IJMDR INTERNATIONAL JOURNAL FOR MULTIDISCIPLINARY DEVELOPMENT AND RESEARCH
(ijmdr.co.in)

(An International Open Access, Peer-Reviewed, Refereed Journal)

भावनात्मक बुद्धिमत्ता की मध्यस्थ भूमिका के संदर्भ में पालन-पोषण की शैलियों और खुशी के बीच संबंध

रमेश कुमार

(शोधकर्ता), मनोविज्ञान विभाग, वीर कुँवर सिंह विश्वविद्यालय, आरा

सारांश

वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य यह समझना है कि माता-पिता की पालन-पोषण शैली और विद्यार्थियों की खुशी के बीच भावनात्मक बुद्धिमत्ता किस प्रकार मध्यस्थ की भूमिका निभाती है। यह अध्ययन वर्णनात्मक एवं सहसंबंधात्मक शोध पद्धति पर आधारित है। अध्ययन के लिए पटना जिले के शैक्षणिक सत्र 2022-23 में अध्ययनरत हाईस्कूल के छात्र-छात्राओं को जनसंख्या के रूप में लिया गया। बहु-स्तरीय यादृच्छिक क्लस्टर नमूना पद्धति के माध्यम से कुल 345 विद्यार्थियों का चयन किया गया।

आँकड़ों के संग्रह के लिए तीन मानकीकृत उपकरणों का उपयोग किया गया—ऑक्सफोर्ड हैप्पीनेस प्रश्नावली, पेट्राइड्स एवं फ़र्नहैम की भावनात्मक बुद्धिमत्ता प्रश्नावली तथा बामरिंड की पालन-पोषण शैली प्रश्नावली।

अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि माता-पिता की पालन-पोषण शैली बच्चों की खुशी को प्रभावित करती है। विशेष रूप से आधिकारिक पालन-पोषण शैली का प्रभाव सबसे अधिक सकारात्मक पाया गया। इसके अतिरिक्त, भावनात्मक बुद्धिमत्ता के दो महत्वपूर्ण घटक—आत्म-जागरूकता और आशावाद—पालन-पोषण शैली और खुशी के बीच मध्यस्थ की भूमिका निभाते हैं। परिणाम यह भी बताते हैं कि केवल पालन-पोषण की शैली ही नहीं, बल्कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता भी बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य और जीवन-संतोष को बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान देती है।

मुख्य शब्द: खुशी, पालन-पोषण शैली, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, किशोर, मानसिक स्वास्थ्य।

परिचय

खुशी प्रत्येक व्यक्ति के जीवन का एक महत्वपूर्ण अनुभव है। हर व्यक्ति अपने जीवन में खुश रहना चाहता है, लेकिन खुशी का अर्थ केवल आनंद महसूस करना नहीं है। यह जीवन के प्रति संतुष्टि, सकारात्मक सोच और मानसिक संतुलन से भी जुड़ी होती है। इसलिए खुशी को केवल एक भावना नहीं, बल्कि व्यक्ति के समग्र मानसिक स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण संकेतक माना जाता है।

मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, जो व्यक्ति अपने जीवन से संतुष्ट होता है और सकारात्मक दृष्टिकोण रखता है, वह कठिन परिस्थितियों का सामना भी अधिक आत्मविश्वास के साथ कर सकता है। ऐसे लोग निर्णय लेने में सक्षम होते हैं, दूसरों के साथ बेहतर संबंध बनाते हैं तथा अपने कार्यों में अधिक सफलता प्राप्त करते हैं। इसके विपरीत, जिन लोगों के जीवन में तनाव, असंतोष और नकारात्मक भावनाएँ अधिक होती हैं, वे मानसिक तथा सामाजिक समस्याओं का अधिक सामना करते हैं।

सकारात्मक मनोविज्ञान के क्षेत्र में खुशी को मानसिक स्वास्थ्य का एक प्रमुख आधार माना गया है। अनेक अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि खुश रहने वाले व्यक्ति शारीरिक रूप से अधिक स्वस्थ, सामाजिक रूप से अधिक सक्रिय तथा जीवन के प्रति अधिक आशावादी होते हैं। यही कारण है कि आधुनिक मनोविज्ञान में खुशी को केवल व्यक्तिगत अनुभव नहीं, बल्कि जीवन की गुणवत्ता का महत्वपूर्ण संकेतक माना जाता है।

किशोरावस्था जीवन का ऐसा चरण है जिसमें परिवार का वातावरण और माता-पिता का व्यवहार बच्चों के व्यक्तित्व निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। माता-पिता अपने बच्चों के साथ जिस प्रकार का व्यवहार करते हैं, उसी के आधार पर बच्चों का आत्मविश्वास, भावनात्मक विकास और सामाजिक व्यवहार विकसित होता है। इसलिए पालन-पोषण की शैली का बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य और खुशी से गहरा संबंध माना जाता है।

मनोवैज्ञानिक डायना बामरिंड ने पालन-पोषण की तीन प्रमुख शैलियों का उल्लेख किया है–

1. सत्तावादी शैली - इसमें माता-पिता अनुशासन पर अधिक जोर देते हैं तथा बच्चों को निर्णय लेने की स्वतंत्रता कम देते हैं।
2. आधिकारिक शैली - इस शैली में अनुशासन और स्नेह दोनों का संतुलित रूप देखने को मिलता है। माता-पिता बच्चों को मार्गदर्शन भी देते हैं और उनकी भावनाओं का सम्मान भी करते हैं।
3. अनुमेय शैली - इस शैली में बच्चों को अधिक स्वतंत्रता दी जाती है तथा नियंत्रण अपेक्षाकृत कम होता है।

विभिन्न शोधों से यह पाया गया है कि आधिकारिक पालन-पोषण शैली बच्चों के व्यक्तित्व विकास, आत्मसम्मान, सामाजिक समायोजन तथा जीवन-संतोष के लिए सबसे अधिक लाभकारी होती है। इसके विपरीत अत्यधिक कठोर या अत्यधिक उदार पालन-पोषण कई बार बच्चों के व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

इसी प्रकार भावनात्मक बुद्धिमत्ता भी व्यक्ति के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसका अर्थ है अपनी तथा दूसरों की भावनाओं को समझना, उन्हें नियंत्रित करना तथा परिस्थितियों के अनुसार उचित व्यवहार करना। जिन बच्चों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता अधिक होती है, वे तनाव का बेहतर ढंग से सामना करते हैं, दूसरों के साथ अच्छे संबंध बनाते हैं और जीवन में अधिक संतुष्टि अनुभव करते हैं।

इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यह समझना है कि क्या भावनात्मक बुद्धिमत्ता, पालन-पोषण की शैली और खुशी के बीच संबंध को प्रभावित करती है। साथ ही यह भी जानने का प्रयास किया गया है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता के कौन-से घटक इस संबंध में मध्यस्थ की भूमिका निभाते हैं।

अध्ययन की परिकल्पनाएँ

अध्ययन के उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए निम्नलिखित परिकल्पनाएँ निर्धारित की गईं–

1. माता-पिता की पालन-पोषण शैली विद्यार्थियों की खुशी का पूर्वानुमान लगाने में सक्षम होगी।
2. पालन-पोषण की शैली विद्यार्थियों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता को प्रभावित करेगी।
3. भावनात्मक बुद्धिमत्ता के विभिन्न घटक, पालन-पोषण की शैली और खुशी के बीच संबंध में मध्यस्थ की भूमिका निभाएँगे।

सामग्री एवं विधियाँ

यह अध्ययन वर्णनात्मक तथा सहसंबंधात्मक शोध अभिकल्प पर आधारित है। इस शोध का उद्देश्य यह समझना था कि माता-पिता की पालन-पोषण शैली विद्यार्थियों की खुशी को किस प्रकार प्रभावित करती है तथा इस संबंध में भावनात्मक बुद्धिमत्ता किस सीमा तक मध्यस्थ की भूमिका निभाती है। इस अध्ययन में खुशी को आश्रित चर माना गया, जबकि पालन-पोषण की शैली को स्वतंत्र चर तथा भावनात्मक बुद्धिमत्ता को मध्यस्थ (Mediator) चर के रूप में शामिल किया गया। अध्ययन की जनसंख्या में पटना जिले के विभिन्न विद्यालयों में शैक्षणिक सत्र 2022-2023 के दौरान अध्ययनरत सभी हाईस्कूल स्तर के छात्र एवं छात्राएँ शामिल थे। इन विद्यार्थियों को इसलिए चुना गया क्योंकि किशोरावस्था वह

अवस्था है जिसमें परिवार का वातावरण, माता-पिता का व्यवहार तथा भावनात्मक विकास व्यक्ति के व्यक्तित्व को गहराई से प्रभावित करते हैं। अध्ययन के लिए 345 विद्यार्थियों का चयन किया गया। नमूना चयन हेतु बहु-स्तरीय यादृच्छिक क्लस्टर प्रतिचयन तकनीक अपनाई गई।

परिणाम

अध्ययन से प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण यह जानने के लिए किया गया कि पालन-पोषण की विभिन्न शैलियाँ, भावनात्मक बुद्धिमत्ता तथा विद्यार्थियों की खुशी के बीच किस प्रकार का संबंध है। इसके लिए सबसे पहले सभी चरों का माध्य (Mean), मानक विचलन (Standard Deviation) तथा सहसंबंध (Correlation) ज्ञात किया गया। इसके बाद प्रतिगमन विश्लेषण और पथ विश्लेषण के माध्यम से परिकल्पनाओं की जाँच की गई।

तालिका 1 : अध्ययन के प्रमुख चरों का माध्य, मानक विचलन तथा सहसंबंध

चर	माध्य (M)	मानक विचलन (SD)
आधिकारिक पालन-पोषण शैली	24.43	5.55
सत्तावादी पालन-पोषण शैली	26.47	5.63
अनुमेय पालन-पोषण शैली	27.04	4.92
आत्म-जागरूकता	49.18	9.57
आशावाद	8.95	2.79
सामाजिक कौशल	41.99	9.13
भावनाओं को समझने की क्षमता	35.47	6.68
खुशी	60.39	17.90

सहसंबंध विश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि अध्ययन में शामिल अधिकांश चरों के बीच सार्थक संबंध पाया गया। विशेष रूप से आधिकारिक पालन-पोषण शैली का खुशी तथा भावनात्मक बुद्धिमत्ता के विभिन्न घटकों के साथ सकारात्मक संबंध प्राप्त हुआ। इसके विपरीत सत्तावादी पालन-पोषण शैली का कुछ आयामों के साथ नकारात्मक संबंध देखा गया। इससे संकेत मिलता है कि माता-पिता का व्यवहार बच्चों के भावनात्मक विकास और मानसिक संतुष्टि को प्रभावित करता है।

मॉडल परीक्षण

अध्ययन में प्रस्तावित वैचारिक मॉडल की जाँच के लिए पथ विश्लेषण (Path Analysis) किया गया। इस मॉडल में तीन स्वतंत्र चर–आधिकारिक, सत्तावादी तथा अनुमेय पालन-पोषण शैली–को शामिल किया गया। भावनात्मक बुद्धिमत्ता के चार आयामों को मध्यस्थ चर तथा खुशी को आश्रित चर के रूप में रखा गया।

विश्लेषण से यह ज्ञात हुआ कि मॉडल आँकड़ों के साथ उपयुक्त रूप से मेल खाता है और अध्ययन की अधिकांश परिकल्पनाओं का समर्थन करता है।

प्रथम परिकल्पना का परीक्षण

पहली परिकल्पना यह थी कि पालन-पोषण की शैलियाँ विद्यार्थियों की खुशी का पूर्वानुमान लगा सकती हैं।

प्रतिगमन विश्लेषण के परिणामों से पता चला कि तीनों पालन-पोषण शैलियों का खुशी पर अलग-अलग प्रभाव पाया गया।

a. आधिकारिक पालन-पोषण शैली का प्रभाव सबसे अधिक सकारात्मक पाया गया ($\beta = 0.38$)।
b. अनुमेय पालन-पोषण शैली का प्रभाव भी सकारात्मक था ($\beta = 0.12$), यद्यपि इसकी तीव्रता अपेक्षाकृत कम थी।
c. सत्तावादी पालन-पोषण शैली का प्रभाव नकारात्मक पाया गया ($\beta = -0.13$)।

इन निष्कर्षों से स्पष्ट होता है कि जिन परिवारों में माता-पिता बच्चों के साथ स्नेहपूर्ण व्यवहार करते हैं तथा उचित अनुशासन बनाए रखते हैं, वहाँ बच्चों का खुशी स्तर अपेक्षाकृत अधिक होता है। दूसरी ओर अत्यधिक कठोर व्यवहार बच्चों की खुशी को कम कर सकता है।

द्वितीय परिकल्पना का परीक्षण

दूसरी परिकल्पना में यह माना गया था कि पालन-पोषण की शैलियाँ भावनात्मक बुद्धिमत्ता की भविष्यवाणी कर सकती हैं।

विश्लेषण से यह पाया गया कि आधिकारिक पालन-पोषण शैली का आत्म-जागरूकता तथा आशावाद दोनों पर सकारात्मक प्रभाव है। इस शैली में माता-पिता बच्चों को अपनी भावनाओं को समझने, व्यक्त करने तथा नियंत्रित करने का अवसर देते हैं। परिणामस्वरूप बच्चों की भावनात्मक क्षमता अधिक विकसित होती है।

दूसरी ओर सत्तावादी पालन-पोषण शैली का प्रभाव अपेक्षाकृत कम सकारात्मक पाया गया। अत्यधिक नियंत्रण और कठोर अनुशासन के कारण बच्चों में आत्मविश्वास तथा भावनात्मक अभिव्यक्ति सीमित हो सकती है।

अनुमेय पालन-पोषण शैली का प्रभाव भावनात्मक बुद्धिमत्ता के अधिकांश आयामों पर बहुत अधिक स्पष्ट नहीं पाया गया।

तृतीय परिकल्पना का परीक्षण

तीसरी परिकल्पना के अनुसार भावनात्मक बुद्धिमत्ता, पालन-पोषण शैली और खुशी के बीच मध्यस्थ की भूमिका निभाती है।

पथ विश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता के दो प्रमुख घटक–

a. आत्म-जागरूकता
b. आशावाद

इस संबंध में महत्वपूर्ण मध्यस्थ के रूप में कार्य करते हैं।

जब माता-पिता आधिकारिक पालन-पोषण शैली अपनाते हैं, तब बच्चों में आत्म-जागरूकता और आशावाद का विकास अधिक होता है। यही दोनों गुण आगे चलकर उनके जीवन में खुशी और मानसिक संतुष्टि को बढ़ाने में सहायक बनते हैं।

विश्लेषण से यह भी ज्ञात हुआ कि आत्म-जागरूकता के माध्यम से आधिकारिक पालन-पोषण शैली का खुशी पर अप्रत्यक्ष प्रभाव भी महत्वपूर्ण है। इसी प्रकार आशावाद भी इस संबंध को और अधिक मजबूत बनाता है।

अध्ययन के अनुसार, पालन-पोषण की तीनों शैलियों तथा भावनात्मक बुद्धिमत्ता के प्रमुख आयामों ने मिलकर खुशी में पाए जाने वाले कुल परिवर्तन का लगभग 35 प्रतिशत ($R^2 = 0.35$) स्पष्ट किया। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि विद्यार्थियों की खुशी केवल पारिवारिक वातावरण पर निर्भर नहीं करती, बल्कि उनकी भावनात्मक क्षमताएँ भी इसमें महत्वपूर्ण योगदान देती हैं।

चर्चा

इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यह समझना था कि माता-पिता की पालन-पोषण शैली बच्चों की खुशी को किस प्रकार प्रभावित करती है तथा इस संबंध में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की

क्या भूमिका है। अध्ययन से प्राप्त परिणामों ने स्पष्ट किया कि पालन-पोषण की शैली और भावनात्मक बुद्धिमत्ता, दोनों ही विद्यार्थियों की खुशी के महत्वपूर्ण निर्धारक हैं। साथ ही यह भी पाया गया कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता के कुछ घटक इन दोनों के बीच एक सेतु (Mediator) का कार्य करते हैं।

अध्ययन का पहला महत्वपूर्ण निष्कर्ष यह था कि आधिकारिक (Authoritative) पालन-पोषण शैली का बच्चों की खुशी पर सबसे अधिक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जिन परिवारों में माता-पिता बच्चों के साथ स्नेहपूर्ण व्यवहार करते हैं, उनकी बात ध्यान से सुनते हैं, आवश्यक मार्गदर्शन देते हैं और अनुशासन बनाए रखते हैं, वहाँ बच्चों का मानसिक विकास अधिक संतुलित होता है। ऐसे बच्चे स्वयं पर विश्वास करते हैं, सामाजिक संबंध बेहतर बनाते हैं और जीवन की चुनौतियों का सामना अधिक आत्मविश्वास के साथ करते हैं। यही कारण है कि उनमें खुशी और जीवन-संतोष का स्तर अपेक्षाकृत अधिक पाया गया।

इसके विपरीत, सत्तावादी (Authoritarian) पालन-पोषण शैली का प्रभाव नकारात्मक पाया गया। इस प्रकार के परिवारों में माता-पिता अत्यधिक नियंत्रण रखते हैं तथा बच्चों की भावनाओं और विचारों को पर्याप्त महत्व नहीं देते। परिणामस्वरूप बच्चे अपनी बात खुलकर व्यक्त नहीं कर पाते, उनमें आत्मविश्वास की कमी विकसित हो सकती है और वे तनाव या चिंता का अधिक अनुभव करते हैं। ऐसी परिस्थितियाँ उनकी खुशी और मानसिक संतुष्टि को प्रभावित करती हैं।

अध्ययन में अनुमेय (Permissive) पालन-पोषण शैली का प्रभाव भी सकारात्मक पाया गया, लेकिन यह प्रभाव आधिकारिक शैली की तुलना में कम था। जिन परिवारों में बच्चों को अधिक स्वतंत्रता दी जाती है, वहाँ वे अपने निर्णय स्वयं लेना सीखते हैं। हालांकि यदि इस स्वतंत्रता के साथ उचित मार्गदर्शन और सीमाएँ निर्धारित न हों, तो बच्चों के व्यक्तित्व विकास पर इसका प्रभाव सीमित रह सकता है।

अध्ययन का दूसरा महत्वपूर्ण निष्कर्ष यह था कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता, विशेष रूप से आत्म-जागरूकता और आशावाद, विद्यार्थियों की खुशी को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जिन विद्यार्थियों में अपनी भावनाओं को पहचानने, उन्हें नियंत्रित करने तथा सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने की क्षमता अधिक होती है, वे जीवन की कठिन परिस्थितियों में भी मानसिक संतुलन बनाए रखने में सक्षम होते हैं। यही गुण उन्हें अधिक संतुष्ट और प्रसन्न रहने में सहायता करते हैं।

अध्ययन में यह भी स्पष्ट हुआ कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता केवल खुशी को सीधे प्रभावित नहीं करती, बल्कि यह पालन-पोषण शैली और खुशी के बीच मध्यस्थ (Mediator) के रूप में भी कार्य करती है। इसका अर्थ है कि यदि माता-पिता बच्चों के साथ सहयोगात्मक, स्नेहपूर्ण

और संतुलित व्यवहार अपनाते हैं, तो बच्चों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का विकास बेहतर होता है। यही विकसित भावनात्मक क्षमता आगे चलकर उनके जीवन में खुशी, आत्मविश्वास और मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाती है।

ये निष्कर्ष पूर्व में किए गए अनेक अध्ययनों से भी मेल खाते हैं, जिनमें यह बताया गया है कि परिवार का सकारात्मक वातावरण बच्चों के भावनात्मक विकास और मनोवैज्ञानिक कल्याण के लिए अत्यंत आवश्यक है। वर्तमान अध्ययन उन निष्कर्षों को और अधिक मजबूत करता है तथा यह दर्शाता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता को विकसित करके बच्चों की खुशी और जीवन-संतोष को बढ़ाया जा सकता है।

व्यावहारिक दृष्टि से यह अध्ययन शिक्षकों, अभिभावकों, मनोवैज्ञानिकों और नीति-निर्माताओं के लिए भी उपयोगी है। यदि विद्यालयों और परिवारों में बच्चों के भावनात्मक विकास पर विशेष ध्यान दिया जाए तथा माता-पिता को प्रभावी पालन-पोषण की शैली के बारे में जागरूक किया जाए, तो बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक समायोजन और जीवन की गुणवत्ता बेहतर बनाई जा सकती है।

निष्कर्ष

वर्तमान अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि बच्चों की खुशी केवल उनकी व्यक्तिगत विशेषताओं पर निर्भर नहीं करती, बल्कि परिवार का वातावरण और माता-पिता का व्यवहार भी इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विशेष रूप से आधिकारिक पालन-पोषण शैली बच्चों के मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक विकास के लिए सबसे अधिक लाभकारी सिद्ध हुई।

अध्ययन में यह भी पाया गया कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता बच्चों के व्यक्तित्व विकास का एक महत्वपूर्ण घटक है। जिन बच्चों में आत्म-जागरूकता, आशावाद और भावनाओं को नियंत्रित करने की क्षमता अधिक होती है, वे जीवन की कठिनाइयों का बेहतर सामना करते हैं और अधिक खुश रहते हैं।

एक अन्य महत्वपूर्ण निष्कर्ष यह है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता, पालन-पोषण की शैली और खुशी के बीच एक महत्वपूर्ण मध्यस्थ की भूमिका निभाती है। इसका अर्थ है कि सकारात्मक पालन-पोषण केवल सीधे तौर पर ही बच्चों की खुशी को प्रभावित नहीं करता, बल्कि पहले उनकी भावनात्मक क्षमताओं का विकास करता है और वही विकसित क्षमताएँ आगे चलकर उनके जीवन-संतोष और मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाती हैं।

इन निष्कर्षों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि यदि माता-पिता बच्चों के साथ स्नेहपूर्ण, सहयोगात्मक और संतुलित व्यवहार अपनाएँ तथा विद्यालयों में भी भावनात्मक

बुद्धिमत्ता के विकास पर विशेष ध्यान दिया जाए, तो बच्चों के समग्र व्यक्तित्व विकास और मानसिक स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार किया जा सकता है।

समग्र रूप से यह अध्ययन दर्शाता है कि बच्चों का स्वस्थ और संतुलित विकास केवल अच्छी शिक्षा से संभव नहीं है, बल्कि परिवार का सकारात्मक वातावरण, संतुलित पालन-पोषण और विकसित भावनात्मक बुद्धिमत्ता भी उतने ही आवश्यक हैं। यदि माता-पिता स्नेह, अनुशासन और सहयोग के बीच उचित संतुलन बनाए रखें तथा बच्चों के भावनात्मक विकास पर ध्यान दें, तो वे न केवल अधिक खुश रहेंगे, बल्कि जीवन की चुनौतियों का सामना भी अधिक आत्मविश्वास और सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ कर सकेंगे। यही स्वस्थ परिवार, स्वस्थ विद्यालय और अंततः स्वस्थ समाज की आधारशिला है।

संदर्भ

1. ल्यूबोमिस्र्की, एस., किंग, एल., एवं डायनर, ई. (2005). *लगातार सकारात्मक भावनाओं के लाभ: क्या खुशी सफलता की ओर ले जाती है?* Psychological Bulletin, 131(6), 803-855.
2. प्रेसमैन, एस. डी., एवं कोहेन, एस. (2005). *क्या सकारात्मक भावनाएँ स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं?* Psychological Bulletin, 131(6), 925-971.
3. फ़र्नहैम, ए., एवं बख्तियार, वी. (2008). *व्यक्तित्व और बुद्धिमत्ता रचनात्मकता के भविष्यवक्ता के रूप में।* Personality and Individual Differences, 45(7), 613-617.
4. मायर्स, डी. जी., एवं डायनर, ई. (1995). *कौन खुश रहता है?* Psychological Science, 6(1), 10-19.
5. हिल्स, पी., एवं अर्गीले, एम. (2001). *खुशी के प्रमुख आयाम के रूप में भावनात्मक स्थिरता।* Personality and Individual Differences, 31(8), 1357-1364.
6. डायनर, ई. (2000). *व्यक्तिपरक कल्याण: खुशी का विज्ञान और राष्ट्रीय सूचकांकों का प्रस्ताव।* American Psychologist, 55(1), 34-43.
7. फ़र्नहैम, ए., एवं चेंग, एच. (2000). *माता-पिता का व्यवहार, आत्मसम्मान और खुशी।* Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 35(10), 463-470.
8. फ़र्नहैम, ए., एवं क्रिस्टोफोरो, आई. (2007). *व्यक्तित्व लक्षण, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और खुशी का संबंध।* North American Journal of Psychology, 9(3), 439-462.
9. शैक्समिथ, जे., हेंड्री, एल. बी., एवं ग्लेन्डिनिंग, ए. (1995). *पालन-पोषण के विभिन्न मॉडल और किशोरों का मनोवैज्ञानिक विकास।* Journal of Adolescence, 18(3), 253-270.

10. चैन, टी. डब्ल्यू., एवं कू, ए. (2011). *यूनाइटेड किंगडम में पालन-पोषण की शैली और युवाओं के विकास पर उसका प्रभाव।* European Sociological Review, 27(3), 385-399.
11. सिमंस, एल. जी., एवं कॉन्गर, आर. डी. (2007). *पारिवारिक पालन-पोषण की शैलियाँ और किशोरों का विकास।* Journal of Family Issues, 28(2), 212-241.
12. जेन्स, डब्ल्यू. एच. (2007). *माता-पिता की भागीदारी और विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि: एक मेटा-विश्लेषण।* Urban Education, 42(1), 82-110.
13. हैरिस, ए., एवं गुडॉल, जे. (2008). *क्या माता-पिता वास्तव में बच्चों की शिक्षा में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं?* Educational Research, 50(3), 277-289.
14. लैम्बॉर्न, एस. डी., माउंट्स, एन. एस., स्टीनबर्ग, एल., एवं डोर्नबुश, एस. एम. (1991). *पालन-पोषण की विभिन्न शैलियाँ और किशोरों का समायोजन।* Child Development, 62(5), 1049-1065.
15. क्रिप्स, के., एवं ज़ायरोम्स्की, बी. (2009). *किशोरों का मनोवैज्ञानिक कल्याण और माता-पिता की सहभागिता।* RMLE Online, 33(4), 1-13.
16. आइसर, सी., आइसर, जे. आर., मेहेव, ए. जी., एवं गिब्सन, ए. टी. (2005). *पालन-पोषण, पारिवारिक वातावरण और बच्चों की जीवन-गुणवत्ता।* Journal of Child Psychology and Psychiatry, 46(11), 1169-1177.
17. शेल्डन, के. एम., एवं ल्यूबोमिर्स्की, एस. (2004). *स्थायी खुशी प्राप्त करने के उपाय।* In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), Positive Psychology in Practice (pp. 127-145).
18. सैलोवी, पी., एवं मेयर, जे. डी. (1990). *भावनात्मक बुद्धिमत्ता की अवधारणा।* Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185-211.
19. मेयर, जे. डी., सैलोवी, पी., एवं कारुसो, डी. आर. (2004). *भावनात्मक बुद्धिमत्ता: सिद्धांत और अनुप्रयोग।* Psychological Inquiry, 15(3), 197-215.
20. पेट्राइड्स, के. वी., एवं फ़र्नहैम, ए. (2001). *विशेषता भावनात्मक बुद्धिमत्ता का मनोवैज्ञानिक अध्ययन।* European Journal of Personality, 15(6), 425-448.