

भारत में कामकाजी महिलाओं में आत्म-सम्मान और भावनात्मक परिपक्वता का अध्ययन

Surendra Kumar, Research Scholar, Department of Education, Monad University

Dr. Maheep Mishra, Professor, Department of Education, Monad University

सार

जब आप भावनात्मक रूप से परिपक्व होंगे तो आप मनचाहा जीवन डिजाइन कर सकते हैं। सुख और खुशियों से भरा जीवन। सफलता की समाज की परिभाषा को अपने मार्गदर्शक के रूप में उपयोग करने के बजाय, आप इसे प्राप्त करने के लिए निकल पड़े। आत्म-सम्मान इस बात का माप है कि हम खुद को कितना महत्व देते हैं, हम कितना मानते हैं कि दूसरे लोग हमारी सराहना करते हैं और दुनिया हमें कितना महत्व देती है। आत्म-सम्मान का हमारे जीवन के लगभग हर पहलू पर प्रभाव पड़ता है, जिसमें हमारे रिश्ते, करियर और लोगों पर भरोसा करने की क्षमता शामिल है। आत्म-मूल्य की एक मजबूत भावना हमें अपने जीवन की कमान संभालने और अस्वीकार किए जाने की चिंता किए बिना अपनी गलतियों से सीखने की शक्ति देती है। कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं में भावनात्मक परिपक्वता की जांच करना वर्तमान शोध का लक्ष्य था। नवीन परिस्थितियों पर उचित रूप से प्रतिक्रिया करने, अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने और दूसरों के प्रति जिम्मेदारी से कार्य करने की क्षमता को भावनात्मक परिपक्वता के रूप में जाना जाता है। पूर्ण विकसित परिपक्व व्यक्तित्व के निर्माण में सबसे महत्वपूर्ण तत्व भावनात्मक परिपक्वता का भावनात्मक घटक है।

कीवर्ड: जीवन, समाज, भावनात्मक विकास, आत्म-सम्मान

परिचय

किसी व्यक्ति की मानसिक स्थिति का जटिल मनोवैज्ञानिक अनुभव, क्योंकि यह जैव रासायनिक (आंतरिक) और पर्यावरणीय (बाहरी) कारकों के साथ बातचीत करता है, उसे भावना कहा जाता है। संक्षेप में, "शारीरिक उत्तेजना, अभिव्यंजक व्यवहार और संज्ञानात्मक अनुभव" मानवीय भावना बनाते हैं। मनोदशा, स्वभाव, व्यक्तित्व, स्वभाव और प्रेरणा सभी भावना से संबंधित हैं। भावनाएँ प्रेरणा को भावनात्मक घटक प्रदान करती हैं, चाहे वह अच्छी हो या नकारात्मक, जबकि प्रेरणाएँ व्यवहार को आगे बढ़ाती हैं और उत्तेजित करती हैं। भावना और उसके परिणामों, अर्थात् व्यवहार और भावनात्मक अभिव्यक्तियों के बीच, एक और अंतर जुड़ा हुआ है। लोग अक्सर अपनी भावनात्मक स्थिति के प्रत्यक्ष परिणाम के रूप में विशिष्ट तरीकों से कार्य करते हैं, जैसे रोना, बहस करना या भाग जाना। यदि कोई व्यक्ति मेल खाते व्यवहार का प्रदर्शन किए बिना किसी भावना का अनुभव कर सकता है, तो हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि भावना के अस्तित्व के लिए वह व्यवहार आवश्यक नहीं है।

व्यक्तिगत विकास से शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिपक्वता के साथ-साथ भावनात्मक परिपक्वता भी आती है। एक व्यक्तित्व गुण, भावनात्मक परिपक्वता भावनात्मक परिपक्वता और भावनात्मक आयु-उपयुक्तता का परिणाम है। यह अक्सर जैविक और मनोवैज्ञानिक परिपक्वता की घटती वृद्धि को दर्शाता है। कपलान और बैरन (1986) के अनुसार, भावनात्मक रूप से परिपक्व व्यक्ति वह है जो मांगों की संतुष्टि में देरी को सहन कर सकता है। जो दीर्घकालिक योजना में विश्वास करता है और स्थितिजन्य परिस्थितियों के आलोक में अपेक्षाओं को प्रबंधित करने और बदलने में सक्षम है। एक युवा जो भावनात्मक रूप से परिपक्व होता है, उसमें खुद को, अपने परिवार, अपने साथियों, समाज और संस्कृति को सफलतापूर्वक अपनाने की क्षमता होती है। लेकिन परिपक्वता में जीवन के सभी पहलुओं की सराहना करने की क्षमता भी शामिल है, न कि केवल ऐसे दृष्टिकोण और कार्यप्रणाली की क्षमता।

हमारा मानसिक जीवन हमारे दो दिमागों की परस्पर क्रिया से निर्मित होता है – एक जो सोचता है और एक जो महसूस करता है – जो अनिवार्य रूप से एक दूसरे से अलग हैं। समझने की जिस पद्धति के बारे में हम आम तौर पर अधिक जागरूक, चौकस और विचार करने में सक्षम होते हैं वह तर्कसंगत दिमाग है। भावनात्मक मन मजबूत, तीव्र और यहां तक कि अनुचित भी हो सकता है। अधिकांश समय, भावनाएँ सोचने के लिए आवश्यक होती हैं, और अधिकांश समय, विचार महसूस करने के लिए आवश्यक होते हैं। ये दोनों दिमाग एक साथ मिलकर काम करते हैं। लेकिन जब भावनाएं चरम पर होती हैं, तो तराजू टिप देता है: भावनात्मक बुद्धिमत्ता केवल बौद्धिक भागफल से अधिक मायने रखती है।

एक व्यक्ति जो भावनात्मक परिपक्वता तक पहुंच गया है वह लगातार अंतर्व्यक्तिक और पारस्परिक स्तर पर अपनी भावनात्मक भलाई में सुधार करने के लिए काम करता है। भावनात्मक परिपक्वता को किसी व्यक्ति की स्थितियों पर प्रतिक्रिया करने और दूसरों के साथ बातचीत करते समय परिपक्व तरीके से अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया गया है। भावनात्मक परिपक्वता जैविक विकास से पहले होती है। मनोवैज्ञानिक धारणा अक्सर जैविक विकास को परिभाषित करती है; उदाहरण के लिए, एक नवजात शिशु पूरी तरह से अपनी माँ पर निर्भर होता है, और उसका भावनात्मक रवैया उसके भावनात्मक रवैये को परिभाषित करता है। वह अपनी मांग का समाधान खोजता है।

आज भारत में, महिलाओं के पास उच्च शिक्षा प्राप्त करने के अधिक विकल्प हैं, और बढ़ती संख्या में महिलाएँ घर से बाहर काम करना शुरू कर रही हैं। महिलाओं को सांस्कृतिक मानदंडों और मूल्यों के अनुरूप होना चाहिए क्योंकि उनके परिवार उनसे ऐसा करने की अपेक्षा करते हैं, और कामकाजी महिलाओं को भी ऐसा ही करना चाहिए। इस प्रकार, इसके परिणामस्वरूप कामकाजी महिलाओं को विभिन्न प्रकार के तनाव और दबाव का अनुभव करना पड़ता है। WHO का कहना है कि "पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण" और "केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति" "स्वस्थ" होने की शर्त है? रिपोर्ट्स के मुताबिक, किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य का उनकी कई आदतों, गतिविधियों, आनंद और प्रदर्शन पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। कई बीमारियों के परिणामस्वरूप विकसित होने वाली मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं अधिकतर मानसिक तनाव के कारण होती हैं। यदि किसी महिला का मानसिक स्वास्थ्य उत्कृष्ट स्थिति

में है, तो वह विभिन्न घरेलू दायित्वों को निभा सकती है, चुनौतियों को समझ सकती है, उन्हें दूर करने के लिए काम कर सकती है, भविष्य के लिए योजनाएँ बना सकती है और अपनी मानसिक दृढ़ता का निर्माण करके सामाजिक परिस्थितियों को अपना सकती है।

यथार्थवादी स्तर पर किसी के परिवेश में सामाजिक और भावनात्मक रूप से पर्याप्त रूप से अनुकूलन करने की क्षमता मानसिक स्वास्थ्य का संकेत है। दूसरे शब्दों में कहें तो, यह जीवन की सच्चाइयों को स्वीकार करने और स्वीकार करने की क्षमता है (भाटिया, 1982)। उन महिलाओं के लिए जो घर से बाहर काम करती हैं और उन्हें पेशेवर और व्यक्तिगत दोनों जिम्मेदारियाँ पूरी करनी होती हैं, दोनों के बीच का इंटरफ़ेस अधिक कठिन होता है। इससे व्यक्ति में तनाव उत्पन्न होता है, जिसका असर मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। रस्तोगी और कश्यप (2001) के अनुसार, शिक्षण, नर्सिंग और प्रशासनिक क्षेत्रों में विवाहित श्रमिकों के बीच व्यावसायिक तनाव और मानसिक स्वास्थ्य के बीच एक मजबूत नकारात्मक सहसंबंध है। जो महिलाएँ काम करती हैं और जो महिलाएँ काम नहीं करती हैं वे उच्च कार्य, सहकर्मियों या पड़ोसियों से सहयोग की कमी और समुदाय में बुरे रवैये से तनाव का अनुभव करती हैं।

साहित्य की समीक्षा

कोल (2016) का दावा है कि "तनाव झेलने की क्षमता भावनात्मक विकास का मूलभूत संकेतक है।" यह दृष्टिकोण "आत्म-संतुष्टि" की तुलना में "आत्म-नियंत्रण" पर अधिक जोर देता है।

कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के भावनात्मक विकास पर अध्ययन, वाघेला, के. (2014)। परिणामों से पता चला कि कामकाजी महिलाओं ने गैर-कामकाजी महिलाओं की तुलना में भावनात्मक परिपक्वता में काफी अधिक अंक प्राप्त किए, जो कामकाजी महिलाओं में अधिक भावनात्मक परिपक्वता का संकेत देता है।

यू.बी. (2013)। नतीजों से पता चला कि संयुक्त और अलग परिवारों की महिलाओं की भावनात्मक परिपक्वता और मानसिक स्वास्थ्य में काफी अंतर था।

वी. और येनागी, जी.वी. निष्कर्षों से पता चला कि कामकाजी और बेरोजगार महिलाओं की मानसिक स्वास्थ्य विशेषताओं के बीच कोई संबंध नहीं था। उन महिलाओं की तुलना में जो नौकरीपेशा नहीं थीं, कामकाजी महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य अधिक था।

दुधात्रा, आर.आर. और जोगसन, वाई.ए. द्वारा कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच मानसिक स्वास्थ्य और अवसाद पर अध्ययन। (2012)। निष्कर्षों से पता चला कि कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य और अवसाद में काफी अंतर था। जबकि मानसिक स्वास्थ्य और अवसाद के बीच 0.71% मजबूत सकारात्मक संबंध है,

दोसांझ (2015) के अनुसार, एक संतुलित व्यक्तित्व ही भावनात्मक विकास है। यह परेशान करने वाली भावनाओं को नियंत्रित करने, तनाव के तहत संयम और सहनशक्ति प्रदर्शित करने और सहनशीलता प्रदर्शित करने और विक्षिप्त प्रवृत्तियों से रहित होने की क्षमता को दर्शाता है।

इसके अलावा, क्रो एंड क्रो (2015) के अनुसार, "भावनात्मक रूप से परिपक्व या स्थिर व्यक्ति, चाहे उसकी उम्र कुछ भी हो, वह है जिसमें युवाओं को प्रभावित करने वाले कुछ भावना उत्तेजकों की उपेक्षा करने और खुद को निष्पक्ष रूप से देखने के लिए तनाव पर काबू पाने की क्षमता होती है।" उसकी संपत्ति और देनदारियों का मूल्यांकन करता है और उसके विचार, उसके भावनात्मक दृष्टिकोण और उसके प्रकट व्यवहार के बेहतर एकीकरण की दिशा में प्रयास करता है।"

वाल्टर डी. स्मिटसन (2016) के अनुसार, भावनात्मक परिपक्वता एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें व्यक्तित्व लगातार भावनात्मक स्वास्थ्य की उच्च भावना की आकांक्षा करता है, आंतरिक और व्यक्तिगत दोनों तरह से।

मेनिंगर (2016) के अनुसार, भावनात्मक परिपक्वता में वास्तविकता पर स्वस्थ तरीके से प्रतिक्रिया करने की क्षमता शामिल है। भावनात्मक रूप से परिपक्व व्यक्ति के लक्षणों की व्याख्या करते समय, कपलान और बैरन ने ध्यान दिया कि उनमें से एक मांग पूर्ति में देरी को सहन करने की क्षमता है। वह थोड़ी निराशा सह सकता है, लेकिन ज्यादा नहीं। वह दीर्घकालिक योजना में विश्वास करता है और परिस्थितियों के अनुसार अपनी अपेक्षाओं को स्थगित या समायोजित करने में सक्षम है। एक युवा जो भावनात्मक रूप से परिपक्व है, उसमें खुद को, परिवार के सदस्यों और कक्षा, समुदाय और संस्कृति में सहपाठियों को सफलतापूर्वक अनुकूलित करने की क्षमता होती है। हालाँकि, परिपक्व होने का तात्पर्य ऐसे दृष्टिकोण और व्यवहार को पूरी तरह से अपनाने में सक्षम होना भी है, न कि केवल ऐसा करने की क्षमता होना। महिलाएं उन कई अलग-अलग तत्वों में से एक हैं जिनका भावनात्मक परिपक्वता पर प्रभाव पड़ता है।

व्यक्तिपरक कल्याण, कथित आत्म-प्रभावकारिता, स्वायत्तता, सक्षमता, पीढ़ीगत निर्भरता, और किसी की बौद्धिक और भावनात्मक क्षमता तक पहुंचने की क्षमता का एहसास मानसिक स्वास्थ्य की कुछ अवधारणाएं हैं (डब्ल्यूएचओ, 2003ए)।

अनुसंधान तकनीकें

शोध के लिए भारत के विभिन्न क्षेत्रों से कामकाजी महिलाओं के कुल 1000 नमूने चुने गए, जिनके मन में यही लक्ष्य था। 1,000 प्रविष्टियों में से 500 को गुम डेटा, अपर्याप्त जानकारी या विषम परिस्थितियों के कारण हटा दिया गया था। तदनुसार, डेटा एकत्र करने के लिए निम्नलिखित तरीकों को नियोजित किया गया:

भावनात्मक परिपक्वता का पैमाना

सिंह और भार्गव ने भावनात्मक परिपक्वता पैमाना (1991) बनाया। भावनात्मक अपरिपक्वता के पांच मुख्य घटकों को इस पैमाने से मापा जाता है: भावनात्मक अस्थिरता, भावनात्मक प्रतिगमन, सामाजिक कुसमायोजन, व्यक्तित्व विघटन और स्वतंत्रता की कमी। यह पांच-बिंदु स्व-रेटिंग पैमाने का उपयोग करता है। पैमाने के आइटम प्रश्न-उत्तर शैली में प्रस्तुत किए जाते हैं, जिसमें पांच संभावित उत्तरों में से प्रत्येक के लिए जानकारी का अनुरोध किया जाता है: हमेशा, अधिकतर, अनिश्चित, आमतौर पर, कभी नहीं। प्रत्येक आइटम को 5,4,3,2,1 का स्कोर प्राप्त हुआ। इसलिए, पैमाने पर स्कोर जितना बड़ा होगा, भावनात्मक अपरिपक्वता उतनी ही अधिक होगी, और इसके विपरीत। पैमाने पर कुल 48 आइटम हैं।

संग्रह

इस जांच में रैंडम सैंपलिंग का इस्तेमाल किया गया। प्रतिभागियों की पहली बैठक एक अलग स्थान पर आयोजित की गई थी। सभी 1000 प्रतिभागियों का एक नमूना चुना गया। उन्हें जांच के लक्ष्य से अवगत कराया गया। प्रत्येक प्रतिभागी को पहली बैठक के दौरान अध्ययन के उद्देश्य का स्पष्टीकरण प्राप्त हुआ।

अनुसंधान योजना

वर्तमान अध्ययन में कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के भावनात्मक विकास और मानसिक स्वास्थ्य की जांच की गई। यादृच्छिक दृष्टिकोण का उपयोग करके कुल 1000 नमूने एकत्र किए गए।

वर्तमान शोध का प्राथमिक लक्ष्य कामकाजी और बेरोजगार महिलाओं के भावनात्मक विकास और मानसिक स्वास्थ्य का मूल्यांकन करना था। यह सांख्यिकीय टी-परीक्षण दृष्टिकोण को नियोजित करता है। कार्ल पियर्सन "आर" दृष्टिकोण का उपयोग भावनात्मक परिपक्वता और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंधों की जांच करने के लिए किया जाता है। निम्नलिखित अध्ययन के निष्कर्षों की चर्चा है।

तालिका 1 कामकाजी और बेरोजगार महिलाओं के बीच भावनात्मक परिपक्वता के लिए माध्य, मानक विचलन और टी-मूल्य प्रदर्शित करती है।

Sr. No.	चर	N	Compl	Mean	SD	t	Sig.
1	कार्यरत	500		171.93	13.21	2.99	0.01

तालिका 1 के अनुसार, कामकाजी महिलाओं के लिए औसत भावनात्मक परिपक्वता स्कोर 171.93 है। कामकाजी और बेरोजगार महिलाओं दोनों के लिए मानक विचलन 13.21 है। टी-मान 2.99 था, और महत्व सीमा 0.01 पर निर्धारित की गई थी।

तालिका 2 कामकाजी और बेरोजगार महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य के लिए माध्य, मानक विचलन और टी-मूल्य प्रदर्शित करती है।

Sr. No.	चर	N	Mean	SD	t	Sig.
1	कार्यरत	500	95.47	18.22	3.44	0.01

तालिका 2 के अनुसार, कामकाजी महिलाओं का औसत मानसिक स्वास्थ्य स्कोर 95.47 है। कामकाजी महिलाओं का मानक विचलन 18.22 है। टी-वैल्यू 3.44 था, और परिणाम 0.01 स्तर पर महत्वपूर्ण थे।

भावनात्मक परिपक्वता की अवधारणा पर साहित्य में अधिक स्पष्ट ध्यान नहीं दिया गया है। कोल (1944) के अनुसार, भावनात्मक परिपक्वता का सबसे उत्कृष्ट चिह्न तनाव सहन करने की क्षमता है। अन्य लक्षण कुछ प्रकार की उत्तेजनाओं के प्रति उदासीनता है जो बच्चे या किशोर को प्रभावित करती है और उसमें मनोदशा और भावुकता विकसित होती है। इसके अलावा, भावनात्मक रूप से परिपक्व व्यक्ति में मौज-मस्ती और मनोरंजन की क्षमता बनी रहती है। वह खेल और जिम्मेदारी दोनों गतिविधियों का आनंद लेता है और उन्हें उचित संतुलन में रखता है। फ्रेड मैकिनी के अनुसार, "भावनात्मक रूप से परिपक्व व्यक्ति की विशेषताएँ नायक कामुकता, दूसरों के दृष्टिकोण और व्यवहार की सराहना, दूसरों के दृष्टिकोण और आदतों को अपनाने की प्रवृत्ति और अपनी प्रतिक्रियाओं में देरी करने की क्षमता हैं"। लोगों को उदास होने, उनकी क्षमता से कम होने, या अपमानजनक स्थितियों और रिश्तों को सहन करने के लिए प्रेरित करता है। दूसरी ओर, बहुत अधिक आत्म-प्रेम, हकदारी की भावना को खत्म कर देता है और असफलताओं से सीखने में असमर्थता पैदा करता है। (यह नैदानिक संकीर्णता का संकेत भी हो सकता है।) शायद किसी अन्य स्व-सहायता विषय ने इतनी अधिक सलाह और इतने सारे (अक्सर परस्पर विरोधी) सिद्धांतों को जन्म नहीं दिया है। सटीक आत्म-ज्ञान और आप जो हैं उसके प्रति सम्मान के बीच संतुलन कैसे बनाएं, इस पर हमारी सर्वोत्तम अंतर्दृष्टि यहां दी गई है। रोजर्स (1947) ने बताया कि सामाजिक नेटवर्किंग और संबंधों के साथ व्यक्ति का आत्म-मूल्य धीरे-धीरे बढ़ता है। आत्म-सम्मान तब विकसित होता है जब किसी व्यक्ति को "बिना शर्त सकारात्मक सम्मान" मिलता है। सशर्त सकारात्मक सम्मान आत्म-सम्मान को प्रभावित करता है जिससे यह अपनी प्राकृतिक क्षमता के बजाय दूसरों की अपेक्षाओं पर निर्भर हो जाता है। कोई अपनी प्रशंसा और अपनेपन की जरूरतों को पूरा करने के लिए दूसरों को खुश करने का अनुचित प्रयास करता है।

निष्कर्ष

दोनों समूहों की औसत भावनात्मक परिपक्वता रेटिंग एक दूसरे से काफी भिन्न थी। मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में दोनों समूहों की औसत रेटिंग एक दूसरे से काफी भिन्न थी। भावनात्मक परिपक्वता और मानसिक स्वास्थ्य सकारात्मक रूप

से सहसंबद्ध हैं, दोनों के बीच 0.43 का संबंध है। तात्पर्य यह है कि जैसे-जैसे भावनात्मक परिपक्वता बढ़ती है, मानसिक स्वास्थ्य बढ़ता है और भावनात्मक परिपक्वता गिरती है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. भट्ट डी.जे.: मनोविज्ञान सौराष्ट्र विश्वविद्यालय राजकोट का मानसिक स्वच्छता सूची विभाग।
2. भाटिया, बी.डी., (1982) शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य। उन्नत शैक्षिक मनोविज्ञान, स्टर्लिंग पब्लिशर्स प्राइवेट लिमिटेड।
3. क्रो, एल.डी. और क्रो, ए. (1962)। बाल विकास एवं समायोजन. न्यूयॉर्क: मैकमिलन कंपनी
4. कोल, एल. (1954). किशोरावस्था का मनोविज्ञान. न्यूयॉर्क: रिचर्ड एंड कंपनी, इंक.
5. दुधात्रा, आर.आर. और जोगसन, वाई.ए. (2012) ने कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच मानसिक स्वास्थ्य और अवसाद पर अध्ययन किया। वैज्ञानिक और अनुसंधान प्रकाशन के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, खंड 2, अंक 8, अगस्त 2012 1 आईएसएसएन 2250-3153
6. दोसांझ, एन.एल. (1956)। शिक्षण में सफलता के सूचक कारकों के रूप में कल्पना और परिपक्वता। अप्रकाशित डॉक्टरेट शोध प्रबंध, पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़।
7. कपलान और बैरन (1986)। भावनाओं और भावनात्मक व्यवहार की यथास्थिति। भावनाओं और भावनात्मक व्यवहार की यथास्थिति wikieducator.org/ से लिया गया।
8. ल्यूकन, पी.वी. (2006)। सार्वजनिक स्वास्थ्य में मानसिक स्वच्छता, <http://www.msa.md.gov/msa/mdmanual/16dhmh/html/dhmf> से पुनर्प्राप्त। एचटीएमएल, 16/09/12 को।
9. लुनागरिया यू.बी. (2013)। 'कॉलेज के छात्रों में व्यक्तित्व, जीवन की गुणवत्ता और आत्मघाती प्रवृत्ति का एक मनोवैज्ञानिक अध्ययन', पीएच.डी. थीसिस, सौराष्ट्र विश्वविद्यालय, राजकोट।
10. मनकानी, आर.वी. और येनागी, जी.वी. (2012) कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य के तुलनात्मक अध्ययन पर अध्ययन। कर्नाटक जे. कृषि. विज्ञान, 25 (4) : (510-513) 2012
11. मेनिंगर सीडब्ल्यू (1999)। भावनात्मक परिपक्वता। हिकमैन एसोसिएट्स, न्यूयॉर्क।
12. रस्तोगी और कश्यप (2001), विवाहित कामकाजी महिलाओं के बीच व्यावसायिक तनाव और मानसिक स्वास्थ्य का एक अध्ययन, जे.कॉम.गुई.रेस., खंड 18, संख्या 2, पीपी 189-196

13. सिंह, वाई और भार्गव, एम, मैनुअल फॉर इमोशनल मैच्योरिटी स्केल (ईएमएस), नेशनल साइकोलॉजिकल कॉर्पोरेशन, आगरा, 1990.6।
14. वाघेला, के. (2014) कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं की भावनात्मक परिपक्वता पर अध्ययन। भारतीय मनोविज्ञान की अंतर्राष्ट्रीय पत्रिका, आईएसएसएन 2348–5396 खंड 2, अंक 1।
15. वाल्टर, डी. और सिम्सटन डब्ल्यू.एस. (1974)। भावनात्मक परिपक्वता की परिभाषा। एमएच.विंटर.58:9–11।
16. डब्ल्यूएचओ (1998)। स्वास्थ्य संवर्धन शब्दावली. जिनेवा, विश्व स्वास्थ्य संगठन।
17. डब्ल्यूएचओ (1998ए)। स्वास्थ्य संवर्धन मूल्यांकन: नीति निर्माताओं को सिफारिशें। कोपेनहेगन, विश्व स्वास्थ्य संगठन, यूरो।
18. डब्ल्यूएचओ (2003)। मानसिक स्वास्थ्य की जांच की गई. जिनेवा, विश्व स्वास्थ्य संगठन।