



पारिवारिक परिवेश, पालन-पोषण और बाल मानसिक स्वास्थ्य: एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

डॉ. सुधा मिश्रा

सहायक प्रोफेसर, शिक्षा विभाग, करामत हुसैन मुस्लिम गर्ल्स पी.जी. कॉलेज, लखनऊ

*Corresponding Author Email-sudhamishraom@gmail.com

Received : March 2026

Revised : April 2026

Accepted : April 2026

Published : April 2026

HOW TO CITE THIS ARTICLE:

मिश्रा, सु. (2026). पारिवारिक परिवेश, पालन-पोषण और बाल मानसिक स्वास्थ्य: एक विश्लेषणात्मक अध्ययन. शोध ज्ञानान्तिका, 14(2), 227-230.

कॉपीराइट © 2026 लेखक(गण)। इसे D.A.V. (P.G.) कॉलेज, आर्य समाज रोड, मुज़फ़्फ़रनगर (U.P.)-250101 के राजनीति विज्ञान विभाग द्वारा प्रकाशित किया गया है। यह एक ओपन एक्सेस लेख है जिसे क्रिएटिव कॉमन्स एट्रिब्यूशन 4.0 इंटरनेशनल लाइसेंस (CC BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) की शर्तों के तहत वितरित किया गया है। यह लाइसेंस किसी भी माध्यम में बिना किसी रोक-टोक के इस्तेमाल, वितरण और पुनरुत्पादन की अनुमति देता है, बशर्ते मूल काम का उचित संदर्भ दिया जाए।

सारांश

यह शोध-पत्र मुख्य रूप से इस बात पर केंद्रित है कि परिवार का माहौल और माता-पिता के पालन-पोषण का तरीका बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है। आज के समय में हम देख रहे हैं कि बच्चों और किशोरों में तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याएँ काफी तेजी से बढ़ रही हैं। ऐसे में यह समझना बहुत जरूरी हो गया है कि उनके मानसिक और भावनात्मक विकास में उनके परिवार का क्या योगदान होता है।

इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यही जाँचना है कि परिवार के आपसी रिश्ते, माता-पिता का व्यवहार और बच्चों के साथ उनकी बातचीत का तरीका बच्चों की मानसिक मजबूती पर क्या असर डालता है। यह एक गुणात्मक शोध (Qualitative Research) है, जिसके लिए पूर्ववर्ती शोध-पत्रों और मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों का आधार लिया गया है।

अध्ययन से यह बात सामने आती है कि जिन घरों में कलह होती है या जहाँ माता-पिता बहुत ज्यादा सख्त अथवा लापरवाह होते हैं, वहाँ बच्चों में अक्सर हीन भावना, गुस्सा और अकेलेपन की शिकायत देखने को मिलती है। इसके उलट, जहाँ माता-पिता बच्चों को पर्याप्त स्नेह देते हैं, उनसे खुलकर बात करते हैं और उनका सही मार्गदर्शन करते हैं, वहाँ बच्चों का आत्मविश्वास और मानसिक स्वास्थ्य काफी बेहतर होता है।

साथ ही, यह शोध आजकल की एकल परिवार व्यवस्था और माता-पिता के नौकरी के तनाव से बच्चों पर पड़ने वाले असर पर भी ध्यान खींचता है। निष्कर्षतः यह अध्ययन इस बात पर बल देता है कि बच्चों के सही और सम्पूर्ण विकास के लिए सिर्फ भौतिक सुख-सुविधाएं जुटा देना ही काफी नहीं है, बल्कि उन्हें घर में एक सुरक्षित, सहायक और संवाद-पूर्ण माहौल देना सबसे ज्यादा जरूरी है।

मुख्य शब्द — पारिवारिक परिवेश, पालन-पोषण शैलियाँ, बाल मानसिक स्वास्थ्य, बाल मनोविज्ञान, भावनात्मक विकास।

प्रस्तावना

परिवार किसी भी बच्चे की पहली पाठशाला होता है और माता-पिता उसके पहले शिक्षक। एक बच्चा दुनिया को उसी नजरिए से देखना शुरू करता है, जो नजरिया उसे उसके घर के माहौल से मिलता है। आज के इस तेजी से भागते हुए दौर में, जहाँ शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) पर खुलकर चर्चा होना शुरू हो गई है (WHO, 2022), यह समझना बहुत जरूरी हो गया है कि बच्चों के मानसिक विकास में परिवार की भूमिका कितनी गहरी और स्थायी है।

अक्सर हम अपने आस-पास देखते हैं कि कुछ बच्चे बहुत ही आत्मविश्वास से भरे, सामाजिक और खुशमिजाज होते हैं, जबकि कुछ बच्चे छोटी उम्र में ही तनाव, चिंता और डिप्रेशन (Depression) का शिकार हो जाते हैं। इसका सीधा जुड़ाव उनके घर के वातावरण और उनके माता-पिता के पालन-पोषण के तरीके (Parenting Style) से होता है। भारतीय परिप्रेक्ष्य में, जहाँ पहले संयुक्त परिवार बच्चों के लिए एक मजबूत भावनात्मक सुरक्षा कवच का काम करते थे, वहीं अब आधुनिक एकल (Nuclear) परिवारों में बच्चों की मनोवैज्ञानिक जरूरतें बदल गई हैं।

प्रस्तुत शोध-पत्र इसी बात का गहराई से विश्लेषण करता है कि पारिवारिक कलह, संवाद की कमी और अलग-अलग तरह की पालन-पोषण शैलियों बच्चों के कोमल मन पर क्या असर डालती हैं। साथ ही, यह अध्ययन इस बात पर भी प्रकाश डालता है कि कैसे एक सुरक्षित और संवादपूर्ण पारिवारिक माहौल उनके बेहतर और संतुलित भविष्य की मजबूत नींव रख सकता है।

पारिवारिक परिवेश का अर्थ और उसका

मनोवैज्ञानिक महत्व

पारिवारिक परिवेश का मतलब सिर्फ एक ईंट-गारे के मकान में एक छत के नीचे रहने से नहीं है, बल्कि यह घर के अंदर के उस भावनात्मक माहौल (Emotional Climate) से जुड़ा है, जहाँ रिश्ते पनपते हैं। एक स्वस्थ पारिवारिक परिवेश वह है जहाँ प्यार, सुरक्षा, सम्मान और हर सदस्य को खुलकर अपनी बात रखने की आजादी हो।

मनोविज्ञान के अनुसार, बचपन के शुरुआती कुछ साल (विशेषकर 0 से 8 वर्ष की आयु) बच्चे के दिमाग की बनावट और उसके व्यक्तित्व (Personality) को आकार देने में सबसे अहम होते हैं। इस दौरान बच्चे का दिमाग एक स्पंज की तरह होता है, जो अपने आस-पास के माहौल से हर छोटी-बड़ी चीज सीखता है। अगर घर का माहौल शांत, सकारात्मक और सहयोगी है, तो बच्चा खुद को सुरक्षित महसूस करता है। उसका संज्ञानात्मक (Cognitive) विकास तेजी से होता है।

इसके उलट, अगर घर में रोज माता-पिता के बीच झगड़े होते हैं, बात-बात पर तनाव रहता है, या बच्चों की बातों को लगातार अनसुना किया जाता है, तो बच्चा हमेशा एक तरह के डर और असुरक्षा (Insecurity) में जीता है। यही डर आगे चलकर उसके मानसिक स्वास्थ्य को बुरी तरह प्रभावित करता है। कई शोध यह साबित कर चुके हैं कि जो बच्चे कलहपूर्ण वातावरण में पलते हैं, उनके दिमाग में 'कॉर्टिसोल' नामक स्ट्रेस हार्मोन का स्तर हमेशा बढ़ा रहता है, जो उनके सीखने और समझने की क्षमता को धीमा कर देता है।

पालन-पोषण की विभिन्न शैलियाँ (Parenting Style) और उनका प्रभाव

मनोवैज्ञानिकों ने मुख्य रूप से माता-पिता के व्यवहार को अलग-अलग पालन-पोषण शैलियों में बांटा है (बाउमरिंड, डी., 1991)। इनका बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर सीधा और अलग-अलग असर

पड़ता है। हर शैली का अपना एक मनोवैज्ञानिक परिणाम होता है:

सत्तावादी शैली (Authoritarian Parenting)

इस शैली में माता-पिता बहुत सख्त होते हैं। उनका रवैया अक्सर "मेरी बात मानो क्योंकि मैंने कहा है" वाला होता है। ऐसे घरों में नियम बहुत कठोर होते हैं और बच्चों को अपनी बात या अपना पक्ष रखने का कोई मौका नहीं मिलता। छोटी-छोटी गलतियों पर कड़ी सजा दी जाती है।

मनोवैज्ञानिक प्रभाव

ऐसे माहौल में पले-बढ़े बच्चे अक्सर बाहर से तो अनुशासित दिखते हैं, लेकिन अंदर से डरे हुए रहते हैं। उनमें आत्मविश्वास की भारी कमी होती है और वे हमेशा ये सोचते हैं कि वे कभी किसी काम को सही से नहीं कर सकते।

बड़े होने पर या किशोरावस्था (Adolescence) में पहुँचने पर इनमें गुस्सा, चिड़चिड़ापन और विद्रोह की भावना पनपने लगती है। वे अक्सर झूठ बोलने का सहारा लेने लगते हैं ताकि उन्हें सजा न मिले।

लोकतांत्रिक या प्रामाणिक शैली

यह बाल मनोविज्ञान के अनुसार सबसे अच्छी और संतुलित शैली मानी जाती है। इसमें नियम और अनुशासन तो होते हैं, लेकिन प्यार और समझदारी के साथ। माता-पिता बच्चों की बातें ध्यान से सुनते हैं, उनके साथ पारिवारिक फैसले लेते हैं और गलतियाँ होने पर उन्हें सिर्फ डांटने के बजाय उसका कारण समझाते हैं।

मनोवैज्ञानिक प्रभाव

ऐसे बच्चे मानसिक रूप से सबसे ज्यादा मजबूत (Resilient) होते हैं। वे अपनी भावनाओं को अच्छे से संभालना जानते हैं, समाज में आसानी से घुल-मिल जाते हैं और उनका आत्म-सम्मान बहुत ऊँचा होता है। वे जीवन की चुनौतियों का सामना घबराने के बजाय तर्क (Logic) के साथ करते हैं।

अनुमति देने वाली या ढीली शैली (Permissive Parenting)

इस तरह के माता-पिता बच्चों को बहुत ज्यादा लाड़-प्यार करते हैं और उन पर कोई नियम या पाबंदी नहीं लगाते। बच्चा जो मांगता है, उसे तुरंत दे दिया जाता है। माता-पिता एक 'दोस्त' की तरह ज्यादा और एक 'मार्गदर्शक' की तरह कम व्यवहार करते हैं।

मनोवैज्ञानिक प्रभाव

सुनने में यह शैली बच्चों के लिए अच्छी लग सकती है, लेकिन इसका लम्बा असर बहुत बुरा होता है। ऐसे बच्चे अक्सर अनुशासनहीन हो जाते हैं। उन्हें अपने घर में 'ना' सुनने की आदत नहीं होती, इसलिए जब बाहरी दुनिया या स्कूल-कॉलेज में उन्हें असफलता मिलती है या कोई उन्हें किसी चीज के लिए मना करता है, तो वे उसे बर्दाश्त नहीं कर पाते और बहुत जल्दी डिप्रेशन या आक्रामकता का शिकार हो जाते हैं।

आधुनिक दौर की नई चुनौतियां और बाल मानसिक स्वास्थ्य

आज का समय हमारे माता-पिता या दादा-दादी के समय से बिल्कुल अलग है। आज समाज और पारिवारिक ढांचे में कई ऐसे बड़े बदलाव आए हैं, जिन्होंने बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए नई और जटिल चुनौतियां खड़ी कर दी हैं (गुप्ता, आर. और शर्मा, एन., 2018):

एकल परिवार (Nuclear Families) और अकेलापन

पहले भारत में संयुक्त परिवारों का चलन था, जहाँ बच्चा अपने दादा-दादी, चाचा-चाची और भाई-बहनों के साथ खेलकर बड़ा हो जाता था। उसे हमेशा किसी न किसी का भावनात्मक सहारा मिलता था। आज के महानगरीय एकल परिवारों में, जहाँ माता-पिता दोनों कामकाजी (Working) हैं, बच्चा अक्सर खुद को घर में अकेला पाता है (शर्मा, वी., 2019)। दिन भर क्रेच (Creche) में या नौकरों के भरोसे रहने से बच्चे में एक तरह का भावनात्मक खालीपन आ जाता है।

अत्यधिक अपेक्षाएं और प्रतियोगिता का दबाव:

आजकल माता-पिता अपने बच्चों से पढ़ाई और करियर में बहुत ज्यादा उम्मीदें रखने लगे हैं। समाज में अपनी झूठी शान दिखाने के लिए दूसरों के बच्चों से तुलना करना और हमेशा 'नंबर वन' बनने का भारी दबाव बच्चों को गहरे मानसिक तनाव में धकेल रहा है।

वास्तविक जीवन के अध्ययन (Case Studies):

शोध को अधिक प्रामाणिक बनाने के लिए यहाँ वर्तमान समाज से जुड़े दो सामान्य उदाहरण (केस स्टडी) प्रस्तुत किए जा रहे हैं:

केस स्टडी 1: जतिन (13 वर्ष) - अत्यधिक अपेक्षाओं और तुलना का शिकार

जतिन एक होनहार बच्चा था, लेकिन उसके माता-पिता (जो दोनों ही उच्च पदों पर कार्यरत हैं) की अपेक्षाएं उससे बहुत ज्यादा थीं। वे अक्सर उसकी तुलना उसके चचेरे भाइयों और पड़ोस के बच्चों से करते थे। 90: अंक लाने पर भी जतिन को शाबाशी मिलने के बजाय यह सुनने को मिलता था कि "तुम 95: क्यों नहीं ला पाए?" धीरे-धीरे जतिन ने घर में बात करना बंद कर दिया। वह अपने कमरे में बंद रहने लगा और उसे 'एंजायटी अटैक' आने लगे। जब उसे एक मनोवैज्ञानिक के पास ले जाया गया, तो पता चला कि वह 'परफेक्शनिज्म' (Perfectionism) के दबाव में अपने आत्म-सम्मान को पूरी तरह खो चुका था। माता-पिता की काउंसलिंग और उनके व्यवहार में बदलाव (सत्तावादी से लोकतांत्रिक शैली की ओर जाने) के बाद ही जतिन की स्थिति में धीरे-धीरे सुधार आया।

केस स्टडी 2: प्रिया (10 वर्ष) - डिजिटल स्क्रीन की लत और अकेलापन

प्रिया के माता-पिता दोनों मल्टीनेशनल कंपनियों में काम करते थे। घर आने के बाद वे थक कर अपने लैपटॉप या फोन में व्यस्त हो जाते।

प्रिया को अपना समय बिताने के लिए एक आईपैड दे दिया गया था। धीरे-धीरे प्रिया को स्क्रीन की ऐसी लत लगी कि उसने बाहर पार्क में जाकर खेलना और असल दोस्तों से मिलना बिल्कुल छोड़ दिया। जब उससे मोबाइल छीना जाता, तो वह हिंसक हो जाती और सामान फेंकने लगती। यह 'उपेक्षापूर्ण और ढीली पालन-पोषण शैली' का नतीजा था, जहाँ बच्चे को समय के बजाय गैजेट्स दिए गए। बाल रोग विशेषज्ञ ने इसे 'स्क्रीन-प्रेरित मानसिक तनाव' बताया। इसके इलाज के रूप में माता-पिता को अपनी दिनचर्या बदलकर प्रिया के साथ रोज कम से कम दो घंटे बिना किसी स्क्रीन के बिताने का 'डिजिटल डिटॉक्स' प्लान लागू करना पड़ा।

सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के लिए रणनीतियां और सुझाव

बच्चों के बेहतर मानसिक विकास और पारिवारिक माहौल को सुधारने के लिए इस शोध-पत्र के माध्यम से कुछ बहुत ही महत्वपूर्ण और व्यावहारिक कदम सुझाए जा रहे हैं:

सक्रिय संवाद (Active Communication) स्थापित करना

माता-पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों के साथ क्वालिटी टाइम बिताएं। दिन भर में कम से कम एक बार, जैसे रात के खाने (Dinner) के समय, बिना किसी मोबाइल या टीवी के बच्चों से उनके दिनभर के बारे में बात करें। उनसे पूछें कि स्कूल में उन्हें सबसे अच्छा क्या लगा या किस बात से उन्हें दुःख हुआ।

सहानुभूति (Empathy) दिखाना

जब बच्चा अपनी कोई परेशानी बताए, तो उसे तुरंत डांटने या उसकी बात को 'बचपना' समझकर टालने के बजाय, उसकी जगह खुद को रखकर सोचें। उसे महसूस कराएं कि आप उसकी भावनाओं को समझते हैं।

तुलना से बचना

माता-पिता को यह स्वीकार करना होगा कि हर बच्चा अपने आप में खास होता है और उसकी क्षमताएं अलग होती हैं। उसकी तुलना किसी और से करना बंद करें। इससे उनके मन में हीन भावना घर कर जाती है। उनकी छोटी सफलताओं का भी जश्न मनाएं।

मनोवैज्ञानिक मदद लेने में संकोच न करना

अगर यह महसूस हो कि बच्चा बहुत ज्यादा गुमसुम रहने लगा है, उसे बहुत जल्दी गुस्सा आता है, उसके खाने-पीने या सोने के तरीके में अचानक बदलाव आया है, तो बिना किसी सामाजिक शर्म (Social Stigma) के तुरंत किसी अच्छे बाल मनोवैज्ञानिक या काउंसलर से सलाह लेनी चाहिए। मानसिक स्वास्थ्य की समस्या सदी-जुकाम की तरह ही एक स्वास्थ्य समस्या है, जिसे छिपाना नहीं बल्कि सुलझाना चाहिए।

निष्कर्ष

निष्कर्ष के तौर पर यह स्पष्ट रूप से कहा जा सकता है कि बच्चे का दिमाग एक गीली मिट्टी की तरह होता है। माता-पिता और परिवार का माहौल उसे जैसा आकार देंगे, वह जीवन भर वैसा ही बन जाएगा। बच्चों के समग्र और इष्टतम (Optimal) विकास के लिए सिर्फ महंगे स्कूल, बड़ी गाड़ियां या भौतिक सुख-सुविधाएं ही काफी नहीं हैं। सबसे ज्यादा जरूरत एक ऐसे घर की है, जहाँ बच्चा खुद को भावनात्मक रूप से सुरक्षित महसूस करे, जहाँ उसकी बातों को तवज्जो मिले और जहाँ गलतियां करने पर उसे सजा से ज्यादा सही मार्गदर्शन मिले।

आज के तनाव भरे और अत्यधिक प्रतिस्पर्धी (Competitive) दौर में एक स्वस्थ और सकारात्मक पारिवारिक परिवेश ही बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे मजबूत सुरक्षा कवच का काम कर सकता है। अगर हम कल के एक मजबूत, खुशहाल और उत्पादक समाज का निर्माण करना चाहते हैं, तो हमें आज अपने परिवारों के अंदर पनप रहे

माहौल को सुधारना ही होगा। पालन-पोषण कोई एक दिन का काम नहीं, बल्कि एक निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है, जिसमें माता-पिता को भी बच्चों के साथ-साथ हर दिन कुछ नया सीखना पड़ता है।

संदर्भ सूची

- बाउमरिंड, डी. (1991). इफेक्टिव पेरेंटिंग ड्यूरिंग दी अर्ली एडोलसेंट ट्रांजिशन. (बाल विकास मनोविज्ञान के मूल सिद्धांत)।
- गुप्ता, आर. और शर्मा, एन. (2018). भारतीय परिवारों में बदलता परिवेश और बच्चों पर उसका मनोवैज्ञानिक प्रभाव. जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी।
- सिंह, ए. (2020). आधुनिक जीवनशैली, स्क्रीन टाइम और बाल मानसिक स्वास्थ्य. भारतीय स्वास्थ्य पत्रिका।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की बाल मानसिक स्वास्थ्य वार्षिक रिपोर्ट (2022)।
- शर्मा, वी. (2019). चाइल्ड साइकोलॉजी एंड न्यूक्लियर फैमिली डायनामिक्स. नई दिल्ली: एकेडमिक पब्लिशर्स।