

उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों की हैप्पीनेस का तुलनात्मक अध्ययन

जितेन्द्र सिंह गोयल, दीपांजली

शिक्षा विभाग, चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ

Corresponding author: jitendrago@gmail.com
Available at <https://omniscientmjprujournal.com>

सारांश

वर्तमान शिक्षा प्रणाली कौशल आधारित शिक्षा पर बल देती है। और व्यक्ति को वैश्विक प्रतिस्पर्धा के साथ समायोजन के लिए तैयार कर रही है। जिसके लिए विद्यार्थियों को अनेक अवधारणाओं के विषय में अधिगम करना होता है। इस व्यवस्ततम जीवन शैली बालक के जीवन कौशल एवं समग्र कल्याण को प्रभावित कर रही है। जबकि बालक का प्रसंचित होना उसके सर्वांगीण विकास की आवश्यक शर्त है। इसलिए विद्यालय शिक्षा में उनके खुशहाल होने के लिए आवश्यक है कि यह जाना जाये कि वास्तव में वर्तमान शैक्षिक परिवेश में उनका हैप्पीनेस स्तर क्या है। क्योंकि एनईपी-2020 में भी विद्यार्थियों के खुशहाल होने को प्राथमिकता देते हुए हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की संस्तुति की गई है। प्रस्तुत शोध अध्ययन का उद्देश्य उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों की हैप्पीनेस का तुलनात्मक अध्ययन करना है। जिसके लिए न्यादर्श के रूप में उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत 100 छात्रों एवं 100 छात्राओं को सम्मिलित किया गया है। विद्यार्थियों के हैप्पीनेस स्तर को ज्ञात करने के लिए हैप्पीनेस मापनी रस्तोगी और मूर जानी (2017) का प्रयोग किया गया। शोधार्थिनी द्वारा आंकड़ों के विश्लेषण के लिए क्रांतिक अनुपात (CR) का प्रयोग किया गया है। आंकड़ों के विश्लेषण से ज्ञात हुआ कि छात्रों की हैप्पीनेस स्तर छात्राओं की तुलना में अधिक है और ग्रामीण विद्यार्थियों का हैप्पीनेस स्तर शहरी विद्यार्थियों की अपेक्षा अधिक है।

बीज शब्द: उच्च माध्यमिक स्तर, हैप्पीनेस, हैप्पीनेस पाठ्यक्रम।

प्रस्तावना

हैप्पीनेस को मानव जीवन के अंतिम लक्ष्य में से एक माना जाता है। हैप्पीनेस एक मजबूत सकारात्मक भावना है जो अवसाद, शोक और निराशा जैसी नकारात्मक भावनाओं के विपरीत सभी मनुष्यों में होती है। हैप्पीनेस जीवन की कभी न समाप्त होने वाली खोज, कभी कभी न बुझने वाली प्यास और संपूर्ण मानव जाति की कभी समाप्त न होने वाली आशा है। हैप्पीनेस (खुशहाली) शब्द सकारात्मक भावनात्मक प्रतिक्रियाओं की एक विशाल विविधता को दर्शाता है जिसमें हैप्पीनेस में आशीर्वाद और खुशी जैसे भाव सम्मिलित हैं। हैप्पीनेस शब्द अपने आप में अमूल्य है। हैप्पीनेस सुखी जीवन के सभी पहलुओं से जुड़ी हुई होती है और प्रत्येक व्यक्ति की जरूरत है यह माना जा सकता है कि हैप्पीनेस को प्राप्त किया जा सकता है। जब किसी व्यक्ति के पास घनिष्ठ और स्थिर रिश्ते हो अहंकार का प्रभावी प्रदर्शन ना हो और उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता आंतरिक निर्देशन, सकारात्मक सोच, आत्मनियंत्रण और जीवन में अर्थ की उच्च उपस्थिति हो

तब हैप्पीनेस को प्राप्त किया जा सकता है। यह जीवन की चिंताजनक घटनाओं से अधिक प्रभावी ढंग से निपट सकती है यह भी कहा गया है कि इन घटकों को बढ़ाकर हैप्पीनेस के स्तर को भी बढ़ाया जा सकता है। क्रॉसली और लैंगड्रिज (2005) ने बताया कि हैप्पीनेस की मूल संरचना में उच्च आत्म-सम्मान, उच्च आत्मविश्वास, सामाजिक कारक, व्यवसाय कारक और पारिवारिक कारक इत्यादि सम्मिलित है।

विद्यालय में उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के विद्यालयी जीवन में हैप्पीनेस का विशेष महत्व है क्योंकि यह किशोरावस्था का वह समय होता है जब छात्र सबसे अधिक तनाव की स्थिति में होते हैं। इस अवस्था में विद्यार्थी जटिल प्रतिस्पर्धी चुनौतियों का सामना करने की अपनी क्षमताओं को लेकर बहुत अनिश्चित होते हैं। वर्तमान युग तकनीकी युग में हैप्पीनेस या खुशहाली ही है जो विद्यार्थियों को न केवल अच्छा महसूस कराती है, अपितु उनमें सकारात्मक भावनाओं को भी उत्पन्न करती है। यह भावनाएं विद्यार्थियों में न केवल तनाव, चिंता, व अवसाद को कम करने में मदद करती है अपितु उनकी प्रतिरक्षा प्रणाली में भी सुधार करती है।

संबंधित साहित्य का अध्ययन

अयोफ़िका (2021) के सेल्फ कॉन्सेप्ट एंड हैप्पीनेस इन रिलेशन टू एकेडमिक अचीवमेंट अमोंग हायर सेकेंडरी स्टूडेंट्स इन मेघालय नाम विषय के अध्ययन का उद्देश्य उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों की हैप्पीनेस, स्व-अवधारणा का अध्ययन उनकी शैक्षिक उपलब्धि के संबंध में करना था। जिसके निष्कर्ष में शोधकर्ता ने पाया कि उच्चमाध्यमिक स्तर पर छात्र-छात्राओं में औसतस्व-अवधारणा व औसत हैप्पीनेस का स्तर होता है जिसके परिणाम स्वरूप उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों दोनों में ही औसत शैक्षणिक उपलब्धि पाई गई। शशिकला (2021) “इफ़ेक्टिव ऑफ़ हैप्पीनेस इन रिचमेंट मॉड्यूल एच ई एम इनफॉस्ट्रिंग हैप्पीनेस स्किल्स एंड जनरल हैप्पीनेस अमोंग एडोलेसेंट्स” का अध्ययन किया तथा निष्कर्ष में पाया गया कि हैप्पीनेस संवर्धन प्रतिरूप (एच० ई० एम०) पूर्व किशोरों के मध्य हैप्पीनेस कौशल को विकसित करने में प्रभावी था। इसी प्रकार सिंधु (2021) ने “इमोशनल एंड क्रिएटिविटी इज प्रीडिक्टर्स ऑफ़ हैप्पीनेस इन हियरिंग इंपेयर्ड एडोलेसेंट्स” का अध्ययन किया। इनके अध्ययन का उद्देश्य श्रवण बाधित किशोरों की भावनात्मक बुद्धि, रचनात्मकता एवं हैप्पीनेस के मध्य संबंध स्थापित करना था। निष्कर्षों से ज्ञात किया गया कि श्रवण बाधित किशोरों की रचनात्मकता एवं हैप्पीनेस के मध्य सकारात्मक सह संबंध था। जिन छात्रों को रचनात्मक कार्य अधिक दिए गए उनका हैप्पीनेस का स्तर अधिक था। अतः श्रवण बाधित किशोरों में हैप्पीनेस के स्तर को बढ़ाने के लिए उन्हें रचनात्मक

गतिविधियों में सलग्न किया जा सकता था। पाटिल (2022) ने 40 वर्ष से कम व 40 वर्ष से अधिक उम्र के देखभाल करने वाले व्यक्तियों के मध्य हैप्पीनेस, जीवन संतुष्टि और अवसाद का अध्ययन किया। जिसके निष्कर्ष में शोधकर्ता ने पाया कि विशेष बच्चों की देखभाल करने वालों की उम्र का जीवन संतुष्टि व हैप्पीनेस पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता था। नरगिस (2022) ने माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की हैप्पीनेस के स्तर का अध्ययन व सहकर्मी संबंधित था शिक्षक दृष्टांत संबंध जैसे विभिन्न पहलुओं पर यह हैप्पीनेस की भिन्नता को ज्ञात किया। 462 विद्यार्थियों (जिसमें 271 छात्र व 191 छात्राएं) के यादृच्छिक प्रतिदर्श में किए गए अध्ययन में पाया कि यूपी बोर्ड की तुलना में सीबीएसई बोर्ड के विद्यार्थियों की हैप्पीनेस का स्तर अधिक था, जिसका कारण सीबीएसई बोर्ड के विद्यार्थियों को अधिक से अधिक सुविधाओं को प्राप्त करना हो सकता है।

अतः हैप्पीनेस से संबंधित प्राप्त अध्ययन यह दर्शाते हैं कि खुशहाली का संबंध उपलब्धि लब्धि सृजनात्मकता एवं विद्यालय परिवेश जैसे चरों से संबंधित है तथा माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिये हैप्पीनेस एक अनिवार्य आवश्यकता है। इसलिए यह प्रासंगिक है कि माध्यमिक स्तर के छात्रों के हैप्पीनेस स्तर की जाँच की जाये उनके समग्र विकास के उद्देश्य को प्राप्त किया जाये।

अध्ययन की आवश्यकता एवं महत्त्व

आज की आधुनिक और प्रतिस्पर्धी दुनिया में प्रत्येक व्यक्ति प्रतिदिन तनाव और अवसाद का सामना करते हैं जहां प्रत्येक व्यक्ति का मुख्य लक्ष्य हैप्पीनेस को प्राप्त करना है। उन्नत जीवन शैली के कारण प्रत्येक व्यक्ति जल्दी में रहता है वह कम समय में सब कुछ प्राप्त करने की कोशिश करता है। वर्तमान 21वीं सदी के विद्यार्थियों को अपने दैनिक जीवन में बहुत सारी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है जिनमें परीक्षा का दबाव अत्यधिक गृहकार्य, तनाव, अवसाद, चिंता व भावनात्मक असंतुलन इत्यादि प्रमुख हैं। ऐसी परिस्थिति में विद्यार्थियों को एक ऐसे वातावरण की आवश्यकता होती है, जिसमें वे प्रसन्न रह सकें। इसी चिंता में 2015 से भारत में दिल्ली सरकार ने सरकारी विद्यालयों के पाठ्यक्रम में सभी प्रकार की सुविधाओं, गतिविधि-आधारित पाठ्यक्रम, सीखने में सलग्नता आदि के साथ हैप्पीनेस को बढ़ावा देने के लिए एक क्रांतिकारी कदम उठाया है। वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट (2023) के अनुसार जो विद्यालय विद्यार्थियों की हैप्पीनेस को प्राथमिकता देते हैं, उनमें अधिगम के बेहतर परिणामों और विद्यार्थियों के जीवन में अधिक उपलब्धि के साथ अधिक प्रभावित होने की क्षमता होती है भारतीय राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 2020 में हैप्पी लर्निंग को बढ़ावा देने के लिए प्लेवे खोज

दृष्टिकोण और गतिविधि आधारित अधिगम और बातचीत की बहुस्तरीय लचीली शैलियों को अधिक महत्व दिया गया वर्तमान परिदृश्य में हैप्पीनेस के साथ अधिगम का उद्देश्य विद्यार्थियों को न केवल अधिक अंक प्राप्त करने के लिए शिक्षित करना है अपितु कक्षा कक्षा के अंदर व बाहर शिक्षण अधिगम की प्रक्रिया में हैप्पीनेस को बढ़ावा देना और ऐसा वातावरण बनाना है जहां विद्यार्थी स्वयं में आत्मविश्वास और आत्म-जागरूक महसूस कर सके। इसी उद्देश्य की प्राप्ति हेतु उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों की हैप्पीनेस को जानने का प्रयास चयनित शोध अध्ययन में किया गया है।

शोध अध्ययन के उद्देश्य

1. उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र-छात्राओं की हैप्पीनेस का तुलनात्मक अध्ययन करना।
2. उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शहरी विद्यार्थियों व ग्रामीण विद्यार्थियों की हैप्पीनेस का तुलनात्मक अध्ययन करना।

शोध अध्ययन की परिकल्पनाएं

1. उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र छात्राओं की हैप्पीनेस में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
2. उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शहरी विद्यार्थियों व ग्रामीण विद्यार्थियों की हैप्पीनेस में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

शोध अध्ययन की परिसीमायें

प्रस्तुत शोध अध्ययन में हापुड़ जनपद के उत्तर प्रदेश बोर्ड के कक्षा 11 एवं कक्षा 12 के कला एवं विज्ञान वर्ग के शहरी व ग्रामीण विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है।

शोधविधि

प्रस्तुत शोध अध्ययन में वर्णनात्मक शोध की सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है।

समष्टि

प्रस्तुत शोध अध्ययन हेतु उत्तर प्रदेश के हापुड़ जनपद के उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत कक्षा 11 एवं कक्षा 12 के कला एवं विज्ञान वर्ग के समस्त विद्यार्थियों को समष्टि के रूप में प्रयुक्त किया गया है।

प्रतिदर्श एवं प्रतिदर्श चयन पद्धति

प्रस्तुत शोध अध्ययन में हापुड़ जनपद के विभिन्न विद्यालयों के 200 विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है। (जिसमें 100 छात्र व 100 छात्राएं थी) को चुना गया। प्रतिभागियों का चयन 16-19 वर्ष के आयु वर्ग के मध्य किया गया है। उपलब्धता के आधार पर यादृच्छिक प्रति चयन तकनीक का प्रयोग किया गया है।

शोध अध्ययन हेतु प्रयुक्त उपकरण

प्रस्तुत शोध अध्ययन हेतु डॉ० हिमांशी रस्तोगी और डॉ० जानकी मूरजानी द्वारा सन् 2017 में निर्मित हैप्पीनेस मापनी का प्रयोग किया गया है। मापनी में 62 आइटम शामिल हैं जो 5 अलग-अलग कारकों में विभाजित हैं (1) कैरियर कल्याण (2) व्यक्तिपरक कल्याण (3) सामाजिक कल्याण (4) आध्यात्मिक कल्याण (5) भावनात्मक कल्याण। मापनी की प्रतिक्रियाएँ दृढ़ता पूर्वक सहमत, सहमत, अनिर्णीत, असहमत और दृढ़तापूर्वक असहमत हैं। हैप्पीनेस मापनी में 62 कथन हैं और सभी कथन सकारात्मक हैं। इस मापनी की जांच के लिए (निर्माता द्वारा) मापनी में 92 वस्तुओं का पहला ड्राफ्ट 18 से 40 वर्ष की आयु सीमा के 120 युवाओं, पुरुष और महिला, के यादृच्छिक रूप से चयनित न्यादर्श पर किया गया था। पैमाने की विश्वसनीयता की गणना अर्धविच्छेद विधि (विषम-सम विधि) के आधार पर की गई थी, इसकी गणना $r = 0.88$ की गई थी जिसकी सार्थकता .01 स्तर पर महत्वपूर्ण है। पद विश्लेषण को बाहरी मानदंड परीक्षण सब्जेक्टिव हैप्पीनेस स्केल के साथ मान्य किया गया था, जो समान स्केल भी है, सहसंबंध की गणना $r = 0.91$ की गई थी।

सांख्यिकी प्रविधियाँ

प्रस्तुत अध्ययन में आंकड़ों के विश्लेषण हेतु मध्यमान मानव विचलन एवं क्रान्तिक अनुपात सांख्यिकी को प्रयुक्त किया गया है।

प्रदत्तों का विश्लेषण एवं परिणामों की व्याख्या

विश्लेषण -1

अध्ययन का उद्देश्य संख्या -1 “उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र-छात्राओं की हैप्पीनेस का तुलनात्मक अध्ययन करना”।

परिकल्पित परिकल्पना (H0)-1:- उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र-छात्राओं की हैप्पीनेस में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका संख्या: 01

हैप्पीनेस मापनी पर उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र-छात्राओं के मध्यमान, मानक विचलन तथा क्रान्तिक अनुपात (CR) मान

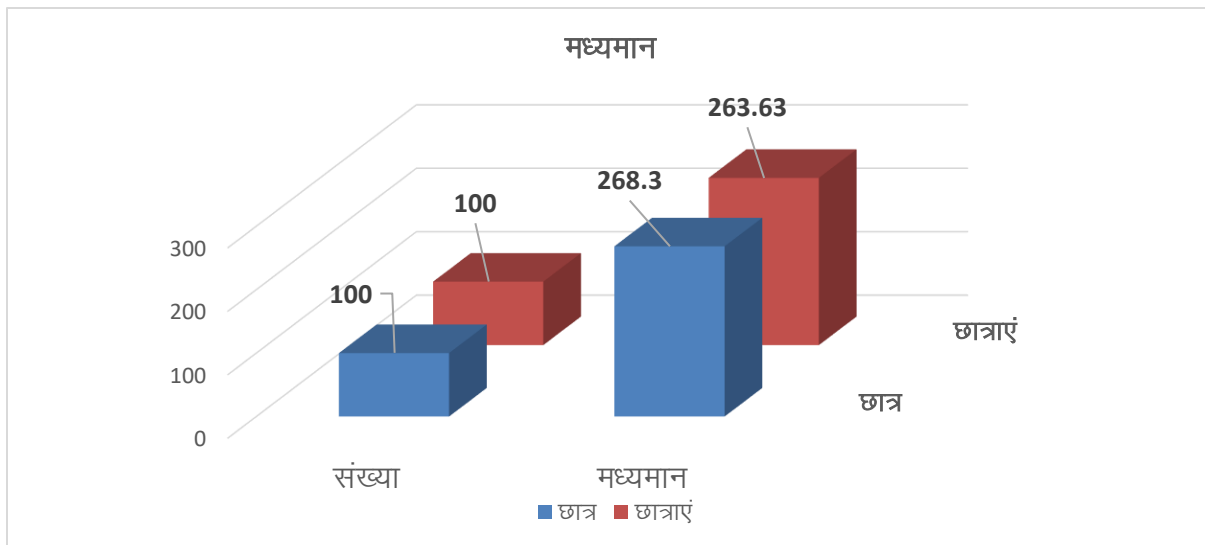
क्रम संख्या	चर	N	मध्यमान M	मानकविचलन S.D.	df	क्रान्तिकअनुपात का मान "CR"	0.05 *सार्थकता स्तर पर निष्कर्ष
1.	छात्र	100	268.30	9.38	198	3.37	सार्थक
2.	छात्रा	100	263.63	10.26			

0.05 सार्थकता स्तर पर CR का सारणी मान = 1.98

परिणाम की व्याख्या:- उपरोक्त तालिका संख्या 01 में हैप्पीनेस मापनी पर प्राप्त 200 उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों (जिनमें 100 छात्र तथा 100 छात्राएं हैं) के प्रदत्तों का मध्यमान क्रमशः 268.32 व 263.63 और मानक विचलन क्रमशः 9.38 व 10.26 तथा क्रान्तिक अनुपात (CR) का मान 3.37 है

दण्डआरेख संख्या: 01

हैप्पीनेस मापनी पर उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र-छात्राओं के मध्यमान का दण्डआरेख



प्राप्त क्रान्तिक अनुपात (CR) का मान स्वतंत्रता के स्तर कि = 198 पर सार्थकता के स्तर 0.05 पर सारणी मान 1.98

से अधिक है। इसलिए यह प्राप्त मान 0.05 सार्थकता स्तर पर सार्थक है और प्रतिपादित परिकल्पना H_0-1 को अस्वीकार किया जाता है। इस प्रकार यह परिणाम इंगित करता है कि उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र-छात्राओं की हैप्पीनेस स्तर में सार्थक अंतर है।

उपरोक्त परिणाम इंगित करते हैं कि उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों में छात्रों की हैप्पीनेस का स्तर छात्राओं की तुलना में अधिक पाया गया, जिसका प्रमुख कारण भारतीय समाज में पुरुष प्रधान संस्कृति का होना हो सकता है जहां पर बालकों को बालिकाओं से अधिक प्राथमिकता दी जाती है और छात्राओं का, छात्रों की तुलना में अधिक भावनात्मक प्रवृत्ति का होना इत्यादि रहें।

विश्लेषण -2

अध्ययन का उद्देश्य संख्या - 2 “उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शहरी विद्यार्थियों एवं ग्रामीण विद्यार्थियों की हैप्पीनेस का तुलनात्मक अध्ययन करना”।

परिकल्पित परिकल्पना (H_0) 2 :-उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शहरी विद्यार्थियों एवं ग्रामीण विद्यार्थियों की हैप्पीनेस में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका संख्या 02

हैप्पीनेस मापनी पर उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शहरी विद्यार्थियों एवं ग्रामीण विद्यार्थियों के मध्यमान, मानक विचलन तथा क्रान्तिक अनुपात (CR) मान

क्रम संख्या	चर	N	मध्यमान M	मानकविचलन S.D.	df	क्रान्तिकअनुपात का मान “CR”	0.05 *सार्थकता स्तर पर निष्कर्ष
1.	शहरी विद्यार्थी	90	264.28	10.94	198	2.25	सार्थक
2.	ग्रामीण विद्यार्थी	110	267.49	9.26			

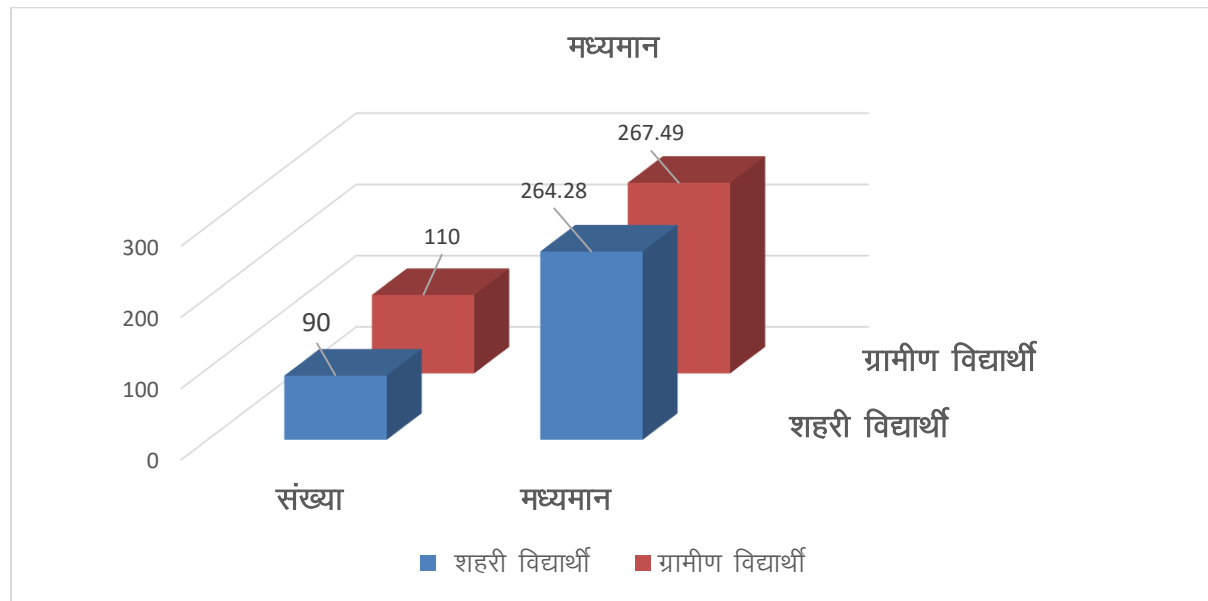
0.05 सार्थकता स्तर पर CR का सारणी मान= 1.98

परिणाम की व्याख्या: उपरोक्त तालिका संख्या 02 में हैप्पीनेस मापनी पर प्राप्त 200 उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों (जिनमें 90 शहरी विद्यार्थी तथा 110 ग्रामीण विद्यार्थी है) के प्रदत्तों का मध्यमान क्रमशः 264.28 व 267.49 और मानक विचलन क्रमशः 10.94 व 9.26 तथा क्रान्तिक अनुपात (CR) का मान 2.25 है और प्राप्त क्रान्तिक अनुपात (CR) का मान स्वतंत्रता के स्तर कि = 198 परसार्थकता के स्तर 0.05 पर सारणी मान 1.98 से अधिक है। इसलिए यह

प्राप्तमान 0.05 सार्थकता स्तर पर सार्थक है और प्रतिपादित परिकल्पना H0-2 को अस्वीकार किया जाता है। इस प्रकार यह परिणाम इंगित करता है कि उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शहरी विद्यार्थियों एवं ग्रामीण विद्यार्थियों की हैप्पीनेस में सार्थक अंतर है।

दण्डआरेख संख्या: 02

हैप्पीनेस मापनी पर उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शहरी विद्यार्थियों एवं ग्रामीण विद्यार्थियों के मध्यमान का दण्डआरेख



उपरोक्त परिणाम इंगित करते हैं कि उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों में शहरी विद्यार्थियों की हैप्पीनेस की तुलना में ग्रामीण विद्यार्थियों की हैप्पीनेस स्तर को अधिक पाया गया, जिसका प्रमुख कारण ग्रामीण विद्यार्थियों का स्वतन्त्र एवं प्राकृतिक वातावरण में अध्ययन करना पाया गया (फातमा, नरगिस (2022) से उद्धृत)।

निष्कर्ष

अध्ययन से प्राप्त परिणामों से यह स्पष्ट होता है कि उच्चमाध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों की हैप्पीनेस छात्राओं की तुलना में अधिक है और ग्रामीण विद्यार्थियों की हैप्पीनेस को भी शहरी विद्यार्थियों की तुलना में अधिक पाया गया है।

शैक्षिक निहितार्थ

प्रस्तुत शोध अध्ययन द्वारा विद्यार्थियों की हैप्पीनेस का अध्ययन किया गया है चूंकि हैप्पीनेस मानव जीवन का प्रमुख लक्ष्य हैं। प्रत्येक व्यक्ति प्रसन्न रहना चाहता है और अपने मन को शांति और संतुष्टि से परिपूर्ण बनाना चाहता है इसलिए विद्यार्थियों के लिए भी हैप्पीनेस बहुत आवश्यक है। वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट (2023) में भी बताया गया है कि जो

विद्यालय विद्यार्थियों की हैप्पीनेस को प्राथमिकता देते हैं, उनमें अधिगम के बेहतर परिणामों और विद्यार्थियों के जीवन में अधिक उपलब्धि के साथ अधिक प्रभावित होने की क्षमता होती है। विद्यार्थी जब हैप्पीनेस के साथ अध्ययन करेंगे तब वे बेहतर तरीकों से अधिगम कर सकेंगे जिससे उनमें सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास होगा और वे राष्ट्र के योग्य, सक्षम और आदर्श नागरिक बन सकेंगे और राष्ट्र के विकास में अपना महत्वपूर्ण योगदान दे सकेंगे।

सन्दर्भ सूची

Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. London; Routledge.

Azadeh Lesani, (2016). *Happiness Among College Students: A cross- sectional Web -Based Study Among Iranian Medical Students*, biotech Health Svi: in press: e36029; doi:10.17795.

Crossley, A. and Langdridge, D. (2005). Perceived sources of happiness: A Network Analysis. *Journal of Happiness Studies*, 6(2), 107-135.

Fatma Nargis, (2022). *Happiness among secondary studies in context of their school experience*. faculty of education. Banaras Hindu University. Varanasi (India). Retrieved August 02, 2023. from: <http://hdl.handle.net/10603/473108>.

Himanshi Rastogi and Janki Moorjani, (2017). *Manual of Happiness Scale (HS-RHMJ)*. National Psychological Corporation, Agra.

<http://www.shodhganga.infilbnet.ac.in>

<https://byjus.com/current-affairs/happiness-curriculum/>

Patil, Nitin, G. (2022). *Happiness Life Satisfaction and Depression Among Caregivers of Special Children*. Department of Psychology, Gujarat university; Retrieved Aug02, 2023. From <http://hdl.handle.net/10603/439501>.

Shashikala, M. (2021). *Effectiveness of Happiness Enrichment Module, HEM in Fostering Happiness Skill and General*

Happiness Among Preadolescents. Center for Research in Education, Tamil Nadu; Teachers Education University. Retrieved July 31, 2023. from <http://hdl.handle.net/10603/360915>.

Sindhu Inderbir, (2021). *Emotional Intelligence and Creativity as Predictors of Happiness in Hearing Impaired Adolescents*. Department of Psychology, Punjab University. Retrieved July 04, 2023. From <http://hdl.handle.net/10603/406363>.

Wallang Pahsyntiew, Ayophika. (2021). *Self-concept and happiness in relation to academic achievement among higher secondary students in Meghalaya*. Department of Education, North -Eastern Hill University, Meghalaya. Retrieved Aug 16, 2023. From <http://hdl.handle.net/10603/387613>.