

संयुक्त पारिवारिक वातावरण का विद्यार्थियों की समायोजन क्षमता पर प्रभाव का अध्ययन

राकेश कुमार सिंह

शोध-छात्र (शिक्षा संकाय)

वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय जौनपुर

सारांश

यह शोध पत्र संयुक्त परिवार प्रणाली के विद्यार्थियों की समायोजन क्षमता पर प्रभाव की जांच करता है। समायोजन क्षमता—जिसमें सामाजिक, भावनात्मक, शैक्षिक और सामान्य जीवन समायोजन शामिल हैं—विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास का एक महत्वपूर्ण घटक है। भारतीय सामाजिक परिप्रेक्ष्य में संयुक्त परिवार को पारंपरिक रूप से सामाजिक समर्थन, मूल्य संचरण और अंतर-पीढ़ीगत शिक्षा का केंद्र माना गया है। प्रस्तुत अध्ययन एक सैद्धांतिक एवं अनुभवजन्य समीक्षा है, जो विभिन्न शोध निष्कर्षों के आधार पर यह तर्क प्रस्तुत करता है कि संयुक्त परिवार का वातावरण विद्यार्थियों में उच्च स्तर की सामाजिक समायोजन क्षमता, सहानुभूति, संघर्ष प्रबंधन कौशल और तनाव सहनशीलता का विकास करता है। साथ ही, यह अध्ययन शैक्षिक समायोजन, आत्म-अवधारणा और मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में विभिन्न परिवार संरचनाओं की तुलनात्मक विश्लेषण भी प्रस्तुत करता है। इस निष्कर्ष के आधार पर, पत्र शिक्षकों, अभिभावकों और नीति-निर्माताओं के लिए व्यावहारिक सुझाव प्रदान करता है।

मुख्य शब्द: संयुक्त परिवार, समायोजन क्षमता, विद्यार्थी, सामाजिक समायोजन, भावनात्मक समायोजन, परिवार संरचना

1. परिचय

परिवार मानव समाज की आधारशिला है। यह वह प्राथमिक सामाजिक इकाई है जहाँ एक बच्चे का समाजीकरण प्रारंभ होता है, और जहाँ वह जीवन जीने के कौशल, मूल्यों, मानदंडों और व्यवहारों को सीखता है। भारतीय समाज में पारंपरिक रूप से संयुक्त परिवार प्रणाली को विशेष महत्व दिया गया है, जहाँ दादा-दादी, माता-पिता, चाचा-चाची और उनके बच्चे सभी एक साथ रहते हैं। यह प्रणाली न केवल आर्थिक सुरक्षा प्रदान करती है, बल्कि सामाजिक समर्थन, भावनात्मक स्थिरता और सांस्कृतिक मूल्यों के संरक्षण का भी कार्य करती है। वैश्वीकरण, शहरीकरण और आधुनिकीकरण के प्रभाव ने पारंपरिक परिवार संरचनाओं में महत्वपूर्ण परिवर्तन लाए हैं। एकल परिवार प्रणाली तेजी से बढ़ रही है, विशेषकर शहरी क्षेत्रों में। इस परिवर्तन ने शिक्षाविदों, समाजशास्त्रियों और मनोवैज्ञानिकों के बीच

यह प्रश्न उठाया है कि विभिन्न परिवार संरचनाओं का बच्चों के विकास, विशेष रूप से उनकी समायोजन क्षमता, पर क्या प्रभाव पड़ता है।

समायोजन की अवधारणा का तात्पर्य किसी व्यक्ति की अपने परिवेश के साथ प्रभावी ढंग से व्यवहार करने, नई परिस्थितियों के अनुकूल ढलने और आंतरिक तथा बाह्य संघर्षों का सामंजस्यपूर्ण समाधान करने की क्षमता से है। विद्यार्थियों के संदर्भ में, समायोजन के मुख्य आयाम हैं—सामाजिक समायोजन (मित्रों और सहपाठियों के साथ संबंध), भावनात्मक समायोजन (भावनाओं का नियमन), शैक्षिक समायोजन (स्कूल के वातावरण और शैक्षिक मांगों के अनुकूल ढलना), और सामान्य जीवन समायोजन (जीवन की विभिन्न परिस्थितियों से जुड़ना)।

इस शोध पत्र का उद्देश्य संयुक्त परिवार के वातावरण और विद्यार्थियों की समायोजन क्षमता के बीच संबंधों का व्यवस्थित अध्ययन प्रस्तुत करना है। यह पत्र निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर देने का प्रयास करेगा:

1. संयुक्त परिवार के विद्यार्थी एकल परिवार के विद्यार्थियों की तुलना में सामाजिक समायोजन के मामले में कैसे भिन्न होते हैं?
2. भावनात्मक समायोजन पर संयुक्त परिवार का क्या प्रभाव पड़ता है?
3. संयुक्त परिवार की कौन-सी विशेषताएँ (जैसे, सामाजिक समर्थन, अंतर-पीढ़ीगत संपर्क) समायोजन क्षमता को बढ़ावा देती हैं?

2. सैद्धांतिक ढाँचा

2.1 परिवार प्रणाली सिद्धांत

इस अध्ययन का मुख्य सैद्धांतिक आधार मरे बोवेन द्वारा प्रतिपादित परिवार प्रणाली सिद्धांत है। यह सिद्धांत परिवार को एक भावनात्मक रूप से जुड़ी हुई इकाई के रूप में देखता है, जहाँ एक सदस्य की क्रियाएँ और भावनात्मक स्थिति अन्य सभी सदस्यों को प्रभावित करती है। संयुक्त परिवार प्रणाली में, यह अंतर्संबंध अत्यधिक स्पष्ट होता है। बच्चे अनेक वयस्क भूमिका मॉडलों के संपर्क में आते हैं, जिससे उनमें 'स्व-विभेदन' की क्षमता विकसित होती है—अर्थात्, भावनात्मक रूप से जुड़े रहते हुए भी स्वतंत्र पहचान बनाए रखना।

2.2 ब्रॉफेनब्रेनर का पारिस्थितिक सिद्धांत

यूरी ब्रॉफेनब्रेनर का विकास के पारिस्थितिकी सिद्धांत के अनुसार, एक बच्चे का विकास सूक्ष्म-प्रणालियों—जैसे परिवार, स्कूल, साथी समूह—के अंतर्संबंधों से प्रभावित होता है। संयुक्त परिवार

एक समृद्ध सूक्ष्म-प्रणाली है, जहाँ परिवारिक अंतःक्रियाएँ (जैसे, भोजन साथ में करना, त्योहार मनाना, समस्याओं पर चर्चा) बच्चे के अन्य प्रणालियों (जैसे स्कूल) के साथ समायोजन को प्रभावित करती हैं।

2.3 सामाजिक समर्थन सिद्धांत

कोहेन और विल्स ,1985 का सामाजिक समर्थन का बफरिंग मॉडल बताता है कि सामाजिक समर्थन तनावपूर्ण घटनाओं के नकारात्मक प्रभावों को कम करता है। संयुक्त परिवार में भावनात्मक, साधनात्मक और सूचनात्मक समर्थन के कई स्रोत उपलब्ध होते हैं, जो विद्यार्थियों को किशोरावस्था के संक्रमण काल में बेहतर समायोजन करने में सहायता करते हैं।

3. साहित्य समीक्षा

3.1 संयुक्त परिवार: अवधारणा और विशेषताएँ

संयुक्त परिवार एक ऐसी व्यवस्था है जिसमें दो या दो से अधिक पीढ़ियाँ एक साथ रहती हैं, संयुक्त संपत्ति रखती हैं, एक साथ भोजन बनाती हैं और सामूहिक रूप से निर्णय लेती हैं। भारतीय संदर्भ में, यह प्रणाली सांस्कृतिक निरंतरता, आर्थिक सहयोग और सामाजिक सुरक्षा का प्रतीक रही है। हाल के दशकों में, शहरीकरण और आर्थिक दबावों ने इस संस्था को कमजोर किया है, फिर भी यह ग्रामीण और अर्ध-शहरी क्षेत्रों में प्रासंगिक बनी हुई है।

3.2 समायोजन के आयामों पर अनुभवजन्य निष्कर्ष

3.2.1 सामाजिक समायोजन

(माथुर और वैष्णव ,2017) के अध्ययन में 2400 हाई स्कूल के विद्यार्थियों पर शोध किया गया। परिणामों ने स्पष्ट रूप से दर्शाया कि संयुक्त परिवार के बच्चों में एकल परिवार के बच्चों की तुलना में उच्च स्तर की सामाजिक समायोजन क्षमता पाई गई। इसके अतिरिक्त, (मुल्ला, 2022) ने पाया कि कॉलेज के विद्यार्थियों में समायोजन की समस्याओं का स्तर संयुक्त परिवार की तुलना में एकल परिवार में अधिक था। इन निष्कर्षों के पीछे तर्क यह है कि संयुक्त परिवार में बच्चे कम उम्र से ही अनेक लोगों (बड़े भाई-बहन, चचेरे भाई, बुजुर्ग) से बातचीत करना सीखते हैं, जिससे उनके सामाजिक कौशल, सहानुभूति और संघर्ष समाधान की क्षमता विकसित होती है।

3.2.2 शैक्षिक समायोजन और उपलब्धि

शैक्षिक संदर्भ में,(निल्सन एट अल. 2022) ने नॉर्वे में किए गए एक बड़े अध्ययन में पाया कि साझा भौतिक अभिरक्षा (जो द्वि-माता-पिता उपस्थिति के समान है) में रहने वाले युवाओं का (ग्रेड प्वाइंट

एवरेज) एकल-माता-पिता परिवारों के युवाओं की तुलना में 0.2 से 0.4 अंक अधिक था। यह अंतर माता-पिता की शिक्षा और आय को नियंत्रित करने के बाद भी बना रहा। हालाँकि, एक चेतावनी यह है कि शैक्षिक उपलब्धि केवल समायोजन का एक पहलू है।

दूसरी ओर, (दत्ता , 2019) के शोध प्रबंध में संयुक्त और एकल परिवार के बच्चों की आत्म-अवधारणा, समायोजन और मानसिक स्वास्थ्य की तुलना करने पर पाया गया कि संयुक्त परिवार के बच्चों में अकादमिक उपलब्धि के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य के भी बेहतर संकेतक थे। इसी प्रकार, (पार्कर एट अल. 2022) ने चार देशों में किए गए अध्ययन में पाया कि उच्च पारिवारिक सहभागिता (जो संयुक्त परिवार की विशेषता है) वाले किशोरों में जीवन संतुष्टि अधिक और मनोवैज्ञानिक शिकायतें कम थीं।

3.2.3 भावनात्मक समायोजन और मानसिक स्वास्थ्य

फ्रंटियर्स इन एजुकेशन (2025) में प्रकाशित एक गुणात्मक अध्ययन ने प्रकाश डाला कि एकल-अभिभावक परिवारों में किशोर अक्सर भावनात्मक अकेलापन, तनाव और अभिभावक पर अत्यधिक भावनात्मक निर्भरता का अनुभव करते हैं। इसके विपरीत, संयुक्त परिवार में भावनात्मक बोझ को वितरित किया जा सकता है। यदि एक अभिभावक तनाव में है, तो दादा-दादी या चाचा-चाची भावनात्मक सहारा प्रदान कर सकते हैं। यहाँ यह ध्यान देने योग्य है कि कुछ अध्ययनों (जैसे, मुल्ला, 2022) में संयुक्त परिवार के विद्यार्थियों में समायोजन समस्याएँ अधिक पाई गईं—यह संभवतः अत्यधिक नियंत्रण या स्वतंत्रता की कमी के कारण हो सकता है, जो हर संयुक्त परिवार की गतिशीलता पर निर्भर करता है।

3.3 मध्यस्थ चर

साहित्य से स्पष्ट होता है कि परिवार की संरचना सीधे समायोजन को प्रभावित नहीं करती, बल्कि कुछ प्रक्रियात्मक चर मध्यस्थता करते हैं:

1. पारिवारिक सामाजिक पूंजी : संयुक्त परिवार में माता-पिता और बच्चों के बीच संचार अधिक, साथ ही बच्चों पर निगरानी अधिक होती है।
2. सामाजिक समर्थन : तनाव के समय सहायता के अधिक स्रोत।
3. सांस्कृतिक मूल्य : संयुक्त परिवार सामूहिकता , सम्मान और अनुशासन के मूल्यों को सशक्त रूप से प्रसारित करते हैं, जो सामाजिक समायोजन को सुगम बनाते हैं।

4. भाई-बहन प्रभाव : अनेक भाई-बहनों और चचेरे भाई-बहनों के साथ बड़े होने से साझा करना, प्रतीक्षा करना और बातचीत करना सीखने के अवसर मिलते हैं।

3.4 शोध अंतराल

अधिकांश अध्ययन पश्चिमी संदर्भों में हुए हैं, जहाँ 'एकल-माता-पिता' की परिभाषा भारतीय 'संयुक्त' परिवार से मेल नहीं खाती। भारतीय संदर्भ में, संयुक्त परिवार के सकारात्मक प्रभावों (जैसे, बुजुर्गों से शिक्षा) और नकारात्मक प्रभावों (जैसे, गोपनीयता की कमी, अंतर-पीढ़ीगत संघर्ष) का तुलनात्मक अध्ययन अपेक्षाकृत सीमित है।

4. शोध पद्धति

यह शोध पत्र एक व्यवस्थित साहित्य समीक्षा पर आधारित है। इसमें शैक्षणिक मनोविज्ञान, समाजशास्त्र और शिक्षा के क्षेत्र के अध्ययनों को शामिल किया गया है। चयन मानदंडों में (1) 2017 से 2025 के बीच प्रकाशित पीयर-रिव्यू अध्ययन, (2) संयुक्त या एकल परिवार संरचना पर केंद्रित, और (3) 'समायोजन', 'शैक्षिक उपलब्धि', या 'मानसिक स्वास्थ्य' जैसे आश्रित चर को मापने वाले अध्ययन शामिल थे।

अध्ययन की सीमाएँ : यह एक सैद्धांतिक समीक्षा है; कार्य-कारण स्थापित करने के लिए दीर्घकालिक अनुदैर्ध्य अध्ययनों की आवश्यकता है।

5. विश्लेषण और निष्कर्ष

नीचे दी गई तालिका विभिन्न परिवार संरचनाओं में समायोजन के स्तरों का सारांश प्रस्तुत करती है:

समायोजन का आयाम	संयुक्त परिवार (ज्वाइंट फैमिली)	एकल परिवार (न्यूक्लियर फैमिली)
सामाजिक समायोजन	उच्च (बहु-व्यक्तिगत अंतःक्रिया, सहयोग की आदत)	मध्यम से निम्न (सीमित विस्तारित संपर्क, अधिक एकांत)
भावनात्मक समायोजन	स्थिर (समर्थन के अनेक स्रोत, तनाव का वितरण)	अत्यधिक परिवर्तनशील (माता-पिता पर अत्यधिक निर्भरता)
शैक्षिक समायोजन	सकारात्मक (बुजुर्गों से मार्गदर्शन, साथियों से सीखना)	मध्यम (केवल माता-पिता पर निर्भरता, संभावित वित्तीय दबाव)

प्रमुख निष्कर्ष

1. सामाजिक कौशल में श्रेष्ठता: संयुक्त परिवार के विद्यार्थी उच्च स्तर की सहिष्णुता, सहयोग और संघर्ष समाधान कौशल प्रदर्शित करते हैं। यह उनके 'सामाजिक बुद्धि' स्कोर में परिलक्षित होता है।

2. भावनात्मक लचीलापन : बुजुर्गों और अन्य रिश्तेदारों की उपस्थिति किशोरावस्था के तूफानी दौर में एक 'सुरक्षा कवच' का काम करती है। हालाँकि, कुछ मामलों में (जैसे, अत्यधिक हस्तक्षेप) यही वातावरण तनाव का कारण भी बन सकता है।

3. मूल्यों का प्रसारण: संयुक्त परिवार व्यवस्थित रूप से सांस्कृतिक और नैतिक मूल्यों को प्रसारित करता है, जो विद्यार्थियों को स्कूल और समाज में नियमों का पालन करने में सहायक होते हैं।

6. चर्चा

प्रस्तुत निष्कर्ष इस आम धारणा को चुनौती देते हैं कि 'आधुनिक' एकल परिवार ही सर्वश्रेष्ठ है। संयुक्त परिवार, अपनी सीमाओं के बावजूद, एक ऐसा वातावरण प्रदान करता है जो विद्यार्थियों को जीवन के लिए तैयार करता है।

सीमाओं की स्वीकारोक्ति : यह मानना आवश्यक है कि संयुक्त परिवार में रहना हमेशा सकारात्मक नहीं होता। अत्यधिक भीड़, गोपनीयता का अभाव, आर्थिक प्रबंधन में विवाद, और अंतर-पीढ़ीगत अंतराल कभी-कभी समायोजन में बाधक होते हैं। (मुल्ला, 2022) ने यह भी पाया कि कुछ संयुक्त परिवारों में बच्चों को अधिक समायोजन समस्याएँ होती हैं, खासकर यदि परिवार में नियम अत्यधिक कठोर हों। इसलिए, 'संयुक्त परिवार' एक सजातीय इकाई नहीं है; उसकी गुणवत्ता (गुणवत्ता) सबसे महत्वपूर्ण है।

तुलनात्मक दृष्टिकोण: एकल परिवार के विद्यार्थियों में अक्सर अधिक स्वतंत्रता, निर्णय लेने का कौशल और व्यक्तिवादी दृष्टिकोण देखा जाता है, जो आज की प्रतिस्पर्धी दुनिया में लाभप्रद है। इस प्रकार, आदर्श स्थिति संयुक्त परिवार के सामाजिक समर्थन और एकल परिवार की स्वतंत्रता का समन्वय हो सकती है।

शैक्षिक निहितार्थ : शिक्षकों को यह समझना होगा कि 'समस्या वाले' विद्यार्थी केवल व्यक्तिगत कमियों के कारण नहीं, बल्कि अपनी पारिवारिक संरचना के कारण भी संघर्ष कर सकते हैं। पाठ्यक्रम में 'पारिवारिक मूल्यों' और 'भावनात्मक बुद्धि' पर मॉड्यूल शामिल किए जाने चाहिए, जिससे एकल परिवार के विद्यार्थी उन कौशलों को सीख सकें जो संयुक्त परिवार में स्वतः विकसित होते हैं।

7. निष्कर्ष और सुझाव

7.1 निष्कर्ष

इस अध्ययन ने स्पष्ट किया है कि संयुक्त परिवार का वातावरण विद्यार्थियों की समायोजन क्षमता पर गहरा और बहुआयामी प्रभाव डालता है। विशेष रूप से सामाजिक और भावनात्मक समायोजन के क्षेत्रों में, संयुक्त परिवार के विद्यार्थी एकल परिवार के अपने साथियों की तुलना में अधिक सक्षम पाए जाते हैं। यह लाभ मुख्य रूप से संयुक्त परिवार के अंतर्निहित सामाजिक समर्थन नेटवर्क, बहु-पीढ़ीगत अंतःक्रिया और साझा जिम्मेदारी की संस्कृति के कारण होता है।

यह निष्कर्ष एकल परिवारों को हतोत्साहित करने के लिए नहीं है। अपितु, यह इस बात पर प्रकाश डालता है कि परिवार की संरचना से अधिक महत्वपूर्ण परिवार की कार्यप्रणाली है। संयुक्त परिवार के कुछ सकारात्मक तत्व—जैसे नियमित संचार, बुजुर्गों से मार्गदर्शन, और सामूहिक समस्या-समाधान—को एकल परिवारों में भी सक्रिय रूप से विकसित किया जा सकता है।

7.2 सुझाव

1. अभिभावकों के लिए

- एकल परिवार: रिश्तेदारों या पड़ोसियों के साथ 'कृत्रिम संयुक्त परिवार' (किराए के आधार पर समय बिताना) बनाएं। अपने बच्चों को दादा-दादी के पास अवकाश में भेजें।
- संयुक्त परिवार: बच्चों को व्यक्तिगत स्थान दें। सख्त नियमों के साथ-साथ भावनात्मक खुलापन बनाए रखें।

2. शिक्षकों और विद्यालयों के लिए

- विद्यालयों में 'जीवन कौशल शिक्षा' को अनिवार्य बनाया जाए, जहाँ समायोजन, सहानुभूति और संघर्ष प्रबंधन सिखाया जाए।
- विभिन्न परिवार पृष्ठभूमि (संयुक्त/एकल) के बच्चों को एक साथ समूह परियोजनाओं में रखकर सह-शिक्षण (Peer learning) को बढ़ावा दें।

3. नीति-निर्माताओं के लिए

- परामर्श सेवाओं को मजबूत किया जाए, विशेष रूप से एकल-अभिभावक परिवारों के लिए वित्तीय और भावनात्मक सहायता योजनाएँ बनाई जाएँ।

8. संदर्भ

1. दत्ता, पी. (2019). ए कम्पेरेटिव स्टडी ऑन सेल्फ-कॉन्सेप्ट, एडजस्टमेंट एंड मेंटल हेल्थ ऑफ चिल्ड्रेन बिलॉन्निंग टू जॉइंट फैमिली एंड न्यूक्लियर फैमिली एंड देयर इफेक्ट्स ऑन एकेडमिक अचीवमेंट [डॉक्टरल डिसर्टेशन, रवीन्द्र भारती यूनिवर्सिटी].
2. फ्रंटियर्स इन एजुकेशन. (2025). सिंगल-पैरेंट फैमिलीज एंड अडोलेसेंट एकेडमिक चैलेंजेज: इम्प्लिकेशन्स फॉर एजुकेशनल प्रोफेशनलिज़्म. फ्रंटियर्स इन एजुकेशन, 10, आर्टिकल 1494413.
3. माथुर, एन., एवं वैष्णव, आर. (2017). इंटेलिजेंस एंड सोशल एडजस्टमेंट ऑफ जॉइंट एंड न्यूक्लियर फैमिली चिल्ड्रेन स्टडींग एट हाई स्कूल लेवल. वॉइस ऑफ रिसर्च, 6(3), 1-4.
4. मुल्ला, एन. (2022). एडजस्टमेंट प्रॉब्लम्स अमंग जूनियर कॉलेज स्टूडेंट्स. ज़ेनोडो. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7494389>
5. निल्सेन, एस. ए., ब्रेविक, के., वोल्ड, बी., एवं आस्केलैंड, के. जी. (2022). जॉइंट फिजिकल कस्टडी एंड एकेडमिक अचीवमेंट अमंग यूथ: ए पॉपुलेशन-बेस्ड स्टडी विद रजिस्ट्री लिंकिंग. जर्नल ऑफ फैमिली साइकोलॉजी, 36(8), 1351-1362.
6. पार्कर, के., हैलिंगबर्ग, बी., एरिक्सन, सी., एन. जी., हैमरिक, ज़ेड., कोपचाकोवा, जे., मूवसेस्यान, ई., मेलकुमोवा, एम., अब्द्राख्मानोवा, एस., एवं बदुरा, पी. (2022). टाइपोलॉजीज ऑफ जॉइंट फैमिली एक्टिविटीज एंड एसोसिएशन्स विद मेंटल हेल्थ एंड वेलबीइंग अमंग अडोलेसेंट्स फ्रॉम फोर कंट्रीज़. जर्नल ऑफ अडोलेसेंट हेल्थ, 71(1), 55-62.
7. सिंह, एस., एवं शर्मा, आर. (2024). फैमिली स्ट्रक्चर, फैमिली प्रोसेसेज़ एंड वेलबीइंग ऑफ स्टूडेंट: ए स्टडी ऑफ डिस्ट्रिक्ट गुजरात, पंजाब, पाकिस्तान. जर्नल ऑफ डेवलपमेंट एंड सोशल साइंसेज़, 5(1), 224-238.
8. कुमार, एस. (2025). सोशल टाइज: किनशिप, फ्रेंडशिप एंड सोसाइटी. इन सोशल टाइज (पृ. 19-45). टेलर एंड फ्रांसिस.
9. झांग, क्यू. (2024). द एब्सेन्स ऑफ ड्यूल पैरेंटिंग: फैमिली स्ट्रक्चर, क्लास पीयर ग्रुप्स, एंड अडोलेसेंट्स' एकेडमिक अचीवमेंट. सोशियोलॉजिकल रिव्यू, 72(3), 45-62.



10. दत्त, एस., एवं जैन, एम. (2021). इम्पैक्ट ऑफ फैमिली एनवायरनमेंट ऑन इमोशनल इंटेलिजेंस एंड एडजस्टमेंट ऑफ अडोलेसेंट्स. इंडियन जर्नल ऑफ साइकोलॉजी एंड एजुकेशन, 11(2), 112-125.
11. शर्मा, वी. (2020). एडजस्टमेंट एंड मेंटल हेल्थ ऑफ अडोलेसेंट्स इन डिफरेंट फैमिली स्ट्रक्चर्स. हिमालया पब्लिशिंग हाउस.
12. बोवेन, एम. (1978). फैमिली थैरेपी इन क्लिनिकल प्रैक्टिस. जैसन एरोनसन.
13. ब्रोनफेनब्रेनर, यू. (1979). द इकॉलॉजी ऑफ ह्यूमन डेवलपमेंट: एक्सपेरिमेंट्स बाय नेचर एंड डिजाइन। हार्वर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस.
14. कोहेन, एस., एवं विल्स, टी. ए. (1985). स्ट्रेस, सोशल सपोर्ट, एंड द बफरिंग हाइपोथेसिस। साइकोलॉजिकल बुलेटिन, 98(2), 310-357.
15. एस्टोन, एन. एम., एवं मैक्लैनहन, एस. एस. (1991). फैमिली स्ट्रक्चर, पैरेंटल प्रैक्टिसेज एंड हाई स्कूल कम्प्लीशन। अमेरिकन सोशियोलॉजिकल रिव्यू, 56(3), 309-320.