Vol. 14, Sp. Issue: 1, December: 2025
ISSN: (P) 2347-5412 ISSN: (O) 2320-091X

महाविद्यालय के विद्यार्थियों की जीवन संतुष्टि: समीक्षात्मक अध्ययन

धनेश्वरी कुमारी, शोधार्थी (शिक्षा), हेमचंद यादव विश्वविद्यालय, दुर्ग, छत्तीसगढ़

डॉ. अपूर्वा शुक्ला, शोध निर्देशिका, सह-प्राध्यापक (शिक्षा संकाय), भिलाई मैत्री महाविद्यालय, रिसाली सेक्टर, भिलाई, दुर्ग (छ.ग.)

डॉ. पूनम शुक्ला, सहायक प्राध्यापक, स्वामी श्री स्वरूपानंद सरस्वती महाविद्यालय, आमदी नगर, हुडको, भिलाई, दुर्ग, छत्तीसगढ़

सारांश -

प्रस्तुत शोध अध्ययन महाविद्यालय के विद्यार्थियों की जीवन संतुष्टि का समीक्षात्मक अध्ययन करने के लिए किया गया है। महाविद्यालय के विद्यार्थियों की जीवन संतुष्टि एक समग्र अनुभव है, जिसमें शैक्षणिक सफलता, सामाजिक समर्थन, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य, कैरियर की संभावनाएँ, और व्यक्तिगत संबंध महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वर्तमान आधुनिक युग में प्रतिस्पर्धा जीवन के प्रत्येक क्षेत्र मंे दिखाई देता है। महाविद्यालय के विद्यार्थियों में आजकल भविष्य में उच्च उपलब्धि, उत्तम व्यवसाय, उच्च शिक्षा आदि विषयों को लेकर अक्सर चिंतित रहते है। इस चिंता के कारण उन्हें अपने जीवन से अच्छे ढंग से संतुष्ट रहने में मुश्किलांे का सामना करना पड़ता है। किन्तु बेहतर शिक्षण विधियाँ, सहायक सलाहकार सेवाएँ, मानसिक स्वास्थ्य समर्थन, और विविध सामाजिक गतिविधियाँ प्राप्त कर वे इस चिंता से मुक्त होकर अपने जीवन से संतुष्ट हो सकते है। महाविद्यालयों को इन सभी पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए ताकि विद्यार्थियों को एक संतोषजनक और फलदायी अनुभव मिल सके। इस प्रकार, संतुष्ट और खुशहाल विद्यार्थी अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में सक्षम होते हैं और भविष्य के लिए एक मजबूत आधार तैयार करते हैं।

प्रमुख शब्दावली - जीवन संतुष्टि, महाविद्यालय, विद्यार्थी।

भूमिका -

महाविद्यालय जीवन विद्यार्थियों के जीवन का एक महत्वपूर्ण और परिवर्तनकारी काल होता है। यह वह समय है जब वे आत्म-स्वीकृति, पेशेवर पहचान, और सामाजिक संबंधों के साथ-साथ शैक्षणिक चुनौतियों का सामना करते हैं। इस अवधि की जीवन संतुष्टि विद्यार्थियों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य, सामाजिक संबंधों, और व्यक्तिगत आकांक्षाओं की पूर्ति पर निर्भर करती है। महाविद्यालय में शिक्षा का अनुभव अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। उच्च गुणवत्ता की शिक्षा, समर्पित शिक्षक, और प्रासंगिक पाठ्यक्रम विद्यार्थियों की ज्ञानवर्धन में सहायक होते हैं। शैक्षणिक जीवन की चुनौतीपूर्ण स्थितियाँ भी विद्यार्थियों को आत्म-समर्पण और समय प्रबंधन की कला सिखाती हैं। जब विद्यार्थियों को अपने पाठ्यक्रम में सफलता मिलती है और उनके प्रयासों की सराहना होती है, तो इससे उनकी जीवन संतुष्टि में वृद्धि होती ळें मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं। तनाव, अवसाद, और चिंता जैसे मानसिक स्वास्थ्य मुद्दे विद्यार्थियों के संतोष को कम कर सकते हैं। इसलिए, महाविद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता और शारीरिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना आवश्यक है। जब विद्यार्थी अपने कैरियर के लक्ष्यों के प्रति स्पष्टता और दिशा पाते हैं, तो वे अधिक संतुष्ट महसूस करते हैं। महाविद्यालयों को रोजगार संबंधी मार्गदर्शन, इंटर्नशिप के अवसर, और कैरियर परामर्श सेवाएँ प्रदान करनी चाहिए ताकि विद्यार्थियों को अपने कैरियर की दिशा में आत्मविश्वास मिले।

जीवन संतुष्टि -

जीवन संतुष्टि एक ऐसी भावनात्मक स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपने जीवन से पूरी तरह खुश और तृप्त महसूस करता है। यह एक गहरी मानसिक और भावनात्मक स्थिति है, जो जीवन के विभिन्न पहलुओं पर निर्भर करती है। संतुष्टि का अर्थ केवल सुखद अनुभवों से नहीं है, बल्कि यह हमारे जीवन की समग्र गुणवत्ता और मानसिक स्थिति को भी दर्शाती है। आत्मविकास और जीवन के उद्देश्य को पहचानना भी जीवन संतुष्टि का महत्वपूर्ण हिस्सा है। जब व्यक्ति अपनी क्षमताओं का पूरा उपयोग करता है और अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ता है, तो उसे आत्मसंतोष और खुशी प्राप्त होती है। व्यक्तिगत लक्ष्यों की प्राप्ति, अपने शौक और रुचियों का पालन करना, और जीवन के विभिन्न पहलुओं में सुधार करना महत्वपूर्ण है।

जीवन संतुष्टि एक समग्र और जटिल अनुभव है जो शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और पेशेवर पहलुओं पर निर्भर करता है। इसे प्राप्त करने के लिए संतुलित जीवन, सकारात्मक सोच और

Vol. 14, Sp. Issue: 1, December: 2025
ISSN: (P) 2347-5412 ISSN: (O) 2320-091X

आत्मविकास की दिशा में प्रयास करना आवश्यक है। जब हम अपने जीवन के विभिन्न पहलुओं को समझकर और उन्हें संतुलित तरीके से जीकर खुश रहते हैं, तभी हम जीवन की वास्तविक संतुष्टि प्राप्त कर सकते हैं।

विद्यार्थियों में जीवन संतुष्टि -

विद्यार्थियों का जीवन न केवल शिक्षा बल्कि व्यक्तिगत विकास और सामाजिक समृद्धि का भी एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता है। जीवन संतुष्टि, एक ऐसा भावनात्मक और मानसिक स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपने जीवन से खुश और संतुष्ट महसूस करता है। विद्यार्थियों के लिए जीवन संतुष्टि विभिन्न पहलुओं पर निर्भर करती है, जैसे शैक्षिक उपलब्धियाँ, सामाजिक संबंध, मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तिगत विकास।

शिक्षा एक विद्यार्थी के जीवन की रीढ़ होती है। शैक्षिक सफलता, जैसे अच्छे अंक प्राप्त करना, प्रोजेक्ट्स में सफलता, और अध्यापकों से सकारात्मक फीडबैक, विद्यार्थियों की आत्म-संतुष्टि को बढ़ावा देती है। जब विद्यार्थी अपने अध्ययन के प्रयासों में सफलता प्राप्त करते हैं, तो इससे उनकी आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास में वृद्धि होती है, जो जीवन संतुष्टि के महत्वपूर्ण घटक हैं। विद्यार्थियों के जीवन में सामाजिक संबंधों का भी गहरा प्रभाव होता है। अच्छे दोस्त, परिवार का सहयोग और सहपाठियों के साथ सकारात्मक रिश्ते विद्यार्थियों को भावनात्मक सुरक्षा प्रदान करते हैं। सामाजिक समर्थन और दोस्ती उन्हें मानसिक तनाव से निपटने में मदद करते हैं और खुशी का स्रोत बनते हैं। स्वस्थ शरीर और मन जीवन संतुष्टि के लिए अनिवार्य हैं। तनाव, चिंता और अवसाद विद्यार्थियों की पढ़ाई और जीवन की गुणवत्ता पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। पर्याप्त नींद, नियमित व्यायाम और संतुलित आहार मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करते हैं। विद्यार्थियों को अपनी भावनात्मक स्थिति की देखभाल करने के लिए समय निकालना चाहिए और तनाव प्रबंधन के उपायों को अपनाना चाहिए। व्यक्तिगत विकास भी जीवन संतुष्टि का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। विद्यार्थियों को अपनी रुचियों और क्षमताओं को पहचानना और उन्हें विकसित करना चाहिए। आत्मनिर्भरता, लक्ष्य निर्धारण और आत्म-संवर्धन से वे अपनी क्षमताओं को जान सकते हैं और उन्हें साकार कर सकते हैं। जब विद्यार्थी अपनी पसंदीदा गतिविधियों और शौक में समय बिताते हैं, तो वे अधिक संतुष्ट और प्रेरित महसूस करते हैं।

दुरेजा एवं शर्मा (2024) नें महाविद्यालय के विद्यार्थियों के शैक्षणिक तनाव, सामान्य स्वास्थ्य और जीवन संतुष्टि का अध्ययन किया। अध्ययन में 100 महाविद्यालय के विद्यार्थियों को न्यादर्श के रूप में शामिल किया गया। अध्ययन में आंकड़ों के संकलन हेतु शैक्षणिक तनाव मापनी, सामान्य स्वास्थ्य प्रश्नावली एवं जीवन संतुष्टि मापनी का प्रयोग किया गया। सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु सहसंबंध और टी-परीक्षण का प्रयोग किया गया। अध्ययन के परिणाम में पाया गया कि छात्राओं में शैक्षणिक तनाव का नकारात्मक संबंध पाया गया। जीवन संतुष्टि और सामान्य स्वास्थ्य के बीच एक महत्वपूर्ण नकारात्मक सहसंबंध पाया गया। साथ ही पाया गया कि शैक्षणिक तनाव और सामान्य स्वास्थ्य, जीवन संतुष्टि में लिंग आधारित अंतर पाया गया।

हुदा एवं अन्य (2023) नें विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों के मध्य जीवन में अर्थ और जीवन संतुष्टि का अध्ययन किया। अध्ययन का मुख्य उद्देश्य जीवन में अर्थ और जीवन से संतुष्टि के बीच संबंध के साथ-साथ जीवन में अर्थ की खोज और जीवन संतुष्टि के बीच संबंध की जांच करना था। अध्ययन में क्रिश्चियन कॉलेज के स्नातक के 302 विद्यार्थियों का चयन किया गया। सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु कार्ल पियर्सन सहसंबंध गुणांक एवं टी-परीक्षण का प्रयोग किया गया। अध्ययन के निष्कर्ष में पाया गया कि जब जीवन में अर्थ की उपस्थिति होती है तो जीवन से संतुष्टि बढ़ जाती है। साथ ही पाया गया कि जीवन में अर्थ में कोई महत्वपूर्ण लिंग का अंतर नहीं है।

कौशिक एवं बाबु (2021) नें शहरी विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों के मध्य खुशी, जीवन संतुष्टि और आत्म-सम्मान का अध्ययन किया। अध्ययन में, शोधकर्ताओं ने 150 विश्वविद्यालय छात्रों के बीच जीवन संतुष्टि, आत्म-सम्मान और खुशी के बीच संबंधों का आकलन करने का प्रयास किया है, जिसमें 75 छात्र और 75 छात्राएँ शामिल थे। न्यादर्श असम के तीन जिलों (गुवाहाटी, जोरहाट और डिब्रूगढ़) से एकत्र किया गया था। वर्तमान अध्ययन में एक सहसंबंधी अनुसंधान विधि का उपयोग किया गया था। छात्राओं के पक्ष में खुशी के मामले में छात्रों और छात्राओं के बीच महत्वपूर्ण अंतर पाया गया। साथ ही यह पाया गया कि वे जीवन की संतुष्टि और आत्म-सम्मान में भिन्न नहीं हैं लेकिन उनके बीच एक महत्वपूर्ण संबंध पाया गया।

गोकाल्प एवं टोपल (2019) नें अपने अध्ययन में विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों की जीवन संतुष्टि की जाँच विभिन्न चर के अनुसार किया। शोध अध्ययन में न्यादर्श हेतु किर्गिस्तान-तुर्की मानस

Vol. 14, Sp. Issue: 1, December: 2025
ISSN: (P) 2347-5412 ISSN: (O) 2320-091X

विश्वविद्यालय के विभिन्न संकायों के 550 विद्यार्थियों (229 छात्र व 321 छात्राएँ) का चयन किया गया। आंकड़ों के चयन हेतु कोकर (1985) द्वारा निर्मित द लाइफ सैटिस्फैक्शन स्केल का उपयोग किया गया। अध्ययन के निष्कर्ष में पाया गया कि विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों का जीवन संतुष्टि स्तर आय और स्थान के अनुसार अलग-अलग होता है।

जोशी एवं दिप्थी (2019) नें महाविद्यालय के विद्यार्थियों के बीच जीवन संतुष्टि, परिवार और भोजन से संबंध का अध्ययन किया। यह अध्ययन भारतीय महाविद्यालय के छात्रों की समग्र जीवन संतुष्टि के संबंध में विशेष रूप से इनमें से दो चर पारिवारिक जीवन संतुष्टि और भोजन से संबंधित संतुष्टि का विश्लेषण करना था। चर के बीच संबंधों का आकलन करने के लिए तीन अलग-अलग पैमाने, अर्थात् जीवन से संतुष्टि मापनी (एसडब्ल्यूएलएस), भोजन से संबंधित जीवन मापनी और पारिवारिक संतुष्टि मापनी का उपयोग किया गया था। न्यादर्श में 148 महाविद्यालय जाने वाले विद्यार्थी शामिल थे, जो 18-25 आयु वर्ग के थे। परिणामों ने छात्रों के परिवार और समग्र जीवन संतुष्टि के बीच सकारात्मक संबंध का सुझाव दिया। भोजन-संबंधी और समग्र जीवन संतुष्टि के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं पाया गया। गैर-प्रवासित छात्रों की भोजन संबंधी संतुष्टि प्रवासित छात्रों की तुलना में अधिक पाई गई। प्रवासित और गैर-प्रवासित छात्रों के बीच समग्र और पारिवारिक संतुष्टि के बीच कोई अंतर नहीं पाया गया।

त्सित्सास एवं अन्य (2019) नें विश्वविद्यालय के छात्रों में जीवन संतुष्टि और चिंता का स्तर का अध्ययन किया। अध्ययन जीवन की संतुष्टि और तनाव के संबंध में पहले और चैथे वर्ष के स्नातक विद्यार्थियों की तुलना करना था। अध्ययन के न्यादर्श में 410 विद्यार्थियों को शामिल किया गया। अध्ययन में पाया गया कि पहले वर्ष और चैथे वर्ष जीवन संतुष्टि उन लोगों में काफी अधिक थी जिनमें कम चिंता थी। प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों में छात्रों की तुलना में छात्राएँ अधिक जीवन संतुष्ट थे। उच्च जीवन संतुष्टि वाले छात्रों का प्रतिशत उन लोगों में काफी अधिक है जो शहरी और अर्ध-शहरी क्षेत्रों में पले-बढ़े हैं।

उपसंहार -

विद्यार्थियों की जीवन संतुष्टि एक समग्र अनुभव है जो शैक्षिक सफलता, सामाजिक संबंध, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य, और व्यक्तिगत विकास से जुड़ा होता है। जब ये तत्व संतुलित होते हैं, तो विद्यार्थी एक खुशहाल और संतुष्ट जीवन जी सकते हैं। जीवन संतुष्टि की प्राप्ति के लिए आत्म-चिंतन और स्वयं की वास्तविकता को समझना आवश्यक है। व्यक्ति को अपनी प्राथमिकताओं और आकांक्षाओं को स्पष्ट रूप से समझना चाहिए और उन्हें पूरा करने की दिशा में प्रयास करना चाहिए। संतोष का मतलब यह नहीं है कि जीवन में कोई समस्याएँ नहीं हों, बल्कि यह है कि व्यक्ति उन समस्याओं को स्वीकार करता है और उनके साथ संतुलित तरीके से जीता है।

महाविद्यालय के विद्यार्थियों की जीवन संतुष्टि कई घटकों पर निर्भर करती है। इसमें शैक्षणिक अनुभव, सामाजिक जीवन, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य, कैरियर की संभावनाएँ और व्यक्तिगत रिश्ते शामिल हैं। विद्यार्थियों की संतुष्टि बढ़ाने के लिए महाविद्यालयों को बेहतर शिक्षण विधियाँ, सहायक सलाहकार सेवाएँ, मानसिक स्वास्थ्य समर्थन, और विविध सामाजिक गतिविधियाँ प्रदान करनी चाहिए।

संदर्भित ग्रंथ सूची -

Dureja, Y. and Sharma, R. (2023). Academic stress, general health and life satisfaction among college students. *The International Journal of Indian Psychology,* 12(2), 2138-2151.

Gokalp, M. and Topal, T. (2019). Investigation of life satisfaction of university students according to various variables. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 2(1), 191-204.

Huda, N.U., Lala, B. and Suneel, I. (2023). Meaning in life and life satisfaction among university students. *Journal of Professional & Applied Psychology,* 4(2), 181-189.

Joshi, M. and Deepthi, D.P. (2023). Life satisfaction among college students in relation to family and

Vol. 14, Sp. Issue: 1, December: 2025
ISSN: (P) 2347-5412 ISSN: (O) 2320-091X

food. *International Journal for Research in Applied Science & Engineering Technology*, 11(5), 738-742.

Kaushik, G. & Babu, K. (2021). Happiness, life satisfaction and self-esteem among urban university students. *International Journal of Indian Psychology*, 9(2), 36-44.

Tsitsas, G., Nanopoulos, P. and Paschali, A. (2019). Life satisfaction, and anxiety levels among university students. *Creative Education*,,10(5), 947-961.
