



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

"विभिन्न आयु वर्ग के छात्र/छात्राओं की खुशी का मापन"

डॉ अवंतिका कौशिल

सहायक प्राध्यापक मनोविज्ञान

शासकीय ई.वी.पी.जी. महाविद्यालय कोरबा छत्तीसगढ़

संक्षेपिका

15 से 21 वर्ष के छात्र/छात्राओं की खुशी का मापन इस शोधकार्य का उद्देश्य था इस हेतु कोरबा जिले के विभिन्न स्कूलों के कक्षा 9वीं से 12वीं के 100-100 कुल 400 छात्र-छात्राओं का रैंडम चयन किया। सर्वे विधि से आंकड़े एकत्र किया गया। डॉ. हिमांशी रस्तोगी एवं डॉ. जानकी मूरजानी के Happiness scale को शोध उपकरण के रूप में लिया तथा खुशी का मापन किया। खुशी की मापन इसके पाँच आयामों व्यक्तिपरक खुशी (Subjective wellbeing) सामाजिक खुशी (Social wellbeing) भावनात्मक खुशी (emotional wellbeing) कैरियर खुशी (carrier wellbeing) आध्यात्मिक खुशी (Spiritual well-being) में किया। कक्षा 9वीं से 12वीं के छात्र/छात्राओं की खुशी का स्तर औसत से ऊपर प्राप्त हुआ यद्यपि खुशी के विभिन्न आयामों में अंतर है।

Key word- खुशी, व्यक्तिपरक खुशी, सामाजिक खुशी, भावनात्मक खुशी, कैरियर खुशी, आध्यात्मिक खुशी

परिचय :-

युवावस्था वह अवस्था है जब युवाओं के समक्ष अनेकों जैविक एवं मनोवैज्ञानिक समस्याएँ चुनौती के रूप में आती हैं। 10 से 19 वर्ष की आयु मानव विकास की वह अवस्था है जब मानव के विकास एवं अच्छे स्वास्थ्य की नींव डल रही होती है। (WHO, 2022)। युवाओं का धनात्मक विकास उन्हें उपेक्षित शक्ति पूर्ण संसाधनों के रूप में विकसित करता है जिसका प्रभाव उनके संपूर्ण जीवन में पड़ता है (Park, 2004)। सकारात्मक मनोविज्ञान के ज्यादातर अध्ययन वयस्कों पर किए गए हैं (Isik and Uzbe Atalay, 2019)। खुशी का संबंध अच्छे स्वास्थ्य एवं युवावस्था के स्वस्थ विकास से है (step toe 2010)

खुशी व्यक्ति के अच्छे मानसिक स्वास्थ्य एवं सांवेगिक अवस्था की परिचायक है जिससे व्यक्ति आनंदित एवं उल्लासपूर्ण रहता है (Sundriyal and Kumar 2014), Veenhoven (2010) के अनुसार खुशी व्यक्ति के जीवन की संज्ञानात्मक एवं संवेगात्मक संतुलन की अवस्था है जो आपके जीवन में दिखायी देती है। युवाओं के खुशी के स्तर को मापने की सबसे सरल विधि है कि उनसे उनकी खुशी के स्तर की रेटिंग करा ली जाए। जब युवाओं से पूछा उनके लिए खुशी क्या है, तो उत्तर मिला - नकारात्मक विचारों की कमी और सकारात्मक विचारों की उपस्थिति

ही खुशी है। (Isik and Ozbe Atalay. 2019) | Freire and Ferreire (2020) ने अपने अध्ययन में खुशी एवं टकराव में नकारात्मक संबंध बताया। खुशी सामाजिक संबंधों पर भी निर्भर करती है, व्यक्ति के लिए उसके माता-पिता, परिवार के सदस्य, शिक्षक मित्र, साथी सभी सामाजिक संबंधों के साथ खुशी का आधार बनते हैं। (Thomas et. al. 2020) उपर्युक्त सामाजिक संबंध व्यक्ति को तनाव पूर्ण स्थिति में सहयोग करते हैं। इन सबका अप्रत्यक्ष सहयोग भी व्यक्ति को तनाव पूर्ण स्थिति से निपटने की न केवल योग्यता विकसित करता है अपितु समायोजन भी सिखाता है। (Alshammari et al. 2021, Ryan and Deci 2000) के अनुसार दूसरों के साथ घनिष्ठ संबंध व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक आवश्यकता है। अन्य धनात्मक सामाजिक संबंध खुशी का आधार हैं' (Diener and Oishi: 2005) अनेक शोध युवाओं के उत्तम सामाजिक संबंधों एवं खुशी के बीच घनिष्ठ संबंध बताते हैं। Uusitalo- Malmivaara and Lehto, 2013) धनात्मक पारिवारिक रिश्तों का संबंध खुशी से है। (Uusitalo - malmivaara 2013) दोस्ती खुशी का आधार है लेकिन कुंठा में खुशी नहीं है। (Holder and Coleman 2015)

युवा अपना ज्यादा वक्त स्कूल में बिताते हैं, स्कूल का वातावरण भी उनकी खुशियों को प्रभावित करता है (O, Reilly et. al-2015) शिक्षकों का सहयोग न केवल छात्र/छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करता है अपितु छात्र/छात्राओं के संवेगों को भी प्रभावित करता है (Lei et.al.2018) स्कूल के लोगों के साथ घनिष्ठता सकारात्मकता लाती है। (Moore et al. 2018)

युवाओं में कम हिंसा एवं conflict भी खुशी को प्रभावित करते हैं (Lopez- Perez and Zuffiano 2020) Uusitalo- Malmivaara and Lehto (2018) के अनुसार बुलिंग के शिकार युवाओं में खुशी का स्तर निम्न पाया गया। Navarro et al. 2015 के अनुसार बुलिंग एवं साइबर बुलिंग के शिकार युवाओं में स्कूल से जुड़ी खुशियों, जीवन के प्रति संतोष एवं धनात्मकता कम देखने को मिलती है।

जिनमें खुशी का स्तर कम होता है उनमें स्वयं को नुकसान पहुंचाने की प्रवृत्ति ज्यादा होती है (Lung et al. 2020) यह आत्मघाती कदम, अथवा आत्महत्या भी करते हैं' (Curtis et al, 2018) खुशी का निम्न स्तर चिंता एवं मानसिक स्वास्थ्य से सह संबंधित है। (Remaschi et al.2015)

मानवतावादी विश्वास करते हैं कि खुशी "मानव की क्षमताओं की परिपूर्णता है"। खुशी स्थायी है, इसे मनुष्य के जीवन जीने के तरीके से देख सकते हैं। Hefferon & Boniwell (2011) ने खुशी को 5 कारकों का परिणाम बताया:-

1) Subjective wellbeing (SWB)- व्यक्तिगत खुशी -

इसे जीवन से संतोष + उच्च धनात्मक प्रभाव + निम्न नकारात्मक भाव का परिणाम बताया। जो उच्च SWB दिखाते हैं वे उच्च स्तर के रचनात्मक, धैर्यवान, बहुगुणी, व्यवस्थित, आशावादी, सही नकारात्मक सूचनाओं के ग्राही, दीर्घायु, स्वस्थ, विश्वासी, दयालु, कम आत्मकेंद्रित होते हैं।

2) Social well Being (सामाजिक खुशहाली) - यह व्यक्ति के संबंधों एवं प्रेम के अनुभवों का द्योतक है। ऐसे व्यक्ति जिन्हें सहानुभूति की क्षमता होती है उनके सामाजिक संबंध अच्छे होते हैं।

3) Emotional well Being (भावात्मक खुशहाली): - यह व्यक्ति की स्वयं के संवेगों को पहचानने की योग्यता है। अपने नकारात्मक एवं सकारात्मक भावों में संतुलन बनाने वाला व्यक्ति खुश रहता है। अपने को समझने की अंतर्दृष्टि उसे भावात्मक खुशहाली देती है।

4) Career Well-Being- (कैरियर खुशहाली) - यह व्यक्ति की खुशी का वह स्तर बताता है जहाँ व्यक्ति अपने दिन का सबसे ज्यादा वक्त गुजारता है वहाँ वह कितना रचनात्मक है और उसके बाद उसमें कितना संतोष है।

5) Spiritual Well-Being: - (आध्यात्मिक खुशी) - वे व्यक्ति जो आध्यात्मिक अथवा धार्मिक ज्यादा होते हैं वे खुश रहते हैं। क्योंकि वे आशावादी होते हैं तथा यही आशावादी दृष्टिकोण उन्हें सुखी रखता है एवं पहचान देता है।

युवाओं की खुशी को प्रभावित करने वाले कारक :-

परिवार Shek (2002) परिवार का सकारात्मक वातावरण एवं अभिभावक बालक संबंध, युवाओं की खुशी का आधार होते हैं! इसके विपरीत पारिवारिक कुंठा एवं माता पिता के सहयोग की कमी खुशी का स्तर निम्न करती है। (Hair et. al 2008)

सहोदर संबंध Bukowski et al (1993) के अनुसार भाई-बहनों से प्रगाढ़ संबंध अथवा दोस्ताना रिश्ता उत्तम सामाजिक संबंध एवं खुशी का आधार बनते हैं। इसके विपरीत सामाजिक बहिष्कार, अथवा उपहास खुशी में कमी लाता है। (Juvonen & Graham 2014)

स्कूल का वातावरण- स्कूल का सकारात्मक वातावरण, शिक्षकों का उत्साहवर्धक सहयोग, एवं विविध गतिविधियाँ छात्र-छात्राओं में जीवन की सफलता का मूलमंत्र भरते हैं (Suldo et al. 2008)| शिक्षा से उत्पन्न तनाव, स्कूल का नकारात्मक वातावरण खुशी से दूर ले जाते हैं और चिंता तथा अवसाद पैदा करते हैं। (Verkuyten e Thijs, (2002)

मानसिक स्वास्थ्य - Fergusson et al. (2015) के अनुसार चिंता एवं अवसाद, न केवल खुशियों से दूर करते हैं अपितु मानसिक रूप से भी अस्वस्थ बना देते हैं। और ऐसे युवा में खुशी का स्तर निम्न होता है। Weissberg & Greenberg (1998) की अनुसार यदि शीघ्र ही प्रयास किए जाएं तो उपर्युक्त मानसिक रोगों से बचा जा सकता है।

सामाजिक आर्थिक स्थिति सामाजिक आर्थिक स्थिति भी युवाओं की खुशियों का एक महत्वपूर्ण आधार है। संपन्न आर्थिक स्थिति में सारे संसाधन बहुतायत से होते हैं शिक्षा के अवसरों की कमी नहीं होती, सकारात्मक वातावरण मिलता है जो खुशी का आधार बनता है Bradley & corwyn, (2002)। इसके विपरीत गरीबी जीवन संतोष को प्रभावित करती है (Mcleod & Shahana 1996)

Schonert - Reichl et all (2015) के अनुसार युवाओं में खुशी का स्तर बढ़ाने के लिए सकारात्मक संबंध, लचीलापन, मुकाबला करने की क्षमता, सांवेगिक परिपक्वता, संचेतना एवं सामाजिक कौशल में निपुण बनाकर हम युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को उत्तम बनाकर, खुशी का स्तर बढ़ा सकते हैं।

प्रस्तुत शोध से छात्र छात्राओं की खुशी के स्तर का मापन उपरोक्त पाँच आयामों में किया।

अध्ययन की सार्थकता :- प्रस्तुत शोध का उद्देश्य 15 से 21 वर्ष के छात्र छात्राओं में खुशी के स्तर का मापन करना है जिस प्रकार शोधकार्यों से ज्ञात हुआ कि खुशी का स्तर न केवल युवाओं के सर्वांगीण विकास को प्रभावित करता है अपितु उसके सामाजिक संबंध, शैक्षणिक प्रगति, व्यवसाय, एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी जिम्मेदार है। अतः खुशी के स्तर का मापन न केवल एक अंतर्दृष्टि विकसित करेगा अपितु मानसिक स्वास्थ्य के उन्नयन के लिए मील का पत्थर भी साबित होगा।

अध्ययन का उद्देश्य:- कक्षा 9वीं, 10वीं, 11वीं एवं 12वीं के छात्र/छात्राओं की खुशी के स्तर का मापन 5 आयामों में करना जो इस प्रकार थे -

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| 1. Subjective wellbeing | व्यक्तिपरक खुशी |
| 2. Social well being | सामाजिक खुशी |
| 3. Emotional well being | भावात्मक खुशी |
| 4. Carrer well being | कैरियर खुशी |
| 5. Spiritual wellbeing | आध्यात्मिक खुशी |

उपकल्पना:-

कक्षा 9वीं, 10वीं, 11वीं एवं 12वीं के छात्र-छात्राओं के खुशी के स्तर में कोई अंतर नहीं होता है।

प्रतिदर्श:-

इस अध्ययन हेतु कोरबा जिले के विभिन्न स्कूलों के कक्षा 9वीं, 10वीं, 11वीं, 12वीं के 400 छात्र / छात्राओं को शोधकार्य हेतु रैंडम लिया। जिनकी आयु 15 वर्ष से 21वर्ष तक थी।

सर्वे विधि से आंकड़े एकत्र किए ।

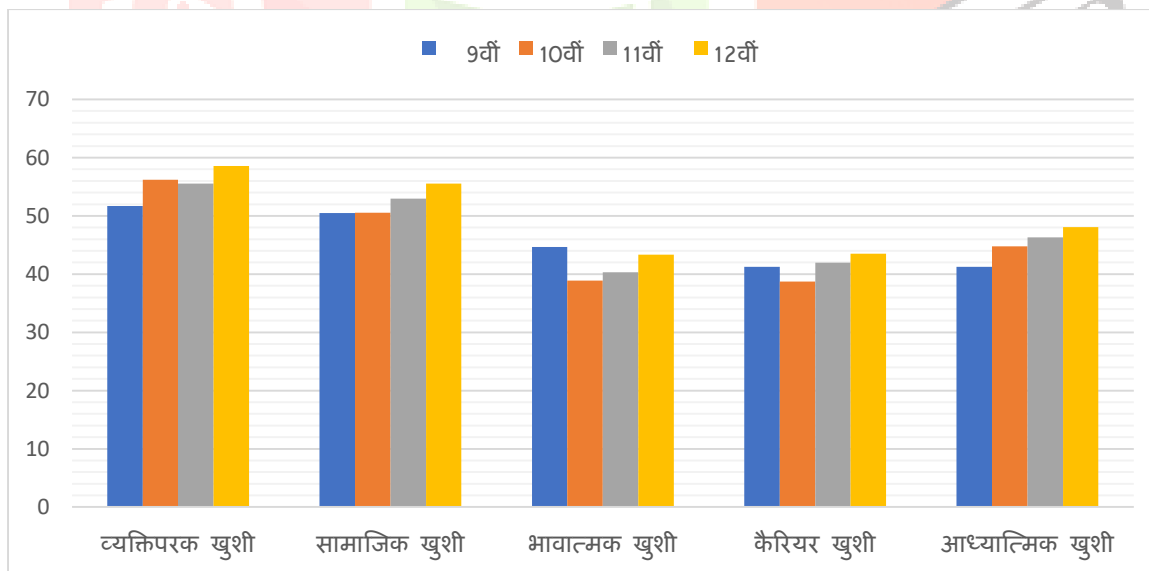
उपकरण:-

खुशी के स्तर के मापन हेतु डॉ-हिमांशी रस्तोगी एवं डॉ. जानकी मूरजानी द्वारा निर्मित "Happiness Scale" के द्वारा खुशी के स्तर का मापन किया ।

निरीक्षण सारिणी

कक्षा 9th, 10th, 11th, 12th एवं प्रथम वर्ष के छात्र/छात्राओं के। खुशी के स्तर के 5 आयामों का मध्यमान:-

कक्षा	व्यक्तिपरक खुशी	सामाजिक खुशी	भावात्मक खुशी	कैरियर खुशी	आध्यात्मिक खुशी	Full score
9 वीं	51.70	50.50	44.65	41.25	41.25	229.35
10 वीं	56.20	50.55	38.90	38.70	44.75	229.10
11 वीं	55.65	52.95	40.30	41.95	46.30	237.15
12 वीं	58.55	55.55	43.35	43.50	48.05	249.00



परिणाम:- कक्षा 9वीं 10वीं 11वीं 12वीं के छात्र छात्राओं की खुशी के स्तर में कोई अंतर नहीं पाया गया । सभी का खुशी का स्तर औसत से ऊपर है। अतः हमारी परिकल्पना सत्य सिद्ध हुई कि कक्षा 9वीं 10वीं 11वीं एवं 12वीं के छात्र छात्राओं की खुशी के स्तर में कोई अंतर नहीं होता है। 9वीं, 10वीं, 11वीं, 12वीं के छात्रों की खुशी का मापन किया जिसमें व्यक्तिपरक खुशहाली में 12वीं ने सर्वाधिक प्राप्तांक प्राप्त किए एवं 9वीं का प्राप्तांक सबसे कम हैं। सामाजिक खुशहाली में भी सर्वाधिक अंक 12वीं का है न्यूनतम प्राप्तांक 10वीं का है। भावात्मक खुशहाली में सर्वाधिक स्कोर

9वीं का है न्यूनतम प्रासांक 11वीं का है। कैरियर खुशहाली में भी सर्वाधिक प्रासांक 12वीं एवं न्यूनतम प्रासांक 10वीं का है। आध्यात्मिक खुशहाली में भी सर्वाधिक प्रासांक (48.05) 12वीं का है तथा न्यूनतम प्रासांक 9वीं का है। यद्यपि सभी समूहों के सभी आयामों का टोटल प्रासांक खुशी के औसत से ऊपर का है, जिससे हमारी उपकल्पना सिद्ध होती है कि उपर्युक्त चारों समूहों के खुशी के स्तर में अंतर नहीं होता है। यद्यपि उनके विभिन्न आयामों के प्रासाकों में अंतर है।

सुझाव:-

विभिन्न शोधकर्ताओं के द्वारा बताया गया है कि युवाओं की खुशी के स्तर को बढ़ाने के लिए विभिन्न स्तरों पर प्रयास करने की आवश्यकता है जिसमें परिवार का सकारात्मक वातावरण, माता पिता का सहयोग, भाई-बहनों, मित्रों समाज में स्वस्थ अर्तव्यक्तिक संबंध, स्कूल में सकारात्मक वातावरण, शिक्षकों का प्रोत्साहन, सहकर्मों से प्रगाढ़ संबंध, समस्या समाधान की योग्यता, सांवेगिक परिपक्वता, मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाने वाले प्रयास सकारात्मक मनोविज्ञान का प्रशिक्षण, सभी बहुत ही महत्वपूर्ण बिंदु हैं जिसके लिए परिवार, स्कूल, समाज को जागरूक होकर कार्य करने की अत्यंत आवश्यकता है तभी हम हमारे युवाओं को खुशी का उपहार दे पाने में सफल होंगे।

