



Vidhyayana - ISSN 2454-8596

An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal

www.vidhyayanaejournal.org

Indexed in: Crossref, ROAD & Google Scholar

77

**A comparative study of mental health of people engaged in agricultural
and non-agricultural occupations**

ખેતી અને બિન - ખેતિકિય વ્યવસાય સાથેજોડાયેલા લોકોનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનો

તુલનાત્મક અભ્યાસ

Vaishali j. Pithiya

PHD Research Scholar

Bhakt Kavi Narsinh Mehta University Junagadh

• **ABSTRACT**

પ્રસ્તુ અધ્યાયનનો હેતુ ખેતી અને બિન - ખેતિકીય વ્યવસાય સાથેજોડાયેલા લોકોનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની તપાસ કરવાનો છે. વ્યક્તિના વ્યવસાયની, ઉંમરની, જાતિની અને રહઠાણ વિસ્તારની તેના માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર શું અસર જોવા મળે છે તે અંગે જાણકારી મેળવવાનો હતો. અધ્યાયનના હેતુને ધ્યાનમાં રાખીને જુનાગઢ જિલ્લામાંથી ખેતીના વ્યવસાય સાથે સકળાયેલા 50 વ્યક્તિઓ અને બિન - ખેતિકિય વ્યવસાય સાથેસકળાયેલા 50 વ્યક્તિઓનો યાદચ્છ નિદર્શનર્શ પદ્ધતિ દ્વારા પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. માનસિક સ્વાસ્થ્યનું માપન કરવા માટે સૌરાષ્ટ્ર યનિ વર્સિટીનાં મનોવિજ્ઞાન ભવનના અધ્યક્ષ અને પ્રોફેસર ડો. ડી. જે ભટ્ટ અને કું.



Vidhyayana - ISSN 2454-8596

An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal

www.vidhyayanaejournal.org

Indexed in: Crossref, ROAD & Google Scholar

ગીડા રચિત પ્રમાણિત કરેલ (1992) પ્રશ્નાવલીનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. અધ્યયનના હેતુને સિદ્ધ કરવા માટે આંકડાશાસ્ત્રીય પ્રયક્તિ 't' test નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. પ્રસ્તુ અભ્યાસના તારણો દર્શાવે છે કે ખેતી અને બિન - ખેતીકિય વ્યવસાયની માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર જોવા મળતી નથી. આગળ ઉપર રચવામાં આવેલી ઉત્કલપનાનો અસ્વીકાર થાય છે.

* પ્રસ્તાવના

હરલોક (1969) માનવજીવનને જુદી જુદી અવસ્થામાં વહેચે છે. માનવજીવન જન્મ પૂરું વે ની અવસ્થાથી શરૂ થાય છે. માનવજીવન પરીવર્તનશીલ છે. પરીવર્તનશીલ સમાજ સાથે વ્યક્તિએ સતત સમાયોજન સાધવું પડે છે. જો વ્યક્તિ સારી રીતે સમાયોજન ન સાધી શકે તો તેની અસર તેના મગજ ઉપર થતી જોવા મળે છે.

ભારતની આજાદી નો સમય એટલે કે 1947 મા ભારતની 77% વસ્તી ખેતીના વ્યવસાય સાથે જોડાયેલી હતી. આજે શહેરીકરણના કારણે તે પ્રમાણ ઘટીને 60% થયું છે. પ્રાચીન સમયમા ખેતિએ ભરણ પોષણનું એક માત્ર સાધન હતું. જ્યારે અત્યારે રોકડીયા પાક સાથે ખેતી તથા ધંધાધારિ ખેતી તરફ વળ્યા. ભારતમા કૃષિનો ઇતિહાસ 12000 વર્ષ કરતા પણ વધુ જુનો છે. શહેરિકરણ વધવાનું એક કારણ એ પણ હોઈ શકે કે હાલમા સરેરાસ જમીન માલિકી એક હેક્ટર કે 2.5 એકર છે. જેનાથી કશું અર્થપુર્ણ કરી શકાતું નથી.



ભારત એક કૃષિ પ્રધાન દેશ છે. રાષ્ટ્રીય આવકના 26% ભાગ કૃષિમાથી પ્રાપ્ત થાય છે. કૃષિ માટે અનુકૂળ પરિબલો ભારતમા જોવા મળે છે. કૃષિના કેટલાક પ્રકારો છે જે નિચે મુજબ છે.

1. આત્મિર્વાહ ખેતી

આ ખેતીમાં ખેડૂતને ખેતીની આવક પોતાના કુટુંબના ભરણ પોષણમા વપરાઈ જતી હોય છે.તેથી તેને આત્મિર્વાહ ખેતી કહે છે.હવે આ ખેતીમાં સિંચાઈની સગવડ,રાસાયણિક ખાતર, જંતુનાશકન દવાઓ વગેરેનો ઉપયોગ થતા કૃષિ ઉત્પાદન વધારે થાય છે તેથી આ કૃષિ તરફ પ્રયાણ થઈ રહ્યું છે.

2. શુષ્ક ખેતિ

જ્યાં વરસાદ ઓછો પડે છે અને સિંચાઈની સગવડ નથી ત્યાં સફી ખેતી થાય છે. આ ખેતીમાં ભેજનું મહત્વ વધુ હોય છે. વર્ષમાં એક જ પાક લઈ શકાય છે.જુવાર, બાજરી જેવા પાકો લેવામાં આવે છે.

3. સ્થળાંતરિત ખેતિ

સ્થળાંતરિત ખેતીમાં જગલોમા વૃક્ષો કાપી જમીન સાફ કરીને ત્યાં ખેતી કરવામાં આવે છે.આવી રીતે બે- ત્રણ વર્ષ એક જગ્યાએ ખેતી કરવાથી જમીનની ફળદ્રુપતા ઘટે છે ત્યારબાદ બીજી જગ્યાએ સ્થળાંતર કરવામાં આવે છે.અહીં સૂકા ધાન્ય પાકો જેવા કે મકાઈ, જુવાર વગેરે પાકો લેવામાં આવે છે.



4. બાગાયતિ ખેતિ

બાગાયતિ ખેતીમાં પાકની સાર સમ્ભાળ અને માવજત ચીવટપર્વ કર્વ કરવામાં આવે છે.જેમાંલામ્બા સમય સુધી ઉત્પાદન મળતું રહેછે.બાગાયતિ ખેતીમાં મડ્ડીની વધું આવશ્યકતા રહેછે તથા સદ્રુઢ આયોજન, ટેકનિકલ જ્ઞાન,યંત્રો - ખાતરો, સિંચાઇ,પરિવહનની સવિધાઓ વગેરેની આવશ્યકતા રહે છે.

5. સઘન ખેતિ

સિંચાઇની વધુ સગવડ છેત્યાનો ખેડતૂ ખાતરો,જંતુનાશક દવાઓ અનેયંત્રોનો વ્યાપકઉપયોગ કરીને વધુ ઉત્પાદન મેળવે છે. આ પ્રકારની ખેતીને સઘન ખેતી કહેવામા આવે છે.

ખેતી રાષ્ટ્રની પ્રજાને મુખ્યત્વે ખોરાક પુરો પાડે છે.તે દ્વારા પશુઓને ઘાસ ચારો પ્રાપ્ત થાય છેતથા માનવને ખોરાક ઉપરાતં કેટલાકં ઉદ્યોગો માટે કાચો માલ મળે છે. ખેતીએ ઉદ્યોગો માટેનોપ્રાથમિક સ્ત્રોત છે.

પ્રાચીન સમયમાં વ્યવસાયએ ધર્મ/જ્ઞાતિ સાથે સંબંધિત હતા.અમકુ જ્ઞાતિ માટે નક્કી કરેલા વ્યવસાય બીજી જ્ઞાતિ ન કરી શકે તેવી સમજ હતી. બ્રિટિશ અમલ ઉદ્યોગીકરણ અને શહેરીકરણના પ્રભાવે પરંપરાગત વ્યવસાયોના પ્રાચીન સ્વરૂપમાં મળૂભતૂ પરિવર્તનો આવ્યા.20મી સદીના અંતે વશ્ચિકીકરણ અને ઉદારીકરણ જેવી આધુનિક આર્થિક પ્રક્રીયાઓએ કેટલાકં ભારતીય પરંપરાગત વ્યવસાયને નામશષે પણ કર્યાં. 'ભગવદ્ ગોમડલં અનુસાર નવ



Vidhyayana - ISSN 2454-8596

An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal

www.vidhyayanaejournal.org

Indexed in: Crossref, ROAD & Google Scholar

નારુ અને પાચં કારુમાં કંદોઈ, કાછીયા, કુંભાર, માલી, વાળંદ, સુથાર, પશુપાલક, તમ્બોળી, સોની, ઘોબી, કોળી, લુહાર, ઢેડ અનેચમાર નો સમાવશે થયેલો છે.

વ્યવસાય એટલે કે કોઈપણ ક્ષેત્રમાં વિશિષ્ટ પ્રકારનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને તે જ્ઞાનનો લાભ સમગ્ર સમાજને ફીના બદલામાં આપવામાં આવે તેવી પદ્ધતિ. કૃષિ વ્યવસાય સાથે સંકળાયેલા વ્યક્તિઓ અને અન્ય વ્યવસાય સાથે જોડાયેલા લોકોનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર વ્યવસાય શું અસર કરેછે તે તપાસવાનું છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યનો સમાન્ય અર્થ જોઈએ તો માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે તમારી જાત પર ધ્યાન

કેન્દ્રિત તનાવ મુક્ત રહેવું પુરતી ઉંઘ લેવી, તમારી સાથે ગુણવત્તાયુક્ત સમય પસાર કરવો અને સારો સમય પસાર કરવો. તમારી પાસે એવી વસ્તુઓ પર ભાર મુક્યા વિના તમારા જીવનની દરેક ક્ષણનો આનંદ માણવાની શક્તિ હોવી જોઈએ જે કદાચ તમારા નિયત્રંણમાંપણ નથી. કેટલાક મનોવૈજ્ઞાનિકોઅચે માનસિક સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા આપી છે જે નીચેપ્રમાણે છે:

"માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે તમામ આવગોને આત્મગૌરવના સ્થીરભાવમાંસકંલિત કરવા."

- બર્નહાર્ટ (2001)

"માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે તંદુરસ્ત વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને માનસિક રોગના હમુલાથી બચવા માટેનો મનોવૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ "

- કોલમને જે.સી.(1962)



Vidhyayana - ISSN 2454-8596

An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal

www.vidhyayanaejournal.org

Indexed in: Crossref, ROAD & Google Scholar

પ્રસ્તુ અધ્યયનમાં વ્યવસાયની વ્યક્તિના માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર જોવા મળેછેકે કેમ તે જાણવાનો પ્રસ્તુ સંશોધનનો આશય છે.

સમસ્યા વિધાન

"ખેતી અને અન્ય વ્યવસાય સાથે જોડાયેલા લોકોનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનો તુલનાત્મક અભ્યાસ"

અભ્યાસનું મહત્વ

આપણે જે કંઈ કરીએ છીએ તે કેટલેક અંશે ઉચિત છે. આપણા આયોજનમાં કેટલાક સુધારાને અવકાશ છે વગેરે અનેક બાબતો સંશોધન દ્વારા જાણી શકાય છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યની અગત્યતા ઘણી બધી છે. વ્યક્તિનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય શારીરિક સ્વાસ્થ્ય કરતા વધું અગત્યતા ધરાવે છે. એટલા માટે વ્યક્તિનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જ નહીં માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ સારું હોવું ખબુ જ જરૂરી છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર ઘણાં બધાં પરીબળો અસર કરતા જોવા મળે છે. જેમકે વ્યવસાય, રહઠાણ વિસ્તાર, જાતિ, જ્ઞાતિ, ઉંમર, સમાજ જેવા ઘણાં બધાં પરીબળો અસર કરે છે. આધુનિક યુગને ચિંતાનો યગુ માનવામાં આવે છે. વ્યક્તિઓનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય કથળતું જોવા મળે છે. તો આ અભ્યાસમાં ખેતી અને તેની સાથે જોડાયેલા લોકો અને બીજા અન્ય વ્યવસાય સાથે જોડાયેલા લોકોનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનો તુલનાત્મકના અભ્યાસ કરવાનો છે. પ્રત્યેક અભ્યાસ કોઈ ને કોઈ રીતે ઉપયોગી તો હોય જ છે. પ્રસ્તુ અભ્યાસ કોને અને કેવી રીતે ઉપયોગી થઈ શકે તે અત્રે દર્શાવેલ છે.



- પ્રસ્તુ અભ્યાસ દ્વારા ખેતીના વ્યવસાય સાથે જોડાયેલા લોકોનું માનસિક સ્વાસ્થ્યનું સ્તર જાણીશકાશે.
- પ્રસ્તુ સંશોધનના પરીણામો માનસિક સ્વાસ્થ્ય જોખમાવનાર બાબતોને ઓળખવામાં મદદરૂપ નીવડશે.
- પ્રસ્તુ અભ્યાસ દ્વારા ખેતી સિવાયના અન્ય વ્યવસાય સાથે ડાયેલા લોકોનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનું સ્તર જાણી શકાશે.
- પ્રસ્તુ સંશોધનના પરીણામો માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહેવા માટેપણ ઉપયોગી નીવડશે.
- પ્રસ્તુ અભ્યાસ દ્વારા માનસિક સ્વાસ્થ્યને જાળવી રાખવાની અને તેમાં સુધારો કરવા માટે ઉપયોગી નીવડશે.
- આમ, પ્રસ્તુ અભ્યાસ પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે સ્ત્રીઓ, પુરૂષો, બાળકો અને સમાજ માટે થોડા ઘણાં અંશે પણ માર્ગદર્શકર્શ બનશે.

સંશોધન સમસ્યાનો ઉદભવ

વ્યક્તિનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ખબુ જ અગત્યનું છે. વ્યક્તિની કામગીરીને સ્વેચ્છ બનાવવા માટે માનસિક સ્વાસ્થ્યને વધારવાની જરૂર છે. દરેક વ્યક્તિના જીવન મુલ્યને વધારવામાં આ ખાસ કરીને મહત્વપૂર્ણ છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ એ માત્ર માનસિક બીમારી અથવા ડીસઓર્ડરની ગેરહાજરી દ્વારા વ્યાખ્યાયિત થવી જોઈએ નહીં. તેમાં મનોવજ્ઞૈનિક સુખાકારીનો સમાવેશ થાય છે અને વ્યક્તિની સ્વેચ્છ કામગીરીને સનિશ્ચિત કરે છે. તેમાં રાષ્ટ્રનો વિકાસ થાય છે અને રાષ્ટ્ર નિર્માણમાં નાગરિકોની ભૂમિકા વધે છે. તેમ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સર્વોચ્ચ અગ્ર બની



જાય છે. આદર્શ સમાજનાં નિર્માણ માટે સમજમાં રહેતા લોકોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારુ હોવું ખબુ જ જરૂરી છે. તેથી અભ્યાસિકાએ ખેતીના વ્યવસાય સાથે જોડાયેલા લોકો અને અન્ય વ્યવસાય સાથે જોડાયેલા લોકોનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં તફાવત છે કે નહિ તે જાણવા માટે અભ્યાસિકાએ અલગ અલગ વ્યવસાયમાથી લોકોની પસંદગી કરીને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે

સંશોધન સમસ્યાના હેતુઓ

- ખેતી વ્યવસાય સાથે જોડાયેલા વ્યક્તિઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું માપન કરવું.
- ખેતી સિવાયના અન્ય વ્યવસાય સાથે જોડાયેલા વ્યક્તિઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું માપન કરવું.
- વ્યવસાય વ્યક્તિઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર કરે છે કે કેમ તે ચકાસવું.

સંશોધનની ઉત્કલ્પના

- ખેતી વ્યવસાય સાથે જોડાયેલા વ્યક્તિઓ અને અન્ય વ્યવસાય સાથે જોડાયેલા વ્યક્તિઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં તફાવત જોવા મળશે નહિ.
- વ્યવસાય વ્યક્તિઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર સાર્થક અસર કરતો જોવા મળશે નહિ.
- વ્યક્તિઓના રહઠાણે વિસ્તારની તેના માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર સાર્થક અસર જોવા મળશે નહિ.



Vidhyayana - ISSN 2454-8596

An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal

www.vidhyayanaejournal.org

Indexed in: Crossref, ROAD & Google Scholar

વ્યાવિશ્વ

સારા સશોધન માટે એ અત્યંત જરૂરી છે કે વ્યાપવિશ્વની ઉચિત વ્યાખ્યા કરવામાં ના આવેત્યાં સુધી સંશોધનનુ કાર્ય આગળ વધી શકતું નથી. વ્યાપવિશ્વ એટલે એવા પત્રોનો સમૂહ કે જેમાં એક કે એક થી વધારે લાક્ષણિકતાઓ સમાન હોય જેની સંશોધકને જરૂર પડે છે. પ્રસ્તુ અભ્યાસના વ્યાપવિશ્વની પસંદગી જુનાગઢ જિલ્લાની કરવામાં આવી છે.

નિદર્શ

સંશોધનના અલગ અલગ હેતુઓ અનુસાર નિદર્શની અલગ અલગ પદ્ધતિથી કરવામાં આવે છે. પ્રસ્તુ અભ્યાસમાં નિદર્શની પસંદગી યાદચ્છ નિદર્શ પદ્ધતિથી કરવામાં આવી છે. પ્રસ્તુ અભ્યાસમાં જુનાગઢ જિલ્લામાંથી અલગ અલગ તાલુકાઓની પસંદગી કરીને નિદર્શ પસંદ કરવામાં આવ્યો છે. આમ, નિદર્શ માં પસંદ કરવામાં આવેલે વ્યક્તિઓની કુલ સંખ્યા 100રાખવામાં આવી છે.

માહિતી એકત્રિકરણ

અભ્યાસના હેતુઓની પુર્તિ માટે તેમજ ઉત્કલ્પનાઓની ચકાસણી માટે નિદર્શના પાત્રો પાસેથી ઉપકરણો દ્વારા માહિતી એકત્ર કરવામાં આવી હતી.



સાધનો

1. વ્યક્તિગત માહિતી પત્રક

વ્યક્તિઓની વ્યક્તિગત માહિતી પ્રાપ્ત કરવા માટે વ્યક્તિગત માહિતી પત્રક બનાવવામાં આવ્યું હતું. આ વ્યક્તિગત માહિતી પત્રકમાં વ્યક્તિઓનો વ્યવસાય, ઉંમર, જાતિ અને રહઠાણે વિસ્તારનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો.

2. માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકા

વ્યક્તિઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું માપન કરવા માટે ભદ્ર (1990) રચિત 'માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકા' નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. આ સંશોધનિકામાં કુલ 40 વિધાનો છે. જે માનસિક સ્વાસ્થ્યના પાચં પાસાઓનું માપન કરે છે.

આંકડાશાસ્ત્રિય ધ્રુવિક્તિ

પ્રસ્તુ અધ્યયનના હેતુને ધ્યાનમાં રાખીને રચવામાં આવેલી ઉત્કલ્પનાઓની ચકાસણી કરવા માટે અને પ્રાપ્ત માહિતીના આંકડાશાસ્ત્રિય પુત્થકરણ માટે 't' test નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.



કોષ્ટક: વ્યક્તિઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રાપ્તકોના મધ્યકો, પ્રમાણ વિચલન અને 't' મુલ્ય

દર્શાવતું કોષ્ટક

વ્યવસાય	સંખ્યા	મધ્યક	પ્રમાણવિચલન	't' મુલ્ય
ખેતિ	50	29.36	1.40	5.26
અન્ય વ્યવસાય	50	27.52	2.10	

કોષ્ટક નું અવલોકન કરતા જોવા મળે છે કે ખેતીના વ્યવસાય સાથે સંકળાયેલા અને અન્ય વ્યવસાય સાથે સંકળાયેલા વ્યક્તિઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રેપ્તકોના મધ્યકો અનુક્રમે 29.36 અને 27.52 જોવા મળે છે. તેમની વચ્ચેના તફાવતનું 't' મુલ્ય 5.26 છે. જે 0.01 કક્ષાએ સાર્થક છે. બંને જૂથોના મધ્યકો જોતા કહી શકાય કે ખેતીના વ્યવસાય સાથે જોડાયેલા લોકોનું માનસિક સાથે અન્ય વ્યવસાય સાથે જોડાયેલા લોકોના માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રેપ્તકોનો મધ્યક વધુ જોવા મળે છે. તેથી કહી શકાય કે અન્ય વ્યવસાય કરતા ખેતીના વ્યવસાય સાથે જોડાયેલા લોકોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું છે.

તારણો

- ખેતીના વ્યવસાય સાથે જોડાયેલા લોકોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રમાણમાં સારું છે.
- અન્ય વ્યવસાય સાથે જોડાયેલા લોકોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રમાણમાં નબળું છે.
- વ્યક્તિનો વ્યવસાય વ્યક્તિના માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર કરતો જોવા મળે છે.

આમ, આગળ ઉપર રચવામાં આવેલી ઉત્કલપનાઓનો અસ્વીકાર થાય છે.



Vidhyayana - ISSN 2454-8596

An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal

www.vidhyayanaejournal.org

Indexed in: Crossref, ROAD & Google Scholar

સંદર્ભ ગ્રંથો

- ડૉ. અરવિંદ શાહ, સંશોધન પદ્ધતિઓ અને આંકડાશાસ્ત્ર. ડીવાઈન પબ્લિકેશન અમદાવાદ.
- Nayee, s.s. (2003) An Analytical study of mental health and marital adjustment of women, unpublished PhD thesis Bhavanagar University, Bhavanagar.
- પરિંત હર્ષિદા (1997), સ્ત્રી માનસશાસ્ત્ર, અમદાવાદ, ગુજરાત યનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, ગુજરાત રાજ્ય.
- રાવલ પ્રતીક્ષા (1998), માનસિક સ્વાસ્થ્ય, અમદાવાદ ગર્જુર પ્રકાશન.
- ભદ્ર ભરત જે. (2010); ધ્યાન કરતા અને ધ્યાન ન કરતા સ્ત્રી પુરુષોમાં સ્વ-નિયંત્રણ, મનોવજ્ઞેનિક સુખાકારી અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો તુલનાત્મક અભ્યાસ.