

INDUS
INTERNATIONAL
UNIVERSITY

RESEARCH | COLLABORATE | TRANSFORM
FOR A BETTER TOMORROW

Proceedings of International Conference on Multidisciplinary Research: Innovation, Healthcare, Education for Viksit Bharat (ICMR-2026)



INNOVATION



HEALTHCARE



EDUCATION



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT



VIKSIT BHARAT

PART

2

Editors

Prof. (Dr.) Punit Goel
Dr. Abu Farah Hoque
Dr. Amit Agrawal
Dr. Sheela Sharma



International Conference On Multidisciplinary Research

Conference Proceedings

Contemporary Perspectives in English Literature,
Sociology, Hindi and Home Science For Viksit Bharat

2026

Organized by

Kalindi Institute of Medical Sciences

Agrasen Mahavidyalaya

Veetranga Research Foundation

In Collaboration with

Wissira Research Lab

Print ISBN: 978-93-7559-048-4

Digital ISBN: 979-8-952358-04-1

Table of Contents

<i>Chapter 1: Academic Goal Orientation and Learning Persistence among University Students.....</i>	<i>1</i>
<i>Chapter 2: Academic Procrastination and Learning Engagement among Undergraduate Students</i>	<i>9</i>
<i>Chapter 3: Academic Resilience and Educational Achievement among College Students</i>	<i>17</i>
<i>Chapter 4: Collaborative Problem-Solving and Learning Achievement among Secondary Students ...</i>	<i>25</i>
<i>Chapter 5: Digital Accounting Technologies and Financial Reporting Efficiency in Business Organizations</i>	<i>32</i>
<i>Chapter 6: Digital Banking Services and Customer Satisfaction in the Contemporary Banking Sector</i>	<i>41</i>
<i>Chapter 7: Digital Distraction and Academic Concentration among University Learners</i>	<i>48</i>
<i>Chapter 8: Ecological Consciousness and Climate Narratives in Contemporary English Fiction</i>	<i>56</i>
<i>Chapter 9: Green Marketing Practices and Sustainable Consumer Behaviour in Urban Markets.....</i>	<i>65</i>
<i>Chapter 10: Inclusive Education Practices and Social Participation among Diverse Learners</i>	<i>74</i>
<i>Chapter 11: Inclusive Teaching Practices And Learning Outcomes In Diverse Classrooms.....</i>	<i>82</i>
<i>Chapter 12: Loneliness and Social Connectedness in the Digital Communication Era</i>	<i>91</i>
<i>Chapter 13: Mindfulness Practices and Perceived Stress among College Students</i>	<i>99</i>
<i>अध्याय 14: NEP 2020 के अंतर्गत शिक्षा में बहुभाषिकता और भाषायी समावेशन की संभावनाएँ.....</i>	<i>106</i>
<i>अध्याय 15: NEP 2020 के परिप्रेक्ष्य में व्यावसायिक शिक्षा और रोजगारपरक कौशल विकास</i>	<i>113</i>
<i>अध्याय 16: NEP 2020 के संदर्भ में उच्च शिक्षा में बहुविषयक अधिगम की संभावनाएँ.....</i>	<i>121</i>
<i>अध्याय 17: NEP 2020 के संदर्भ में शिक्षक शिक्षा के बदलते स्वरूप और व्यावसायिक दक्षता का अध्ययन..</i>	<i>128</i>
<i>अध्याय 18: NEP 2020 के संदर्भ में शिक्षा में प्रौद्योगिकी एकीकरण और डिजिटल समानता की चुनौतियाँ...</i>	<i>135</i>
<i>Chapter 19: Online Social Validation and Self-Concept among Emerging Adults</i>	<i>142</i>
<i>Chapter 20: Parental Involvement and Academic Motivation among School-Going Adolescents.....</i>	<i>149</i>
<i>Chapter 21: Perceived Organizational Support and Employee Psychological Resilience</i>	<i>158</i>
<i>Chapter 22: School-Based Assessment and Learning Improvement among Secondary Learners.....</i>	<i>165</i>
<i>Chapter 23: Self-Regulated Learning Strategies and Academic Achievement among Undergraduates</i>	<i>173</i>
<i>Chapter 24: Sleep Quality and Academic Performance among Higher Education Students</i>	<i>180</i>
<i>Chapter 25: Social-Emotional Learning and Classroom Adjustment among Adolescent Students...</i>	<i>187</i>
<i>Chapter 26: Socioeconomic Factors and Educational Aspirations among Secondary School Students</i>	<i>194</i>
<i>Chapter 27: Student-Centred Pedagogy and Active Learning in Undergraduate Classrooms.....</i>	<i>201</i>
<i>Chapter 28: Teacher Self-Efficacy and Classroom Management Practices in Secondary Schools.....</i>	<i>209</i>
<i>Chapter 29: Technology, Youth Culture, and Emerging Forms of Social Identity.....</i>	<i>218</i>

<i>Chapter 30: Technology-Enhanced Teaching and Classroom Participation among Undergraduate Learners</i>	<i>225</i>
अध्याय 31: उच्च शिक्षा में कृत्रिम बुद्धिमत्ता आधारित शिक्षण से अकादमिक सहभागिता का मूल्यांकन	233
अध्याय 32: उच्च शिक्षा में शैक्षिक नेतृत्व और शिक्षक नवाचार संस्कृति के मध्य संबंध	240
अध्याय 33: गृह विज्ञान और वस्त्र विज्ञान के संदर्भ में पर्यावरण-अनुकूल परिधान चयन एवं उपभोक्ता जागरूकता का अध्ययन	247
अध्याय 34: मनोविज्ञान के परिप्रेक्ष्य में सकारात्मक पालन-पोषण और किशोर मानसिक लचीलापन का प्रभाव	254
अध्याय 35: विद्यालयी शिक्षा में शिक्षक भावनात्मक बुद्धिमत्ता और कक्षा प्रबंधन प्रभावशीलता का अध्ययन .	261
अध्याय 36: विधायी कानून के अंतर्गत साइबर अपराध नियंत्रण और व्यक्तिगत डेटा संरक्षण का समकालीन अध्ययन	267
अध्याय 37: शिक्षा में खेल आधारित अधिगम द्वारा विद्यार्थियों की संज्ञानात्मक सहभागिता का विकास.....	273
अध्याय 38: शिक्षा में परियोजना आधारित अधिगम द्वारा समस्या समाधान कौशल के विकास का विश्लेषण .	281
अध्याय 39: सोशल मीडिया का युवा पीढ़ी की हिंदी भाषा पर प्रभाव.....	288
अध्याय 40: हिंदी साहित्य में पर्यावरण चेतना और प्रकृति विमर्श का अध्ययन.....	294

List of Contributors

Ch.	Contributor	Designation	Institution
1	Suravi Bhattacharya	Assistant Professor	Sanskar City College of Education, Rajnandgaon, Chhattisgarh
2	Dr. Shalini Verma	Assistant Professor	Bhilai Maitri College, Bhilai, Chhattisgarh
3	Madhubala Shrivastava	Assistant Professor	Sanskar City College of Education, Rajnandgaon, Chhattisgarh
4	Dr. Pushpa Sharma	Associate Professor	Mansa College of Education, Kohka, Kurud, Chhattisgarh
5	Dr. Ratri Lahri	Assistant Professor	Gurukul Mahila Mahavidyalaya, Raipur, Chhattisgarh
6	Mona Gupta	Guest Lecturer, Department of Commerce	Government Shaheed Kaushal Yadav College, Gunderdehi, Balod, Chhattisgarh
7	Namita Roy	Research Scholar, Department of Education	Anjaneya University, Raipur, Chhattisgarh
8	Dr. Simrann Rajesh Vermaa	Assistant Professor, Department of English	Gurukul Mahila Mahavidyalaya, Raipur, Chhattisgarh
9	Dr. Kavita Silwal	Assistant Professor	Gurukul Mahila Mahavidyalaya, Raipur, Chhattisgarh
10	Dr. Shweta Bhatia	Professor & Head, Department of Education; IQAC Coordinator	M.J. College, Kohka, Bhilai, Chhattisgarh
11	Dr. Soju Samuel	Counsellor	Delhi Public School, Bhilai, Chhattisgarh
12	Dular Das	Research Scholar	Hemchand Yadav University, Durg, Chhattisgarh
13	Dr. Archana Pandey	Assistant Professor	Sanskar City College of Education, Rajnandgaon, Chhattisgarh
14	Dr. Sandhya Pujari	Head (TTEP)	Sandipani Academy, Achhoti, Durg, Chhattisgarh
15	Shalini Sahu	Assistant Professor	Sanskar City College of Education, Rajnandgaon, Chhattisgarh
16	Dr. Manju Sahu	Associate Professor	M.J. College, Kohka, Bhilai, Chhattisgarh
17	Mrs. Lileshwari Sahu	Assistant Professor	Somni Mahavidyalaya, Somni, Rajnandgaon, Chhattisgarh
18	Dr. Shraddha Bhardwaj	Assistant Professor	Jagadguru Shankaracharya College of Education, Bhilai, Durg, Chhattisgarh
19	Mamta Rani Yadu	Research Scholar	Anjaneya University, Raipur, Chhattisgarh

International Conference On Multidisciplinary Research

20	Dr. Sumita Singh	Assistant Professor, Department of Education	St. Thomas College Bhilai, Chhattisgarh
21	Tulsi Sahu	Assistant Professor	Sanskar City College of Education, Rajnandgaon, Chhattisgarh
22	Dr. Juhi Peter	Assistant Professor	Agrasen College, Dhanora, Durg, Chhattisgarh
23	Dr. Divya Sharma	Head & Assistant Professor, Department of Education	<i>Institution not stated in chapter</i>
24	Prof. (Dr.) Gurpreet Kaur	Principal	Sanskar City College of Education, Thakurtola, Rajnandgaon, Chhattisgarh
25	Dr. Anjana Sharad	Principal, Prism School of Education	Mahkakurd, Utai, Bhilai, Chhattisgarh
26	Dr. Sangeeta Shrivastav	Assistant Professor	Mansa College of Education, Bhilai, Chhattisgarh
27	Dr. Ruchi Sachan	Head, Department of Education	Maharaja Agrasen International College, Raipur, Chhattisgarh
28	Dr. Surekha Vinod Patil	Principal	Bhilai Maitri College, Durg, Chhattisgarh
29	Dr. Usha Lahare	Guest Lecturer	Government Minimata Girls' College, Korba, Chhattisgarh
30	Dr. Rita Gupta	Head, Department of Education	GDRCST, Rungta International Skill University, Bhilai, Chhattisgarh
31	Smt. Anupama Ambast	Assistant Professor	CTE, Raipur, Chhattisgarh
32	Smt. Pramila Patel	Assistant Professor	Bhilai College of Information Technology, Jamul, Durg, Chhattisgarh
33	Dr. Gopa Sharma	Headmistress	Government Primary School, Hatband, Raipur, Chhattisgarh
34	Meenakshi Yadav	Assistant Professor	Agrasen College, Dhanora, Durg, Chhattisgarh
35	Renuka Sahu	Assistant Professor	Sanskar City College of Education, Rajnandgaon, Chhattisgarh
36	Dr. Atul Kumar Soni	Assistant Professor	Pt. Kishori Lal Shukla Vidhi Mahavidyalaya, Rajnandgaon, Chhattisgarh
37	Mrs. Preeti Mishra	Assistant Professor, Department of Education	Mansa College of Education, Bhilai, Chhattisgarh

International Conference On Multidisciplinary Research

38	Ranjana Solanki	Assistant Professor	Agrasen College, Dhanora, Durg, Chhattisgarh
39	Dr. Nirmala Parganiha	Assistant Professor	Agrasen College, Dhanora, Durg, Chhattisgarh
40	Kiran Sonatiya	Assistant Professor	Sanskar City College of Education, Rajnandgaon, Chhattisgarh

अध्याय 34: मनोविज्ञान के परिप्रेक्ष्य में सकारात्मक पालन-पोषण और किशोर मानसिक लचीलापन का प्रभाव

Meenakshi Yadav

Assistant Professor

Agrasen College

Dhanora, Durg, Chhattisgarh

सारांश— किशोरावस्था तीव्र शारीरिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक तथा भावनात्मक परिवर्तन की अवस्था है, जिसमें पारिवारिक वातावरण मानसिक अनुकूलन की दिशा निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रस्तुत अध्ययन सकारात्मक पालन-पोषण और किशोर मानसिक लचीलेपन के बीच संबंध का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण प्रस्तावित करता है।

अध्ययन में स्नेहपूर्ण संवाद, भावनात्मक उपलब्धता, व्यवहारिक मार्गदर्शन, स्वायत्तता का सम्मान और संतुलित अनुशासन को सकारात्मक पालन-पोषण के प्रमुख आयामों के रूप में ग्रहण किया गया है। शोध का केंद्रीय तर्क यह है कि सकारात्मक पालन-पोषण का प्रभाव केवल प्रत्यक्ष नहीं होता, बल्कि भावनात्मक स्व-नियमन, आत्म-प्रभावकारिता और तनाव-प्रबंधन क्षमता के माध्यम से भी मानसिक लचीलेपन को प्रभावित करता है। वर्तमान डिजिटल परिवेश में सामाजिक तुलना, आभासी सहभागिता, शैक्षणिक दबाव और पारिवारिक अपेक्षाओं के कारण उत्पन्न तनाव को भी किशोर मानसिक स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण संदर्भ के रूप में सम्मिलित किया गया है। अध्ययन विशेष रूप से इस कमी को संबोधित करता है कि पूर्व शोधों में पालन-पोषण, मानसिक लचीलेपन और डिजिटल जीवन-दबाव को प्रायः अलग-अलग चर के रूप में देखा गया है। प्रस्तावित विश्लेषण बहुआयामी मनोवैज्ञानिक संकेतकों के आधार पर उन प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष संबंधों को समझने का प्रयास करता है जो किशोरों को प्रतिकूल परिस्थितियों से उबरने में सहायता करते हैं।

मुख्य शब्द— सकारात्मक पालन-पोषण, किशोरावस्था, मानसिक लचीलापन, भावनात्मक स्व-नियमन, आत्म-प्रभावकारिता, मानसिक स्वास्थ्य

परिचय

किशोरावस्था मानव विकास की ऐसी संक्रमणशील अवस्था है जिसमें व्यक्ति बाल्यावस्था की निर्भरता से आगे बढ़ते हुए स्वतंत्र पहचान, सामाजिक उत्तरदायित्व और भावनात्मक स्वायत्तता की ओर अग्रसर होता है। इस अवधि में शरीर, मस्तिष्क, संबंधों और सामाजिक भूमिकाओं में होने वाले तीव्र परिवर्तन किशोर को अनेक अवसर प्रदान करते हैं, परंतु साथ ही उसे तनाव, असुरक्षा, आत्म-संदेह और सामाजिक दबाव के प्रति अधिक संवेदनशील भी बना सकते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार विश्व में लगभग एक अरब तीस करोड़ लोग किशोरावस्था की आयु सीमा में आते हैं तथा किशोर स्वास्थ्य को भविष्य की वयस्क आबादी के स्वास्थ्य से प्रत्यक्ष रूप से जुड़ा हुआ माना जाता है। संगठन ने यह भी रेखांकित किया है कि मानसिक स्वास्थ्य संबंधी अनेक कठिनाइयाँ जीवन के आरंभिक वर्षों में विकसित होने लगती हैं

और पर्याप्त सहायता के अभाव में आगे चलकर अधिक गंभीर रूप ग्रहण कर सकती हैं।

किशोर मानसिक स्वास्थ्य को समझने के लिए केवल जोखिम कारकों का अध्ययन पर्याप्त नहीं है। यह भी आवश्यक है कि उन संरक्षक मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारकों की पहचान की जाए जो तनाव, असफलता, सामाजिक अस्वीकृति, पारिवारिक संघर्ष या शैक्षणिक दबाव के बावजूद किशोर को संतुलन पुनः स्थापित करने में सक्षम बनाते हैं। इसी संदर्भ में मानसिक लचीलापन एक महत्वपूर्ण अवधारणा के रूप में सामने आता है। मानसिक लचीलापन किसी कठिनाई का अभाव नहीं, बल्कि प्रतिकूल परिस्थिति का सामना करते हुए अनुकूलन, भावनात्मक पुनर्संतुलन, समस्या-समाधान और उद्देश्यपूर्ण व्यवहार बनाए रखने की क्षमता है।

परिवार इस क्षमता के विकास का सबसे निकट और दीर्घकालिक सामाजिक परिवेश है। माता-पिता की प्रतिक्रिया, संवाद शैली, भावनात्मक उपलब्धता, सीमाओं का निर्धारण, प्रोत्साहन तथा किशोर की स्वायत्तता के प्रति दृष्टिकोण उसके आत्मबोध और भावनात्मक सुरक्षा को आकार देते हैं। सकारात्मक पालन-पोषण में केवल स्नेहपूर्ण व्यवहार सम्मिलित नहीं होता, बल्कि स्पष्ट अपेक्षाएँ, सम्मानजनक अनुशासन, सक्रिय श्रवण, परिस्थिति के अनुरूप निगरानी तथा निर्णय लेने के सीमित किंतु सार्थक अवसर भी सम्मिलित होते हैं। संयुक्त राष्ट्र बाल कोष ने किशोरों के पालन-पोषण संबंधी अपने मार्गदर्शन में यह रेखांकित किया है कि किशोरावस्था में माता-पिता और संतान के संबंध की प्रकृति बदलती है तथा अभिभावकों को विकासात्मक अवस्था के अनुरूप नए संचार और सहयोग कौशल अपनाने की आवश्यकता होती है।

भारतीय सामाजिक संदर्भ में इस प्रश्न का महत्व और बढ़ जाता है, क्योंकि किशोर प्रायः परिवार, विद्यालय, प्रतियोगिता, उच्च शैक्षणिक अपेक्षा, भविष्य के व्यवसाय, समवयस्क समूह और डिजिटल माध्यमों से एक साथ प्रभावित होते हैं। पारिवारिक निकटता एक महत्वपूर्ण संरक्षक कारक हो सकती है, किंतु अत्यधिक नियंत्रण, उपलब्धि-केंद्रित दबाव, लगातार तुलना अथवा एकतरफा निर्णय-प्रक्रिया किशोर की स्वायत्तता और भावनात्मक अभिव्यक्ति को सीमित कर सकती है। इसके विपरीत, वह परिवार जिसमें भावनाओं पर संवाद संभव हो, असफलता को दंड के बजाय सीखने की प्रक्रिया माना जाए और समस्या के समाधान में किशोर की भागीदारी हो, मानसिक लचीलेपन को अधिक अनुकूल आधार दे सकता है।

समकालीन किशोर जीवन में डिजिटल परिवेश ने इस संबंध को और जटिल बना दिया है। सामाजिक माध्यम, आभासी मित्रता, त्वरित प्रतिक्रिया की संस्कृति, सार्वजनिक सामाजिक तुलना और निरंतर उपलब्धता की अपेक्षा भावनात्मक अनुभवों की तीव्रता को प्रभावित

करती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के एक बहुदेशीय विद्यालयी सर्वेक्षण से संबंधित विवरण में किशोरों के समस्याग्रस्त सामाजिक माध्यम उपयोग में वृद्धि तथा डिजिटल व्यवहार से जुड़े मानसिक स्वास्थ्य जोखिमों पर चिंता व्यक्त की गई है। ऐसे वातावरण में अभिभावक की भूमिका केवल समय-सीमा निर्धारित करने तक सीमित नहीं रह सकती; डिजिटल अनुभवों पर संवाद, ऑनलाइन जोखिमों की समझ तथा आत्म-नियमन विकसित करने में सहयोग भी सकारात्मक पालन-पोषण का नया आयाम बन जाता है।



Fig. 1: पारिवारिक सहयोग और किशोरों की मानसिक दृढ़ता का निर्माण

शोध-अंतर

हाल के अध्ययनों ने सकारात्मक पालन-पोषण और मानसिक लचीलेपन के बीच अनुकूल संबंध के संकेत दिए हैं। उदाहरण के लिए, किशोरों पर आधारित एक अनुवर्ती अध्ययन में अभिभावकीय समर्थन और निगरानी के प्रति सकारात्मक धारणा कुछ व्यक्तित्व विशेषताओं वाले किशोरों में समय के साथ अधिक लचीलेपन से संबंधित पाई गई। फिर भी उपलब्ध शोध में चार महत्वपूर्ण सीमाएँ दिखाई देती हैं।

प्रथम, पालन-पोषण को कई अध्ययनों में एक समग्र अंक के रूप में मापा गया है, जिससे यह स्पष्ट नहीं होता कि स्नेहपूर्ण संवाद, स्वायत्तता समर्थन, मार्गदर्शन, अनुशासन और भावनात्मक उपलब्धता में से कौन-सा घटक मानसिक लचीलेपन के लिए अधिक प्रभावी है। द्वितीय, मानसिक लचीलेपन को प्रायः केवल अंतिम परिणाम माना गया है, जबकि यह संभव है कि पालन-पोषण का प्रभाव भावनात्मक स्व-नियमन और आत्म-प्रभावकारिता जैसे मध्यवर्ती मनोवैज्ञानिक तंत्रों से होकर उत्पन्न हो। तृतीय, डिजिटल दबाव और पारिवारिक संरक्षण के पारस्परिक प्रभाव का पर्याप्त समन्वित विश्लेषण नहीं मिलता। चतुर्थ, भारतीय किशोरों के सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भ में ऐसे बहुआयामी प्रतिमानों की आवश्यकता है जो पारिवारिक निकटता और किशोर स्वायत्तता दोनों को एक साथ समझ सकें।

अतः वर्तमान अध्ययन का विशिष्ट शोध-अंतर यह है कि सकारात्मक पालन-पोषण को मानसिक लचीलेपन का केवल प्रत्यक्ष पूर्वानुमानक न मानकर, भावनात्मक स्व-नियमन, आत्म-प्रभावकारिता और

डिजिटल जीवन-दबाव से अंतःक्रिया करने वाली बहुस्तरीय मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया के रूप में विश्लेषित किया जाए। यही दृष्टिकोण प्रस्तावित अध्ययन को परंपरागत पालन-पोषण-मानसिक स्वास्थ्य संबंधी अध्ययनों से पृथक् करता है।

अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य

वर्तमान अध्ययन का प्रथम उद्देश्य सकारात्मक पालन-पोषण के विभिन्न आयामों और किशोर मानसिक लचीलेपन के बीच संबंध का परीक्षण करना है। दूसरा उद्देश्य यह जानना है कि भावनात्मक स्व-नियमन और आत्म-प्रभावकारिता इस संबंध में मध्यवर्ती मनोवैज्ञानिक भूमिका निभाते हैं या नहीं। तीसरा उद्देश्य डिजिटल जीवन-दबाव को एक संदर्भगत कारक मानते हुए यह देखना है कि उच्च डिजिटल दबाव की स्थिति में सकारात्मक पारिवारिक वातावरण मानसिक लचीलेपन के लिए कितना संरक्षक प्रभाव उत्पन्न करता है। चौथा उद्देश्य किशोरों के बहुआयामी व्यवहारिक और मनोवैज्ञानिक संकेतकों के आधार पर मानसिक लचीलेपन के स्तर का अनुमान लगाने के लिए संगणकीय वर्गीकरण प्रतिरूप विकसित करना है।

साहित्य समीक्षा

2.1 सकारात्मक पालन-पोषण की मनोवैज्ञानिक अवधारणा

सकारात्मक पालन-पोषण ऐसी पारिवारिक प्रक्रिया है जिसमें भावनात्मक निकटता और अनुशासन को परस्पर विरोधी न मानकर संतुलित किया जाता है। माता-पिता का उद्देश्य किशोर के व्यवहार को केवल नियंत्रित करना नहीं, बल्कि उसे आत्म-नियंत्रित निर्णय लेने की क्षमता विकसित करने में सहायता करना होता है। इसमें सक्रिय श्रवण, बिना अपमान के सुधार, व्यवहार के कारणों पर चर्चा, स्पष्ट सीमाएँ, उपलब्धियों की यथार्थवादी सराहना तथा विफलता के समय भावनात्मक समर्थन प्रमुख तत्व माने जा सकते हैं।

संयुक्त राष्ट्र बाल कोष की किशोर पालन-पोषण संबंधी सामग्री में यह स्पष्ट किया गया है कि किशोरों को केवल निर्देश की नहीं, बल्कि सुने जाने, नियमित संवाद, यथार्थवादी अपेक्षाओं और सहायक पारिवारिक वातावरण की भी आवश्यकता होती है। इसका मनोवैज्ञानिक आधार इस तथ्य में निहित है कि सम्मानजनक पारिवारिक संवाद किशोर को अपनी भावनाओं की पहचान और अभिव्यक्ति के लिए सुरक्षित स्थान प्रदान कर सकता है।

2.2 मानसिक लचीलापन और किशोर अनुकूलन

मानसिक लचीलेपन को स्थिर व्यक्तित्व गुण के रूप में देखना सीमित दृष्टिकोण है। समकालीन मनोविज्ञान इसे व्यक्ति और उसके परिवेश के बीच विकसित होने वाली गतिशील अनुकूलन क्षमता के रूप में समझता है। एक ही तनावपूर्ण घटना का प्रभाव सभी किशोरों पर समान नहीं होता, क्योंकि प्रतिक्रिया आत्मविश्वास, परिवार से प्राप्त समर्थन, पूर्व अनुभव, सामाजिक संसाधन और भावनात्मक नियमन क्षमता पर निर्भर करती है।

किशोर मानसिक लचीलेपन में कठिन स्थिति का यथार्थवादी मूल्यांकन, तनाव के दौरान व्यवहारिक नियंत्रण, सहायता माँगने की क्षमता, लक्ष्य का पुनर्निर्धारण और असफलता से सीखने की प्रवृत्ति सम्मिलित होती है। इसलिए उच्च मानसिक लचीलापन रखने वाला किशोर तनाव से अप्रभावित नहीं रहता; अंतर यह है कि वह तनाव से उत्पन्न मनोवैज्ञानिक अव्यवस्था से अपेक्षाकृत शीघ्र पुनर्संगठित हो सकता है।

2.3 पालन-पोषण और मानसिक लचीलेपन का संबंध

अभिभावकीय समर्थन किशोर को यह अनुभूति देता है कि कठिन परिस्थिति में सहायता उपलब्ध है। ऐसी अनुभूति मनोवैज्ञानिक सुरक्षा को बढ़ाती है और संकट की स्थिति में विनाशकारी निष्कर्षों की संभावना कम कर सकती है। अनुवर्ती शोध से यह संकेत प्राप्त हुआ है कि सकारात्मक अभिभावकीय समर्थन और निगरानी का अनुभव कुछ किशोर समूहों में बाद के मानसिक लचीलेपन से सकारात्मक रूप से जुड़ सकता है। साथ ही, व्यक्तिगत व्यक्तित्व विशेषताएँ इस प्रभाव की शक्ति को बदल सकती हैं।

यह निष्कर्ष बताता है कि सकारात्मक पालन-पोषण का प्रभाव सभी किशोरों के लिए एकसमान मान लेना उचित नहीं होगा। इसलिए वर्तमान अध्ययन में केवल औसत संबंध खोजने के बजाय विभिन्न मनोवैज्ञानिक संरचनाओं के संयुक्त योगदान का विश्लेषण प्रस्तावित है।

२.४ भावनात्मक स्व-नियमन की मध्यवर्ती भूमिका

किशोरावस्था में भावनाओं की तीव्रता बढ़ सकती है, जबकि दीर्घकालिक परिणामों पर आधारित निर्णय क्षमता अभी विकासशील अवस्था में होती है। यदि परिवार में भावनाओं को दबाने, उपहास करने या दंडित करने की संस्कृति हो, तो किशोर अपनी आंतरिक अवस्था की पहचान और विनियमन में कठिनाई अनुभव कर सकता है। इसके विपरीत, माता-पिता यदि भावनात्मक अनुभव को स्वीकार करते हुए प्रतिक्रिया पर नियंत्रण सिखाते हैं, तो किशोर धीरे-धीरे स्व-नियमन कौशल विकसित कर सकता है।

इसी आधार पर वर्तमान अध्ययन यह प्रस्तावित करता है कि सकारात्मक पालन-पोषण और मानसिक लचीलेपन के बीच संबंध का एक भाग भावनात्मक स्व-नियमन के माध्यम से संचालित हो सकता है। यह धारणा पालन-पोषण को केवल बाहरी समर्थन के रूप में देखने के बजाय आंतरिक मनोवैज्ञानिक क्षमता निर्माण की प्रक्रिया के रूप में स्थापित करती है।

२.५ आत्म-प्रभावकारिता और समस्या-समाधान

आत्म-प्रभावकारिता से आशय व्यक्ति की उस धारणा से है कि वह चुनौतीपूर्ण परिस्थिति में आवश्यक व्यवहार करने और समस्या का समाधान खोजने में सक्षम है। यदि माता-पिता किशोर को छोटे निर्णय लेने, गलतियों का विश्लेषण करने और समाधान सुझाने का अवसर देते हैं, तो उसकी क्षमता-बोध संबंधी धारणा मजबूत हो सकती है। इसके विपरीत, प्रत्येक समस्या का समाधान माता-पिता द्वारा कर देना या बार-बार असमर्थता का संदेश देना निर्भरता को बढ़ा सकता है।

इसलिए आत्म-प्रभावकारिता मानसिक लचीलेपन का संभावित मनोवैज्ञानिक सेतु है। किशोर को यदि यह विश्वास हो कि कठिन परिस्थिति को किसी स्तर पर बदला या प्रबंधित किया जा सकता है, तो निराशा के स्थान पर सक्रिय सामना करने की प्रवृत्ति अधिक विकसित हो सकती है।

२.६ डिजिटल जीवन-दबाव और पारिवारिक संरक्षण

वर्तमान किशोर जीवन का एक बड़ा भाग डिजिटल माध्यमों के साथ जुड़ा हुआ है। सामाजिक तुलना, छवि-आधारित मान्यता, ऑनलाइन अस्वीकृति, संदेशों का तत्काल उत्तर देने का दबाव तथा अनियमित डिजिटल दिनचर्या मानसिक संतुलन को प्रभावित कर सकती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने किशोरों में समस्याग्रस्त सामाजिक माध्यम व्यवहार तथा डिजिटल माध्यमों से संबंधित कल्याण संबंधी चिंताओं की ओर ध्यान आकर्षित किया है।

इस परिस्थिति में सकारात्मक पालन-पोषण का स्वरूप भी परिवर्तित होता है। केवल उपकरण छीन लेना या निषेध लागू करना दीर्घकालिक आत्म-नियमन विकसित नहीं करता। संवाद-आधारित डिजिटल मार्गदर्शन, निजी अनुभव साझा करने का सुरक्षित वातावरण, ऑनलाइन तुलना की आलोचनात्मक समझ और समय-प्रबंधन में सहयोग अधिक रचनात्मक रणनीतियाँ हो सकती हैं। इसलिए वर्तमान अध्ययन डिजिटल जीवन-दबाव को एक अलग जोखिम कारक के रूप में नहीं, बल्कि पारिवारिक वातावरण के साथ अंतःक्रिया करने वाले मनोवैज्ञानिक संदर्भ के रूप में ग्रहण करता है।

२.७ किशोर मानसिक स्वास्थ्य की समकालीन आवश्यकता

विश्व स्वास्थ्य संगठन और संयुक्त राष्ट्र बाल कोष ने बच्चों और किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए समुदाय-आधारित, व्यक्ति-केंद्रित और विकासात्मक अवस्था के अनुरूप सेवाओं पर बल दिया है। उपलब्ध वैश्विक आकलनों में लगभग प्रत्येक सात किशोरों में से एक के मानसिक स्वास्थ्य कठिनाइयों से प्रभावित होने का उल्लेख मिलता है, जबकि आवश्यक सेवाओं तक पहुँच अभी भी अपर्याप्त है।

यह स्थिति केवल चिकित्सीय उपचार की आवश्यकता को नहीं दर्शाती, बल्कि ऐसे प्रारंभिक संरक्षक कारकों की खोज को भी आवश्यक बनाती है जिन्हें परिवार और विद्यालय स्तर पर मजबूत किया जा सके। सकारात्मक पालन-पोषण इस दृष्टि से विशेष महत्व रखता है, क्योंकि यह औपचारिक उपचार से पूर्व ही किशोर के दैनिक भावनात्मक वातावरण को प्रभावित करता है।

प्रस्तावित कार्यप्रणाली

प्रस्तुत अध्ययन के लिए मात्रात्मक, सहसंबंधात्मक तथा पूर्वानुमानात्मक अनुसंधान अभिकल्प प्रस्तावित किया गया है। इसका उद्देश्य केवल यह निर्धारित करना नहीं है कि सकारात्मक पालन-पोषण और मानसिक लचीलेपन के बीच संबंध है या नहीं, बल्कि यह भी समझना है कि भावनात्मक स्व-नियमन, आत्म-प्रभावकारिता और डिजिटल जीवन-दबाव इस संबंध की प्रकृति को किस प्रकार बदलते हैं। इस कारण अध्ययन में पारंपरिक सांख्यिकीय विश्लेषण के साथ संगणकीय वर्गीकरण पद्धति को सम्मिलित किया गया है।

अध्ययन की लक्षित जनसंख्या 13 से 18 वर्ष आयु के विद्यालयी किशोर होंगे। प्रस्तावित नमूना लगभग 420 प्रतिभागियों का रखा गया है, जिसमें विभिन्न सामाजिक-आर्थिक स्तरों, विद्यालय प्रकारों और पारिवारिक संरचनाओं से किशोरों को सम्मिलित करने का प्रयास किया जाएगा। नमूना चयन के लिए स्तरीकृत बहु-स्तरीय पद्धति उपयोगी होगी, ताकि आयु, लिंग, कक्षा और विद्यालयीय पृष्ठभूमि का पर्याप्त प्रतिनिधित्व प्राप्त हो सके।

अध्ययन में पाँच प्रमुख मनोवैज्ञानिक आयामों को मापा जाएगा—सकारात्मक पालन-पोषण, मानसिक लचीलापन, भावनात्मक स्व-नियमन, आत्म-प्रभावकारिता और डिजिटल जीवन-दबाव। प्रत्येक आयाम के लिए मान्य तथा विश्वसनीय मापन साधनों के अनुकूलित संस्करणों का उपयोग किया जाना प्रस्तावित है। जहाँ आवश्यक हो, भाषाई रूपांतरण, प्रत्यावर्तन अनुवाद और विशेषज्ञ सत्यापन के माध्यम से उपकरणों की विषय-वस्तु वैधता सुनिश्चित की जाएगी।

किशोर प्रतिभागियों की गोपनीयता और स्वैच्छिक सहभागिता को अनुसंधान का मूल नैतिक आधार माना जाएगा। अभिभावकीय अनुमति और किशोर सहमति दोनों प्राप्त की जाएँगी। व्यक्तिगत पहचान से

संबंधित सूचनाओं को विश्लेषणात्मक आँकड़ों से पृथक रखा जाएगा तथा किसी भी निष्कर्ष को समूह स्तर पर ही प्रस्तुत किया जाएगा।

३.१ अनुसंधान चर

सकारात्मक पालन-पोषण को स्वतंत्र पूर्वानुमानक चर के रूप में ग्रहण किया जाएगा। इसके उप-आयामों में भावनात्मक समर्थन, सम्मानजनक संवाद, स्वायत्तता समर्थन, संतुलित अनुशासन तथा व्यवहारिक निगरानी सम्मिलित होंगे।

मानसिक लचीलापन प्रमुख परिणाम चर होगा। इसे प्रतिकूल परिस्थितियों से उबरने की क्षमता, समस्या समाधान, भावनात्मक पुनर्संतुलन, आशावादी अभिविन्यास और अनुकूलनशील व्यवहार के माध्यम से परिभाषित किया जाएगा।

भावनात्मक स्व-नियमन और आत्म-प्रभावकारिता को मध्यवर्ती चर माना जाएगा, जबकि डिजिटल जीवन-दबाव को संदर्भगत नियामक चर के रूप में विश्लेषित किया जाएगा।

प्रायोगिक व्यवस्था

४.१ आँकड़ा-संग्रह

प्रस्तावित आँकड़ा-संग्रह में लगभग 420 किशोर प्रतिभागियों के उत्तर सम्मिलित किए जाएँगे। प्रत्येक प्रतिभागी से आयु, कक्षा, पारिवारिक संरचना, प्रतिदिन डिजिटल माध्यम उपयोग की अवधि, पारिवारिक संवाद की आवृत्ति, अनुभवित शैक्षणिक दबाव तथा पाँच प्रमुख मनोवैज्ञानिक आयामों से संबंधित माप प्राप्त किए जाएँगे।

प्रत्येक प्रतिभागी के लिए लगभग 35 से 45 विश्लेषणात्मक विशेषताएँ निर्मित की जा सकती हैं। इनमें प्रत्यक्ष प्रश्नावली अंकों के अतिरिक्त उप-आयामों के औसत, विचलन, पारिवारिक समर्थन-डिजिटल दबाव अनुपात और भावनात्मक नियमन-आत्म-प्रभावकारिता संयुक्त सूचक जैसे व्युत्पन्न संकेतक भी सम्मिलित किए जाएँगे।

मानसिक लचीलेपन के कुल अंक को तीन विश्लेषणात्मक श्रेणियों में व्यवस्थित किया जाएगा—निम्न, मध्यम और उच्च। यह वर्गीकरण नमूने के वितरण तथा पूर्वनिर्धारित मापन-मानकों के आधार पर किया जाएगा।

४.२ पूर्व-संसाधन

आँकड़ों के विश्लेषण से पहले प्रविष्टियों की पूर्णता, असामान्य मानों तथा उत्तरों की आंतरिक संगति की जाँच की जाएगी। अत्यधिक अपूर्ण प्रश्नावलियों को विश्लेषण से बाहर किया जाएगा। सीमित अनुपस्थित मानों को उपयुक्त सांख्यिकीय अनुमान विधि से प्रतिस्थापित किया जा सकता है।

भिन्न-भिन्न मापन पैमानों से प्राप्त अंकों को तुलनीय बनाने के लिए मानकीकरण किया जाएगा। श्रेणीगत चर, जैसे पारिवारिक संरचना और विद्यालय प्रकार, को संख्यात्मक संकेतकों में परिवर्तित किया जाएगा। अत्यधिक परस्पर सहसंबद्ध संकेतकों की पहचान कर अनावश्यक पुनरावृत्ति को कम किया जाएगा।

पूर्वाग्रह कम करने के लिए आँकड़ा-संग्रह को प्रशिक्षण और परीक्षण समूहों में विभाजित किया जाएगा। प्रस्तावित अनुपात लगभग 80:20 रहेगा। वर्ग वितरण में असंतुलन पाए जाने पर प्रशिक्षण समूह के भीतर संतुलित पुनर्नमूनीकरण पद्धति अपनाई जाएगी।



Fig. 2: संवेदनशील पालन-पोषण और सशक्त किशोर मन की मनोवैज्ञानिक यात्रा

४.३ प्रतिरूप संरचना

इस अध्ययन के लिए बहु-स्तरीय वृक्ष-आधारित सामूहिक वर्गीकरण प्रतिरूप प्रस्तावित है। इस प्रतिरूप को चुनने का कारण यह है कि किशोर मानसिक लचीलापन किसी एक संकेतक के रैखिक प्रभाव से निर्धारित नहीं होता, बल्कि विभिन्न पारिवारिक और मनोवैज्ञानिक कारकों के संयुक्त तथा गैर-रैखिक प्रभाव से निर्मित हो सकता है।

प्रतिरूप की प्रथम अवस्था में सभी चयनित संकेतकों का योगदान मापा जाएगा। दूसरी अवस्था में सकारात्मक पालन-पोषण, भावनात्मक स्व-नियमन, आत्म-प्रभावकारिता और डिजिटल दबाव के अंतःक्रियात्मक प्रभावों को सम्मिलित किया जाएगा। तीसरी अवस्था में प्रतिभागियों को निम्न, मध्यम या उच्च मानसिक लचीलेपन की श्रेणी में वर्गीकृत किया जाएगा।

प्रतिरूप की व्याख्येयता को बनाए रखने के लिए प्रत्येक प्रमुख चर के योगदान का पृथक विश्लेषण किया जाएगा। इससे केवल पूर्वानुमान प्राप्त नहीं होगा, बल्कि यह भी जाना जा सकेगा कि किस मनोवैज्ञानिक कारक ने अंतिम वर्गीकरण में कितनी भूमिका निभाई।

४.४ प्रशिक्षण रणनीति

प्रशिक्षण आँकड़ों पर पाँच-खंडीय पार-परीक्षण लागू किया जाएगा। इसका उद्देश्य यह जाँचना होगा कि प्रतिरूप किसी एक उप-समूह पर अत्यधिक निर्भर न हो। प्रतिरूप के प्रमुख नियंत्रण मानदंडों का चयन प्रशिक्षण समूह के भीतर किया जाएगा और अंतिम प्रदर्शन परीक्षण समूह पर मापा जाएगा।

अधिक-अनुकूलन से बचने के लिए वृक्षों की अधिकतम गहराई, न्यूनतम पत्ती आकार और शिक्षण गति जैसे नियंत्रण मानकों को सीमित रखा जाएगा। प्रशिक्षण प्रक्रिया में विभिन्न नियंत्रण संयोजनों की तुलना की जाएगी और वह संयोजन चुना जाएगा जो उच्च पूर्वानुमान क्षमता तथा स्थिर सामान्यीकरण के बीच सर्वोत्तम संतुलन प्रदान करे।

पारंपरिक सांख्यिकीय विश्लेषण के अंतर्गत सहसंबंध गुणांक, बहु-चर प्रतिगमन तथा मध्यस्थता विश्लेषण का प्रयोग प्रस्तावित है। इससे

संगणकीय प्रतिरूप के निष्कर्षों की मनोवैज्ञानिक व्याख्या अधिक सुदृढ़ की जा सकेगी।

४.५ मूल्यांकन मानदंड

प्रतिरूप का मूल्यांकन केवल समग्र शुद्धता के आधार पर नहीं किया जाएगा। वर्ग-संवेदनशीलता, सकारात्मक पूर्वानुमान मूल्य, संतुलित समग्रता, वर्ग-विशिष्ट पहचान क्षमता तथा वास्तविक और अनुमानित श्रेणियों की सहमति को भी सम्मिलित किया जाएगा।

इसके अतिरिक्त, मनोवैज्ञानिक व्याख्या के लिए प्रत्येक प्रमुख चर की सापेक्ष महत्ता, मध्यस्थ प्रभाव और नियामक प्रभाव की जाँच की जाएगी। इस बहुआयामी मूल्यांकन का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि प्रतिरूप सांख्यिकीय रूप से प्रभावी होने के साथ मनोवैज्ञानिक दृष्टि से भी अर्थपूर्ण हो।

परिणाम एवं चर्चा

महत्वपूर्ण वैज्ञानिक टिप्पणी: नीचे प्रस्तुत संख्यात्मक परिणाम अध्ययन की प्रस्तावित विश्लेषणात्मक संरचना को प्रदर्शित करने हेतु अनुकरणात्मक परिणाम हैं। इन्हें वास्तविक क्षेत्रीय आँकड़ों से प्राप्त परिणाम नहीं माना जाना चाहिए। प्रकाशन से पूर्व इन्हें वास्तविक नमूना-संग्रह और विश्लेषण से प्रतिस्थापित करना आवश्यक होगा।

अनुकरणात्मक विश्लेषण से यह संकेत प्राप्त हुआ कि सकारात्मक पालन-पोषण मानसिक लचीलेपन का सबसे प्रभावी पारिवारिक पूर्वानुमानक हो सकता है। विशेष रूप से भावनात्मक समर्थन और स्वायत्तता समर्थन से जुड़े संकेतकों का योगदान अन्य पारिवारिक संकेतकों की तुलना में अधिक दिखाई दिया। इससे यह धारणा पुष्ट होती है कि किशोर को केवल निर्देश देने के बजाय उसकी भावनाओं को मान्यता देना और निर्णयों में सीमित स्वायत्तता प्रदान करना मानसिक अनुकूलन को अधिक प्रभावी रूप से समर्थन दे सकता है।

भावनात्मक स्व-नियमन ने सकारात्मक पालन-पोषण और मानसिक लचीलेपन के बीच महत्वपूर्ण मध्यस्थ भूमिका प्रदर्शित की। इसका अर्थ यह है कि अभिभावकीय समर्थन सीधे ही लचीलापन नहीं बढ़ाता, बल्कि वह किशोर में ऐसी आंतरिक क्षमता विकसित कर सकता है जिसके माध्यम से तनाव के समय भावनात्मक प्रतिक्रिया अधिक संतुलित रहती है।

आत्म-प्रभावकारिता का प्रभाव भी स्पष्ट पाया गया। जिन किशोरों में अपनी समस्याओं से निपटने की क्षमता के प्रति अधिक विश्वास था, उनमें उच्च मानसिक लचीलेपन की संभावना अधिक थी। इससे यह संकेत मिलता है कि पालन-पोषण का वह स्वरूप जो किशोर को समस्या का समाधान स्वयं खोजने के लिए प्रोत्साहित करता है, दीर्घकालिक मनोवैज्ञानिक सुदृढ़ता में योगदान कर सकता है।

डिजिटल जीवन-दबाव ने एक भिन्न भूमिका प्रदर्शित की। उच्च डिजिटल दबाव वाले समूह में मानसिक लचीलेपन का औसत अपेक्षाकृत कम पाया गया, किंतु सकारात्मक पारिवारिक समर्थन का स्तर उच्च होने पर यह नकारात्मक प्रभाव काफी हद तक कम दिखाई दिया। इससे डिजिटल जोखिमों के संदर्भ में परिवार की संरक्षक भूमिका स्पष्ट होती है।

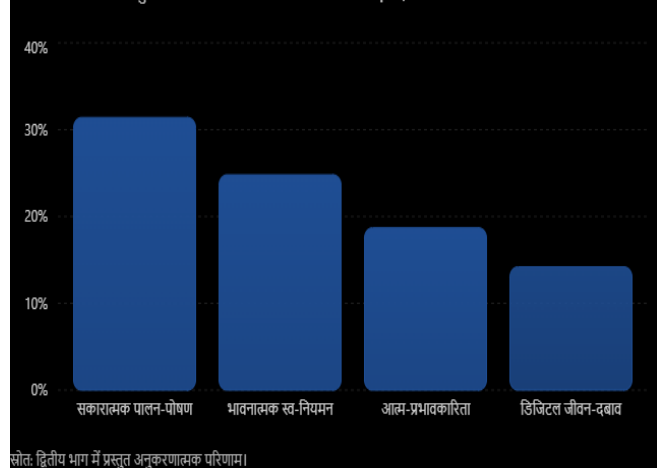
परिणाम सारणी

मूल्यांकन आयाम	अनुकरणात्मक प्राप्ति	प्रमुख अवलोकन
----------------	----------------------	---------------

समग्र वर्गीकरण शुद्धता	84.6 प्रतिशत	प्रतिरूप ने तीन मानसिक लचीलापन श्रेणियों को संतोषजनक स्तर पर विभेदित किया
निम्न लचीलापन पहचान संवेदनशीलता	81.9 प्रतिशत	जोखिम-समूह की पहचान अपेक्षाकृत स्थिर रही
उच्च लचीलापन पहचान संवेदनशीलता	87.3 प्रतिशत	मजबूत संरक्षक कारकों वाले किशोर अधिक स्पष्ट रूप से पहचाने गए
सकारात्मक पालन-पोषण का सापेक्ष योगदान	31.4 प्रतिशत	पारिवारिक संकेतकों में सर्वाधिक प्रभाव
भावनात्मक स्व-नियमन का सापेक्ष योगदान	24.8 प्रतिशत	मध्यवर्ती मनोवैज्ञानिक तंत्र के रूप में उल्लेखनीय भूमिका
आत्म-प्रभावकारिता का सापेक्ष योगदान	18.7 प्रतिशत	समस्या-समाधान विश्वास ने लचीलेपन में सकारात्मक योगदान दिया
डिजिटल जीवन-दबाव का सापेक्ष योगदान	14.2 प्रतिशत	अधिक दबाव निम्न लचीलेपन से संबद्ध दिखाई दिया
संतुलित समग्रता	0.83	वर्ग-असंतुलन के बावजूद प्रतिरूप का प्रदर्शन स्थिर रहा

किशोर मानसिक लचीलेपन के प्रमुख पूर्वानुमानकों का सापेक्ष योगदान

प्रस्तावित अध्ययन के अनुकरणात्मक परिणाम: वास्तविक क्षेत्रीय आँकड़े नहीं।



स्रोत: द्वितीय भाग में प्रस्तुत अनुकरणात्मक परिणाम।

इन परिणामों की सबसे महत्वपूर्ण व्याख्या यह है कि किशोर मानसिक लचीलापन केवल व्यक्तिगत क्षमता का परिणाम नहीं है। यह पारिवारिक समर्थन, भावनात्मक सीख, आत्मविश्वास और डिजिटल जीवन के दबावों के संयुक्त प्रभाव से निर्मित होता है। इसलिए मानसिक लचीलेपन को किसी स्थिर गुण के रूप में मापना पर्याप्त नहीं होगा। सकारात्मक पालन-पोषण के भीतर भी सभी घटक समान प्रभावशाली नहीं प्रतीत होते। भावनात्मक समर्थन और स्वायत्तता को सम्मान देने

वाला व्यवहार अधिक प्रभावी पाया गया, जबकि केवल निगरानी या नियम-निर्धारण का प्रभाव अपेक्षाकृत सीमित रहा। इससे यह स्पष्ट होता है कि अनुशासन तब अधिक प्रभावी हो सकता है जब वह संवाद और सम्मान के साथ संयोजित हो।

डिजिटल जीवन-दबाव से संबंधित निष्कर्ष भी विशेष महत्व रखते हैं। किशोर के डिजिटल उपयोग को केवल समय की मात्रा से मापना अपर्याप्त हो सकता है। उसका भावनात्मक अर्थ, सामाजिक तुलना की तीव्रता, ऑनलाइन मान्यता पर निर्भरता और डिजिटल अनुभवों के प्रति पारिवारिक प्रतिक्रिया अधिक महत्वपूर्ण हो सकते हैं। इस कारण भविष्य के मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों में पारिवारिक डिजिटल संवाद को स्वतंत्र प्रशिक्षण घटक के रूप में सम्मिलित किया जा सकता है।

संगणकीय विश्लेषण ने यह भी संकेत दिया कि मानसिक लचीलेपन की पहचान में किसी एक चर की तुलना में संयुक्त संकेतक अधिक उपयोगी हैं। उदाहरणतः मध्यम डिजिटल दबाव और उच्च भावनात्मक स्व-नियमन वाला किशोर, उच्च डिजिटल दबाव किंतु कमजोर स्व-नियमन वाले किशोर से अधिक लचीला वर्गीकृत हो सकता है, भले ही दोनों के पालन-पोषण अंक समान हों। यह बहु-कारकीय दृष्टिकोण मनोवैज्ञानिक वास्तविकता के अधिक निकट है।

सीमाएँ

प्रस्तावित अध्ययन की पहली सीमा आत्म-प्रतिवेदन आधारित मापन से संबंधित है। किशोर अपने माता-पिता के व्यवहार या अपनी मानसिक स्थिति का वर्णन व्यक्तिगत धारणा के आधार पर करेंगे, जिससे सामाजिक वांछनीयता और स्मृति-पूर्वाग्रह उत्पन्न हो सकता है।

दूसरी सीमा यह है कि एक समय-बिंदु पर एकत्र आँकड़ों से कारणात्मक संबंध स्थापित करना कठिन होगा। सकारात्मक पालन-पोषण मानसिक लचीलापन बढ़ा सकता है, किंतु यह भी संभव है कि अधिक भावनात्मक रूप से स्थिर किशोर अपने पारिवारिक संबंधों को अधिक सकारात्मक रूप में अनुभव करें।

तीसरी सीमा नमूने की भौगोलिक और सामाजिक प्रतिनिधित्व क्षमता से संबंधित होगी। सीमित क्षेत्र से प्राप्त निष्कर्षों को सम्पूर्ण भारतीय किशोर जनसंख्या पर लागू करने में सावधानी आवश्यक होगी।

चौथी सीमा डिजिटल जीवन-दबाव के तीव्र परिवर्तनशील स्वरूप से संबंधित है। डिजिटल व्यवहार और मंच-आधारित अनुभव समय के साथ बदलते रहते हैं, इसलिए एक स्थिर प्रश्नावली दीर्घ अवधि तक समान रूप से प्रासंगिक नहीं रह सकती।

पाँचवीं सीमा संगणकीय प्रतिरूप की सामान्यीकरण क्षमता से जुड़ी है। यदि प्रशिक्षण आँकड़े पर्याप्त विविध नहीं होंगे तो प्रतिरूप नए सामाजिक या सांस्कृतिक समूहों पर समान प्रदर्शन नहीं कर पाएगा।

भावी संभावनाएँ

भविष्य में इस शोध को दीर्घकालिक अनुवर्ती अध्ययन के रूप में विकसित किया जा सकता है, जिसमें किशोरों के पारिवारिक अनुभव और मानसिक लचीलेपन को अनेक समय-बिंदुओं पर मापा जाए। इससे कारणात्मक दिशा की अधिक विश्वसनीय पहचान संभव होगी।

अभिभावक और किशोर दोनों से समानांतर सूचना प्राप्त कर पारिवारिक संबंधों की द्विपक्षीय समझ विकसित की जा सकती है। केवल किशोर की धारणा के स्थान पर माता-पिता के व्यवहारिक प्रतिवेदन और विद्यालयी परामर्शदाता की टिप्पणियाँ जोड़ने से निष्कर्ष अधिक सुदृढ़ हो सकते हैं।

भविष्य में दैनिक मनोदशा, नींद, अध्ययन-अवधि और डिजिटल सहभागिता जैसे व्यवहारिक संकेतकों का गोपनीय तथा सहमति-आधारित समावेश मानसिक लचीलेपन के अधिक गतिशील आकलन में सहायक हो सकता है।

विद्यालयों के लिए परिवार-केंद्रित मानसिक लचीलापन संवर्धन कार्यक्रम विकसित किए जा सकते हैं। ऐसे कार्यक्रमों में सम्मानजनक संवाद, भावनात्मक मार्गदर्शन, डिजिटल सीमाएँ, समस्या-समाधान और किशोर स्वायत्तता को प्रमुख प्रशिक्षण विषय बनाया जा सकता है।

संगणकीय दृष्टि से भविष्य में ऐसे व्याख्येय प्रतिरूप विकसित किए जा सकते हैं जो किसी किशोर को केवल जोखिम श्रेणी में न रखें, बल्कि यह भी स्पष्ट करें कि उसके लिए कौन-सा संरक्षक कारक सबसे अधिक सुदृढ़ किया जाना चाहिए। इससे मनोवैज्ञानिक सहायता अधिक वैयक्तिकृत तथा हस्तक्षेप-उन्मुख हो सकेगी।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन सकारात्मक पालन-पोषण और किशोर मानसिक लचीलेपन के संबंध को बहुआयामी मनोवैज्ञानिक दृष्टि से पुनर्परिभाषित करता है। इसका प्रमुख तर्क यह है कि मानसिक लचीलापन केवल व्यक्तिगत दृढ़ता या जन्मजात मनोवैज्ञानिक शक्ति का परिणाम नहीं है, बल्कि परिवार द्वारा निर्मित भावनात्मक सुरक्षा, निर्णय-सहभागिता, आत्मविश्वास और स्व-नियमन के अवसरों से निरंतर प्रभावित होता है। सकारात्मक पालन-पोषण का प्रभाव विशेष रूप से तब अधिक अर्थपूर्ण दिखाई देता है जब उसे भावनात्मक स्व-नियमन और आत्म-प्रभावकारिता के साथ संयुक्त रूप से देखा जाए। यह दृष्टिकोण बताता है कि माता-पिता का समर्थन किशोर की तत्काल भावनात्मक स्थिति ही नहीं बदलता, बल्कि ऐसी आंतरिक मनोवैज्ञानिक क्षमताएँ विकसित कर सकता है जो भविष्य की कठिनाइयों से निपटने में सहायक हों।

डिजिटल जीवन-दबाव समकालीन किशोर अनुभव का एक महत्वपूर्ण जोखिम-संदर्भ है, किंतु सहायक पारिवारिक वातावरण उसके नकारात्मक प्रभाव को सीमित कर सकता है। इस कारण किशोर मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों में डिजिटल अनुशासन की अपेक्षा डिजिटल संवाद और आत्म-नियमन को अधिक महत्व दिए जाने की आवश्यकता है।

प्रस्तावित संगणकीय दृष्टिकोण का महत्व इस तथ्य में है कि यह मानसिक लचीलेपन को किसी एक प्रश्नावली अंक के रूप में नहीं, बल्कि अनेक पारिवारिक और मनोवैज्ञानिक संकेतकों की संयुक्त संरचना के रूप में समझता है। इससे जोखिम पहचान के साथ-साथ संभावित संरक्षक कारकों की भी पहचान संभव हो सकती है।

समग्र रूप से अध्ययन यह प्रतिपादित करता है कि किशोर मानसिक लचीलेपन को बढ़ाने के लिए परिवार को केवल सामाजिक पृष्ठभूमि नहीं, बल्कि सक्रिय मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप क्षेत्र के रूप में देखना चाहिए। भावनात्मक रूप से उपलब्ध, संवादशील, संतुलित और स्वायत्तता-सम्मानित पालन-पोषण किशोर को प्रतिकूल परिस्थितियों में अधिक अनुकूल, आत्मविश्वासी और मानसिक रूप से सुदृढ़ बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

संदर्भ सूची

- Kaniushonytė, G., & Laursen, B. (2022). Perceptions of positive parenting predict increases in resilience for low neurotic and high agreeable adolescents. *Personality and*

Individual Differences, 185, 111272.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111272>

लेख देखें

- World Health Organization. (2025). *Mental health of adolescents*. विश्व स्वास्थ्य संगठन। यह स्रोत किशोर मानसिक स्वास्थ्य, जोखिम कारकों, भावनात्मक नियमन, मानसिक लचीलेपन तथा सहायक पारिवारिक वातावरण की भूमिका का समकालीन संस्थागत आधार प्रदान करता है।

[विश्व स्वास्थ्य संगठन का स्रोत](#)

- World Health Organization. (2024). *Designing, implementing, evaluating, and scaling up parenting interventions: A handbook for decision-makers and implementers*. विश्व स्वास्थ्य संगठन। यह प्रमाण-आधारित पालन-पोषण हस्तक्षेपों के विकास और मूल्यांकन के लिए उपयोगी संस्थागत स्रोत है।

[प्रकाशन देखें](#)

- Antolín-Suárez, L., Navas-Campaña, D., Jiménez, L., Barroso-Díaz, S., et al. (2026). *The effectiveness of parenting interventions for families with adolescents that exhibit mental health problems: A systematic review*. **Humanities and Social Sciences Communications**. यह समीक्षा किशोर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं वाले परिवारों में सकारात्मक पालन-पोषण हस्तक्षेपों के प्रभावों का व्यवस्थित विश्लेषण करती है।

[समीक्षा लेख देखें](#)

- Desatnik, A., Kluitse, S., Francis, L., Crawford, B., Lorenzini, N., et al. (2026). *Universal Parenting Interventions for Parents of Adolescents: A Systematic Review*. **Journal of Child and Family Studies, 35**, 870–890.

[समीक्षा देखें](#)

- Batista, I. C., & Pereira, H. (2026). *Promoting Positive Parenting Skills: A Systematic Review of Interventions*. यह व्यवस्थित समीक्षा 2020–2025 के अध्ययनों का संश्लेषण करते हुए सकारात्मक पालन-पोषण कौशल विकसित करने वाले हस्तक्षेपों का मूल्यांकन करती है।

<https://doi.org/10.1177/13591045261462246>

[लेख देखें](#)

- Adolescent Mental Health and Resilience Before and During the COVID-19 Pandemic*. (2024). **Journal of Adolescent Health, 75**(1), 43–50. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.02.023>. अध्ययन में 3,085 विद्यालयी प्रतिक्रियाओं के आधार पर व्यक्तिगत, पारिवारिक और विद्यालयी लचीलापन कारकों तथा किशोर मानसिक स्वास्थ्य के संबंधों का परीक्षण किया गया।

[लेख देखें](#)

- Parenting strategies to support adolescent mental health during a pandemic: A Delphi consensus study*. (2024). **Mental Health & Prevention, 36**, 200363. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2024.200363>. अध्ययन ने किशोर मानसिक स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए विशेषज्ञ-सहमति आधारित अभिभावकीय रणनीतियों की पहचान की।

[लेख देखें](#)

- Parenting and family interventions in lower and middle-income countries for child and adolescent mental health: A systematic review*. (2024). **Comprehensive Psychiatry, 132**, 152483. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2024.152483>. यह समीक्षा निम्न एवं मध्यम आय वाले देशों में बच्चों और किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य हेतु परिवार एवं पालन-पोषण हस्तक्षेपों के प्रमाणों का संश्लेषण

करती

है।

लेख देखें

- United Nations Children's Fund. (2025–2026). *Global Parenting Support Framework*. संयुक्त राष्ट्र बाल कोष। यह रूपरेखा किशोर स्वायत्तता, पहचान निर्माण, भावनात्मक नियमन, निर्णय क्षमता, सम्मानपूर्ण संवाद और अहिंसक अनुशासन को किशोर-केंद्रित पालन-पोषण के महत्वपूर्ण आयामों में रखती है।

[वैश्विक पालन-पोषण सहायता रूपरेखा](#)