ग्रामीण महिलाओं की खुशहाली के संकेतक : एक अंर्तरदर्शनीय विश्लेषण

डॉ. कमलेश सिंह
मानविकी एवं समाज विज्ञान विभाग
भा.प्रौ.सं. दिल्ली
डॉ. रजनीश चौबीसा
मानविकी एवं भाषा विभाग
बिरला प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान संस्थान
पिलानी, राजस्थान

सारांश

विदुषकों, समाजशास्त्रीयों एवं समाज वैज्ञानिकों द्वारा प्रतिपादित कथन, ''मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है''। से कोई भी अनभिज्ञ नहीं है। ये बात सभी जानते हैं। आधिकारिक रूप से शायद यही कारण है कि मनुष्य/मानव नामक इस जीव ने अन्य सभी प्राणियों की तुलना में उत्तरोत्तर प्रगति कर अपना प्रभुत्व स्थापित किया है। इसका प्रमाण समकालीन संसार में मौजूद सभी देशों के मानव संसाधनों को जाता है जो कि उस देश की सभ्यता का अभिन्न अंग होते हैं।

भारत जैसे राष्ट्र के लिए भी बहुधा कथन सत्य बैठता है। अगर हम हमारे देश के मानव विकास की बात करें तो कई सूचकांकों पर हैरान कर देने वाली विषमताऐं देखने को मिलेंगी। बावजूद इसके, यह कहना भी गलत नहीं होगा कि इस बाजारवाद और भौतिकवाद के दौर में हम अपने मानव संसाधनों के दम पर उन्नति कर रहे हैं। देखा जाए तो इन विषमताओं के बीच कुछ ऐसे तथ्य हैं जो कि आज भी हमारी प्रगति में बाधक हैं और अगर इन पर कार्यवाही नही हुई तो कल भी वे हमारी प्रगति को बाधित करेगी। जैसा कि विदित है कि हमारा देश करीब 28 राज्यों से मिलकर बना एक धर्मनिरपेक्ष जनतांत्रिक गणराज्य है तथा ये सारी विषमाएँ इन राज्यों की प्रारंभ होकर इन्हीं सीमाओं पर समाप्त नहीं होती हैं। ऐसी विषमताओं से परिपूर्ण उत्तर भारत में राष्ट्र की राजधानी से सटा हरियााणा राज्य भी है। भारत सरकार के आंकड़ों में कुछ महत्वपूर्ण मानकों पर हरियाणा राज्य अव्वल है। वस्तुतः लिंगभेद और महिलाओं की संख्या के संदर्भ में यह राज्य पिछले कई वर्षों से झण्डे गाड़ता आ रहा है। (भारत की जनगणना, 2011) । जाहिर सी बात है कि इन सभी संदर्भों के पीछे कुछ छुऐ–अनछुए पहलू होंगे जोकि अपने आप में शोध का एक विषय है। अगर साहित्य को देखा जाए तो देश विदेश के विभिन्न समाज विज्ञानियों ने इन विषयों पर पुस्तकें, शोध पत्रों तथा अन्य सामग्रियों का अंबार लगा रखा है किन्तु बहुत कम ऐसे लेखक, चिंतक तथा शोधकर्त्ता होंगे जिन्होंने इन कारण से उपज रही मानसिक स्वास्थ्य से आम जन को रूबरू करवाया है। इस लेख के द्वारा हम ना सिर्फ उन मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से पाठकों को रूबरू करवाना चाहते हैं अपितु अनुप्रयुक्त सकारात्मक मनोविज्ञान के हस्तक्षेपन द्वारा इन समस्याओं का समाधान करने का भी प्रयास किया है।

प्रस्तावनाः

सकारात्मक मनोविज्ञान एंव खुशहाली

हमने अपने पिछले शोध पत्र में सकारात्मक मनोविज्ञान की अवधारणा का एक सिंहावलोकन प्रकाशित किया गया था। (चौबीसा एवं सिंह, 2010) । उसे प्राक्कथन के रूप में प्रयुक्त करके हम उन दो महत्वपूर्ण उपागमों की चर्चा करेंगे जिसका इस आंदोलन की नींव रखने में अति महत्वपूर्ण योगदान है। प्रथम उपागम को हेडोनिया (Hedonia) के नाम से जानते हैं। व्यक्तिपरक सुख (SWB) सुखपरक उपागम अथवा हेडीनिक उपागम की परिकल्पना से उत्सर्जित हुआ है जिसके तीन प्रमुख अंग हैं। ये हैं जीवन में संतुष्टि, सकारात्मक अनुराग की मौजुदगी तथा नकारात्मक अनुराग की अनुपस्थिति (डीनर एंव लुकास,1999)। ये तीनों स्थितियां व्यक्तिपरक सुख को नियत करती हैं। रहा सवाल द्वितीय उपागम का तो इसकी संस्तुति

अरस्तु से कई हजार साल पहले की थी और उसे युडेमोनिया (Eudemonia) नाम दिया था। हिंदी भाषा में इसे आत्मप्रसाद उपागम कहना उचित होगा। मनौवैज्ञानिक खुशहाली (PWB) की परिकल्पना इसी आत्मप्रसाद उपागम का फल है। इसकी संस्तुति के छः प्रमुख कारक माने गए हैं। दूसरे व्यक्तियों के साथ सकारात्मक संबंध, जीवन में उद्देश्य, स्वतंत्रता, पर्यावरणीय प्रवीणता, निजी विकास, तथा स्वयं को अपनाना सीखे समप्रत्यय मनोवैज्ञानिक खुशहाली को नियत करते हैं (राईक, 1989)। यही दोनों उपागम परस्पर एकजुट होकर सम्पूर्ण खुशहाली की परिकल्पना को बल देते हैं और सकारात्मक मनोविज्ञान की अवधारणा को अभिपुष्ट करते हैं। शायद यही कारण हैं कि सकारात्मक मनोविज्ञान में हुए शोधों तथा अध्ययनों में इसमें से किसी एक अथवा दोनों उपागमों का साक्ष्य अवश्य मिलता है।

भारतीय संस्कति के संदर्भ में भी इस विषय पर कई विद्वानों ने अपने अपने मत देकर प्रतिक्रिया जाहिर की है। किरण कुमार (2006)। के अनुसार सकारात्मक मनोविज्ञान तथा भारतीय मनोविज्ञान एक ही सिक्के के दो पहलू हैं क्योंकि, दोनों लोगों की खुशहाली के बारे में सोचते हैं। श्रीवास्तव एवं मिश्रा (2011)। कहते हैं कि 'सच्चितानंद' (जो कि सत्य, बोध तथा आनंद से मिलकर निर्मित हुआ है), प्राप्त करना ही प्रत्येक मनुष्य का ध्येय होना चाहिए क्योंकि इसी के द्वारा अंतिमय सुख प्राप्त हो सकता है। इस तरह से सुख, खुशहाली एवं प्रसन्नता के लिये अंतर निर्दिष्टता तथा आध्यात्मिकता जैसे प्रत्ययों को इन शब्दों के भारतीय परिप्रेक्ष्य की एक प्रामाणिक छाप माना जाता है। यही वे सूत्र हैं जो सकारात्मक मनोविज्ञान की भारतीय परिपाटी को प्रज्जवलित करते हैं तथा साथ ही साथ समुदायों एवं समाज की संरचना को सुदृढ़ करते हैं और तो और यही कारक हस्तक्षेपन के उपरांत किसी समाज अथवा समुदाय की खुशहाली के सूचकांकों का द्योतक बनते हैं।

उद्देश्यः

जैसा कि हमने प्रस्तावना और पूर्वोक्त विवेचना में खुशहाली के सूचकांक निर्धारित करने वाले तत्वों का जिक्र किया है। इस क्रम को प्रोन्नत कर इस शोध पत्र द्वारा हरियाणा राज्य की ग्रामीण महिलाओं के हरियाणा मानसिक स्वास्थ्य एवं खुशहाली के संकेतकों को समझने और सूचकांक को स्थापित करने का प्रयास कर रहे हैं। इस मूल उद्देश्य की पूर्ति के लिए हम दो भागों में उनकी पूर्ति करने की चेष्टा करेंगे।

1) उत्तर भारतीय ग्रामीण महिलाओं में व्यक्तिपरक एवं मनोवैज्ञानिक खुशहाली को प्रभावित करने वाले कारकों का अध्ययन।

2) ग्रामीण महिलाओं के व्यक्तिपरक तथा आत्मप्रसाद सुख को प्रोन्नत करने वाले कुछ नवीन उपायों, हस्तक्षेपन प्रादर्शो का चिंतन।

भाग–1

इस प्रथम भाग में हमारे प्रथम उद्देश्य की पूर्ति के लिए साहित्य में वर्णित उन सभी स्थितियों का अध्ययन करते हैं जोकि ग्रामीण महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य और खुशहाली का निर्धारण करती हैं। सिंह, कौर, सिंह एवं जुन्नारकर (2012) ने हाल ही में किए एक गुणात्मक सर्वेक्षण में पाया कि हरियााणा की महिलाएं दोहरी जिंदगी जीती हैं। उन्हें घरेलू कार्यों के अलावा आय जनित अन्य कार्यों में भी सम्मिलित होना पड़ता है। सिह एवं साथियों ने पाया कि जब बात इन महिलाओं के खुशहाली की समीक्षा की होती है तो इनका शैक्षिक स्तर, उम्र तथा समाजिक–सांस्कृतिक परिस्थितियां मुख्य रूप से इन महिलाओं के जीवन को प्रभावित करती हैं। विदित हो कि हरियााणा की 70% से ज्यादा जनसंख्या खेती बाड़ी एवं अन्य कृषि से संबंधित गतिविधियों में लिप्त है तथा यहां की प्रति व्यक्ति आय इस राज्य को भारत का एक अमीर एवं

संपन्न राज्य बनाती है। महिलाओं का दोहरा जीवन व उनका योगदान ही शायद इस संपन्नता का कारण है किन्तु जो कीमत वे इस समृद्धि के लिए अदा करती हैं व्यवहारिक रूप से उसकी भरपाई होना भी अति आवश्यक है। मनोवैज्ञानिक होने के नाते हम इन महिलाओं के शारीरिक स्वास्थ्य की क्षतिपूर्ति तो नहीं कर सकते परंतु इनका मनोबल बढ़ाकर इन्हें संबल अवश्य प्रदान कर सकते हैं।

गुणात्मक अध्ययनः एक दृष्टि में

हमने अपने सर्वप्रथम अध्ययन में यह जांचने की चेष्टा की कि ग्रामीण महिलाओं के संदर्भ में सकारात्मक मनोविज्ञान खुशहाली के विभिन्न अवयवों अथवा समप्रत्ययों के बीच कैसा और कितना सहसम्बन्ध है। इसके लिए हमने विभिन्न प्रमाणिकृत मापनीयों द्वारा लगभग 194 (एक सौ चौरानवे)। महिलाओं (जिनकी औसत आयु 31–61 वर्ष, मानक विचलन– 15–48 वर्ष)। से आंकडे एकत्रित किए। तकरीबन 45.9% महिलाएं ने मैट्रिक तक शिक्षा प्राप्त कर रखी थी, करीब 10.3% ने स्कूली शिक्षा पूरी कर रखी थी और 13.4.% महिलाएं स्नातक थी। मुख्य रूप से जिन समप्रव्ययों की अध्ययन किया गया उनमें मनोवैज्ञानिक खुशहाली मापने के लिए सांईकोलॉजिकल वेल–बीइंग (राईफ एवं कीईस,1995);। आत्मविश्वास को मापने के लिये सेल्फ इस्टीम स्केल (रासेनवर्ग, 1965); व्यक्तिपरक खुशहाली के मापन के लिए सब्जेक्टिव हैप्पीनेस स्केल (ल्युबामिस्कि, 1997); जीवन से संतुष्टि को मापने के लिए एस.एल.एस. (डीनर, एमन्स, लार्सन एवं ग्रीफिन, 1985); सकारात्म्क तथा नकारात्म्क अनुराग को मापने के लिए 'पनास' (वॉटसन,क्लार्क एवं टैलेगन, 1988) एवं इसी तरह के मानकीकृत मापनियों का प्रयोग किया गया। नतीजों से स्पष्ट हुआ कि ग्रामीण महिलाओं में आत्मविश्वास तथा मनोवैज्ञानिक खुशहाली के बीच, व्यक्तिपरक खुशहाली तथा मनोवैज्ञानिक खुशहाली के बीच आत्मविश्वास तथा व्यक्तिपरक, खुशहाली के बीच; जीवनसंतुष्टि तथा दोनों व्यक्तिपरक और मनोवैज्ञानिक खुशहाली के बीच अत्यंत महत्वपूर्ण तथा घनात्मक सहसम्बन्ध है। यह सहसम्बन्ध इस बात का संकेत है कि यह सभी अवयव ग्रामीण महिलाओं के जीवन को प्रभावित करते हैं अथवा इन महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य एवं खुशहाली बहुत हद तक इन सभी अवयवों में विचलन का परिणाम है। इस तरह यह कहना गलत नहीं होगा कि इन महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य इनके रहन–सहन क्रियाकलाप एवं अन्य सामाजिक कारकों द्वारा निर्धारित होता है। इस गुणात्मक अध्ययन से कुछ चीजें स्पष्ट होती हैं पहले वे कारक, जो कि खुशहाली बढ़ाने में सहायक हैं एवं दूसरे वे कारण जो कि इन महिलाओं की खुशियों के राह का रोड़ा हैं। अगर हम इन कारकों को वर्गीकृत करें तो हमें उनका विस्तृत विश्लेषण करने का अवसर प्राप्त हो सकता है। ये तो सत्यापित हो चुका है कि ग्रामीण परिवेश में संयुक्त परिवार और सुदृढ संपर्क तंत्रों का विनिवेश होता है तथा उच्चस्तरीय पारस्परिक निर्भरता इन संपर्क सूत्रों को पुष्ट करती है (रूपनराईन एवं हुसैन, 1992; मिश्रा 1994; सरस्वथी पाई, 1997)। शहरी क्षेत्रों की तुलना में ग्रामीण क्षेत्रों में ज्यादा एकता, अखण्डता तथा सामुहिकता निहित होती है एवं ग्रामीण महिलाएं अपने अंतरवैयक्तिक संबंधों के बल पर विभिन्न समाज सांस्कृतिक गतिविधियों में लिप्त/सम्मिलित हो अपने मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित रखती हैं। शायद यही कारक ग्रामीण समाज को शांति तथा शक्ति प्रदान करते हैं। वहीं दूसरी तरफ वे कारक हैं जो किसी समाज या समूह को क्षीण कर क्षरणशील बनाते हैं। इसका ज्वलंत उदाहरण हरियाणवी समाज की कुछ प्रथाए हैं। जैसे लिंग भेद, भ्रूण हत्या, बालिका वध आदि जैसी कई अनैतिक एवं अवैध प्रथाएं प्रचलन में हैं। हालांकि इस सभी प्रथाओं का अपना इतिहास है किंतु कुल मिलाकर यह सभी अवैध गतिविधियां इसको एक धी`मारु'' राज्य बनाती हैं, (बोस 2001)। प्रत्यक्ष रूप से ये सभी प्रथाएं इस राज्य के गिरते हुए लिंगानुपात के लिए भी जिम्मेवार हैं। इसी लिंगानुपात के असंतुलन की वजह से इन ग्रामीण महिलाओं पर कार्य निष्पादन का जबरदस्त दबाव रहता है जोकि इन्हें शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की परेशानियों से सुरक्षित बनाता है। उपरोक्त वर्गीकरण को घटकों को हम निम्नांकित सांतत्यक द्वारा समझ सकते हैं।

चित्र –1 : ग्रामीण महिलाओं के खुशहाली सूचकांक का निर्धारण करने वाले घटक

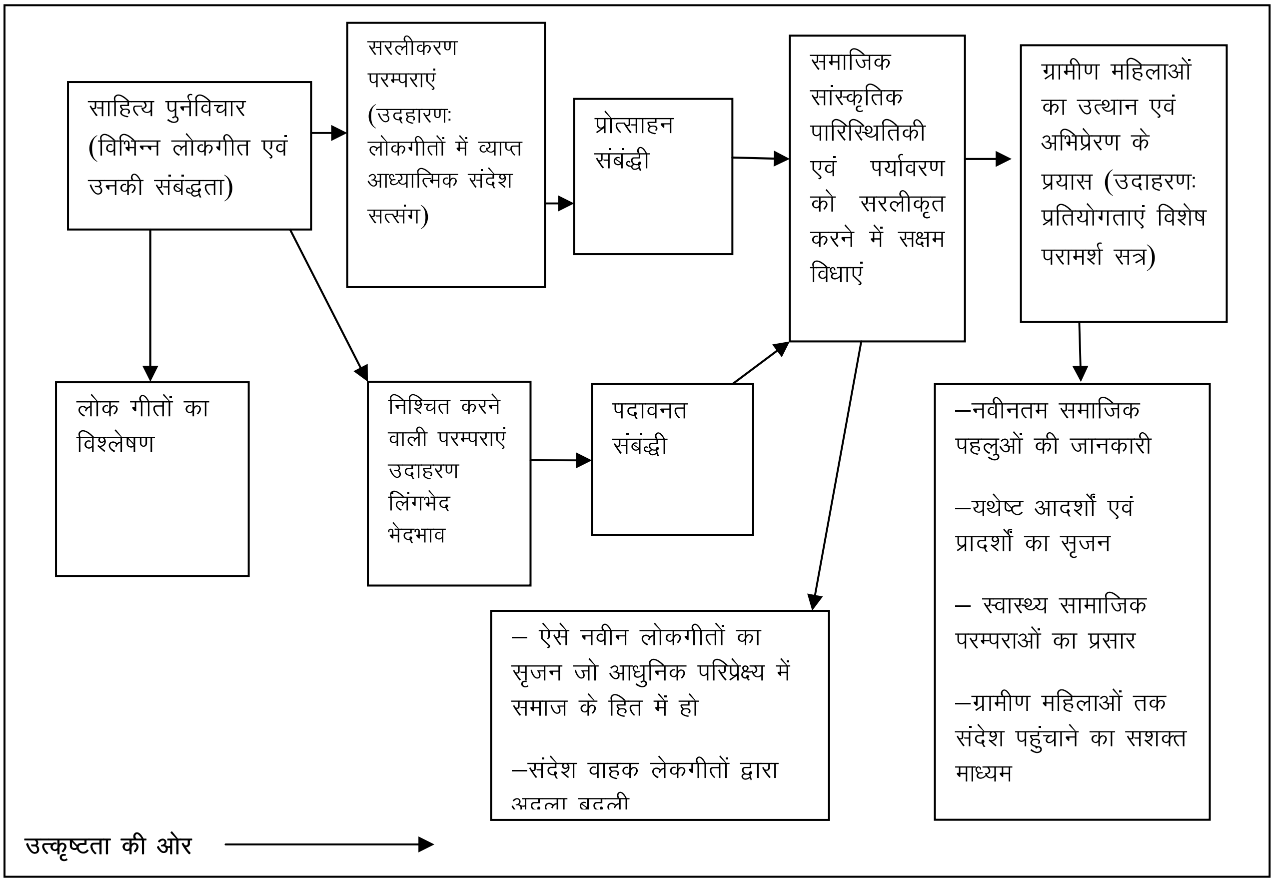
<u>मानसिक नकारात्मक निषिद्ध करने वाले तत्व</u>	सांतव्यक सामान्य खुशहाली	**<u>स्वास्थ्य सकारात्मक सरलीकृत करने वाले तत्व</u>**
–सामाजिक विषमताएं –बेरोजगारी –एकलखोरपन –अविश्वास –चोरी –शारीरिक रोग –मानसिक विकृतियां **उपचार** –लिंगभेद **नैनानिक** –भ्रूण हत्या **मनोविज्ञान** **सकारात्मक नैदानिक मनोविज्ञान**	हस्तक्षेपन की आवश्यकता	– अंतरवैयक्ति संबंध – भौतिक सुविधाओं की लालसा एवं अनिपूर्ति – आत्यात्मिक गतिविधियों में सम्मिलित होना उपचार खुशहाल समाज **सकारात्मक मनोविज्ञान**

भाग–2

उपरोक्त वर्णित द्वितीय उद्‌देश्य की पूर्ति के लिये हम साहित्य के आधार पर सृजित उन परिकल्पित आदर्शों को प्रस्तुत करेंगे जो कि पूर्ण रूप से आनुमविक हैं एवं लेखकों की शोध का नतीजा हैं। चूंकि उपर्युक्त वर्णित अवयवों/घटकों के अलावा भी ऐसे कई मध्यवर्ती परिवर्त्य हैं जोकि इस कार्य को दुष्कर एवं कठिन बनाते हैं तथापि उनकी वस्तुपरक विवेचना करना इस संदर्भ में अत्यंत हितकर होगा। सिंह,कौर एंव सिंह (2012) के अनुसार अंधविश्वास (भूत प्रेत इत्यादि) तथा उदासीन लालच भावना के चलते ग्रामीणों के अभिवृत्ति प्रत्यक्षीकरण तथा अभिलाक्षणिक प्रवृत्तियों में कुछ बदलाव होते हैं। यद्यपि इन सभी कारणों को हमने जहन में रखने की कोशिश की है परंतु किस स्तर तक हम इन पर नियंत्रण कर सकते हैं इस बारे में सटीकता से नहीं कहा जा सकता। खैर, हस्तक्षेपन के लिए भी कुछ अतिमहत्वपूर्ण तथ्य हैं जिनके होने या करने पर ही निहित फल की प्राप्ति होती है। सिंह, कौर एवं सिंह (2012) के एक अन्य अध्ययन के मुताबिक ग्रामीण महिलाओं को सिर्फ उन मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का बोध होता है जो अत्यंत जटिल एवं प्रत्यक्ष होती हैं। वे उन समस्याओं को आमतौर पर नजर अंदाज कर देती हैं जिनके लक्षण दिखाई नहीं देते हैं। और साधारण सी बात है, ऐसे में उन्हें पता ही नहीं चल पाता कि उन्हें मदद की जरूरत है। ज्ञात होने पर वे मनोवैज्ञानिक अथवा मनोचिकित्सीय सलाह को अन्य उपचारों की तुलना में तरजीह देती हैं। परंतु जो सबसे अच्छी बात जो सामने आई वो यह थी कि इनका ऐसी समस्याओं के निवारण के प्रति सदैव एक सकारात्मक रवैया रहता है जो कई मायनों में ग्रामीण महिलाओं के शक्तिशाली होने का बोध कराता है। ये भी गौरतलब है कि वर्तमान दौर में कुछ सकारात्मक अवयव नकारात्मक हो चले हैं और जो अंतरवैयक्तिक संबंध तथा मूल्य (परोपकार, क्षमा, बलिदान, करुणा इत्यादि) हैं उनकी जगह नकारात्मक मूल्यों ने ले ली है (सिंह, कौर, एवं सिंह, 2012) सु. धोखेबाजी, फरेब, ईर्ष्या, द्वेष एवं बेईमानी आजकल के इस दौर में सकारात्मक पहलुओं पर भारी पड़ रहे हैं और चहुंओर इनका ही बोलबाला है। जो भी हो शोधकर्ता एवं

सकारात्मक मनोवैज्ञानिक होने के नाते हमें ऐसे हस्तक्षेपन कार्यक्रमों की आवश्यकता है जो कि आनुमलिक होने के साथ साथ प्रभावकारी, उत्पादक एवं अत्यंत कारगर हो। सिंह, जैन एंव सिंह (2014) ने इसी क्रम में अपने एक नवीनतम शोध अध्याय में एक देशज उपचार माध्यम का जिक्र किया है। स्थानीय लोकगीत सत्संग एवं लोककथाओं को आधार मान कर इनका स्थानीय समुदायों पर प्रभाव देखा गया जिससे यह बात स्पष्ट हुई कि देशज विद्याओं का ग्रामीण महिलाओं के जीवन पर व्यापक असर होता है तथा इनका मानसिक स्वास्थ्य (विशेषकर खुशहाली) इन विधाओं में संलिप्तता द्वारा प्रभावित होता है।

प्रादर्श 2ः सामाजिक पुर्नःसंरचना के संदर्भ में एक हस्तक्षेप कार्यक्रम की रूपरेखा।
स्रोतः मंथन (द्वारा कमलेश सिंह)



इस तरह प्रादर्श क्रमांक दो से कुछ बातें स्पष्ट होती हैं। मुख्यतः

(क) इस बदलते हुए युग में पुरानी प्रथाओं और परम्पराओं का प्रचलन खत्म होना चाहिए और उनके स्थान पर नवीन प्रथाओं का शुभारंभ होना चाहिए। जहाँ तक लोकगीतों की बात है, यदि पुराने लोकगीतों के शब्दों में थोड़ा फेरबदल करके आधुनिक परिप्रेक्ष्य में ढाल हस्तक्षेपन में सुयोग्य बनाया जा सकता है।

(ख) चूंकि ग्रामीण महिलाऐं अपनी संस्कृति से बहुत सरोकार रखती हैं एवं कई तरह की सामाजिक गतिविधियों में संलिप्त होती हैं, यह एक सामूहिक हस्तक्षेपन की परिकल्पना की अभिपूर्ति भी करता है।

(ग) इस तरीके से हस्तक्षेप करके हम समाज में जागरुकता के साथ कुछ आदर्श मानकों को विशेष प्रयोजनार्थ स्थापित कर सकते हैं जो हमारे ध्येय की पूर्ति में मददगार साबित होंगे।

(घ) अंततः जागरूकता के साथ ही हम अपनी क्षमता का विकास भी कर पायेंगे और समाज के भीतरी हिस्सों तक हमारी पहुंच हो जायेगी जिससे ज्यादा से ज्यादा ग्रामीण महिलाएं लाभान्वित होंगी।

उपसंहारः

इस तरह से हम अपने दूसरे उद्देश्य की पूर्ति कर सकते हैं। परंतु अंत में हम यही सुझाव देंगे कि ऐसे हस्तक्षेपनों को हमें सटीकता के साथ प्रयुक्त करना अवश्यम्भावी होगा, तदुपरांत उन्हें परखना होगा एंव इनकी वैधता को स्थापित करना होगा। तत्पश्चात हम पूर्ण रूप से खुशहाली बढाने में कारगर उन कारकों को नियंत्रण में ला सकेंगे और खुशहाली के संकेतकों का उत्थान करने में समर्थ होंगे और हमारा मानना है कि जब ऐसा होगा तो निश्चित रूप से सकारात्मक बदलाव होगा और समाज की तस्वीर बदल जायगी।

संदर्भ

Bose, A., Haldar, A., Bist, M. S., & Pandey, A. (2001). *India's Billion Plus People: 2001 Census Highlights, Methodology, and Media Coverage*. BR Publishing Corporation, Distributed by BRPC (India) Limited.

Census of India 2011. *Registrar General & Census Commissioner of India*. New Delhi.

Choubisa, R. & Singh, K. (2010). Positive Psychology: An Evaluation, *Jigdysa*, Indian Institute of Techonology, 24, 17-21.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, *49*(1), 71-75.

Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In Kahneman, Daniel (Ed); Diener, Ed (Ed); Schwarz, Norbert (Ed), (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology.* , (pp. 213-229). New York, NY, US: Russell Sage Foundation.

Kiran Kumar, S. K. (2006). The role of spirituality in attaining well-being: Approach of Sanātana Dharma. *Dimensions of well-being*, 538-551.

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social indicators research*, *46(2)*, 137-155.

Mishra, R. C. (1994). Individualist and collectivist orientations across generations. In Kim, Uichol (Ed); Triandis, Harry C. (Ed); Kâğitçibaşi, Çiğdem (Ed); Choi, Sang-Chin (Ed); Yoon, Gene (Ed), (1994). *Individualism and collectivism: Theory, method, and applications. Cross-cultural Research and Methodology series*, Vol. 18., (pp. 225-238). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.

Roopnarine, J. L., & Hossain, Z. (1992). *Parent-child socialization in diverse cultures.* Norwood, NJ: Ablex.

Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *57*(6), 1069.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, *69*(4), 719.

Saraswathi, T. S., & Pai, S. (1997). Socialization in the Indian context. In Kao, Henry S. R. (Ed); Sinha, Durganand (Ed), (1997). *Asian perspectives on psychology. Cross-cultural*

research and methodology series, Vol. 19, (pp. 74-92). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.

Singh, K., Kaur, J. & Singh D. (In Press). Knowledge of Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior amongst Rural Indian Women. *Indian Journal of Mental Health*.

Singh, K., Kaur, J. & Singh, D. (In Press). Perception of Women on Gender Inequality: A Study from Rural North India. *The Indian Journal of Social Science Research*.

Singh, K., Kaur, J. & Singh, D. (In Press). Perceived Interpersonal Relationships and Socio-Economic Status in the Indian Rural Society. *Psychology and Developing Societies*.

Singh, K., Kaur, J. & Singh, D. (In Press). Percieved Culture, Entertainment and Superstitions of Rural Women. *Indian Journal of Community Psychology*.

Singh, K., Kaur, J., Singh, D. & Junnarkar, M. (Submitted). Socio-Demographic Variables Affecting Well-Being: A Study on Indian Rural Women. *Psychological Studies*.

Singh, K., Jain, A. & Singh, D. (In Press). Satsang: A Culture Specific Effective Practice for Well-Being .In H. Agueda Marujo and L.M.Neto (eds.) *Positive Nations and Communities, Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology* 6,DOI 10.1007/978-94-007-6869-7_5,©Springer+Business Media Dordrecht.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, *54*(6), 1063.