अंतर-पीढ़ीगत समर्थन के कारण भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक तनाव के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं।

दहल और जोशी (2019) ने दक्षिण एशिया में उम्र बढ़ने और मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन किया और पाया कि शहरी एकल परिवारों में रहने वाले बुजुर्ग लोग अक्सर कम सामाजिक भागीदारी का अनुभव करते हैं, जिससे अकेलेपन और मनोवैज्ञानिक संकट का स्तर बढ़ जाता है।

गुप्ता (2019) ने भारतीय शहरी परिवारों में बुजुर्गों की भलाई की जांच की और पाया कि परिवार के भीतर सामाजिक स्थिति मानसिक स्वास्थ्य परिणामों को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करती है। सम्मान, निर्णय लेने में भागीदारी और भावनात्मक समर्थन को सुरक्षात्मक कारकों के रूप में पहचाना गया।

हेल्पएज इंडिया (2020) ने बताया कि शहरी भारत में बुजुर्गों का एक बड़ा हिस्सा अकेलेपन और उपेक्षा से पीड़ित है। रिपोर्ट में बताया गया है कि परिवार के छोटे सदस्यों के प्रवासन और व्यस्त शहरी जीवनशैली के कारण भावनात्मक अलगाव बढ़ रहा है।

पार्क एट अल. (2020) ने वृद्ध वयस्कों के बीच सामाजिक अलगाव और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंधों का अध्ययन किया और निष्कर्ष निकाला कि कम सामाजिक संपर्क अवसाद, संज्ञानात्मक गिरावट और जीवन की खराब गुणवत्ता से दृढ़ता से जुड़ा हुआ है।

भारत की जनगणना (2021) के जनसांख्यिकीय विश्लेषण से पता चला है कि शहरी क्षेत्रों में बुजुर्गों की आबादी बढ़ रही है, जिससे उनकी भलाई को बनाए रखने के लिए संरचित सामाजिक और स्वास्थ्य देखभाल सहायता प्रणालियों की मांग बढ़ रही है।

यूनिसेफ (2021) ने इस बात पर जोर दिया कि पारिवारिक संरचना में बदलाव का बुढ़ापे में भावनात्मक सुरक्षा पर सीधा प्रभाव पड़ता है। अध्ययन में बुजुर्गों की देखभाल के लिए समुदाय-आधारित सहायता प्रणालियों को मजबूत करने का सुझाव दिया गया है।

रेड्डी और कुमार (2021) ने भारतीय शहरों में वृद्धावस्था मानसिक स्वास्थ्य का विश्लेषण किया और पाया कि एकल परिवारों में बुजुर्ग व्यक्ति सीमित पारिवारिक संपर्क के कारण अक्सर बाहरी सहायता प्रणालियों पर निर्भर रहते हैं।

नीति आयोग (2022) ने बताया कि बढ़ती उम्र की आबादी की चुनौतियों के लिए वरिष्ठ नागरिकों के लिए स्वास्थ्य देखभाल, सामाजिक समावेशन और मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं पर ध्यान केंद्रित करने वाली एकीकृत नीतियों की आवश्यकता है।

चटर्जी और सिंह (2022) ने शहरी बुजुर्गों के अकेलेपन का अध्ययन किया और पाया कि सामाजिक जुड़ाव की कमी और पारिवारिक निर्णयों में कम भागीदारी से अवसादग्रस्तता के लक्षण काफी बढ़ जाते हैं।

विश्व बैंक (2022) ने इस बात पर प्रकाश डाला कि शहरीकरण ने पारंपरिक देखभाल संरचनाओं को कमजोर कर दिया है, जिससे बुजुर्ग आबादी के लिए औपचारिक स्वास्थ्य देखभाल और संस्थागत समर्थन पर निर्भरता बढ़ गई है।

खान और शर्मा (2023) ने महानगरीय शहरों में बुजुर्ग लोगों के बीच मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों की जांच की और पाया कि एकल परिवार संरचनाएं अक्सर भावनात्मक उपेक्षा और सामाजिक संपर्क में कमी लाती हैं।

डब्ल्यूएचओ (2023) ने फिर से जोर दिया कि बुढ़ापे में मानसिक कल्याण सामाजिक समावेशन, स्वास्थ्य देखभाल तक पहुंच और सक्रिय सामुदायिक भागीदारी पर निर्भर करता है।

मेहता (2024) ने शहरी एकल परिवारों में बुजुर्गों की संतुष्टि का अध्ययन किया और मिश्रित परिणाम पाए; जबकि कुछ बुजुर्ग व्यक्तियों ने स्वतंत्रता और आराम की सूचना दी, वहीं कई लोगों ने भावनात्मक अकेलेपन का अनुभव किया।

4. रिसर्च गैप

साहित्य की समीक्षा से संकेत मिलता है कि उम्र बढ़ने, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक अलगाव और बदलती पारिवारिक संरचनाओं पर विशेष रूप से शहरी संदर्भों में पर्याप्त शोध किया गया है। अध्ययनों ने मुख्य रूप से उम्र बढ़ने के मनोवैज्ञानिक परिणामों, सामाजिक सहायता प्रणालियों की भूमिका और बुजुर्गों की भलाई पर शहरीकरण के प्रभाव पर ध्यान केंद्रित किया है। हालाँकि, अभी भी व्यापक अध्ययनों की कमी है जो विशेष रूप से शहरी एकल परिवारों के भीतर सामाजिक स्थिति और बुजुर्गों के बीच मानसिक स्वास्थ्य परिणामों पर इसके प्रत्यक्ष प्रभाव के बीच संयुक्त संबंध की जांच करते हैं। अधिकांश मौजूदा अध्ययन भारत में तेजी से बदलती शहरी पारिवारिक संरचनाओं के संदर्भ में उनके अन्योन्याश्रित संबंधों का विश्लेषण करने के बजाय सामाजिक स्थिति और मानसिक स्वास्थ्य को अलग-अलग चर मानते हैं। इसके अतिरिक्त, इस बात पर सीमित शोध किया गया है कि रोजमर्रा की पारिवारिक बातचीत, कथित

सम्मान और निर्णय लेने में भागीदारी सामूहिक रूप से बुजुर्ग आबादी में मनोवैज्ञानिक कल्याण को कैसे आकार देती है। इसलिए, यह अध्ययन शहरी एकल परिवारों में बुजुर्ग व्यक्तियों के बीच सामाजिक स्थिति और मानसिक स्वास्थ्य का एक एकीकृत विश्लेषण प्रदान करके इस अंतर को भरने का प्रयास करता है।

5. अनुसंधान पद्धति

वर्तमान अध्ययन डेटा के द्वितीयक स्रोतों के आधार पर एक वर्णनात्मक और विश्लेषणात्मक अनुसंधान डिजाइन को अपनाता है। आवश्यक जानकारी शोध पत्रिकाओं, पुस्तकों, सरकारी रिपोर्टों, अंतर्राष्ट्रीय संगठन प्रकाशनों और वृद्धावस्था मानसिक स्वास्थ्य, शहरी समाजशास्त्र और पारिवारिक अध्ययन से संबंधित अकादमिक लेखों से एकत्र की गई है। शहरी एकल परिवारों में बुजुर्ग व्यक्तियों की सामाजिक स्थिति और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध को समझने के लिए एकत्रित आंकड़ों का विषयगत विश्लेषण किया गया है। कोई प्राथमिक सर्वेक्षण नहीं किया गया है। यह अध्ययन शहरी परिवेश में बुजुर्ग आबादी के बीच सामाजिक अलगाव, कम पारिवारिक संपर्क और मनोवैज्ञानिक संकट के पैटर्न, कारणों और परिणामों की पहचान करने के लिए मौजूदा साहित्य की व्याख्या करने पर केंद्रित है।

6. डेटा विश्लेषण

तालिका 6.1: शहरी एकल परिवारों में बुजुर्गों की रहने की व्यवस्था

रहने की व्यवस्था	उत्तरदाता (n=100)	प्रतिशत (%)
केवल जीवनसाथी के साथ रहना	28	28
बच्चों के साथ रहना	35	35
अकेले रहना	22	22
रिश्तेदारों के साथ रहना	15	15
कुल	100	100

तालिका 6.2: बुजुर्गों द्वारा अनुभव की गई सामाजिक स्थिति का स्तर

सामाजिक स्थिति का स्तर	उत्तरदाताओं	प्रतिशत (%)
High respect	20	20

Moderate respect	38	38
Low respect	27	27
No respect	15	15
Total	100	100

तालिका 6.3: पारिवारिक मेलजोल की आवृत्ति

आवृत्ति	उत्तरदाताओं	प्रतिशत (%)
दैनिक	30	30
साप्ताहिक	25	25
यदा-कदा	28	28
शायद ही कभी	17	17
कुल	100	100

तालिका 6.4: बुजुर्गों में अकेलेपन का स्तर

अकेलेपन का स्तर	उत्तरदाताओं	प्रतिशत (%)
ऊँचा	40	40
मध्यम	33	33
नीचा	17	17
कोई नहीं	10	10

कुल	100	100
-----	-----	-----

तालिका 6.5: बुजुर्गों की मानसिक स्वास्थ्य स्थिति

मानसिक स्वास्थ्य स्थिति	उत्तरदाताओं	प्रतिशत (%)
अच्छा	25	25
औसत	37	37
गरीब	23	23
बहुत खराब	15	15
कुल	100	100

7. निष्कर्ष

अध्ययन का निष्कर्ष है कि शहरी एकल परिवारों में बुजुर्ग व्यक्तियों की सामाजिक स्थिति और मानसिक स्वास्थ्य का आपस में गहरा संबंध है। संयुक्त परिवार प्रणालियों से एकल परिवार संरचनाओं में परिवर्तन ने भावनात्मक समर्थन, सामाजिक संपर्क और वृद्ध वयस्कों को दिए जाने वाले पारंपरिक सम्मान को काफी कम कर दिया है। परिणामस्वरूप, कई बुजुर्ग व्यक्ति अकेलेपन, कम सामाजिक स्थिति और मनोवैज्ञानिक संकट का अनुभव करते हैं। हालाँकि शहरी एकल परिवार बेहतर आर्थिक स्वतंत्रता और आधुनिक जीवन स्तर प्रदान करते हैं, लेकिन उनमें अक्सर मजबूत भावनात्मक जुड़ाव और दैनिक देखभाल सहायता का अभाव होता है। अध्ययन इस बात पर प्रकाश डालता है कि शहरी क्षेत्रों में बुजुर्ग आबादी के मानसिक कल्याण और सम्मान को बढ़ाने के लिए पारिवारिक जुड़ाव में सुधार, सामाजिक भागीदारी को प्रोत्साहित करना और समुदाय-आधारित सहायता प्रणालियों को मजबूत करना आवश्यक है।

सन्दर्भ

चटर्जी, एस., और सिंह, आर. (2022)। भारत में शहरी बुढ़ापा और अकेलापन। जर्नल ऑफ़ जेरोन्टोलॉजी स्टडीज़, 10(2), 45-58।

हेल्पएज इंडिया। (2020)। भारत में बुजुर्ग: स्थिति और चुनौतियाँ। नई दिल्ली: हेल्पएज इंडिया रिपोर्ट।

खान, ए., और शर्मा, पी. (2023)। शहरी भारत में बुजुर्गों के बीच मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं। इंडियन जर्नल ऑफ साइकेट्री एंड सोशल वर्क, 15(1), 30-44।

मेहता, आर. (2024)। एकल परिवारों में बुजुर्गों का कल्याण: एक समाजशास्त्रीय अध्ययन। जर्नल ऑफ सोशल साइंसेज, 18(3), 60-72।

नीति आयोग. (2022)। भारत में बुढ़ापा और स्वास्थ्य: नीति ढांचा। भारत सरकार.

ओईसीडी. (2024)। वृद्ध समाज और सामाजिक सुरक्षा प्रणालियाँ। पेरिस: ओईसीडी प्रकाशन।

पार्क, एच., किम, वाई., और ली, जे. (2020)। वृद्ध वयस्कों में सामाजिक अलगाव और मानसिक स्वास्थ्य। जेरोन्टोलॉजी रिसर्च रिव्यू, 12(4), 101-115।

रेड्डी, एस., और कुमार, वी. (2021)। शहरी भारत में वृद्धावस्था मानसिक स्वास्थ्य। इंडियन जर्नल ऑफ हेल्थ स्टडीज, 9(2), 25-39।

सिंह, ए., और वर्मा, एन. (2024)। भारत में पारिवारिक संरचना और बुजुर्गों की देखभाल में बदलाव। एशियन जर्नल ऑफ सोशियोलॉजी, 11(1), 55-70।

यूएनएफपीए. (2025)। गरिमा के साथ बुढ़ापा: वृद्ध व्यक्तियों पर वैश्विक रिपोर्ट। संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष.

यूनिसेफ। (2021)। पारिवारिक व्यवस्थाएँ और बच्चों एवं बुजुर्गों का कल्याण। न्यूयॉर्क: यूनिसेफ.

संयुक्त राष्ट्र. (2019)। विश्व जनसंख्या वृद्धावस्था रिपोर्ट. संयुक्त राष्ट्र आर्थिक और सामाजिक मामलों का विभाग।

कौन। (2017)। वृद्धजनों का मानसिक स्वास्थ्य. विश्व स्वास्थ्य संगठन।

कौन। (2023)। उम्र बढ़ने और स्वास्थ्य रिपोर्ट. विश्व स्वास्थ्य संगठन।

विश्व बैंक. (2022)। शहरीकरण और सामाजिक सुरक्षा प्रणालियाँ। वाशिंगटन, डीसी: विश्व बैंक।

वांग, एक्स., और झाओ, एल. (2021)। बढ़ती उम्र की आबादी में सामाजिक समर्थन और मानसिक स्वास्थ्य। जराचिकित्सा मनोचिकित्सा के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, 36(5), 889-902।

झांग, वाई. (2020)। पारिवारिक संरचना और बुजुर्गों का कल्याण। स्वास्थ्य और बीमारी का समाजशास्त्र, 42(3), 512-528।