

विद्यालय में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों के आनंदता का अध्ययन

शोधार्थी: श्रीमती केमलता साहू¹ (सहायक प्राध्यापिका), भिलाई मैत्री कॉलेज, रिसाली, जिला-दुर्ग, (छ.ग.)

शोध निर्देशक: डॉ. सिद्धार्थ जैन² (प्राचार्य), अपोलो महाविद्यालय, अंजोरा, जिला-दुर्ग, (छ.ग.)

सारांश

प्रस्तुत शोध अध्ययन में शासकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों के आनंदता का अध्ययन किया गया। अध्ययन हेतु छत्तीसगढ़ राज्य के जिला दुर्ग के शासकीय विद्यालय के 40 विद्यार्थियों का सौदेश्यीय न्यादर्श विधि द्वारा चयन किया गया। शोध हेतु माइकेल अर्गिल एवं पीटर हिल्स द्वारा निर्मित ऑक्सफोर्ड आनंदता मापनी का उपयोग किया गया। प्रदत्तों के विश्लेषण हेतु “टी” मूल्य ज्ञात किया गया। निष्कर्ष में यह पाया गया कि शासकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों की आनंदतापर सचेतना गतिविधि का सार्थक प्रभाव पाया गया।

मुख्य शब्द : आनंदता, सचेतना, गतिविधि, किशोर विद्यार्थी

प्रस्तावना: शिक्षा किसी भी समाज का आधार होती है और यह विद्यार्थी के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। शिक्षा न केवल ज्ञान प्राप्ति का माध्यम है, बल्कि यह जीवन के विभिन्न पहलुओं में सुधार करने और उन्हें जिम्मेदार नागरिक बनाने में भी मदद करती है। विद्यार्थियों के जीवन में शिक्षा का योगदान कई महत्वपूर्ण तरीकों से होता है, जो उनके व्यक्तिगत, मानसिक और सामाजिक विकास में सहायक होते हैं। शिक्षा समाज में सकारात्मक बदलाव लाने का एक प्रभावी साधन है। यह न केवल व्यक्तियों को बदलती है, बल्कि पूरे समाज को प्रभावित करती है। शिक्षा व्यक्तियों को अपने जीवन को सशक्त बनाने के लिए प्रेरित करती है। शिक्षा के माध्यम से विद्यार्थी न केवल अपने सपनों को पूरा कर सकते हैं, बल्कि वे समाज और राष्ट्र की प्रगति में भी योगदान कर सकते हैं। इस प्रकार, शिक्षा का योगदान हर दृष्टिकोण से विद्यार्थियों के जीवन के जीवन में अत्यधिक महत्वपूर्ण है।

शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान अर्जन तक सीमित नहीं है, बल्कि यह छात्रों के समग्र विकास और मानसिक संतुलन के लिए भी महत्वपूर्ण है। जब विद्यार्थियों में अध्ययन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण और खुशी होती है, तो यह न केवल उनके शैक्षिक प्रदर्शन को बढ़ाता है, बल्कि उनके मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को भी सुधरता है। एक खुशहाल विद्यार्थी अधिक प्रेरित, आत्मविश्वासी और मानसिक रूप से सशक्त होता है। अध्ययन के दौरान विद्यार्थी अपनी पढ़ाई में आनंद और संतुष्टि

अनुभव करते हैं, तो यह उनके सीखने की प्रक्रिया को सहज और प्रभावशाली बनता है। इस प्रकार विद्यार्थियों की आनंदता और शैक्षिक सफलता के बीच गहरा सम्बन्ध है।

आनंदता एक मानसिक और भावनात्मक अवस्था है, जिसमें व्यक्ति को मानसिक संतोष, आनंद और संतुलन महसूस होता है। यह एक सकारात्मक अनुभव है, जो जीवन के विभिन्न पहलुओं – जैसे व्यक्तिगत सफलता, अच्छे रिश्ते, आत्मसंतुष्टि, और शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ा होता है। आनंदता को अक्सर बाहरी परिस्थितियों से जोड़ा जाता है जैसे किसी प्रिय वास्तु को पाना, किसी लक्ष्य को प्राप्त करना। वास्तविक आनंद भीतर से आती है जहाँ यह व्यक्ति के मानसिक दृष्टिकोण, उसकी सोच और जीवन के प्रति उसके दृष्टिकोण पर निर्भर करती है। आनंदता के प्रमुख तत्व अध्यात्मिक संतोष, भावनात्मक संतुलन, सामाजिक सम्बन्ध, स्वास्थ्य और मानसिक स्थिति पर व्यक्ति अधिक खुश रहता है।

आनंदता के प्रकार : 1.क्षणिक- यह बाहरी स्थितियों के कारण उत्पन्न होती है जैसे कोई उपहार मिलना और 2.स्थायी- यह आंतरिक होती है जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण से उत्पन्न होती है, जो स्थिर और दीर्घकालीन होती है।

किशोरावस्था जीवन का एक महत्वपूर्ण और संवेदनशील समय होता है, जिसमें बालक मानसिक, शारीरिक और भावात्मक रूप से कई बदलावों से गुजरता है। इस समय शिक्षा केवल ज्ञान प्राप्ति का माध्यम ही नहीं बल्कि यह किशोरों के मानसिक स्थिति एवं समग्र विकास पर गहरा प्रभाव डालती है। बालक जब आनंद और संतुष्ट महसूस करते हैं तो उनके व्यवहार में सकारात्मक बदलाव आता है। खुशहाल विद्यार्थी अपने अध्ययन को और भी प्रभावी, रचनात्मक और प्रेरणादायक बना सकते हैं।

सचेतना : सचेतना को अंग्रेजी में माइंडफुलनेस कहा जाता है सचेतना गतिविधि एक मानसिक अभ्यास है, जो व्यक्ति को वर्तमान क्षण में पूरी तरह से जागरूक और उपस्थित रहने की क्षमता विकसित करने में मदद करता है। इसका अर्थ बिना किसी निर्णय या प्रतिक्रिया के अपने विचारों, भावनाओं, शारीरिक संवेदनाओं और आसपास के वातावरण पर पूरी तरह से ध्यान केन्द्रित करे। यह एक प्रकार की मानसिक स्थिति है, जिसमें व्यक्ति अपने विचारों और भावनाओं को बिना किसी निष्कर्ष पर पहुंचे केवल देखता और महसूस करता है।

सचेतना के तत्व : 1.वर्तमान में रहना 2.जागरूकता और अवबोधन 3.स्वीकृति और बिना मूल्यांकन के सोच।

सचेतना के लाभ : साँस पर ध्यान केन्द्रित करना, बेहतर ध्यान और एकाग्रता, भावनाओं पर नियंत्रण, स्वास्थ्य आदि।

संबंधित शोध अध्ययन :

बहरामी एवं अन्य, (2011) ने चिंतन स्वभाव एवं आनंदता पर शोध किया। इसके लिए उन्होंने मेडिकल साइंस के इस्फहान विश्वविद्यालय के 263 विद्यार्थियों का न्यादर्श के लिए चयन किया गया। प्रदत्तों के संकलन के लिये ऑक्सफोर्ड हैप्पीनेस इंडेक्स मापनी का प्रयोग किया गया। प्रदत्तों के विश्लेषण के लिए एनोवा का प्रयोग किया गया। निष्कर्ष पाया गया कि 65 प्रतिशत विद्यार्थियों में आनंदता की मात्रा उच्च, 35 प्रतिशत विद्यार्थियों में मध्यम, 60 प्रतिशत विद्यार्थियों में अवसाद का किसी प्रकार का लक्षण नहीं पाया गया एवं 7.5 प्रतिशत विद्यार्थियों में अवसाद का लक्षण पाया गया।

पोरे, पी. (2016) ने विद्यार्थियों सृजनात्मकता पर सचेतना के प्रभाव का अध्ययन किया। उन्होंने इसके लिए एक शांत कक्षा में नियंत्रित समूह पर 5 मिनट रिकॉर्ड चलाकर ध्यान कराया इस दौरान प्रशिक्षणार्थियों को चिंता, श्वांश, विचारों थकान को बाहर निकालने कहा गया। मस्तिष्क को शांत एवं स्वतंत्र करने कहा गया। इसके पश्चात् उन्होंने सृजनात्मक मापन द्वारा पाया कि विद्यार्थियों की सृजनात्मकता सचेतना गतिविधि के पहले की तुलना में अधिक सार्थक पायी गई।

इंडियन एक्सप्रेस, (2020) के सर्वे रिपोर्ट के अनुसार दिल्ली में चलाया जा रहा आनंदता(हैप्पीनेस) कार्यक्रम विद्यार्थियों के आत्म जागरूकता एवं सचेतना गतिविधि के द्वारा उनकी आलोचनात्मक चिंतन शैली तथा सम्प्रेषण की प्रभावशीलता बढ़ने हेतु किया जा रहा कार्यक्रम है, जिसमें विद्यार्थियों को तनाव ग्रस्त एवं द्वंद की स्थिति का सामना करने का व उससे बाहर निकलने का कौशल सिखाया जा रहा है।

शर्मा, (2020) एन दी टी वी इण्डिया के सर्वे के अनुसार दिल्ली के सरकारी स्कूल में चलाये जा रहे सचेतना व आनंदता कक्षा का जायजा लेने के लिए अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की पत्नी मेलानी ट्रंप 25 फरवरी 2020 को दिल्ली के सरकारी स्कूल में आई तथा यहाँ अध्ययनरत विद्यार्थियों के हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के पश्चात् आये परिवर्तनों का अवलोकन किया।

वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट, (2013) के अनुसार आनंदता का व्यवस्थित मापन और विश्लेषण हमें दुनियां की भलाई, कल्याण और सतत विकास को बेहतर बनाने के तरीकों के बारे में बहुत कुछ सिखा सकता है।

नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ़ मेंटल हेल्थ एंड न्यूरोसाइंस, (2021) “कोविड-19 महामारी के दौरान सचेतना और मानसिक स्वास्थ्य : दिल्ली के निवासियों पर एक अध्ययन” किया जिसमें सचेतना के प्रभाव का विश्लेषण किया गया। परिणाम यह पाया कि सचेतना अभ्यास ने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई, विशेष रूप से चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करने में विशेष सहायता मिली।

दैनिक भास्कर पत्रिका (2022, अक्टूबर, 4) के अनुसार कृषि अनुसंधान परिषद् द्वारा कृषि विद्यालयों में विद्यार्थियों को अब हैप्पीनेस की ट्रेनिंग मिलेगी। “पढाई के साथ तनाव को दूर कर वे कैसे आनंदता के साथ आगे बढ़ें” इसे पाठ्यक्रम में शामिल किया गया है। इसके लिए तेलंगाना में भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद् और हार्ट फुल एजुकेशन के बीच एम ओ यू पर हस्ताक्षर हुए हैं।

उद्देश्य : उच्च माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों की आनंदता पर सचेतना गतिविधि के प्रभाव का अध्ययन करना।

परिकल्पना : H_0 1 उच्च माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों की आनंदता पर सचेतना गतिविधि का कोई प्रभाव नहीं पाया जायेगा।

न्यादर्श : प्रस्तुत अध्ययन के लिए दुर्ग जिले के शासकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय के 40 विद्यार्थियों का चयन सौदेश्यीय विधि द्वारा किया गया।

उपकरण : प्रस्तुत शोध अध्ययन में प्रदत्तों के संकलन हेतु मायकेल अर्गिल एवं पिटर हिल्स द्वारा निर्मित ऑक्सफोर्ड आनंदता सूचकांक का प्रयोग किया गया। इस उपकरण में 29 प्रश्न हैं। इसकी वैद्यता एवं विश्वसनीयता 0.04 से 0.65 और 0.91 है।

शोध प्राविधि : प्रस्तुत शोध अध्ययन हेतु प्रयोगात्मक अनुसन्धान प्रविधि का उपयोग किया गया है।

सांख्यिकीय विश्लेषण : शोधकर्ता द्वारा प्रदत्तों के संकलन के पश्चात् सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु दोनों समूहों में मध्यमान, मानक विचलन, एवं टी मूल्य निकला गया जिसे तालिका क्रमांक में दर्शाया गया है।

परिकल्पना : H_0 1 उच्च माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों की आनंदता पर सचेतना गतिविधि का कोई प्रभाव नहीं पाया जायेगा।

सारणी क्रमांक -1

क्र.	शाला का प्रकार शासकीय (ग्रामीण)	परीक्षण	प्रदत्तों की संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	“टी” मूल्य
1.	कक्षा 9 वीं	पूर्व परीक्षण	40	89.52	22.57	5.66
2.	कक्षा 9 वीं	पश्चात् परीक्षण	40	115.12	23.83	

स्वतंत्रता के अंश $df = 39$

उपरोक्त सारणी क्रमांक -1 से स्पष्ट है कि शासकीय विद्यालय के विद्यार्थियों का आनंदता का सचेतना गतिविधि के पूर्व परीक्षण का मध्यमान 89.52 पाया गया तथा शासकीय विद्यालय के विद्यार्थियों का आनंदता का सचेतना गतिविधि के पश्चात् परीक्षण का मध्यमान 115.12 पाया गया। मध्यमान की सार्थकता ज्ञात करने के लिए टी मान की गणना की गई। जिसका मान 5.66 प्राप्त हुआ जो कि 0.05 सार्थकता स्तर पर टेबल मान से अधिक है। अतः शून्य

परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है, जो यह दर्शाता है कि शासकीय विद्यालय के किशोर विद्यार्थियों के आनंदता में सचेतना गतिविधि का धनात्मक रूप से सार्थक प्रभाव पाया गया।

निष्कर्ष : प्रस्तुत शोध अध्ययन में शासकीय विद्यालय के अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों की आनंदता पर सचेतना गतिविधि का सार्थक प्रभाव पाया गया। अतः हम कह सकते हैं कि विद्यालय में सचेतना गतिविधि से विद्यार्थियों की आनंदता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जो उनके व्यवहार को सार्थक रूप से प्रभावित करता है।

शैक्षिक महत्व : सचेतना गतिविधि का आनंदता पर प्रभाव शैक्षिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है क्योंकि यह मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने और तनाव को कम करने में मदद करता है। जब छात्र सचेतना अभ्यास अपनाते हैं, तो उनकी एकाग्रता और ध्यान क्षमता में वृद्धि होती है, जो उनके शैक्षिक प्रदर्शन को बेहतर बनाती है। यह व्यक्ति को अपनी भावनाओं को समझने और नियंत्रित करने में सहायता करता है, जिससे समग्र खुशी में वृद्धि होती है। सचेतना से आत्म जागरूकता में सुधार होता है, जिससे तनाव और चिंता कम होती है। इस प्रकार, छात्र अपने दैनिक जीवन में अधिक संतुष्ट और प्रसन्न महसूस करने लगते हैं। अतः विद्यार्थियों के आनंदता में सकारात्मक दृष्टिकोण हेतु प्रयास आवश्यक है। अतः प्रत्येक शैक्षणिक संस्थान में सचेतना गतिविधि का अभ्यास होना चाहिए।

संदर्भ सूची

Demir, M. and Davidson, I. (2013). Forward a better understanding of the relationship between friendship and happiness: perceived responses to capitalization attempts, feelings of mattering and satisfaction of basic psychological needs in same sex best friendships as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 525- 550

Garland, E.L., Gaylord, S.A., Frederickson, B.L. (2011) Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: An upward spiral process. *Journal of Cognitive Psychology*, 2, 59-67.

Gatab, T. A., Shayan, N., & Taheri, M. (2011). The relationship between psychological health, happiness and life quality in the students. *Social and behavioral sciences*, 30, (3-14)

Haraldsdóttir, K. T. (2015). Determinants of happiness among secondary school students in Iceland. Retrieved on July, 2020, from shorturl.at/bkpNV

Jason, P., Kristen, A., Luke, B., Remillard, A. J., & Lindsay, M. (2019). Providing mindfulness meditation for patients with depression and anxiety in a community pharmacy: A pilot study. *Journal of the American Pharmacists Association*, 2, 258-264.

Kabat, Z.J., Lipworth, L., Burney, R., Sellers, & W. (2011). Four-year follow-up of a meditation-based program for self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. *Clinical Journal of Pain*, 2, 159-173.

Poulpunitha, S., Manimekalai, K., & Veeramani, P. (2020). Happiness Audit Among Female Students in a Higher Education Institution, Alagappa University, Karaikudi, India. *Journal of International Women's Studies*, 21(6), 345-357. Available at: <https://vc.bridgew.edu/jiws/vol21/iss6/22>

Ricard, M. (2014). A Buddhist View of Happiness. *Journal of Law and Religion*, 29(1), 14–29. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/24739083>

Saurabh, R., Swati, A., Rubina, J., Shivantika, S., Tushar, S., Yogesh, K.A., & Sunil, K.V. (2019). Effectiveness of mindfulness based cognitive behavior therapy on life satisfaction, and life orientation of adolescents with depression and suicidal ideation. *Asian Journal of Psychiatry*, 39, 58–62.

The Indian Express, (2020). Explained :What is Delhi's Happiness Class and how is it Implemented, Explained Desk ,

www.theindianexpress.new.com