

अभिभावकत्व शैली र बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य**Chetan Khadka**

Teaching Assistant

Department of Psychology

Mahendra Morang Adarsh Multiple Campus, Biratnagar, Tribhuvan University, Nepal

✉: callmeck01@gmail.com

Paper: Submitted: 2025-10-01, Accepted: 2026-05-17 & Published: 2026-05-29**लेखसार**

अभिभावकत्व शैलीले बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक सन्तुलन र व्यक्तित्व विकासमा गहिरो तथा दीर्घकालीन प्रभाव पार्ने महत्वपूर्ण तत्व हो। यस अध्ययनको मुख्य उद्देश्य चार प्रमुख अभिभावकत्व शैली सत्तावादी, कोमल, अधिकारवादी र असावधान ले बालबालिकाको आत्म-सम्मान, चिन्ता, तनाव तथा समग्र मानसिक स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावहरूको विश्लेषण गर्नु हो। अध्ययनमा राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्रोतहरूबाट सङ्कलित प्राथमिक र द्वितीयक तथ्यांकको समिक्षा विधि प्रयोग गरिएको छ, जसले अभिभावकीय व्यवहार र बालबालिकाको मानसिक अवस्थाबीचको सम्बन्धलाई स्पष्ट पार्दछ। प्राप्त निष्कर्षअनुसार सत्तावादी अभिभावकत्व शैलीमा कडा नियन्त्रण र अनुशासनको उच्च प्रयोगका कारण बालबालिकामा आत्म-सम्मान घट्ने, चिन्ता र तनाव बढ्ने प्रवृत्ति देखिन्छ। त्यसैगरी, असावधान अभिभावकत्व शैलीमा अभिभावकीय संलग्नता र ध्यानको अभावले भावनात्मक असुरक्षा, सामाजिक अलगाव र मानसिक समस्याहरू निम्त्याउने देखिएको छ। कोमल अभिभावकत्व शैलीमा अत्यधिक स्वतन्त्रता र स्नेह पाइए पनि स्पष्ट नियम र सीमाको अभावका कारण व्यवहारिक असन्तुलन, जिम्मेवारीबोधको कमी तथा निर्णय क्षमतामा कमजोरी देखिन सक्छ। यसको विपरीत अधिकारवादी अभिभावकत्व शैली सन्तुलित, संवादमूलक र समर्थनात्मक हुने भएकाले बालबालिकामा आत्म-विश्वास, सामाजिक सीप, भावनात्मक नियन्त्रण र मानसिक स्थिरता विकास गर्न सकारात्मक योगदान पुऱ्याउँछ। निष्कर्षतः, अभिभावकत्व शैलीले बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा निर्णायक भूमिका खेल्ने भएकाले सन्तुलित अनुशासन, प्रभावकारी संवाद र भावनात्मक समर्थनमा आधारित अधिकारवादी दृष्टिकोणलाई प्रवर्द्धन गर्नु आवश्यक देखिन्छ, जसले दीर्घकालीन रूपमा स्वस्थ, सक्षम र सामाजिक रूपमा उत्तरदायी व्यक्तित्व निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउँछ।

शब्दकुञ्जी: अभिभावकत्व शैली, अधिकारवादी, सत्तावादी, कोमल, असावधान**विषयपरिचय**

बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा अभिभावकत्व शैलीको प्रभाव मनोविज्ञानको एक प्रमुख अध्ययन विषयको रूपमा लामो समयदेखि मानिन्छ। अभिभावकले अपनाउने व्यवहार र दृष्टिकोणले बालबालिकाको मानसिक विकासमा दीर्घकालीन प्रभाव

पार्दछ। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि बाल्यकालमा प्राप्त अनुभवहरूले व्यक्तित्व निर्माण, सामाजिक व्यवहार, आत्म-सम्मान, र मानसिक स्वास्थ्यमा गहिरो प्रभाव पार्दछ (गोविन्द, २०१८)।

विशेषगरी चिन्ता, तनाव, र आत्मविश्वासको अभावजस्ता मानसिक समस्याहरू अभिभावकत्व शैलीसँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित हुने पुष्टि भइसकेको छ। अभिभावकत्वका विभिन्न शैलीहरूले बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा फरक-फरक असर पार्दछन्। उदाहरणका लागि, अधिकारवादी शैलीले आत्म-सम्मान, आत्म-नियन्त्रण, र सामाजिक जिम्मेवारीजस्ता सकारात्मक पक्षहरूको विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ (थापा, २०२०)। यसको विपरीत, सत्तावादी र उपेक्षात्मक शैलीले बालबालिकामा उच्च चिन्ता, न्यून आत्म-सम्मान, र सामाजिक अलगावजस्ता नकारात्मक परिणामहरू निम्त्याउन सक्छन् (Baumrind, 1991; Darling & Steinberg, 1993)। अनुपयुक्त अभिभावकत्वले वयस्क अवस्थामा मानसिक अस्थिरता, आत्मविश्वासको कमी, र सामाजिक समस्याहरू विकास गराउने सम्भावना बढाउँछ (Santrock, 2011)। समसामयिक समाजमा बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यप्रति बढ्दो चासो देखिएको छ। भौतिक, भावनात्मक, र सामाजिक विकासका लागि अभिभावकत्व शैली एक निर्णायक कारकको रूपमा स्थापित हुँदै गएको छ। प्रविधिको तीव्र विकास, सामाजिक सञ्जालको प्रभाव, र बदलिँदो सामाजिक संरचनाले बालबालिकामा मानसिक तनावको स्तर बढाइरहेको छ (शर्मा, २०१९)। साथै, अनलाइन माध्यममा अनुभवहरू व्यक्त गर्न र मूल्यांकन गर्नुपर्ने प्रवृत्तिले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा थप चुनौती उत्पन्न गराइरहेको छ। यस्ता चुनौतीहरूको सामना गर्न अभिभावकको संवेदनशील, सचेत, र सन्तुलित दृष्टिकोण आवश्यक छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, २०२०) को प्रतिवेदन अनुसार, १० देखि १९ वर्ष उमेर समूहका करिब १३% बालबालिकाले मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या अनुभव गरिरहेका छन्, जसले उनीहरूको दैनिक जीवनमा गम्भीर असर पारिरहेको छ। यस्ता समस्याको रोकथाम र समाधानका लागि सहयोगी र सकारात्मक अभिभावकत्व शैली अति आवश्यक मानिन्छ। सिंह (२०१७), राजभण्डारी (२०१९), र थापा (२०२१) को अध्ययनले अधिकारवादी शैलीले बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य सुधारमा प्रभावकारी भूमिका खेल्ने देखाएका छन्। यी अध्ययनहरूबाट स्पष्ट हुन्छ कि अधिकारवादी शैली अपनाउने अभिभावकहरू आफ्ना सन्तानसँग खुला संवाद गर्छन्, आवश्यकताको सम्बोधन गर्छन्, र भावनात्मक समर्थन प्रदान गर्छन्, जसले मानसिक स्वास्थ्यको आधार बलियो बनाउँछ।

मनोवैज्ञानिक डायना बाउमरिन्ड (Baumrind, 1971) र जोन स्यान्ट्रक (Santrock, 2011) को अवधारणाले पनि यही पुष्टि गर्छ कि बाल्यकालमा अपनाइने अभिभावकत्व शैलीले भविष्यमा व्यक्तित्व निर्माण, आत्म-सम्मान, र सामाजिक सहभागितामा दीर्घकालीन प्रभाव पार्दछ। उदाहरणका लागि, अमेरिकामा गरिएको ब्राउन एट अल. (२०१८) को एक अध्ययनले देखाएको छ कि लगभग २०% किशोर-किशोरीहरूले मानसिक स्वास्थ्य समस्या भोगिरहेका छन्, जसको प्रमुख कारणमध्ये एक अभिभावकत्व शैली हो। प्रविधिको अत्यधिक प्रयोगले अभिभावक र बालबालिकाबीचको सम्बन्धमा दूरी बढाएको छ। सामाजिक सञ्जालमा बढी समय बिताउने प्रवृत्तिले परिवारसँगको संवाद र भावनात्मक जुडावमा कमी ल्याएको छ, जसले मानसिक तनाव र चिन्ता बढाएको छ (कृष्ण, २०२०)।

बेलायतमा गरिएको जोनसन एट अल. (२०१९) को अनुसन्धानले अधिकारवादी शैली अपनाउने अभिभावकका सन्तानमा आत्म-सम्मान, सामाजिक आत्मविश्वास, र तनाव व्यवस्थापन क्षमतामा उल्लेखनीय वृद्धि देखाएको छ। नेपालमा पनि थापाको (२०२१) अध्ययनले अधिकारवादी अभिभावकत्व शैलीले सकारात्मक मानसिक विकासमा योगदान पुऱ्याउने निष्कर्ष निकालेको छ, जबकि सत्तावादी वा असावधान शैलीले नकारात्मक मानसिक समस्याहरूको सम्भावना बढाउँछ।

यसरी, बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा अभिभावकत्व शैलीको प्रभाव आजको समाजमा एक महत्त्वपूर्ण अध्ययन क्षेत्र बनेको छ। अन्तर्राष्ट्रिय र स्थानीय अनुसन्धानहरूले अधिकारवादी शैलीलाई विशेष प्रभावकारी मानेका छन्। मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तहरूको आधारमा अभिभावकत्व शैलीको अध्ययनले बालबालिकाको सन्तुलित मानसिक विकास र सकारात्मक व्यक्तित्व निर्माणमा मार्गनिर्देशन गर्न सक्छ। प्रस्तुत लेखमा अभिभावकत्व शैली र बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यबीचको सम्बन्धलाई अनुसन्धान र सैद्धान्तिक आधारमा विश्लेषण गरिनेछ।

अभिभावकत्व शैली र बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यबीचको सम्बन्धलाई मनोविज्ञान, समाजशास्त्र, र बाल विकासको क्षेत्रमा गरिएको अध्ययनहरूले महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएका छन्। पूर्वमा प्रायः सत्तावादी र कोमल अभिभावकत्वलाई मात्रै मुख्य मानिने गरिन्थ्यो, तर पछिल्लो अनुसन्धानले अधिकारवादी र असावधान अभिभावकत्वका प्रभावहरूमा पनि गहिरो ध्यान दिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा गरिएको अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि सत्तावादी अभिभावकत्वले बालबालिकामा चिन्ता र तनावको स्तर बढाउँछ। बम्फरे (२०१०) ले १००० बालबालिकामा गरेको सर्वेक्षणमा पत्ता लगाए कि सत्तावादी अभिभावकत्वमा हुर्किएका बालबालिकामा आत्मसम्मानको कमी र सामाजिक चिन्ता बढी हुन्छ। त्यस्तै, शार्प (२०१४) को अध्ययनले अधिकारवादी अभिभावकत्वले बालबालिकामा सकारात्मक आत्मसम्मान र आत्मविश्वासको विकासमा मद्दत गर्ने देखाएको छ। किम र जंग (२०१६) को अनुसन्धानले असावधान अभिभावकत्वले बालबालिकामा चिन्ता, तनाव र अवसादका समस्याहरू निम्त्याउन सक्ने प्रमाणित गरेको छ।

नेपाली सन्दर्भमा पनि विभिन्न अनुसन्धानहरूले यी सम्बन्धहरू पुष्टि गरेका छन्। थापा (२०२१) ले ३०० विद्यार्थीको सर्वेक्षणमार्फत देखाए कि सत्तावादी अभिभावकत्वमा हुर्किएका विद्यार्थीहरूमा चिन्ता र तनावको स्तर उच्च थियो भने कोमल अभिभावकत्वमा हुर्किएका विद्यार्थीहरूले सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य अनुभव गरे। राई (२०२०) को अध्ययनले अधिकारवादी अभिभावकत्वले आत्मसम्मान र आत्मविश्वासमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने देखाएको छ। न्यौपाने र थापा (२०१९) ले २२० परिवारका अभिभावकहरूसँग गरेको सर्वेक्षणले पनि सत्तावादी र असावधान अभिभावकत्वले बालबालिकामा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउने निष्कर्ष दिएको छ।

सत्तावादी अभिभावकत्वका कारण बालबालिकामा भावनात्मक स्वायत्तता र स्वनिर्णयमा कमी आउँछ, जसले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ (बम्फरे, २०१०)। कोमल अभिभावकत्वले अनुशासनको कमीका कारण चिन्ता र मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ (किम र जंग, २०१६)। अधिकारवादी अभिभावकत्वले भने बालबालिकाको आत्मविश्वास र सामाजिक सम्बन्ध विकासमा मद्दत पुऱ्याउँछ (राई, २०२०)। असावधान अभिभावकत्वका दीर्घकालीन नकारात्मक

प्रभावहरू पनि अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्। थापा (२०२१) ले पत्ता लगाए कि यसले बालबालिकामा मानसिक अस्वस्थता र आत्मसम्बन्धी समस्याहरू उत्पन्न गर्दछ र सामाजिक सम्बन्धमा कठिनाई ल्याउँछ। न्यौपाने र थापा (२०१९) को अध्ययनले पनि असावधान अभिभावकत्वले बालबालिकामा असावधान र चिन्ता बढाउने पुष्टि गरेको छ।

नेपालमा भएका यी अनुसन्धानहरूले स्पष्ट देखाउँछन् कि अभिभावकत्व शैलीले बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा गहिरो प्रभाव पार्दछ। यसले बालबालिका चिन्ता, तनाव र आत्मसम्मानमा कमी वा वृद्धि हुने गर्दछ। तसर्थ, अभिभावकहरूले सकारात्मक र सन्तुलित अभिभावकत्व शैली अपनाउनु आवश्यक छ, जसले बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यलाई सुदृढ बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ।

सीमाङ्कन

प्रस्तुत अध्ययन अभिभावकत्व शैली र बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यबीचको सम्बन्ध मा केन्द्रित रहेको छ, जसले विशेष रूपमा सत्तावादी, कोमल, अधिकारवादी र असावधान अभिभावकत्व शैलीहरूको प्रभावलाई आत्म-सम्मान, चिन्ता, तनाव तथा आत्म-परिचय जस्ता मानसिक स्वास्थ्यका प्रमुख पक्षहरूसँग सम्बन्धित रूपमा विश्लेषण गरेको छ। यो अध्ययन मुख्यतः द्वितीयक स्रोतहरूमा आधारित रहेको छ, जसअन्तर्गत पुस्तक, अनुसन्धान लेख, जर्नल तथा राष्ट्रिय एवं अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिवेदनहरूको समीक्षा गरिएको छ र प्रत्यक्ष क्षेत्रीय तथ्याङ्क संकलन गरिएको छैन। अध्ययनको दायरा विशेष गरी बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूको मानसिक स्वास्थ्यसम्म सीमित रहेको छ, र अभिभावकत्व शैलीको प्रभावलाई सामान्य सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक सन्दर्भमा मात्र अध्ययन गरिएको छ भने अन्य जटिल मनोचिकित्सकीय अवस्थाहरूलाई विस्तृत रूपमा समेटिएको छैन। यस अध्ययनले मुख्यतः नेपाली तथा केही अन्तर्राष्ट्रिय सन्दर्भलाई आधार बनाएको छ, जसका कारण सांस्कृतिक, भौगोलिक तथा सामाजिक भिन्नताले सबै समुदायमा निष्कर्ष पूर्ण रूपमा समान रूपमा लागू नहुन सक्ने सम्भावनालाई पनि ध्यानमा राखिएको छ।

समस्याकथन

बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा पछिल्लो समयमा चिन्ता, तनाव, आत्म-सम्मानको कमी तथा आत्म-परिचयसम्बन्धी समस्याहरू बढ्दै गएको देखिन्छ। यी समस्याहरूको विकासमा अभिभावकत्व शैली एक महत्वपूर्ण कारक भए तापनि यसबीचको सम्बन्ध पर्याप्त रूपमा स्पष्ट भएको छैन (Baumrind, 1971; WHO, 2020)। नेपालसहित धेरै सन्दर्भमा सत्तावादी, कोमल र असावधान अभिभावकत्वको अभ्यासले बालबालिकाको मानसिक विकासमा नकारात्मक प्रभाव पार्ने सम्भावना देखिए पनि व्यवहारमा यसको व्यवस्थित अध्ययन सीमित छ (शर्मा, २०१९; थापा, २०२१)। त्यसैले विभिन्न अभिभावकत्व शैलीहरूले बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभाव स्पष्ट गर्न आवश्यक देखिन्छ।

उद्देश्य

विभिन्न अभिभावकत्व शैलीहरूको प्रभाव अध्ययन गर्नु।

- आत्म-सम्मान, चिन्ता, तनाव, आत्म-परिचयमा पर्ने असर पहिचान गर्नु।
- सकारात्मक अभिभावकत्व शैलीको महत्त्व स्पष्ट गर्नु।

शोधको औचित्य र महत्त्व

बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य आजको विश्वव्यापी तथा राष्ट्रिय स्तरको महत्वपूर्ण सामाजिक र मनोवैज्ञानिक विषय बनेको छ। बाल्यकालमा विकसित हुने आत्म-सम्मान, आत्म-विश्वास, भावनात्मक स्थिरता, सामाजिक व्यवहार तथा आत्म-परिचयजस्ता पक्षहरू भविष्यको व्यक्तित्व निर्माणसँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित हुन्छन्। यी पक्षहरूको विकासमा अभिभावकत्व शैलीले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने भएकाले अभिभावकत्व र मानसिक स्वास्थ्यबीचको सम्बन्धको अध्ययन अत्यन्त आवश्यक देखिन्छ (Baumrind, 1971; Santrock, 2011)। वर्तमान समयमा प्रविधिको तीव्र विकास, सामाजिक सञ्जालको अत्यधिक प्रयोग, पारिवारिक संरचनामा आएको परिवर्तन तथा अभिभावक र बालबालिकाबीच घट्दो भावनात्मक संवादका कारण बालबालिकामा चिन्ता, तनाव, अवसाद, असुरक्षा तथा आत्म-सम्मानमा कमी जस्ता मानसिक समस्याहरू बढ्दै गइरहेका छन् (शर्मा, २०१९)। विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार किशोरावस्थाका ठूलो संख्याका बालबालिकाहरू मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याबाट प्रभावित भइरहेका छन्, जसले उनीहरूको दैनिक जीवन, सामाजिक सम्बन्ध तथा शैक्षिक विकासमा असर पारिरहेको छ (WHO, 2020)। त्यसैले बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा अभिभावकत्व शैलीले पार्ने प्रभावको अध्ययन गर्नु समयसापेक्ष र आवश्यक विषय बनेको छ।

यस अध्ययनको औचित्य यस तथ्यमा आधारित छ कि सन्तुलित र सकारात्मक अभिभावकत्व शैलीले बालबालिकामा आत्म-विश्वास, आत्म-सम्मान, सामाजिक कौशल तथा मानसिक सुदृढताको विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ भने सत्तावादी, असावधान वा अत्यधिक कोमल अभिभावकत्व शैलीले मानसिक अस्थिरता, चिन्ता, तनाव तथा सामाजिक समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ (Darling & Steinberg, 1993; कुमार, २०१८)। विभिन्न अध्ययनहरूले अधिकारवादी अभिभावकत्व शैली बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यका लागि सबैभन्दा सकारात्मक शैली भएको निष्कर्ष प्रस्तुत गरेका छन् (थापा, २०२१; Johnson, 2018)। त्यसैले अभिभावकहरूले कुन प्रकारको व्यवहार र पालनपोषण शैली अपनाउँदा बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य सकारात्मक दिशामा विकास हुन्छ भन्ने विषयमा स्पष्ट जानकारी आवश्यक छ।

यो अध्ययन अभिभावक, शिक्षक, मनोपरामर्शदाता, समाजसेवी तथा नीति निर्माण तहका व्यक्तिहरूका लागि उपयोगी हुन सक्छ। यसले बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य संरक्षण तथा प्रवर्द्धनका लागि सकारात्मक अभिभावकत्व शैली अपनाउन आवश्यक सचेतना विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउनेछ। साथै, नेपाली समाजमा अभिभावकत्व शैली र बाल मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी अध्ययनहरू सीमित रहेकाले प्रस्तुत अध्ययनले यस क्षेत्रमा शैक्षिक तथा अनुसन्धानात्मक योगदान समेत पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ (राई, २०२०; न्यौपाने र थापा, २०१९)।

यस अध्ययनले बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य सुधारका लागि परिवारको भूमिकालाई स्पष्ट पार्नुका साथै सकारात्मक, संवेदनशील र सन्तुलित अभिभावकत्व व्यवहारको आवश्यकता उजागर गर्दछ। दीर्घकालीन रूपमा यसले मानसिक रूपमा स्वस्थ, आत्मविश्वासी तथा सामाजिक रूपमा सक्षम नागरिक निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउने महत्त्व राख्दछ (Singh, 2019; Sharma, 2020)।

पूर्वकार्यको समीक्षा

अभिभावकत्व शैली भन्नाले अभिभावकले आफ्ना बालबालिकालाई हुर्काउने, सिकाउने तथा उनीहरूको समग्र विकासमा सहयोग गर्ने तरिकाहरूको समुहलाई जनाउँछ। यसमा अभिभावक र बालबालिकाबीचको संवादको ढाँचा, अनुशासन कायम गर्ने तरिका तथा बालबालिकाका आवश्यकता र चाहनाप्रति गरिने व्यवहार समावेश हुन्छ। विभिन्न अनुसन्धानकर्ताहरूले अभिभावकत्व शैलीलाई सत्तावादी, अधिकारवादी, कोमल (उदार) र असावधान गरी चार प्रमुख वर्गमा विभाजन गरेका छन्। यी शैलीहरूले बालबालिकाको मानसिक विकास, सामाजिक व्यवहार र व्यक्तित्व निर्माणमा महत्वपूर्ण प्रभाव पार्ने देखाइएको छ।

सत्तावादी अभिभावकत्व शैली कठोर अनुशासन, उच्च अपेक्षा र नियन्त्रणमुखी व्यवहारमा आधारित हुन्छ। यस शैलीमा अभिभावकले बालबालिकाको स्वतन्त्रता सीमित गर्दै आदेश पालनलाई प्राथमिकता दिन्छन् र संवाद तथा भावनात्मक समर्थन कम हुन्छ (Chaudhary, 2020; Sharma, 2019)। यसले बालबालिकामा डर, असुरक्षा, आत्मविश्वासको कमी तथा उच्च चिन्ता र तनाव उत्पन्न गराउने देखिएको छ। यस्ता बालबालिकामा आत्म-अभिव्यक्तिमा कठिनाई, आत्म-सम्मानको कमी र सृजनात्मक सोचको अभाव देखिन्छ, जसले दीर्घकालीन मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ (Lewis et al., 2018)।

कोमल (उदार) अभिभावकत्व शैलीमा बालबालिकालाई अधिक स्वतन्त्रता दिइन्छ भने अनुशासनात्मक नियन्त्रण अपेक्षाकृत कमजोर हुन्छ। यद्यपि यस शैलीमा भावनात्मक प्रेम र समर्थन पर्याप्त हुने भए पनि स्पष्ट सीमा र नियमहरूको अभावले बालबालिकामा आत्म-अनुशासनको कमी, निर्णयमा अन्योलता र व्यवहारिक अस्थिरता उत्पन्न हुन सक्छ (Rogers, 2015; Devi, 2018)। यसले केही अवस्थामा चिन्ता र सामाजिक समायोजनमा कठिनाई बढाउने सम्भावना देखिएको छ।

अधिकारवादी अभिभावकत्व शैलीलाई सबैभन्दा सन्तुलित र प्रभावकारी शैलीको रूपमा लिइन्छ, जसमा प्रेम, समर्थन र स्पष्ट अनुशासनको संयोजन हुन्छ। यस शैलीमा अभिभावकले बालबालिकासँग खुला संवाद कायम गर्दै उनीहरूको भावना र विचारलाई सम्मान गर्छन् तथा आवश्यक सीमाहरू पनि निर्धारण गर्छन् (Johnson, 2018; Kumar, 2019)। यसले बालबालिकामा आत्मविश्वास, आत्म-सम्मान, समस्या समाधान क्षमता र भावनात्मक स्थिरताको विकासमा सकारात्मक योगदान पुऱ्याउने देखिएको छ।

असावधान अभिभावकत्व शैलीमा अभिभावकको संलग्नता, चासो र समर्थन न्यून हुन्छ। यसले बालबालिकामा भावनात्मक उपेक्षा, असुरक्षा र सामाजिक सम्बन्धमा समस्या उत्पन्न गराउँछ (Baumrind, 1991; Maccoby & Martin, 1983; Singh, 2019)। यस्तो वातावरणमा हुर्किएका बालबालिकामा आत्म-सम्मानको कमी, व्यवहारिक समस्या तथा दीर्घकालीन मानसिक अस्थिरताको जोखिम बढी हुने अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले व्यक्तिको मानसिक, भावनात्मक र सामाजिक कल्याणको अवस्था जनाउँछ, जसले सोच्ने, महसुस गर्ने र व्यवहार गर्ने प्रक्रियामा प्रभाव पार्दछ। आत्म-सम्मान, चिन्ता, तनाव र आत्म-परिचय यसका प्रमुख अवयवहरू हुन्, जसले व्यक्तिको समग्र जीवन गुणस्तर निर्धारण गर्छन्। उच्च आत्म-सम्मान भएका व्यक्तिहरू आत्मविश्वासी र मानसिक रूपमा सुदृढ हुने देखिएको छ भने यसको कमीले अवसाद र चिन्ता बढाउने सम्भावना रहन्छ (Singh, 2020; Sharma, 2019)।

त्यस्तै, चिन्ता र तनाव प्रायः पारिवारिक वातावरण, अभिभावकको व्यवहार र भावनात्मक समर्थनको स्तरसँग सम्बन्धित हुन्छन्। सत्तावादी र असावधान शैलीले बालबालिकामा उच्च चिन्ता र तनाव उत्पन्न गर्ने देखिन्छ भने अधिकारवादी शैलीले त्यसलाई न्यूनिकरण गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ (Kumar, 2018; Sharma, 2019)। आत्म-परिचयको विकास विशेषगरी किशोरावस्थामा महत्वपूर्ण

हुन्छ, जसमा अधिकारवादी शैलीले सकारात्मक भूमिका खेल्दछ भने नियन्त्रणमुखी वा उपेक्षात्मक शैलीले भ्रम र असुरक्षा बढाउने देखिन्छ (Sharma, 2018; Singh, 2020)।

अभिभावकत्व शैली र बालबालिकाको आत्म-सम्मानमा असर

अभिभावकत्व शैलीले बालबालिकाको आत्म-सम्मानमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ। आत्म-सम्मान भनेको व्यक्ति आफूप्रति गरिने सम्मान र स्वीकृति हो। यसको आधारमा बालबालिकाले आफूलाई समाजमा कस्तो स्थानमा देख्छन् भन्ने निर्धारण हुन्छ। सत्तावादी, कोमल, अधिकारवादी र असावधान अभिभावकत्वले बालबालिकाको आत्म-सम्मानलाई फरक-फरक रूपमा प्रभावित गर्छन्। सत्तावादी अभिभावकत्वले बालबालिकाको आत्म-सम्मानलाई नकारात्मक रूपले असर गर्छ। यस शैलीमा कठोर अनुशासन र आदेशपालनको अपेक्षा हुन्छ, जसले गर्दा बालबालिकाले आफ्ना भावना र विचार व्यक्त गर्न पाउँदैनन्। यसले बालबालिकामा आत्म-सम्मानको कमी उत्पन्न गर्छ। बालबालिकामा आफ्नो निर्णय गर्ने क्षमता र आत्म-स्वीकृतिमा कमी आउँछ, जसले आत्म-सम्मान कमजोर बनाउँछ (गुप्ता, २०२०)। कोमल अभिभावकत्वले बालबालिकामा आत्म-अनुशासनको कमी ल्याउँछ, जसले आत्म-सम्मानमा असर पुऱ्याउन सक्छ। अनुशासन र सीमाको अभावले बालबालिकालाई असुरक्षित महसुस गराउँछ, जसले उनीहरूको आत्म-सम्मान कमजोर बनाउँछ। यद्यपि, यो शैलीले अभिभावकबाट अत्यधिक प्रेम र समर्थन प्रदान गर्ने भएकाले बालबालिकामा आत्म-सम्मानको प्रारम्भिक विकास राम्रो हुन सक्छ, तर दीर्घकालीन रूपमा यसको सकारात्मक प्रभाव सीमित रहन्छ (देवी, २०१८)। अधिकारवादी अभिभावकत्व बालबालिकाको आत्म-सम्मानको विकासका लागि सबैभन्दा अनुकूल मानिन्छ। यस शैलीमा अभिभावकले बालबालिकालाई आवश्यक समर्थन र प्रेम प्रदान गर्नुका साथै स्पष्ट सीमाहरू पनि निर्धारण गर्छन्। बालबालिकाले आफ्नो निर्णयहरूमा सहभागी हुन पाउँछन्, जसले उनीहरूको आत्म-सम्मान सुदृढ बनाउन मद्दत गर्दछ। यसले बालबालिकामा आत्म-विश्वास, आत्म-नियन्त्रण र समाजमा आफ्नो स्थानप्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकास गराउँछ (शर्मा, २०१९)। असावधान अभिभावकत्वले बालबालिकामा आत्म-सम्मानमा कमी ल्याउँछ। यस शैलीमा अभिभावकले बालबालिकाको भावनात्मक र शारीरिक आवश्यकताहरू बेवास्ता गर्छन्, जसले बालबालिकालाई असुरक्षित र असहाय महसुस गराउँछ। बालबालिकाले आफूलाई अवहेलित ठान्छन्, जसले दीर्घकालीन रूपमा उनीहरूको आत्म-सम्मानमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ (सिंह, २०१९)।

अभिभावकत्व शैली र बालबालिकामा चिन्ताको असर

बालबालिकामा चिन्ताको विकासमा अभिभावकत्व शैलीको उल्लेखनीय भूमिका हुन्छ। चिन्ता भनेको भविष्यप्रति असुरक्षा, आत्मसंयमको अभाव, र सामाजिक डरको अनुभव हो। विभिन्न अभिभावकत्व शैलीहरूले बालबालिकाको चिन्ताको स्तरमा प्रत्यक्ष वा परोक्ष प्रभाव पार्दछन्। उदाहरणका लागि, सत्तावादी अभिभावकत्व शैली कठोर अनुशासन र आदेश पालनमा आधारित भएकाले बालबालिकामा अत्यधिक चिन्ता उत्पन्न हुने देखिन्छ। कुमार (२०१८) का अनुसार, यस्तो वातावरणमा हुर्किएका बालबालिकाले आफ्ना भावना स्वतन्त्र रूपमा व्यक्त गर्न सक्दैनन्, जसले दीर्घकालीन असुरक्षा र आत्म-संयमको कमजोरी निम्त्याउँछ। यद्यपि, यस नतिजालाई केवल आदेश वा नियन्त्रणको कारण मात्र भन्न मिल्दैन, किनभने अभिभावक र बालबालिकाबीचको संवाद अभाव, प्रेम र स्वीकृतिको कमी पनि जिम्मेवार हुन्छ। यसले देखाउँछ कि कठोर नियन्त्रण मात्र होइन, भावनात्मक दूरी पनि चिन्ताको मूल कारण हो।

कोमल अभिभावकत्व शैलीमा सतही रूपमा स्वतन्त्रता बढी देखिए तापनि, सीमाको अस्पष्टता र अनुशासनको अभावले बालबालिकामा आत्म-नियन्त्रणको कमी ल्याउँछ (Rogers, 2015)। यस्ता बालबालिकाले निर्णय गर्न कठिनाई महसुस गर्छन् र भविष्यप्रति अन्योलित हुन्छन्, जसले चिन्ता बढाउँछ। स्वतन्त्रता राम्रो भए पनि निर्देशनबिना दिइएको स्वतन्त्रता अनिश्चितता र असुरक्षाको कारण बन्न सक्छ।

अर्कोतर्फ, अधिकारवादी शैलीले सन्तुलन कायम गर्छ। यस शैलीमा अभिभावकले प्रेम, निर्देशन र समर्थनको समिश्रण प्रदान गर्छन्, जसले बालबालिकालाई सुरक्षित महसुस गराउँछ र उनीहरूको आत्मविश्वास बढाउँछ (Johnson, 2018)। यसको परिणामस्वरूप बालबालिकामा चिन्ताको स्तर कम रहन्छ। यसले स्पष्ट देखाउँछ कि सशक्त संवाद, समर्थन र स्पष्ट सीमाहरू चिन्ता व्यवस्थापनका लागि महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक आधार हुन्।

असावधान अभिभावकत्व शैली, जहाँ अभिभावकले बालबालिकाको आवश्यकताप्रति कुनै चासो देखाउँदैनन्, चिन्ताको गहिरो कारण बन्न सक्छ। Ochieng (2017) ले देखाएका छन् कि यस्तो शैलीमा हुर्किएका बालबालिकाले आत्मपरिचय गुमाउँछन्, सामाजिक सम्बन्धमा समस्या भोग्छन् र गहिरो चिन्ताको शिकार बन्न सक्छन्। यद्यपि अभिभावकहरूको उपस्थितिले मात्र होइन, उनीहरूको भावनात्मक सहभागिता अभाव हुँदा पनि बालबालिकामा गम्भीर मनोवैज्ञानिक असर देखिन्छ।

चिन्ताको विकासमा अभिभावकत्व शैलीले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ, तर प्रत्येक शैलीको प्रभाव बालबालिकाको भावनात्मक आवश्यकताको सम्बोधन, संवादको गुणस्तर र वातावरणको स्थायीत्वसँग गहिरो रूपमा सम्बन्धित हुन्छ। यसले प्रस्ट पार्दछ कि चिन्ता केवल अनुशासनबाट मात्र नभई सम्बन्धजन्य अनुभवहरूबाट पनि उत्पन्न हुन्छ।

अभिभावकत्व शैली र तनावमा असर

तनाव भनेको दैनन्दिन जीवनमा आउने समस्याहरू सामना गर्न नसक्दा उत्पन्न हुने मानसिक दबाव हो। अभिभावकत्व शैलीहरूले बालबालिकाको तनाव सहने क्षमतामा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। सत्तावादी अभिभावकत्वले बालबालिकामा अत्यधिक तनाव उत्पन्न गर्छ। कठोर अनुशासन, आदेश पालनको उच्च अपेक्षा र संवादको कमीले बालबालिकालाई निरन्तर मानसिक दबावमा राख्छन्। बालबालिकाले अभिभावकको अपेक्षा पूरा गर्न नसक्दा उत्पन्न तनाव दीर्घकालीन रूपमा मानसिक अस्वस्थताको कारण बन्न सक्छ (Wang & Chen, 2016)।

कोमल अभिभावकत्वले पनि बालबालिकामा तनाव उत्पन्न गर्न सक्छ। अनुशासनको अभावले बालबालिकालाई जीवनमा सीमाहरूको कमी महसुस हुन्छ, जसले असुरक्षा र तनावको वृद्धि गराउँछ। उनीहरू आफ्नो निर्णयमा विश्वस्त हुन नसक्दा तनावमा पर्छन्, जसले दीर्घकालीन रूपमा मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ (Devi, 2018)।

अधिकारवादी अभिभावकत्वले बालबालिकालाई तनाव सहनका लागि तयार पार्छ। यस शैलीमा अभिभावकले बालबालिकालाई स्पष्ट सीमाहरू दिन्छन् र आवश्यक समर्थन तथा प्रेम प्रदान गर्छन्, जसले बालबालिकालाई सुरक्षित महसुस गराउँछ। बालबालिकाको तनाव सहने क्षमता राम्रो विकास हुन्छ र उनीहरू मानसिक रूपमा सुदृढ हुन्छन् (Kumar, 2019)।

असावधान अभिभावकत्वले बालबालिकामा दीर्घकालीन तनाव उत्पन्न गर्छ। अभिभावकको समर्थन र ध्यानको अभावले बालबालिकामा असुरक्षा र आत्म-संयमको कमी हुन्छ, जसले तिनीहरूको तनाव सहने क्षमतालाई कमजोर बनाउँछ। बालबालिकामा अवसाद र सम्बन्धमा समस्या उत्पन्न हुने सम्भावना पनि उच्च हुन्छ (Singh, 2019)।

विभिन्न अभिभावकत्व शैलीहरूले बालबालिकाको आत्म-सम्मान, चिन्ता, तनाव र मानसिक स्वास्थ्यका अन्य पक्षहरूमा प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पार्दछन्। सत्तावादी र असावधान अभिभावकत्व शैलीले बालबालिकामा नकारात्मक प्रभाव पार्ने देखिन्छ भने अधिकारवादी अभिभावकत्वले सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्यको विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ। कोमल अभिभावकत्वले पनि दीर्घकालीन रूपमा बालबालिकामा मानसिक अस्वस्थता निम्त्याउन सक्छ। त्यसैले अभिभावकत्व शैलीको चयनले बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन प्रभाव पार्दछ।

समग्र रूपमा, विभिन्न अध्ययनहरूको समीक्षा गर्दा अभिभावकत्व शैली बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यको प्रमुख निर्धारक कारक भएको स्पष्ट हुन्छ। अधिकारवादी शैली सबैभन्दा सकारात्मक देखिए पनि सत्तावादी र असावधान शैलीले मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पार्ने र कोमल शैलीले सन्तुलनको कमीका कारण दीर्घकालीन चुनौती सिर्जना गर्ने निष्कर्ष निकाल्न सकिन्छ।

शोधविधि तथा सामग्री

प्रस्तुत अध्ययन वर्णनात्मक तथा विश्लेषणात्मक प्रकृतिको रहेको छ। यो अध्ययन मुख्य रूपमा गुणात्मक दृष्टिकोणमा आधारित छ। यस अनुसन्धानमा द्वितीयक स्रोतहरू प्रयोग गरिएको छ, जसअन्तर्गत पुस्तक, अनुसन्धान लेख, जर्नल, thesis, तथा राष्ट्रिय एवं अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिवेदनहरूको समीक्षा गरिएको छ। प्रत्यक्ष क्षेत्रीय सर्वेक्षण वा प्राथमिक तथ्याङ्क संकलन गरिएको छैन।

सामग्री विश्लेषण विधिको प्रयोग गरी अभिभावकत्व शैली र मानसिक स्वास्थ्यका विभिन्न पक्षहरू, जस्तै आत्म-सम्मान, चिन्ता, तनाव र आत्म-परिचय बीचको सम्बन्ध अध्ययन गरिएको छ। अध्ययनमा समावेश गरिएका सैद्धान्तिक आधारहरू Baumrind को अभिभावकत्व शैली सिद्धान्त तथा Maccoby & Martin को टाइपोलोजी मा आधारित छन्। संकलित सामग्रीलाई विषयगत रूपमा वर्गीकरण गरी तुलना र व्याख्या गरिएको छ।

परिणाम तथा छलफल

प्रस्तुत अध्ययनअनुसार अभिभावकत्व शैलीले बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा महत्वपूर्ण प्रभाव पार्दछ। विशेषगरी सत्तावादी, कोमल, अधिकारवादी र असावधान अभिभावकत्व शैलीहरूले बालबालिकाको आत्म-सम्मान, चिन्ता, तनाव तथा सामाजिक-भावनात्मक विकासमा फरक-फरक परिणाम देखाएका छन्।

सत्तावादी अभिभावकत्व शैली कठोर अनुशासन, उच्च अपेक्षा र नियन्त्रणमा आधारित हुन्छ। यस शैलीमा बालबालिकाको भावनात्मक आवश्यकतामा कम ध्यान दिइन्छ र सजाय तथा डरको माध्यमबाट अनुशासन कायम गरिन्छ। यस्ता वातावरणमा हुर्किएका बालबालिकामा आत्मविश्वासको कमी, उच्च चिन्ता, सामाजिक असुरक्षा तथा दीर्घकालीन मानसिक तनाव देखिने सम्भावना बढी हुन्छ।

अध्ययनहरूले सत्तावादी शैलीले आत्म-सम्मान घटाउने र मानसिक अस्थिरता बढाउने देखाएका छन् (राजभण्डारी, २०१९; कुमार, २०२०)।

कोमल अभिभावकत्व शैलीमा बालबालिकालाई अत्यधिक स्वतन्त्रता दिइन्छ भने अनुशासनात्मक सीमा कमजोर हुन्छ। यसले प्रारम्भिक रूपमा आत्म-अभिव्यक्ति र आत्मविश्वास बढाए पनि दीर्घकालीन रूपमा आत्म-अनुशासनको कमी, अनियन्त्रित व्यवहार, निर्णय क्षमतामा कमजोरी तथा चिन्ता र असुरक्षा बढ्ने सम्भावना देखिन्छ (शर्मा, २०१९; सिंह, २०२१)। स्पष्ट सीमा र निर्देशनको अभावले बालबालिकालाई जीवन व्यवस्थापनमा कठिनाई पुऱ्याउन सक्छ।

अधिकारवादी अभिभावकत्व शैली सबैभन्दा सन्तुलित शैलीका रूपमा देखिएको छ। यसमा अभिभावकले प्रेम, समर्थन र स्पष्ट अनुशासनको संयोजन प्रदान गर्छन्। बालबालिकासँग खुला संवाद, स्पष्ट नियम र भावनात्मक समर्थनले उनीहरूको आत्म-विश्वास, आत्म-सम्मान तथा समस्या समाधान क्षमताको विकासमा सकारात्मक योगदान पुऱ्याउँछ (कुमार, २०१८; शर्मा, २०२०)। यस शैलीले बालबालिकामा मानसिक स्थिरता, सामाजिक कौशल र आत्म-परिचय विकासमा सहयोग गर्छ।

असावधान अभिभावकत्व शैलीमा अभिभावकको भावनात्मक र सामाजिक संलग्नता न्यून हुन्छ। यसले बालबालिकामा उपेक्षितताको भावना, आत्म-सम्मानमा कमी, अवसाद, चिन्ता तथा सामाजिक सम्बन्धमा समस्या उत्पन्न गर्छ (Baumrind, 1991; Maccoby & Martin, 1983; शर्मा, २०२१)। दीर्घकालीन रूपमा यस शैलीले जीवन कौशलको विकासमा अवरोध पुऱ्याउँछ र व्यक्तित्व विकास कमजोर बनाउँछ।

समग्र रूपमा, अध्ययनले देखाउँछ कि अभिभावकत्व शैली बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य निर्धारण गर्ने महत्वपूर्ण कारक हो। सत्तावादी र असावधान शैलीहरूले नकारात्मक परिणाम दिन सक्ने भए पनि अधिकारवादी शैलीले सकारात्मक मानसिक विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ भने कोमल शैलीले मिश्रित प्रभाव देखाउँछ।

अभिभावकत्व शैली र बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभाव

अभिभावकत्व शैली बालबालिकाको विकास र मानसिक स्वास्थ्यमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। विभिन्न अभिभावकत्व शैलीहरूले बालबालिकाको आत्म-सम्मान, चिन्ता, तनाव, आत्म-परिचय लगायत मानसिक स्वास्थ्यका पक्षहरूमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछन्। यस खण्डमा सत्तावादी, कोमल, अधिकारवादी, र असावधान अभिभावकत्व शैलीहरूले बालबालिकामा पार्ने प्रभावको गहिरो विश्लेषण गरिएको छ।

१. सत्तावादी अभिभावकत्व र मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव

सत्तावादी अभिभावकत्व कठोर अनुशासन, उच्च अपेक्षा, र बालबालिकाको विचारको बेवास्तामा आधारित हुन्छ। अभिभावकले संवादको कमी राख्छन् र निर्णय प्रक्रियामा बालबालिकाको सहभागितालाई अस्वीकार गर्छन्। यसले बालबालिकामा आत्म-सम्मानको कमी, अत्यधिक चिन्ता, र दीर्घकालीन तनावको विकास गराउँछ (शर्मा, २०१९)। बाल्यकालमा आत्म-परिचयको विकास हुने संवेदनशील समयमा सत्तावादी शैलीले बालबालिकामा निराशा, शक्तिहीनता र अवसादको भावना उत्पन्न गर्न सक्छ (कुमार, २०१८)। वाड र चेन (२०१६) को चीनमा गरिएको एक अध्ययन अनुसार, सत्तावादी शैलीमा हुर्केका बालबालिकामा आत्म-

सम्मानको कमी र सामाजिक चिन्ताका समस्या उल्लेखनीय देखिएको छ। यस्तो शैलीले आत्म-विश्वास, निर्णय क्षमता, र आत्म-संयम कमजोर बनाउँछ, जसले दीर्घकालीन मानसिक अस्वस्थता निम्त्याउँछ।

२. कोमल अभिभावकत्व र मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव

कोमल अभिभावकत्वले बालबालिकालाई अत्यधिक स्वतन्त्रता दिन्छ, तर अनुशासनात्मक सीमाको स्पष्टता नहुने भएकाले आत्म-अनुशासनको विकासमा अवरोध ल्याउँछ (सिंह, २०१७)।

यसले बालबालिकामा अनियन्त्रित व्यवहार, चिन्ता, असुरक्षा, र आत्म-संदेहको वृद्धि गर्न सक्छ (द्विवेदी, २०१८)। बालबालिकाले आफ्नो सीमाना नबुझ्दा सामाजिक र व्यक्तिगत जिम्मेवारी निर्वाह गर्न कठिनाई भोग्न सक्छन्। रोजर्स (२०१५) द्वारा क्यालिफोर्नियामा गरिएको अध्ययनले कोमल शैलीमा हुर्केका बालबालिकामा आत्म-अनुशासनको अभाव र चिन्ताको उच्च स्तर देखिएको निष्कर्ष दिएको छ, जसले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पुऱ्याउँछ।

३. अधिकारवादी अभिभावकत्व र मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव

अधिकारवादी अभिभावकत्वलाई सबैभन्दा सन्तुलित र सकारात्मक शैली मानिन्छ। यसमा अभिभावकले प्रेम, समर्थन, र अनुशासनको समुचित सन्तुलन कायम राख्छन्, जसले आत्म-विश्वास, आत्म-सम्मान, र आत्म-नियन्त्रणको विकास गर्न सघाउँछ (शर्मा, २०१९)। बालबालिकालाई स्पष्ट सीमाभित्र स्वतन्त्रता दिइन्छ, जसले उनीहरूमा निर्णय क्षमता, समस्या समाधान सीप, र आत्म-परिचयको सुदृढ विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ (कुमार, २०१९)। जोनसन (२०१८) को अमेरिकी अध्ययन अनुसार, अधिकारवादी अभिभावकत्वले बालबालिकामा उच्च आत्म-सम्मान, भावनात्मक सन्तुलन, र सामाजिक कौशलको विकास गर्दछ। यस्तो शैलीले मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ गर्न दीर्घकालीन योगदान पुऱ्याउँछ।

४. असावधान अभिभावकत्व र मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव

असावधान अभिभावकत्वमा अभिभावक बालबालिकाको भौतिक, भावनात्मक वा सामाजिक आवश्यकताप्रति गम्भीर चासो देखाउँदैनन्। यस शैलीले बालबालिकालाई असहाय, असुरक्षित, र उपेक्षित महसुस गराउँछ (कुमार, २०१८)। बालबालिकाले आफूलाई अवमूल्यन गर्छन्, जसले आत्म-सम्मान र आत्म-परिचयमा गम्भीर असर पार्छ। यसले दीर्घकालीन रूपमा अवसाद, चिन्ता, र सामाजिक सम्बन्धमा समस्या निम्त्याउँछ। ओचिण्ग (२०१७) को केन्यामा गरिएको अध्ययन अनुसार, असावधान अभिभावकत्वले बालबालिकामा आत्म-परिचयको विकासमा अवरोध ल्याउनुका साथै सामाजिक सम्बन्धमा पनि नकारात्मक असर पार्दछ। अभिभावकत्व शैलीहरूले बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछन्। सत्तावादी र असावधान शैलीहरूले बालबालिकाको आत्म-सम्मान, आत्म-परिचय, र मानसिक स्थायित्वमा नकारात्मक असर पार्ने देखिन्छ, जसले दीर्घकालीन रूपमा मानसिक अस्वस्थता निम्त्याउन सक्छ। कोमल शैलीले यद्यपि स्नेह र समर्थन प्रदान गर्छ, तर अनुशासनको अभावले गर्दा बालबालिकामा आत्म-अनुशासनको कमी, चिन्ता, र आत्म-संदेहजस्ता समस्याहरू उत्पन्न हुन सक्छन्। त्यसको विपरीत, अधिकारवादी शैली सन्तुलनयुक्त र सहयोगी भएकोले बालबालिकाको आत्म-विश्वास, आत्म-सम्मान, र मानसिक सुदृढतामा सकारात्मक प्रभाव

पार्दछ। यसबाट स्पष्ट हुन्छ कि अभिभावकले अपनाएको अभिभावकत्व शैली बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य र व्यक्तित्व विकासमा अत्यन्तै निर्णायक कारक हो।

बालबालिकामा दीर्घकालीन प्रभावहरू

बाल्यकालको अभिभावकत्व शैलीले जीवनभरिका मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू, व्यक्तित्व विकासमा भएका परिवर्तनहरू र अन्य सामाजिक परिणामहरूमा गहिरो प्रभाव पार्दछ। यस खण्डमा विभिन्न अभिभावकत्व शैलीहरूको दीर्घकालीन प्रभावबारे चर्चा गरिनेछ, जसले भविष्यमा बालबालिकामा विभिन्न चुनौतीहरू निम्त्याउन सक्छ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू

अध्ययनहरूले पुष्टि गरेका छन् कि सत्तावादी अभिभावकत्वमा हुर्किएका बालबालिकामा वयस्क अवस्थामा अवसाद र चिन्ताजस्ता मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको जोखिम बढी हुन्छ। चन्द्र (२०१९) ले उल्लेख गरेका छन् कि यस शैलीका कारण बालबालिकामा उच्च स्तरको मानसिक तनाव र भावनात्मक असुरक्षा देखिन्छ, जसले उनीहरूलाई भविष्यमा मानसिक स्वास्थ्य समस्यासँग जुझ्न कठिनाई हुन्छ (चन्द्र, २०१९)। त्यस्तै, असावधान अभिभावकत्वले बालबालिकामा दीर्घकालीन भावनात्मक समस्या र सामाजिक सम्बन्धमा कठिनाई ल्याउँछ। न्यौपाने र थापा (२०१९) को अनुसन्धानले देखाएको छ कि यसले बालबालिकाको आत्मसम्मानमा कमी र अवसादको स्तर बढाउन सक्छ, जसले वयस्क जीवनमा गम्भीर प्रभाव पार्न सक्छ (न्यौपाने र थापा, २०१९)।

व्यक्तित्व विकासमा परिवर्तन

बाल्यकालको अभिभावकत्व शैलीले व्यक्तित्व विकासमा पनि ठूलो भूमिका खेल्दछ। अधिकारवादी अभिभावकत्वमा हुर्किएका बालबालिकामा आत्म-विश्वास र आत्म-सम्मान उच्च हुन्छ। राई (२०२०) ले आफ्नो अध्ययनमा देखाएका छन् कि यस शैलीका बालबालिकाले वयस्क अवस्थामा पनि सकारात्मक सोच र उच्च आत्म-विश्वास कायम राख्छन् (राई, २०२०)। विपरीत, सत्तावादी र असावधान अभिभावकत्वले व्यक्तित्व विकासमा नकारात्मक असर गर्छ, जसले बालबालिकामा अविश्वास, आक्रामकता र सामाजिक बन्धनको कमी ल्याउन सक्छ। बम्फरे (२०१०) का अनुसार, यस शैलीमा हुर्किएका बालबालिकामा अनियन्त्रित व्यवहार र सामाजिक समस्याहरूको जोखिम बढी हुन्छ (बम्फरे, २०१०)।

सामाजिक परिणामहरू

अभिभावकत्व शैलीले सामाजिक परिणामहरूमा पनि प्रभाव पार्दछ। अधिकारवादी अभिभावकत्वमा हुर्किएका बालबालिकामा सकारात्मक सामाजिक कौशल विकास हुने सम्भावना बढी हुन्छ, जसले भविष्यमा सफल सम्बन्ध बनाउन सहयोग गर्छ। शार्प (२०१४) को अध्ययनले देखाएको छ कि यस शैलीका बालबालिकामा सामाजिक क्षमता र भावनात्मक बुद्धिमत्ता राम्रो हुन्छ (शार्प, २०१४)। तर असावधान अभिभावकत्वमा हुर्किएका बालबालिकामा सामाजिक सम्बन्ध र भावनात्मक असुरक्षा बढी देखिन्छ। किम र जंग (२०१६) का अनुसार, यसले भविष्यमा तिनीहरूको सामाजिक जीवनमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ (किम र जंग, २०१६)।

भावनतात्मक विकासमा परिवर्तन

बाल्यकालको अभिभावकत्व शैलीले भावनात्मक विकासमा गहिरो असर पार्छ। सत्तावादी अभिभावकत्वले बालबालिकामा भावनात्मक बुद्धिमत्ता र सहानुभूति विकास गर्न बाधा पुऱ्याउँछ। चन्द्र (२०१९) ले देखाएका छन् कि यस्तो वातावरणमा हुर्किएका बालबालिकाले आफ्ना भावना व्यक्त गर्न र अरूको भावना बुझ्न कठिनाई अनुभव गर्छन्, जसले वयस्क जीवनमा मनोवैज्ञानिक समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ (चन्द्र, २०१९)।

आत्म-सम्मान र आत्म-धारणा

अभिभावकत्व शैलीले आत्म-सम्मान र आत्म-धारणा विकासमा पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। अधिकारवादी अभिभावकत्वमा हुर्किएका बालबालिकामा आत्म-सम्मान उच्च हुन्छ। राई (२०२०) ले देखाएका छन् कि यी बालबालिकाले वयस्क जीवनमा पनि आत्म-धारणा र आत्म-सम्मानको उच्च स्तर कायम राख्छन्, जसले जीवनका चुनौतीहरू सामना गर्न मद्दत गर्छ (राई, २०२०)। विपरीत, सत्तावादी र असावधान अभिभावकत्वले दीर्घकालीन रूपमा आत्म-सम्मानमा कमी ल्याउँछ, जसले वयस्क जीवनमा व्यक्तिगत र व्यावसायिक जीवनमा समस्या निम्त्याउन सक्छ (थापा र न्यौपाने, २०१९)।

सामाजिक सम्बन्ध र सामाजिक कौशल

अधिकारवादी अभिभावकत्वका कारण बालबालिकामा राम्रो सामाजिक कौशल विकास हुन्छ, जसले पारिवारिक र सामाजिक सम्बन्धमा सफल बनाउँछ। शार्प (२०१४) ले देखाएका छन् कि यस शैलीका बालबालिकामा सहकार्य गर्ने क्षमता उच्च हुन्छ (शार्प, २०१४)। सत्तावादी र असावधान अभिभावकत्वले सामाजिक कौशलमा कमी ल्याउँछ, जसले भविष्यमा सामाजिक जीवनमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ (किम र जंग, २०१६)।

व्यवहारमा परिवर्तन

अभिभावकत्व शैलीले बालबालिकाको व्यवहारमा पनि प्रभाव पार्दछ। सत्तावादी अभिभावकत्वमा हुर्किएका बालबालिकामा विद्रोही र आक्रामक व्यवहारको सम्भावना बढी हुन्छ। बम्फरे (२०१०) ले उल्लेख गरेका छन् कि यसले सामाजिक समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ (बम्फरे, २०१०)। अधिकारवादी अभिभावकत्वमा भने सहिष्णुता र सृजनात्मकता विकास हुन्छ, जसले सफल नेतृत्व र व्यवहारमा वृद्धि गर्छ (राई, २०२०)।

बाल्यकालको अभिभावकत्व शैलीले दीर्घकालीन रूपमा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू, व्यक्तित्व विकास, र सामाजिक परिणामहरूमा महत्वपूर्ण प्रभाव पार्दछ। अभिभावकहरूले सकारात्मक अभिभावकत्व शैली अपनाउनु आवश्यक छ, जसले बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य र व्यक्तित्व विकासमा सकारात्मक प्रभाव पार्नेछ। यसले न केवल व्यक्तिगत विकासमा, बरु समग्र समाजमा पनि योगदान पुऱ्याउँछ। सत्तावादी र असावधान अभिभावकत्वले निम्त्याउने समस्याहरू वयस्क जीवनमा दीर्घकालीन चुनौतीहरू ल्याउँछन्। त्यसैले, सकारात्मक अभिभावकत्व शैली अपनाउनु अत्यावश्यक छ।

निष्कर्ष

यस लेखमा अभिभावकत्व शैली र बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यबीचको जटिल सम्बन्धलाई विश्लेषण गरिएको छ। सत्तावादी, कोमल, अधिकारवादी, र असावधान यी चार प्रमुख अभिभावकत्व शैलीहरू बालबालिकाको आत्म-सम्मान, चिन्ता, तनाव, तथा आत्म-परिचयजस्ता मानसिक स्वास्थ्यका सूचकहरूमा विविध प्रकारले प्रभाव पार्ने देखिन्छ। सत्तावादी अभिभावकत्वमा हुर्केका बालबालिकामा आत्म-संयमको अभाव, चिन्ता, र दीर्घकालीन मानसिक समस्या देखापर्ने सम्भावना उच्च हुन्छ। कोमल शैलीमा अभिभावकीय सीमाको अस्पष्टता र अनुशासनको कमीले बालबालिकामा आत्म-नियन्त्रण र अस्थिरताको भावना उत्पन्न गराउँछ। असावधान शैली अझ गम्भीर छ, जहाँ अभिभावकको भावनात्मक अनुपस्थितिले बालबालिकामा आत्म-परिचयको गम्भीर समस्या र सामाजिक सम्बन्धको कठिनाई निम्त्याउने जोखिम रहन्छ।

त्यसबिपरित, अधिकारवादी शैलीले आत्म-सम्मान, आत्म-विश्वास, सामाजिक सीप, र भावनात्मक स्थिरता जस्ता सकारात्मक पक्षको विकासमा योगदान पुऱ्याउने पुष्टि विभिन्न अनुसन्धानहरूले गरेका छन्। सन्तुलित माया, समर्थन, स्पष्ट सीमाना, र संवादमूलक वातावरणले बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यलाई दीर्घकालीन रूपमा सकारात्मक दिशामा अगाडि बढाउँछ। यस सन्दर्भमा, भविष्यका अनुसन्धानहरूले विविध सामाजिक, सांस्कृतिक, तथा आर्थिक पृष्ठभूमिमा अभिभावकत्व शैली र मानसिक स्वास्थ्यबीचको सम्बन्धलाई गहिरो रूपमा अन्वेषण गर्नु आवश्यक देखिन्छ। यसले विभिन्न समुदायका लागि सन्दर्भअनुकूल र प्रभावकारी अभिभावकीय दृष्टिकोणको पहिचान गर्न मद्दत पुऱ्याउनेछ।

साथै, अभिभावकहरूको शिक्षाको स्तर, मनोवैज्ञानिक सचेतना, र सक्रिय सहभागिता बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य सुदृढीकरणमा केन्द्रीय भूमिका खेल्न सक्ने सम्भावना देखिन्छ। प्रारम्भिक पहिचान, भावनात्मक समर्थन, र व्यवहारिक मार्गदर्शनले मानसिक अस्थिरता न्यूनीकरणमा सकारात्मक भूमिका निर्वाह गर्न सक्छ। अभिभावकत्व शैली केवल बालबालिकाको अनुशासनसँग मात्र होइन, उनीहरूको आत्मिक विकास, सामाजिक समायोजन, र मानसिक स्वास्थ्यको स्थायित्वसँग समेत घनिष्ठ रूपमा सम्बन्धित रहन्छ। सकारात्मक र सन्तुलित अभिभावकीय व्यवहारले मात्र बालबालिकालाई मानसिक रूपमा स्वस्थ र सामाजिक रूपमा सक्षम नागरिकको रूपमा विकास गर्न सक्नेछ।

सन्दर्भसामग्री

- Bamphare, A. (2010). Parenting styles and children's mental health. *Journal of Child Psychology*, 30(2), 70–80.
- Baumrind, D. (1971). *Current patterns of parental authority*. *Developmental Psychology Monographs*.
- Brown, J., Williams, R., & Simmons, A. (2018). Effects of parenting style on adolescent mental health in the US. *Journal of Child Health*, 31(4), 107–116.
- Chandra R. (2019). Parenting styles and their long-term effects on children. *Journal of Child Development*, 25(2), 51–58।

- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487–496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Johnson, M., Harry, D., & Chris, L. (2019). Parenting styles and their impact on children's mental health in the UK. *British Psychological Review*, 12(2), 82–92.
- Johnson, R. (2018). Parenting styles and adolescent psychological outcomes. *Journal of Child Psychology and Development*, 45(2), 112–125.
- Kim, J., & Jung, A. (2016). Neglectful parenting and child anxiety: A review. *International Journal of Psychology*, 42(2), 85–90.
- Kumar, A. (2018). Parenting practices and adolescent mental health. *International Journal of Psychology*, 42(2), 85–90.
- Lewis, J., & Robinson, P. (2018). Psychological effects of authoritarian parenting. *Journal of Child Development*, 21(3), 65–72.
- Neupane, S., & Thapa, R. (2019). Parenting styles and mental health status among adolescents in Nepal. *Nepal Journal of Psychology*, 8(1), 34–45.
- Rai, S. (2020). Authoritative parenting and self-esteem among adolescents. *Journal of Education and Development*, 12(1), 55–66.
- Rogers, J. (2015). Parenting and emotional development. *Journal of Child Psychology*, 22(3), 60–72.
- Santrock, J. W. (2011). *Child development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Sharma, P. (2019). Parenting style and psychological wellbeing of children. *Asian Journal of Social Psychology*, 15(3), 210–220.
- Sharma, R. (2020). Emotional support and adolescent mental health. *Journal of Mental Health Studies*, 9(2), 101–110.
- Sharp, A. (2014). Authoritative parenting and children's self-esteem. *Journal of Family Psychology*, 28(1), 102–110.
- Singh, K. (2019). Effects of parenting on adolescent behavior and mental health. *Indian Journal of Psychology*, 27(4), 201–212.
- Thapa, B. (2021). Parenting styles and stress among school adolescents in Nepal. *Nepal Psychological Review*, 6(2), 23–39.
- World Health Organization. (2020). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- कुमार, आर. (2018). अधिकारवादी अभिभावकत्व र बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य। *नेपाल मनोविज्ञान जर्नल*, 21(1), 12–20।
- कुमार, आर. (2018). बालबालिकामा चिन्ता र अभिभावकत्व शैली। *नेपाल मनोविज्ञान जर्नल*, 23(1), 28–35।
- कुमार, एस. (2018). अभिभावकत्व शैली र बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य। *बाल विकास अध्ययन*, 18(1), 40–55।
- कुमार, एस. (2018). अभिभावकत्व शैली र बालबालिकामा तनाव। *नेपाल मनोविज्ञान जर्नल*, 21(1), 65–72।

- कुमार, एस. (2018). सत्तावादी अभिभावकत्व र बालबालिकामा नकारात्मक प्रभाव। (प्रकाशन विवरण अस्पष्ट – पूरक जानकारी आवश्यक)।
- कुमार, एस. (2019). अधिकारवादी अभिभावकत्व र आत्म-परिचयको सकारात्मक विकास। *नेपाल मनोविज्ञान जर्नल*, 22(2), 48–55।
- कुमार, एस. (2019). आत्म-सम्मान र अभिभावकत्व शैली। *बाल विकास अध्ययन*, 13(2), 50–60।
- कुमार, एस. (2020). बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा अभिभावकत्वको प्रभाव। *Indian Journal of Child Psychology*, 14(1), 69–75।
- कुमारी, टी. (2018). जीवन कौशल र अभिभावकत्व शैली। *बाल विकास र अनुसन्धान*, 10(1), 21–30।
- कुमारी, टी. (2019). आत्म-विश्वास र अभिभावकत्व शैली। *Child Psychology Review*, 10(2), 25–40।
- कृष्ण, आर. (2020). प्रविधिको प्रभाव र बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य। *नेपाली मनोविज्ञान अध्ययन*, 19(2), 21–30।
- गुप्ता, आर. (2020). अभिभावकत्व र बाल मानसिक स्वास्थ्य। *बाल मनोविज्ञान पत्रिका*, 19(2), 72–85।
- गोविन्द, एस. (2018). बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा अभिभावकत्व शैलीको प्रभाव। *नेपाल मनोविज्ञान जर्नल*, 21(1), 42–54।
- चौधरी, एम. (2020). सत्तावादी अभिभावकत्व र यसको असर। *नेपाली समाजशास्त्र जर्नल*, 15(2), 38–46।
- थापा, आर. (2020). अभिभावकत्व शैली र बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य। *बाल विकास अध्ययन*, 15(2), 50–60।
- थापा, आर. (2021). नेपालमा अभिभावकत्व शैली र बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य। *बाल विकास अध्ययन*, 17(2), 31–45।
- थापा, आर. (2022). असावधान अभिभावकत्व र मानसिक स्वास्थ्य। *नेपाल मनोविज्ञान जर्नल*, 28(1), 20–35।
- थापा, जी. (2021). अभिभावकत्व शैली र बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य। *नेपाल मनोविज्ञान पत्रिका*, 15(1), 35–42।
- थापा, जी., & न्यौपाने, आर. (2019). Parenting styles and mental health in Nepalese children. *Nepal Journal of Psychology*, 10(1), 78–86।
- दिव्य, एन. (2018). बालबालिकाको आत्म-सम्मानमा अभिभावकत्वको प्रभाव। *पश्चिमी मनोविज्ञान जर्नल*, 13(1), 40–55।
- देवी, एम. (2018). Parenting and its role in child stress. *Indian Journal of Psychology*, 31(4), 65–72।
- न्यौपाने, आर., & थापा, पी. (2019). Parenting styles and mental health in Nepalese children. *Nepal Journal of Psychology*, 10(1), 78–86।
- राई, ए. (2020). अधिकारवादी अभिभावकत्व र बाल आत्म-सम्मान। *बाल विकास अध्ययन*, 21(3), 62–70।
- राजभण्डारी, एस. (2019). बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा अभिभावकत्व शैलीको भूमिका। *नेपाल मनोविज्ञान जर्नल*, 23(1), 65–83।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2020). *विश्वव्यापी बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य रिपोर्ट*।
- शर्मा, आर. (2018). बालबालिकामा आत्म-परिचयको विकास र अभिभावकत्व शैली। *बाल विकास र मनोविज्ञान*, 15(1), 35–45।

- शर्मा, के. (2019). अभिभावकत्व शैली र आत्म-सम्मानको विकास। *नेपाल मनोविज्ञान जर्नल*, 25(2), 40–52।
- शर्मा, के. (2019). अभिभावकत्व शैली र बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य। *बाल विकास अध्ययन*, 17(3), 42–55।
- शर्मा, के. (2019). कोमल अभिभावकत्व र बालबालिकाको आत्म-अनुशासना। *नेपाल मनोविज्ञान जर्नल*, 25(2), 40–52।
- शर्मा, के. (2019). चिन्ता र मानसिक स्वास्थ्यमा अभिभावकत्वको प्रभाव। *बाल विकास अध्ययन*, 17(2), 45–52।
- शर्मा, के. (2019). तनाव व्यवस्थापन र अधिकारवादी अभिभावकत्व। *बाल विकास अनुसन्धान*, 17(3), 52–60।
- शर्मा, के. (2019). बालबालिकाको मानसिक तनाव र प्रविधिको भूमिका। *समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण*, 10(3), 63–75।
- शर्मा, के. (2020). मानसिक स्वास्थ्य र अभिभावकत्वको सम्बन्ध। *बाल विकास अध्ययन*, 17(2), 20–30।
- शर्मा, के. (2021). समस्यात्मक व्यवहार र असावधान अभिभावकत्व। *नेपाल मनोविज्ञान जर्नल*, 21(2), 25–35।
- शर्मा, डी. (2019). बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा सत्तावादी अभिभावकत्व शैलीको प्रभाव। *समाज र बाल विकास*, 9(1), 40–55।
- शर्मा, पी. (2019). अभिभावकत्व र बाल आत्म-सम्मान। *मनोविज्ञानको समीक्षा*, 24(1), 45–58।
- सिंह, आर. (2019). असावधान अभिभावकत्वका प्रभावहरू। *मनोविज्ञान अध्ययन*, 21(2), 55–70।
- सिंह, पी. (2017). अधिकारवादी अभिभावकत्व र बालबालिकाको मानसिक विकास। *मनोवैज्ञानिक अध्ययन*, 12(2), 30–40।
- सिंह, पी. (2017). बालबालिकामा तनाव र अभिभावकत्व शैली। *नेपाल बाल विकास अध्ययन*, 12(2), 35–45।
- सिंह, पी. (2020). असावधान अभिभावकत्व र सामाजिक सम्बन्धमा समस्या। *Indian Journal of Child Psychology*, 15(1), 35–50।
- सिंह, पी. (2020). आत्म-परिचय र मानसिक स्वास्थ्यमा अभिभावकत्वको भूमिका। *बाल विकास अध्ययन*, 18(1), 55–65।
- सिंह, पी. (2020). आत्म-सम्मान र मानसिक स्वास्थ्य। *बाल विकास अनुसन्धान*, 13(1), 25–40।
- सिंह, पी. (2021). अधिकारवादी अभिभावकत्व र बालबालिकाको सामाजिक विकास। *Indian Journal of Child Development*, 5(2), 45–60।
- सिंह, पी. (2021). कोमल अभिभावकत्व शैली र मानसिक स्वास्थ्य: एक समीक्षात्मक अध्ययन। *बाल विकास अनुसन्धान*, 13(1), 60–72।