खुशहाल विद्यालय एवं खुशहाल विद्यार्थी
संप्रत्यय एवं समाधान

नरगिस फ़ातमा*
दीपा मेहता**

खुशहाल बच्चे जल्दी सीखते हैं, अधिक रचनात्मक सोचते हैं। वे शैक्षिक प्रक्रिया में अच्छा अकादमिक प्रदर्शन करते हैं। वे असफलता एवं कठिनाई के समय में भी संयम नहीं खोते और साहस से परिस्थिति का सामना करते हैं। आत्मविश्वास, आकर्षण, सकारात्मकता, मित्रता, ज़िंदादिली, लचीलापन, तनाव से निपटने की क्षमता आदि खुशहाल व्यक्तियों के चारित्रिक गुण हैं। बच्चे अपने जीवन का अधिकांश समय विद्यालय में व्यतीत करते हैं। अतः विद्यालय उनकी खुशी और कल्याण के लिए संबंधित कौशल सिखाने में महत्वपूर्ण योगदान कर सकते हैं। सकारात्मक भावनात्मक अनुभवों का विद्यार्थियों के विकास पर दीर्घकालिक प्रभाव पड़ता है। विद्यार्थियों के मानसिक, शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक कल्याण हेतु उन्हें सकारात्मक भावनात्मक अनुभव प्रदान कर विद्यालय को एक ऐसे स्थान के रूप में विकसित करना चाहिए, जहाँ विद्यार्थी अपना विकास कर सकें। प्रस्तुत लेख का उद्देश्य विद्यार्थियों के लिए खुशहाली के अर्थ को समझना, विद्यार्थियों के लिए खुशहाली के महत्व पर प्रकाश डालना तथा कौन-कौन से कारण हैं जो विद्यार्थियों की खुशहाली को प्रभावित करते हैं, को जानना है। इसके साथ ही विद्यार्थियों की खुशहाली को प्रभावित करने वाले कारकों एवं खुशहाली बढ़ाने के उपायों पर भी यह लेख प्रकाश डालता है।

पिछले कुछ वर्षों से हमारे देश में विद्यालयों में होने वाली हिंसात्मक घटनाओं में लगातार वृद्धि होती जा रही है। कक्षा 1 के छात्र पर कक्षा 7 की एक छात्रा ने केवल इसलिए चाकू से हमला कर दिया, क्योंकि वह उस दिन की कक्षाएँ स्थगित कराना चाहती थी। इसी तरह के एक और घटनाक्रम में कक्षा 12 के एक विद्यार्थी ने अपने विद्यालय के मुख्याध्यापक की हत्या केवल इसलिए कर दी, क्योंकि उन्होंने उसे विद्यालय में कम उपस्थिति होने के कारण चेतावनी दी थी। इन घटनाओं ने संपूर्ण शिक्षा व्यवस्था को कटघरे में खड़ा कर दिया है। ये घटनाएँ दर्शाती हैं कि हमारी शिक्षा व्यवस्था में कहीं-न-कहीं कोई आधारभूत कमी है। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो की 2015 की एक रिपोर्ट के आँकड़ों के अनुसार देश में प्रति घंटे एक विद्यार्थी आत्महत्या करता है। कई मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों के अनुसार मानव जीवन के लिए न्यूनतम खुशी अत्यंत आवश्यक है, उसके बिना जीवन की आशा नहीं की जा सकती। अतः हम कह सकते

**शोधार्थी*, शिक्षा संकाय, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी, उत्तर प्रदेश – 221005
***एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, शिक्षा संकाय, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी, उत्तर प्रदेश – 221005

हैं कि विद्यार्थियों में खुशहाली का स्तर दैनंदिन घट रहा है और तनाव, चिंता एवं अवसाद बढ़ रहा है। पिछले वर्ष की डब्ल्यू.एच.ओ. (वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइज़ेशन) की रिपोर्ट के अनुसार, प्रत्येक चार में से एक बच्चा अवसादग्रस्त है। विद्यार्थी, विद्यालय में अच्छा प्रदर्शन करने के लिए तनावग्रस्त रहते हैं और अपेक्षा के अनुरूप प्रदर्शन न कर पाने पर आत्महत्या कर लेते हैं। हमारे विद्यार्थियों का मानसिक रूप से स्वस्थ रहना देश, समाज और उनके अपने जीवन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है, इसलिए हमें उनकी खुशी और कल्याण से जुड़े कौशल सिखाने को गंभीरता से लेना चाहिए। क्योंकि यह एक ऐसा मनोभाव है जो तनाव एवं अवसाद के साथ नहीं पाया जाता। खुशहाल लोग अधिक सकारात्मक, सामाजिक एवं सामुदायिक व्यवहार प्रदर्शित करते हैं। शोध दर्शाते हैं कि खुशहाल व्यक्ति मानसिक एवं शारीरिक रूप से अधिक स्वस्थ और दीर्घायु होते हैं तथा व्यक्तिगत जीवन एवं कार्य क्षेत्र में तुलनात्मक रूप से अधिक सफल होते हैं।

परंतु इसे विडंबना ही कहा जाएगा कि खुशी एक ऐसा चर है जिसे हमारी शैक्षिक एवं सामाजिक व्यवस्था में सबसे ज़्यादा उपेक्षित किया गया है। भारत वर्तमान में दुनिया भर के देशों के बीच खुशहाली सूचकांक में 133वें स्थान पर है। 2017 में यह 122वें स्थान पर था और 2018 में यह 11 पायदान और नीचे खिसककर 133वें स्थान पर आ गया है। कई देश जो संसाधन, आर्थिक स्थिरता, और सांस्कृतिक विविधता में भारत जितने समृद्ध नहीं हैं, उन्होंने भी भारत से बेहतर स्थान प्राप्त किया है। यह अत्यंत दु:ख का विषय है कि हमारी सभ्यता एवं संस्कृति इतनी समृद्ध होने के बावजूद हमारा देश खुशहाली सूचकांक में निचले पायदान पर है (*वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट*, 2018)।

शिक्षा इस परिदृश्य को बदलने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। चूँकि आज के विद्यार्थी ही भविष्य के नागरिक हैं, अतः विद्यालयी विकास कार्यक्रमों को विद्यार्थियों की सामाजिक और भावनात्मक खुशहाली से जोड़ा जाना चाहिए। किसी समाज का भावनात्मक कल्याण उसके नागरिकों के सामाजिक एवं भावनात्मक स्थायित्व पर निर्भर करता है तथा विद्यालय एक ऐसी संस्था है जो अनवरत रूप से भावी नागरिकों के मानसिक विकास में संलग्न है। अतः विद्यालय भावी नागरिकों की खुशहाली बढ़ाकर देश के खुशहाली सूचकांक में सुधार कर सकते हैं। कक्षा-शिक्षण द्वारा विद्यार्थियों में सहानुभूति की भावना उत्पन्न कर उन्हें चिंता, तनाव तथा बेचैनी से निपटना सिखाना चाहिए। भारतीय परिप्रेक्ष्य में माता-पिता अपने बच्चों को उनकी शिक्षा, कॅरियर तथा जीवन-साथी चुनने की आज़ादी देना नहीं चाहते, इसलिए विद्यालय का कर्तव्य है कि वह माता-पिता को अपने बच्चों को जीवन संबंधी आज़ादी प्रदान करने के महत्व को समझाएँ। विद्यार्थियों के मनोवैज्ञानिक कल्याण का उनकी खुशहाली में बहुत महत्व है।

खुशी की परिभाषा

मनोवैज्ञानिक शोधार्थी सोनाजा लिबूमिर्स्की ने 2007 में अपनी किताब द *हाऊ ऑफ़ हैप्पीनेस* में खुशी को परिभाषित करते हुए लिखा है, "खुशी (हैप्पीनेस) हर्ष, संतुष्टि अथवा सकारात्मक कल्याण की अनुभूति है जो इस अर्थ के साथ संयुक्त है कि किसी का जीवन कितना अच्छा, अर्थपूर्ण और सार्थक

है।” मेरियम वेबस्टर की ऑनलाइन डिक्शनरी के अनुसार, “खुशी (हैप्पीनेस) कल्याण एवं संतुष्टि की अवस्था तथा खुशगवार और संतुष्टिप्रद अनुभव के रूप में परिभाषित की जाती है।”

खुशी, मनुष्य में पाया जाने वाला प्रबल सकारात्मक भाव है। यह अवसाद, दुःख अथवा निराशा का विरोधी मनोभाव है। खुशी के दो पक्ष हैं, जिनमें से एक मनुष्य की सामाजिक स्थिति और दूसरा मानसिक स्थिति पर निर्भर करता है। “मनःस्थिति, अभिवृत्ति एवं भावनाएँ खुशी के वास्तविक भाव का केवल एक पक्ष ही व्यक्त करते हैं (ग्रिफ़िन, 2001)। खुशहाली के दूसरे पक्ष का संबंध इस तथ्य से है कि व्यक्ति के स्वयं के जीवन की गुणवत्ता अच्छी है या नहीं अथवा उनका जीवन कितना सार्थक है।

खुशहाल विद्यार्थी

“खुशहाली की प्राप्ति मानवता के महत्वपूर्ण लक्ष्यों में से एक है” (फोरिडायसी, 1977)। विद्यार्थियों के संदर्भ में खुशहाली का अर्थ है कि विद्यार्थी विद्यालय में जो कुछ कर रहे हैं, उसे जानते हैं, उस पर विश्वास करते हैं और उससे प्रेम करते हैं।

खुशहाल विद्यार्थी जल्दी सीखते हैं, अधिक रचनात्मक सोचते हैं। वे शैक्षिक प्रक्रिया में अच्छा अकादमिक प्रदर्शन करते हैं और असफलता एवं कठिनाई के समय में भी संयम नहीं खोते तथा साहस से परिस्थिति का सामना करते हैं। वे असफलता के कारणों का पता लगाकर अपनी कमियों को दूर करने का सार्थक प्रयास करते हैं। वे जीवन के विभिन्न क्षेत्रों (जैसे — शिक्षा, समाज, कार्यक्षेत्र, परिवार) में सामान्यतः अधिक सफलता को प्राप्त करते हैं। खुशहाल विद्यार्थी शारीरिक रूप से अधिक स्वस्थ और अधिक आत्मसंयम वाले होते हैं। आत्मविश्वास, आकर्षण, सकारात्मकता, मित्रता, ज़िंदादिली, लचीलापन, तनाव से निपटने की क्षमता आदि खुशहाल व्यक्तियों के चारित्रिक गुण हैं। जो विद्यार्थी विद्यालय से संतुष्ट रहते हैं, वे असंतुष्ट विद्यार्थियों की तुलना में अधिक सामाजिक होते हैं और अधिक अंतर्वैयक्तिक अंतर्क्रिया करते हैं।

खुशी न केवल मानसिक स्वास्थ्य के लिए, बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी प्रभावशाली होती है। खुशहाली शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मज़बूत करती है, जिससे बच्चा स्वस्थ रहता है और बीमार कम पड़ता है। विद्यार्थियों में खुशहाली और सकारात्मक मनोभावों का प्रोत्साहन एक चक्रीय प्रक्रिया है। इसका लाभ केवल विद्यार्थियों को ही नहीं मिलेगा, बल्कि इससे संपूर्ण विद्यालय और सामाजिक व्यवस्था के सफल क्रियान्वयन में प्रोत्साहन मिलेगा। खुश रहना केवल विद्यार्थियों की भावनात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु नहीं, वरन् संपूर्ण समाज के लिए हितकारी है।

विद्यार्थी की खुशी को प्रभावित करने वाले कारण

खुशहाली, जो भी आप कर रहे हैं, उसमें खुश रह कर, अपने करीबी संबंधों को मज़बूत बनाकर और शारीरिक, आर्थिक एवं भावनात्मक रूप से स्वयं का ध्यान रखकर प्राप्त की जा सकती है। खुशी को प्रभावित करने वाले कारणों का अध्ययन करते समय शोधार्थियों ने विभिन्न चरों की पहचान की है, जैसे — जेंडर, भाषाई पृष्ठभूमि, जातीयता, सामाजिक-आर्थिक स्तर, पारिवारिक संपन्नता, पारिवारिक संरचना, किसी भी प्रकार

की दिव्यांगता, विद्यालयी उपलब्धि एवं चारित्रिक लक्षण। विद्यार्थी खुशहाल रहते हैं, जब वे अर्थपूर्ण एवं दिलचस्प गतिविधियों और अनुभवों में भाग लेते हैं जो उन्हें सैद्धांतिक एवं विकासात्मक रूप से सफल होने के अवसर प्रदान करती हैं। होल्डर और कोलमैन (2008) ने हाल ही में खुशहाली एवं विभिन्न चरों, जैसे—जनसांख्यिकीय कारण, चारित्रिक प्रकार, शारीरिक रंग-रूप और लोकप्रियता के मध्य सह-संबंध ज्ञात किया। उन्होंने पाया कि ये सभी कारण बच्चों की खुशहाली से संबंधित थे। कई दूसरे परिणामों में पाया गया कि जनसांख्यिकी कारण, जैसे—पैतृक संपत्ति और विद्यार्थी का जेंडर ज़्यादा प्रभावी कारण नहीं थे। लोकप्रियता भी एक प्रभावी कारण पाया गया, जबकि शारीरिक रंग-रूप उतना प्रभावी नहीं था।

मज़बूत सामाजिक संबंध हमारी खुशहाली एवं कल्याण के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। मित्रता (केवल संख्या नहीं बल्कि गुणवत्ता), विद्यालय एवं विद्यालय परिवार के प्रति अपनेपन की भावना तथा सकारात्मकता बच्चे की खुशहाली के महत्वपूर्ण सूचक हैं। विद्यार्थी विद्यालय में ढेर सारे अनुभवों से गुज़रता है, जो उसके व्यक्तित्व और भविष्य का निर्माण करते हैं। अधिकतर विद्यार्थी जिनके अपने शिक्षकों एवं सहपाठियों से सकारात्मक संबंध होते हैं, अधिक खुशहाल होते हैं। अधिकतर अध्ययनों में सकारात्मक विद्यार्थी-विद्यार्थी तथा विद्यार्थी-शिक्षक संबंध को विद्यार्थियों की खुशहाली से संबंधित पाया गया।

कई अध्ययनों के अनुसार विद्यार्थियों की आध्यात्मिकता (न कि उनकी धार्मिक गतिविधियों जैसे—चर्च जाना, प्रार्थना करना अथवा ध्यान करना आदि) का गहरा संबंध उनकी खुशहाली से था। बच्चे जो अधिक आध्यात्मिक थे, वे ज़्यादा खुशहाल थे। कुछ अध्ययनों के अनुसार प्रेरणा और विद्यालयी उपलब्धि का भी सकारात्मक संबंध खुशहाली से था।

खुशहाल विद्यालय

खुशहाल विद्यालय वे हैं, जहाँ विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का संपूर्ण विकास हो सके और वे चिंता एवं तनाव के स्थान पर सकारात्मक मनोभावों और अंतर्क्रियाओं का अनुभव ले सकें। ये विद्यालय विद्यार्थियों के मानसिक, शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक कल्याण हेतु उन्हें सकारात्मक भावनात्मक अनुभव प्रदान कर, विकास के अवसर प्रदान करते हैं। सकारात्मक भावनात्मक अनुभवों का विद्यार्थियों के विकास पर दीर्घकालिक प्रभाव पड़ता है।

विद्यालय भावी नागरिकों के मानसिक स्वास्थ्य के निर्माण में अपना महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं और अध्यापक विद्यार्थियों के सामाजिक एवं भावनात्मक कल्याण संबंधी समस्याओं को आसानी से पहचान सकते हैं। वास्तविकता यह है कि विद्यालय ज्ञान प्रदान करने के केंद्र के रूप में देखे जाते हैं जिनके पास विद्यार्थियों की मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और भावनात्मक समस्याओं को पहचानने तथा दूर करने का समय कम रहता है। विद्यालय को खुशहाल बनाने हेतु निम्नलिखित उपाय किए जा सकते हैं —

- विद्यार्थियों की खुशहाली में मित्रता एवं विद्यालय और परिवार से विद्यार्थी के संबंधों की गुणवत्ता का अत्यंत महत्व है। ये संबंध पारस्परिक विश्वास एवं सहिष्णुता पर आधारित होने चाहिए। विद्यालय का वातावरण प्रत्येक

पृष्ठभूमि के विद्यार्थियों के लिए समावेशी होना चाहिए अर्थात् सभी विद्यार्थियों के साथ समान व्यवहार होना चाहिए।

- विद्यार्थियों की खुशहाली के लिए गर्मजोशी एवं मित्रतापूर्ण व्यवहार से भरपूर शैक्षिक वातावरण होना चाहिए, जहाँ खेल-कूद के लिए पर्याप्त जगह और व्यवस्था होनी चाहिए अर्थात् खेल का सामान और मैदान होना चाहिए। शारीरिक गतिविधियों एवं खेल-कूद का विद्यार्थियों की खुशहाली से सकारात्मक संबंध पाया गया है।
- विद्यालयों में पर्याप्त हवादार, प्रकाशयुक्त, साफ़-सुथरे कक्षा-कक्ष होने चाहिए। विद्यार्थियों के लिए आयु उपयुक्त फ़र्नीचर, शुद्ध पेयजल व्यवस्था, स्वच्छ शौचालय, शुद्ध भोजन व्यवस्था आदि आधारभूत आवश्यकताओं की पूर्ति अत्यंत आवश्यक है। इसके अतिरिक्त, प्रत्येक कक्षा में विद्यार्थियों की संख्या मानक के अनुसार होनी चाहिए।
- विद्यालय का वातावरण सुरक्षित होना चाहिए जहाँ विद्यालय समुदाय का कोई व्यक्ति अथवा विद्यार्थी किसी विद्यार्थी का बदमाशी एवं दबंगई से शारीरिक अथवा मानसिक शोषण न करता हो।
- विद्यार्थियों की रचनात्मकता एवं अंतर्निहित प्रतिभा का पोषण उनकी खुशहाली के लिए अत्यंत आवश्यक है। इसके लिए विद्यालय में रचनात्मक एवं क्रियात्मक गतिविधियों को बढ़ावा देना चाहिए जिसके अंतर्गत कक्षा के अंदर एवं बाहर प्रयोगात्मक अधिगम, शैक्षिक यात्राओं, पाठ्येत्तर क्रियाओं का आयोजन शामिल है। करके सीखना (लर्निंग बाई डूइंग), खेल-कूद द्वारा सीखना (लर्निंग बाई प्लैइंग), खोज करके सीखना (लर्निंग बाई डिस्कवरी) आदि सक्रिय शिक्षण विधियों का प्रयोग करना चाहिए, जिससे विद्यार्थी रचनात्मक स्वतंत्रता का आनंद ले सकें।
- विद्यार्थियों की खुशहाली के लिए उन्हें स्वतंत्रता प्रदान करना भी अत्यंत आवश्यक है। इसके लिए विद्यालय में इस प्रकार की गतिविधियों का आयोजन किया जाना चाहिए जिसमें विद्यार्थी गलती होने से डरे बिना स्वतंत्रतापूर्वक अपने विचारों को रख सकें व सीख सकें। "बिना चिंता के सीखना" (लर्निंग विदआउट वरीइंग) विद्यार्थियों में सीखने के प्रति नैसर्गिक प्रेम उत्पन्न करता है। विद्यार्थियों में सीखते समय प्रश्न करने की जिज्ञासा उत्पन्न होती है, साथ ही उन्हें अपनी प्रतिभा के विकास एवं सपने देखने का अवसर भी मिलता है।
- विद्यार्थियों की खुशहाली के लिए उनमें विद्यालय से लगाव तथा अन्य विद्यार्थियों के साथ सहयोग की भावना होना भी अत्यंत आवश्यक है। विद्यार्थियों को समूह में कार्य प्रदान करने से उनमें सहयोग की भावना उत्पन्न होती है तथा समूह में पहचान मिलती है। सहयोग की भावना से केवल विद्यार्थियों के मध्य ही नहीं, बल्कि अध्यापकों एवं विद्यार्थियों के मध्य भी सकारात्मक संबंधों का विकास होता है।
- विद्यार्थियों की खुशहाली के लिए अध्यापकों में सकारात्मक अभिवृत्तियों एवं गुणों का होना अत्यंत आवश्यक है। अध्यापकों को विनम्र तथा दयालु होना चाहिए। जिससे वे विद्यार्थियों

के दृष्टिकोण को खुले तौर पर सुनें तथा यदि विद्यार्थी रचनात्मक आलोचना भी प्रदान करें तो वे प्रतिक्रिया के लिए ग्रहणशील रहें, साथ ही उनमें उत्साह एवं निष्पक्षता होनी चाहिए, जिससे वे विद्यार्थियों के रोल मॉडल बनकर उन्हें प्रेरित कर सकें। शिक्षक पारस्परिक संतुष्टि और सम्मान द्वारा विद्यार्थियों के स्वस्थ सामाजिक एवं भावनात्मक विकास को बढ़ावा दे सकते हैं। विशेष रूप से समस्याग्रस्त विद्यार्थियों की खुशहाली के लिए उनका शिक्षकों के साथ सकारात्मक संबंध होना अत्यंत आवश्यक है।

- माता-पिता और शिक्षक बच्चों के भविष्य निर्माण एवं विकास में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। प्रत्येक माता-पिता चाहते हैं कि उनके बच्चे अच्छे बनें, तरक्की करें तथा शैक्षिक प्रक्रिया में अच्छा अकादमिक प्रदर्शन करें। परंतु क्या माता-पिता बच्चे के विकास में उचित योगदान देते हैं? अच्छे अकादमिक प्रदर्शन का क्या अर्थ है? विद्यार्थियों की खुशहाली के लिए विद्यालय प्रशासन को अभिभावकों और माता-पिता से सकारात्मक संबंध के विकास की ओर ध्यान देना चाहिए। इसके लिए शिक्षक-अभिभावक बैठक का आयोजन एक अच्छा विकल्प है।

दिल्ली सरकार ने सत्र 2018–19 में नर्सरी से कक्षा आठ के लिए 'खुशहाली पाठ्यचर्या' की शुरुआत की है। इन कक्षाओं में दिल्ली के विद्यालयों में पढ़ने वाले पंद्रह से सोलह लाख विद्यार्थी लाभान्वित होंगे। शिक्षा विभाग को विश्वास है कि इन कक्षाओं से सामाजिक एवं पर्यावरणीय समस्याओं के समाधान निकलकर सामने आएँगे। इस पाठ्यक्रम के अनुसार कक्षा प्रारंभ होने से पूर्व प्रतिदिन 45 मिनट का 'खुशहाली कालांश' होगा, इस कालांश की शुरुआत पाँच मिनट के ध्यान से होगी। उसके पश्चात् प्रेरणादायक कहानियाँ सुनना व अन्य प्रकार की गतिविधियों का सत्र होगा। पाठ्यक्रम में 20 प्रेरणादायक कहानियाँ और 40 नवीन गतिविधियाँ शामिल हैं। अध्यापकों के लिए सलाह भी है कि वे इन कहानियों और गतिविधियों को जल्दी पूरा करने के लिए चिंतित न हों, बल्कि इस बारे में ध्यान दें कि इनके माध्यम से उचित संदेश बच्चों में गहरे पैठ जाएँ। दिल्ली सरकार के विद्यालयों के 18 हज़ार अध्यापकों को इस पाठ्यक्रम के संबंध में प्रशिक्षित करने हेतु तीन दिवसीय ओरियंटेशन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसके अतिरिक्त एक ओरियंटेशन कार्यक्रम एक हज़ार प्रधानाचार्यों व शिक्षा विभाग के अधिकारियों के लिए भी आयोजित हुआ। विद्यार्थियों में खुशहाली एवं कल्याण के गिरते हुए स्तर को बढ़ाने के लिए तथा तनाव, बेचैनी व अवसाद के स्तर को घटाने के लिए इस तरह की कक्षाएँ एक अच्छी पहल कही जा सकती हैं।

निष्कर्ष

विद्यालय एक लघु समाज है। विद्यार्थी, विद्यालय में विद्यालयी समुदाय के साथ एक लंबा समय व्यतीत करते हैं, इस कारण विद्यालयी जीवन विद्यार्थी के संपूर्ण वैयक्तिक विकास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। विद्यार्थी विद्यालय में ऐसे कौशल सीखते हैं जो वातावरण से अनुकूलन में सहायक होते हैं। विद्यालय को विद्यालयी परिवेश को समृद्ध बनाने हेतु विद्यार्थियों में सकारात्मक मनोभावों

और शक्तियों को प्रोत्साहन देना चाहिए। इससे विद्यार्थियों का विकास तेज़ी से होगा। सीखने का सकारात्मक एवं सम्मानजनक वातावरण बनाकर, शिक्षक विद्यार्थियों के स्वस्थ, सामाजिक एवं भावनात्मक विकास को प्रोत्साहन देते हैं। जिन बच्चों का स्वस्थ विकास होता है, वो आगे जाकर स्वयं प्रोत्साहनपूर्ण और सहायक वातावरण का निर्माण करते हैं।

विद्यालयों के खुशी सूचकांक को प्रभावित करने वाले आधारभूत चरों को पहचानने और समझने का प्रयास करना चाहिए। विद्यालयों को विद्यार्थियों के बौद्धिक, शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और नैतिक निपुणताओं के संपूर्ण विकास द्वारा तथा उन्हें लगाव और अर्थ देते हुए उनकी खुशी और कल्याण की दिशा में प्रयास करना चाहिए। इस दिशा में विद्यालय प्रबंधन, शिक्षक, अभिभावक, समाज के प्रबुद्ध लोगों एवं प्रशासन को साथ मिलकर पहल करने की आवश्यकता है, जिससे विद्यालयों में सहयोगपूर्ण, अनुकूल, दयालुतापूर्ण, रचनात्मक, सकारात्मक तथा खुशहाल वातावरण का निर्माण किया जा सके।

संदर्भ

ग्रिफ़िन, जे. 2007. वॉट डू हैप्पीनेस स्टडीज़ स्टडी? *जर्नल ऑफ़ हैप्पीनेस स्टडीज़.* वॉल्यूम 8, पृ. 139–148.

डीनर, ई. और चैन, एम.वाई. 2011. हैप्पी पीपल लिव लोंगर — सब्जेक्टिव वेल-बींग कंट्रीब्यूट्स टू हैल्थ एंड लोंगेविटी. *अप्लायड साइकोलॉजी — हैल्थ वेल-बींग.* 3(1), पृ. 1–43.

फोरोडायसी, एम.डब्ल्यू. 1977. डेवलपमेंट ऑफ़ ए प्रोग्राम टू इंक्रीज़ पर्सनल हैप्पीनेस. *जर्नल ऑफ़ काउंसिलिंग साइकोलॉजी.* 24, पृ.511–521.

फ्रांसिस, एल. फिशर, जे. 2014. प्रैयर एंड पर्सनल हैप्पीनेस — ए स्टडी अमंग सेकंडरी स्कूल स्टूडेंट्स इन ऑस्ट्रेलिया. *जर्नल ऑफ़ रिलीजस एजुकेशन.* 62(2), पृ.79–86.

बेकर, जे.ए., डिली, एल.जे. अपरली, जे. एल. और पाटिल. 2013. द डेवलपमेंट कंटेक्स्ट ऑफ़ स्कूल सैटिसफ़ेक्शन — स्कूल एज़ साइकोलॉजीकलि हेल्दी एन्वायरन्मेंट्स. *स्कूल साइकोलॉजी. क्वाटर्ली.*18(2). पृ. 206–221.

लिबूमिर्स्की, एस., शेल्डन, के.एम. और श्केड, डी. 2005. पर्सूइंग हैप्पीनेस — द आर्किटेक्चर ऑफ़ सस्टेनेबल चेंज. *रिव्यू ऑफ़ जनरल साइकोलॉजी.* वॉल्यूम 9, पृ. 111–147. https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111 से लिया गया है.

लिबूमिर्स्की, सोनाजा. 2007. *द हाऊ ऑफ़ हैप्पीनेस — ए न्यू अप्रोच टू गेटिंग द लाइफ़ यू वॉन्ट.* पेंग्विन बुक्स, हड्सन स्ट्रीट, न्यूयॉर्क, अमेरिका.

हराल्डस्दोत्तिर. 2018. *डिटर्मिनेंट्स ऑफ़ हैप्पीनेस अमंग सेकंडरी स्कूल स्टूडेंट्स इन आइसलैंड.* https://skemman.is/bitstream/1946/22568/1/Kristbjorg%20T.%20Haraldsdottir_BScVerkefni_Skemman.pdf से लिया गया है.

होल्डर, एम. डी. और कोलमैन, बी. 2008. द कंट्रीब्यूशन ऑफ़ टेंपेरामेंट, पॉप्युलेरिटी एंड फिज़िकल अपीयरेंस टु चिल्ड्रेन्स हैप्पीनेस. *जनरल ऑफ़ हैप्पीनेस स्टडीज़.* 9, पृ. 279–302. http://dx.doi.org/10.1007/s10902-007-9052-7 से लिया गया है.

मेरियम वेबस्टर.कॉम. 2018. डेफ़ीनेशन ऑफ़ हैप्पीनेस. 10 मार्च, 2018 को https://www.merriam-webster.com/dictionary/happiness से लिया गया है.

https://www.forbes.com/sites/georgebradt/2015/05/27/the-secret-of-happiness