स्नातक स्तर के विद्यार्थियों की जीवन शैली के संदर्भ में एक अध्ययन

डॉ० अजय पाल सिंह
व्याख्याता शिक्षा संकाय, एल०एस०एम० परिसर, पिथौरागढ
एस०एस०जे० विश्वविद्यालय, अल्मोड़ा उत्तराखण्ड

ABSTRACT
यह शोध अध्ययन स्नातक स्तर के विद्यार्थियों की जीवन शैली को जानने हेतु किया गया है। इस शोध में जनपद उधम सिंह नगर के राजकीय महाविद्यालयों में से स्नातक स्तर में अध्ययनरत् 400 विद्यार्थियों को शामिल किया गया है। जिसमें 160 छात्र व 240 छात्राओं को सरल यादृच्छिक विधि से चयन किया गया है। जीवन शैली के मापन हेतु शोधार्थी द्वारा एस० के० बाबा और सुमनप्रीत कौर द्वारा निर्मित एवं मानकीकृत जीवन शैली मापनी का प्रयोग किया गया है। निष्कर्ष में पाया कि– छात्र व छात्राओं की जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नही पाया गया। स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं की सामाजिक उन्मुख जीवन शैली में सार्थक अंतर पाया गया।
Keywords:- जीवन शैली, स्वास्थ्य के प्रति सचेत जीवन शैली, शैक्षिक उन्मुख जीवन शैली, कैरियर उन्मुख जीवन शैली, सामाजिक उन्मुख जीवन शैली, प्रवृत्ति के प्रति झुकाव जीवन शैली, पारिवरिक उन्मुख जीवन शैली।

प्रस्तावना :– जीवन शैली जन्म से मृत्यु तक होने वाली एक प्रक्रिया है जो व्यक्ति तथा समाज को प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती है। लाइफस्टाइल शब्द का प्रयोग सर्वप्रथम ऑस्ट्रियाई मनोवैज्ञानिक अल्फ्रेड एडलर द्वारा 1929 में किया गया था। एडलर ने अपनी पुस्तक "द केस ऑफ मिस आर" में जीवन शैली शब्द का अर्थ बचपन में किसी व्यक्ति के मूल चरित्र की स्थापना करना बताया है। 1961 के आते–आते जीवन शैली का अर्थ जीवन जीने के तरीके या जीवन शैली के रूप में देखा जाने लगा। जीवन शैली शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है जिसमें जीवन का अर्थ है– जीवित होना। शैली का अर्थ है– ढंग या अंदाज अर्थात् वह ढंग जिसमें जीवन जीते हैं, इसलिए जीवन शैली को जीवित शैली कहा जाता है।

जीवन शैली व्यक्ति के व्यवहार, मूल्य तथा सामाजिक संबंधों को प्रदर्शित करती है। इसके अलावा इसमें मनोरंजन, आय–व्यय तथा उसके निवास के साथ–साथ ड्रेसिंग सेंस का पैटर्न भी शामिल है। विचार, आदतें, स्वास्थ्य तथा मूल्य आदि काफी हद तक हमारी जीवन शैली पर निर्भर करते हैं और बताता है कि व्यक्ति अपना जीवन किस तरह व्यतीत करता है। तथा वह कितना सफल होगा? व्यक्ति का कुशल व्यवहार, सकारात्मक सोच और उचित मार्गदर्शन किसी भी व्यक्ति के जीवन का लक्ष्य निर्धारित करने के लिए प्राथमिक प्रारूप है। जीवन जीने का ऐसा तरीका जिसमें व्यक्ति किसी समूह या संस्कृति के प्रति रुचि उसके विचारों, व्यवहारों और किसी व्यवहार के प्रति झुकाव ही उसकी जीवन शैली है।

अमेरिकन डिक्शनरी के अनुसार– "एक व्यक्ति या समूह जिस विशेष तरीके से रहता है, तथा वह जिस प्रकार के मूल्य और विचारों का समर्थन करता है। वह उसकी जीवन शैली है।"

विद्यार्थी स्वस्थ रहने के लिए किस प्रकार की जीवन शैली अपनाते है। जिसमें स्वास्थ्य से संबंधित किताबें पढ़ना, कार्यक्रमों को देखना, व्यायाम करना तथा प्रत्येक वह कार्य करना जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। शिक्षा द्वारा ही विद्यार्थियों के व्यवहार में परिवर्तन एवं परिमार्जन किया जा सकता है। परंतु यहाँ यह देखना आवश्यक हो जाता है कि विद्यार्थी शैक्षिक उन्मुख जीवन शैली और अपनी शैक्षिक उपलब्धियों के लिए एवं कैरियर के प्रति कितना जागरूक है। शैक्षिक उन्मुख जीवन शैली एवं कैरियर उन्मुख जीवन शैली के लिए विद्यार्थियों का मानसिक स्तर, रुचि, बौद्धिक क्षमता, व्यक्तित्व एवं मूलभूत आवश्यकताएं महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इन कारकों के अतिरिक्त माता–पिता एवं अभिभावकों का शिक्षित न होना तथा अपने बालकों के साथ अच्छे संबंध नहीं होने से विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धियों एवं कैरियर उन्मुख जीवन शैली पर काफी प्रभाव दिखाई देता है। इस प्रभाव के कारण ही बालकों मे कैरियर के क्षेत्र चुनने, रुचिकर कार्य को करने में संकोच बना रहता है।

सामाजिक उन्मुख जीवन शैली में विद्यार्थी सामाजिक कार्यों को करने में आनंद महसूस करते है तथा समय, काल, परिस्थिति को ध्यान में रखकर अपने सामाजिक जीवन को जीते है। चलन के प्रति झुकाव या ट्रेंड सीकिंग जीवन शैली में विद्यार्थी नए–नए फैशन को अपनाते है तथा सामाजिक एवं फैशन वाले कार्यक्रमों के द्वारा व्यक्ति अपनी वेशभूषा, उपयोगी वस्तुएं वाहन, मोबाइल इत्यादि के प्रति झुकाव की प्रवृत्ति को अपनाते है। इस अध्ययन में जीवन शैली की छठी विमा में पारिवारिक उन्मुख जीवन शैली को बताया गया। परिवार के अंतर्गत एकल एवं संयुक्त दो प्रकार की संरचनाओं को शामिल किया जाता है जिसमें माता–पिता बच्चे व अन्य घर के सदस्य शामिल रहते है। परिवार शब्द का प्रयोग एक विशिष्ट अर्थ में होता है। परिवार सामाजिक संरचना का एक महत्वपूर्ण अंग एवं सार्वभौमिक समूह है। परिवारों की परंपरागत जीवन शैली के कारण बालकों में विभिन्न प्रकार की परंपराओं, मान्यताओं, सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक मूल्यों का हस्तांतरण होता है इस प्रकार हस्तांतरण एवं संवर्धन से बालक परिवार के प्रति भावनात्मक एवं सहयोगात्मक रूप से जुड़ा हुआ महसूस करता है तथा अपने परिवार की अभिलाषा एवं पारिवारिक मूल्यों का सम्मान करते हुए पारिवारिक उन्मुख जीवन शैली को अपनाता है।

समस्या कथन :– "स्नातक स्तर के विद्यार्थियों की जीवन शैली के संदर्भ में एक अध्ययन"

- **स्नातक स्तर :–** स्नातक स्तर से तात्पर्य उन छात्रो से है। जो 102 स्कूली शिक्षा पूर्ण करने के पश्चात् किसी विश्वविद्यालय या महाविद्यालय के 3 वर्षीय किसी पाठ्यक्रम में उपाधि प्राप्त करने के लिए अध्ययनरत् है।
- **जीवन शैली :–** प्रस्तुत अध्ययन में जीवन शैली के अंर्तगत किसी भी व्यक्ति की दिनचर्या जिसमें उसका स्वास्थ्य, खान–पान, रहन–सहन, समाज तथा परिवार के साथ सम्बन्ध, व्यवहार, उसका व्यवसाय, उसका दृटिकोण आदि पक्ष शामिल होते है।

इस शोध अध्ययन में जीवन शैली के अंर्तगत 6 आयामों को लिए गया है– स्वास्थ्य के प्रति सचेत जीवन शैली, शैक्षिक उन्मुख जीवन शैली, कैरियर उन्मुख जीवन शैली, सामाजिक उन्मुख जीवन शैली, प्रवृत्ति के प्रति झुकाव जीवन शैली, पारिवरिक उन्मुख जीवन शैली।

- स्वास्थ्य के प्रति सजग जीवन शैली– वह जीवन शैली जिसमें व्यक्ति हमेशा स्वयं को शारीरिक रूप से स्वस्थ और तंदुरुस्त रखने के लिए सजग रहता है।
- शैक्षणिक उन्मुख जीवन शैली– वह व्यक्ति जो हमेशा अपने शैक्षिक क्षेत्र में व्यस्त रहता है जो वह शैक्षणिक उन्मुख जीवनशैली होती है।
- कैरियर उन्मुख जीवन शैली से तात्पर्य ऐसी जीवन शैली से होता है– जिसमें व्यक्ति अपने कैरियर में अधिक से अधिक ज्ञान प्राप्त करने के लिए हमेशा उत्सुक रहता है।
- सामाजिक रुप से उन्मुख जीवन शैली– एक व्यक्ति जो हमेशा सामाजिक कार्यों तथा गतिविधियों में शामिल रहता है और हमेशा समाज के लिए अच्छा करने के लिए तत्पर रहता है।
- चलन के प्रति झुकाव उन्मुख जीवन शैली– ऐसा व्यक्ति जो नए फैशन को अपनाने का इच्छुक है और हमेशा नए रुझानों के साथ स्वयं को नवीन व अपडेट करने को तैयार रहता है।
- पारिवारिक उन्मुख जीवन शैली– यह वह जीवन शैली का प्रकार है जिसमें व्यक्ति हमेशा अपने परिवार से घनिष्ठ संबंध में रहता है तथा परिवार के साथ अपनी प्रत्येक दैनिक गतिविधि को साझा करता है।

अध्ययन का उदेश्य :–

1. स्नातक स्तर के विद्यार्थियों की जीवन शैली का अध्ययन करना।
2. स्नातक स्तर के कला वर्ग एंव विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों की जीवन शैली का अध्ययन करना।
3. स्नातक स्तर के ग्रामीण तथा शहरी विद्यार्थियों की जीवन शैली का अध्ययन करना।

सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन :–

- **मित्तल, कविता और कुमारी, यतेंद्र (2017)** ने उच्च माध्यमिक विद्यालयों की जीवन शैली का अध्ययन किया। इस अध्ययन का उद्देश्य विद्यार्थियों की विषय वर्ग विभिन्नता के आधार पर जीवन शैली का अध्ययन करना था। शोध के प्रतिदर्श में जयपुर के उच्च माध्यमिक विद्यालयों से कक्षा– 12 के कला एवं विज्ञान वर्ग के कुल 560 विद्यार्थियों को यादृच्छिक विधि से चयन किया गया । अध्ययन के निष्कर्ष में पाया गया कि– कला व विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों में स्वास्थ्य उन्मुख, कैरियर उन्मुख, सामाजिक उन्मुख जीवन शैली, पारिवारिक उन्मुख जीवन शैली में कोई अंतर नहीं पाया गया।
- **यादव, विपुल (2018)** ने उच्च माध्यमिक कक्षाओं के हॉस्टलर्स और डे स्कालर विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि, जीवनशैली और समायोजन एक तुलनात्मक अध्ययन। इस अध्ययन को राजस्थान के अलवर व उदयपुर जिलों के सरकारी विद्यालयों के कुल 520 विद्यार्थियों को सोउद्देश्य विधि से चयन किया गया। अध्ययन में स्वनिर्मित जीवनशैली मापनी जिसमें 120 एकाशों को शामिल किया गया। इस प्रश्नावली को चार भागों में विभक्त किया गया है। व्यवस्थित जीवन शैली, अव्यवस्थित जीवन शैली, आश्रित जीवन शैली और अनाश्रित जीवन शैली उपकरण की विश्वसनीयता और वैधता की गयी। सांख्यिकीय गणना के लिए मध्यमान, मानक विचलन और टी परीक्षण का प्रयोग किया गया। निष्कर्ष में गैर–आवासीय व आवासीय विद्यार्थियों की जीवन शैली में अंतर पाया गया। जिसमें गैर–आवासीय विद्यार्थियों की जीवन शैली अधिक श्रेष्ठ पाई गई। गैर–आवासीय बालिकाओं की जीवन शैली बालकों की जीवन शैली से अधिक व्यवस्थित पायी गई। बालिकाओं की व्यवस्थित जीवन शैली बालकों से न्यून पायी गई। बालिकाओं की आश्रित जीवन शैली बालकों की आश्रित जीवन शैली से अधिक पाई गई।
- **कन्नूर (2022)** ने हेल्थ स्टेटस, लाइफस्टाइल, एडजस्टमेंट एंड एंजायटी ऑफ माइग्रेंट वर्कर्स ऑफ प्लास्टिक एंड पावरलूम इंडस्ट्री पर अध्ययन किया। इस शोध का उद्देश्य उद्योग में कार्यरत श्रमिकों की स्वास्थ्य स्थिति, जीवन शैली, समायोजन और चिंता का अध्ययन करना था। अध्ययन में प्रतिचयन में 400 कार्यरत् श्रमिकों का सरल यादृ च्छिक न्यादर्श विधि द्वारा चयनित किया गया। जिसमें निष्कर्ष में आया कि प्रवासी श्रमिकों की जीवन शैली और चिंता नकारात्मक रूप से संबंधित होती है। समायोजन और चिंता नकारात्मक रूप से संबंधित है। प्रवासी श्रमिकों

की जीवन शैली और समायोजन सकारात्मक रूप से से संबंधित है। समायोजन और स्वास्थ्य की स्थिति के बीच सकारात्मक सहसंबंध पाया गया। प्रवासी श्रमिकों की स्वास्थ्य स्थिति और जीवनशैली एक दूसरे से संबंधित है।

परिकल्पनाऐं :–

1.0. स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं की जीवन शैली में कोई सार्थक अन्तर नही है।
1.1. स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं का स्वास्थ्य के प्रति सचेत जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
1.2. स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं की शैक्षणिक उन्मुख जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
1.3. स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं का कैरियर उन्मुख जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
1.4. स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं की सामाजिक उन्मुख जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
1.5. स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं की चलन के प्रति झुकाव (ट्रेंड सीकिंग) जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
1.6. स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं की पारिवारिक उन्मुख जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
2.0. स्नातक स्तर के कला वर्ग एंव विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों की जीवन शैली में कोई सार्थक अन्तर नही है।
3.0. स्नातक स्तर के ग्रामीण तथा शहरी विद्यार्थियों की जीवन शैली में कोई सार्थक अन्तर नही है।

अध्ययन विधि :– प्रस्तुत शोध अध्ययन को सर्वेक्षण विधि से किया गया है।

अध्ययन की जनसंख्या :– प्रस्तुत शोध अध्ययन में जनपद उधम सिहं नगर में स्थित समस्त महाविद्यालयों के स्नातक स्तर में अध्ययनरत् विद्यार्थियों को अध्ययन की जनसंख्या में सम्मिलित किया गया ळें

न्यादर्श एवं न्यादर्श प्रविधि :– प्रस्तुत शोध अध्ययन में जनपद उधम सिंह नगर के पाँच राजकीय महाविद्यालयों को लिया गया है। इन महाविद्यालयों से केवल बी.ए. बी.एस.सी. द्वितीय वर्ष में अध्ययनरत कुल 400 विद्यार्थियों को न्यादर्श में शामिल किया है। न्यादर्श को स्तरीकृत यादृच्छिक प्रतिचयन विधि से शामिल किया गया जिससे 160 छात्र एवं 240 छात्राओं को समानुपातिक रूप से चयनित किया गया है।

अध्ययन में प्रयुक्त उपकरण :– इस शोध में प्रदत्तों के संकलन हेतु शोधार्थी द्वारा डॉ० एस० के० बावा और सुमनप्रीत कौर द्वारा निर्मित एवं मानकीकृत किया गया है। इस मापनी में कुल 60 पदों को शामिल किया गया है।

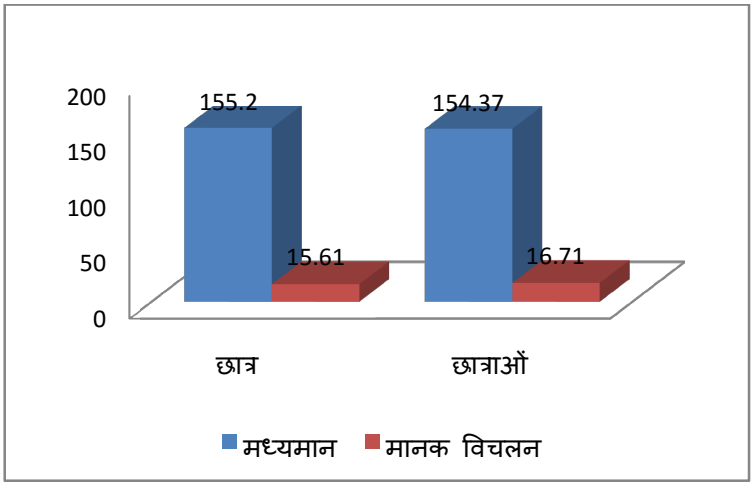
प्रयुक्त सांख्यिकीय प्रविधियाँ :– इस अध्ययन में शोधार्थी ने अपने शोध अध्ययन के प्रदत्तों के विश्लेषण हेतु मध्यमान, मानक विचलन, क्रांतिक अनुपात का प्रयोग किया गया है।

तालिका संख्या– 1.0
छात्र व छात्राओं की जीवन शैली की सांख्यिकीय गणना का विवरण

अध्ययन चर	लिंग	न्यादर्श	मध्यमान	मानक विचलन	क्रांतिक अनुपात	सार्थकता स्तर
जीवन शैली	छात्र	160	155.20	15.61	0.46	0.05#
	छात्राओं	240	154.37	16.71		

#0.05 पर असार्थक

उपरोक्त तालिका संख्या 1.0 से स्पष्ट होता है कि स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं की जीवन शैली के संदर्भ में मध्यमान का मान क्रमशः 155.20 व 154.37 पाया गया है। तथा मानक विचलन कि क्रमशः 15.61 व 16.71 पाया गया। दोनों समूह के मध्य सार्थकता की जांच करने हेतु क्रांतिक अनुपात निकाला गया। जिसका मान 0.46 प्राप्त हुआ। जोकि सार्थकता स्तर 0.05 के मान 1.97 से कम है। इसलिए शून्य परिकल्पना "स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं की जीवन शैली में कोई सार्थक अन्तर नही है।" स्वीकृत की जाती है। अतः उपरोक्त सांख्यिकीय अवलोकन के आधार पर कहा जा सकता है कि छात्र व छात्राओं की जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नही है। उपरोक्त तालिका में प्रदर्शित गणनाओं को दण्डारेख संख्या 1.0 में दर्शाया गया है।



आरेख– 1.0 छात्र व छात्राओं की जीवन शैली का मध्यमान एवं मानक वि[redacted]

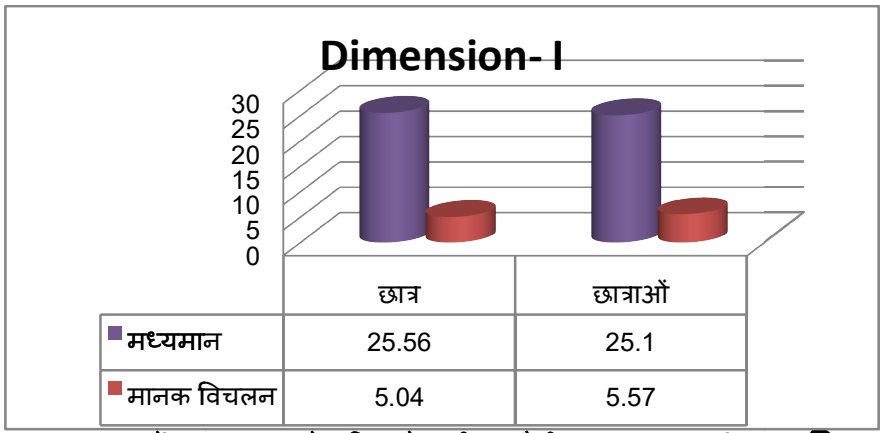
तालिका संख्या– 1.1

छात्र व छात्राओं का स्वास्थ्य के प्रति सचेत जीवन शैली की सांख्यिकीय [redacted]

विमा- I	लिंग	न्यादर्श	मध्यमान	मानक विचलन	क्रांतिक अनुपात	सार्थकता स्तर
स्वास्थ्य के प्रति सचेत जीवन शैली	छात्र	160	25.56	5.04	0.61	0.01*
	छात्रा	240	25.14	5.57		

*0.01 पर असार्थक

उपरोक्त तालिका संख्या 1.1 से स्पष्ट होता है कि स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं का स्वास्थ्य के प्रति सचेत जीवन शैली के संदर्भ में मध्यमान का मान क्रमशः 25.56 व 25.14 पाया गया है तथा मानक विचलन कि क्रमशः 5.04 व 5.57 पाया गया। दोनों समूह के मध्य सार्थकता की जांच करने हेतु क्रांतिक अनुपात निकाला गया। जिसका मान 0.61 प्राप्त हुआ जो स्वतंत्रांश 398 पर दोनों सार्थकता स्तर 0.01 और 0.05 के मान से क्रमशः 2.59 एवं 1.97 से कम है। इसलिए उप शून्य परिकल्पना "स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं का स्वास्थ्य के प्रति सचेत जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं है।" स्वीकृत की जाती है। अतः उपरोक्त सांख्यिकीय अवलोकन के आधार पर कहा जा सकता है कि छात्र व छात्राओं का स्वास्थ्य के प्रति सचेत जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नही है। उपरोक्त तालिका में प्रदर्शित गणनाओं को दण्डारेख संख्या 1.1 में दर्शाया गया है।



आरेख– 1.1 छात्र व छात्राओं का स्वास्थ्य के प्रति सचेत जीवन शैली का मध्यमान एवं मा[redacted]

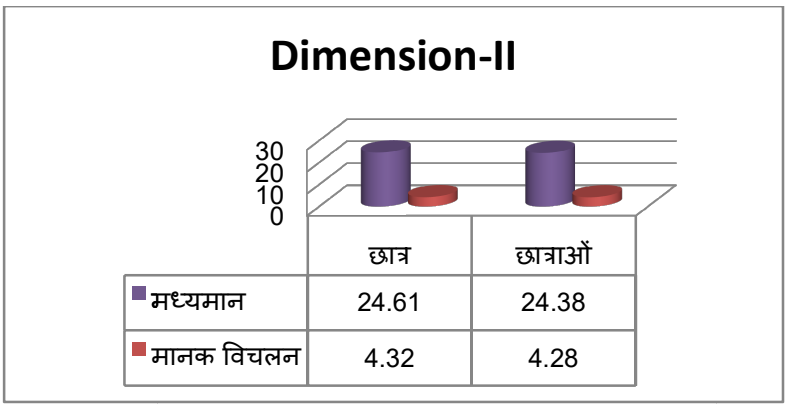
तालिका संख्या– 1.2

छात्र व छात्राओं की शैक्षणिक उन्मुख जीवन शैली की सांख्यिकीय गणना [redacted]

विमा- II	लिंग	न्यादर्श	मध्यमान	मानक विचलन	क्रांतिक अनुपात	सार्थकता स्तर
शैक्षणिक उन्मुख जीवन शैली	छात्र	160	24.61	4.32		
	छात्रा	240	24.38	4.28	0.53	0.01*

*0.01 पर असार्थक

उपरोक्त तालिका संख्या 1.2 से स्पष्ट होता है कि स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं की शैक्षणिक उन्मुख जीवन शैली के संदर्भ में मध्यमान का मान क्रमशः 24.61 व 24.38 पाया गया है तथा मानक विचलन कि क्रमशः 4.32 व 4.28 पाया गया। दोनों समूह के मध्य सार्थकता की जांच करने हेतु क्रांतिक अनुपात निकाला गया। जिसका मान 0.53 प्राप्त हुआ जो स्वतंत्रांश 398 पर दोनों सार्थकता स्तर 0.01 और 0.05 के मान से क्रमशः 2.59 एवं 1.97 से कम है। इसलिए उप शून्य परिकल्पना "स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं की शैक्षणिक उन्मुख जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं है।" स्वीकृत की जाती है। अतः उपरोक्त सांख्यिकीय अवलोकन के आधार पर कहा जा सकता है कि छात्र व छात्राओं की शैक्षणिक उन्मुख जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नही है। उपरोक्त तालिका में प्रदर्शित गणनाओं को दण्डारेख संख्या 1.2 में दर्शाया गया है।



आरेख– 1.2 छात्र व छात्राओं की शैक्षणिक उन्मुख जीवन शैली का मध्यमान एवं मानक[redacted]

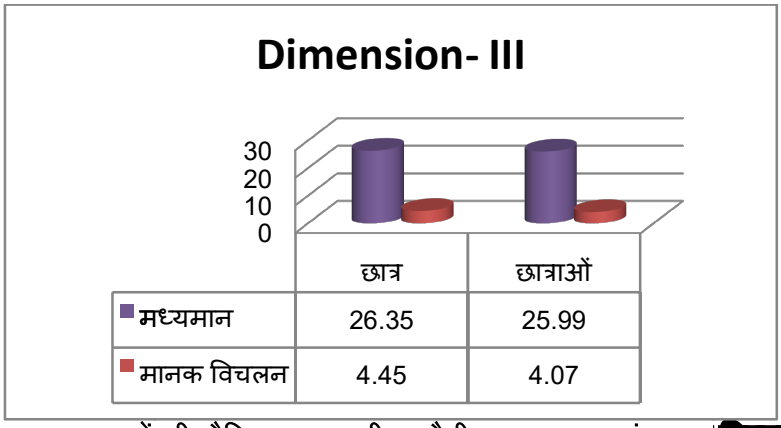
तालिका संख्या– 1.3

छात्र व छात्राओं की कैरियर उन्मुख जीवन शैली की सांख्यिकीय गण[redacted]

विमा- III	लिंग	न्यादर्श	मध्यमान	मानक विचलन	क्रांतिक अनुपात	सार्थकता स्तर
कैरियर उन्मुख जीवन शैली	छात्र	160	26.35	4.45		
	छात्रा	240	25.99	4.07	0.83	0.01*

*0.01 पर असार्थक

उपरोक्त तालिका संख्या 1.3 से स्पष्ट होता है कि स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं की कैरियर उन्मुख जीवन शैली के संदर्भ में मध्यमान का मान क्रमशः 26.35 व 25.99 पाया गया है तथा मानक विचलन कि क्रमशः 4.45 व 4.07 पाया गया। दोनों समूह के मध्य सार्थकता की जांच करने हेतु क्रांतिक अनुपात निकाला गया। जिसका मान 0.83 प्राप्त हुआ जो स्वतंत्रांश 398 पर दोनों सार्थकता स्तर 0.01 और 0.05 के मान से क्रमशः 2.59 एवं 1.97 से कम है। इसलिए उप शून्य परिकल्पना "स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं का कैरियर उन्मुख जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं है।" स्वीकृत की जाती है। अतः उपरोक्त सांख्यिकीय अवलोकन के आधार पर कहा जा सकता है कि छात्र व छात्राओं की कैरियर उन्मुख जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नही है। उपरोक्त तालिका में प्रदर्शित गणनाओं को दण्डारेख संख्या 1.3 में दर्शाया गया है।



आरेख– 1.3 छात्र व छात्राओं की कैरियर उन्मुख जीवन शैली का मध्यमान एवं मानक

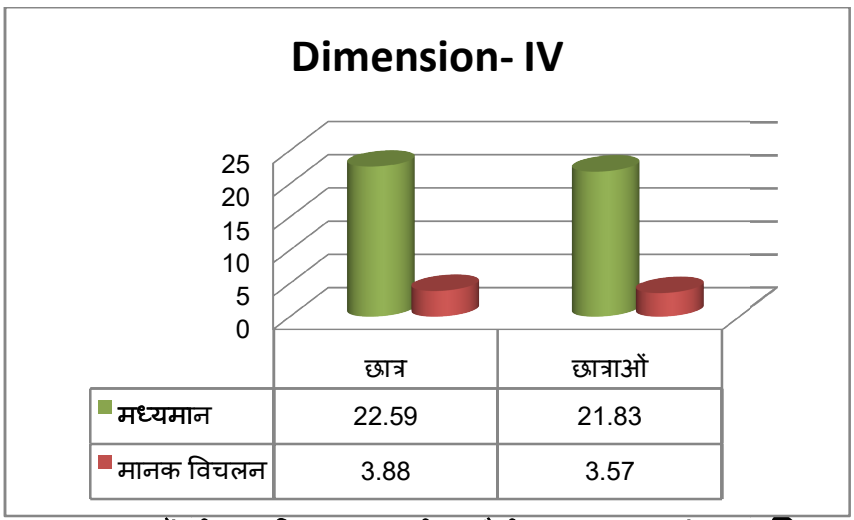
तालिका संख्या– 1.4

छात्र व छात्राओं की सामाजिक उन्मुख जीवन शैली की सांख्यिकीयगण

विमा- IV	लिंग	न्यादर्श	मध्यमान	मानक विचलन	क्रांतिक अनुपात	सार्थकता स्तर
सामाजिक उन्मुख जीवन शैली	छात्र	160	22.59	3.88	2.05	0.01* & 0.05**
	छात्रा	240	21.83	3.57		

*0.01 पर असार्थक एवं 0.05 पर सार्थक**

उपरोक्त तालिका संख्या 1.4 से स्पष्ट होता है कि छात्र व छात्राओं की सामाजिक उन्मुख जीवन शैली के संदर्भ में मध्यमान का मान क्रमशः 22.59 व 21.83 पाया गया है तथा मानक विचलन कि क्रमशः 3.88 व 3.57 पाया गया। दोनों समूह के मध्य सार्थकता की जांच करने हेतु क्रांतिक अनुपात निकाला गया। जिसका मान 2.05 प्राप्त हुआ जो स्वतंत्रांश 398 पर दोनों सार्थकता स्तर 0.01 और 0.05 के मान से क्रमशः 2.59 एवं 1.97 से कम है। इसलिए उप शून्य परिकल्पना "स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं की सामाजिक उन्मुख जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं है।" स्वीकृत की जाती है। परन्तु सार्थकता स्तर 0.05 के मान 1.97 से गणना मान अधिक है इसलिए उप शून्य परिकल्पना अस्वीकृत हो जाती है। अतः उपरोक्त सांख्यिकीय अवलोकन के आधार पर कहा जा सकता है कि छात्र व छात्राओं की सामाजिक उन्मुख जीवन शैली के मध्य सार्थक अन्तर है। उपरोक्त तालिका में प्रदर्शित गणनाओं को दण्डारेख संख्या 1.4 में दर्शाया गया है।



आरेख– 1.5 छात्र व छात्राओं की सामाजिक उन्मुख जीवन शैली का मध्यमान एवं मानक

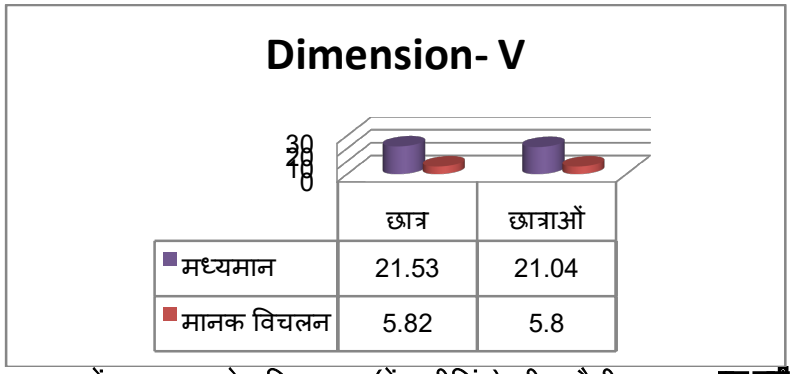
तालिका संख्या– 1.5

छात्र व छात्राओं का चलन के प्रति झुकाव (ट्रेंड सीकिंग) जीवन शैली की सांख्यिकीय गणना का विवरण

विमा- V	लिंग	न्यादर्श	मध्यमान	मानक विचलन	क्रांतिक अनुपात	सार्थकता स्तर
चलन के प्रति झुकाव	छात्र	160	21.53	5.82	0.22	0.01*
	छात्रा	240	21.04	5.80		

*0.01 पर असार्थक

उपरोक्त तालिका संख्या 1.5 से स्पष्ट होता है कि स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं का चलन के प्रति झुकाव (ट्रेंड सीकिंग) जीवन शैली के संदर्भ में मध्यमान का मान क्रमशः 21.53व 21.04 पाया गया है तथा मानक विचलन कि क्रमशः 5.82 व 5.80 पाया गया। दोनों समूह के मध्य सार्थकता की जांच करने हेतु क्रांतिक अनुपात निकाला गया। जिसका मान 0.22 प्राप्त हुआ जो स्वतंत्रांश 398 पर दोनों सार्थकता स्तर 0.01 और 0.05 के मान से क्रमशः 2.59 एवं 1.97 से कम है। इसलिए उप शून्य परिकल्पना "स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं का चलन के प्रति झुकाव जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं है।" स्वीकृत की जाती है। अतः उपरोक्त सांख्यिकीय अवलोकन के आधार पर कहा जा सकता है कि छात्र व छात्राओं का चलन के प्रति झुकाव (ट्रेंड सीकिंग) जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नही है। उपरोक्त तालिका में प्रदर्शित गणनाओं को दण्डारेख संख्या 1.5 में दर्शाया गया है।



आरेख– 1.5 छात्र व छात्राओं का चलन के प्रति झुकाव (ट्रेंड सीकिंग) जीवनशैली का मध्यमान एवं मानक विचलन का दण्डारेख

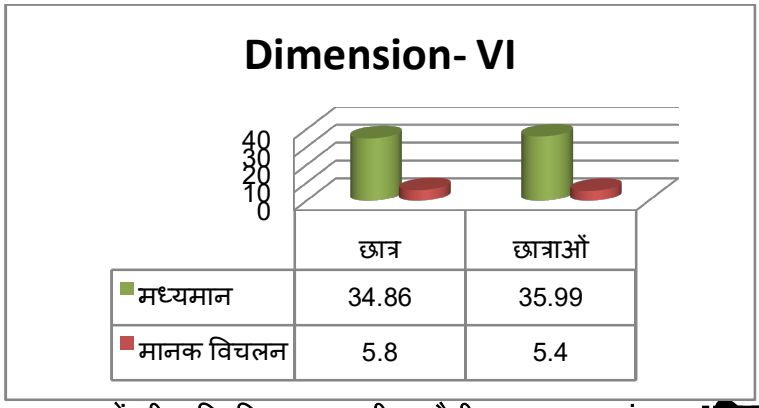
तालिका संख्या– 1.6

छात्र व छात्राओं की पारिवारिक उन्मुख जीवन शैली की सांख्यिकीय गणना का विवरण

विमा- IV	लिंग	न्यादर्श	मध्यमान	मानक विचलन	क्रांतिक अनुपात	सार्थकता स्तर
पारिवारिक उन्मुख जीवन शैली	छात्र	160	34.86	5.80	1.98	0.01* & 0.05**
	छात्रा	240	35.99	5.40		

*0.01 पर असार्थक एवं 0.05 पर सार्थक**

उपरोक्त तालिका संख्या 1.6 से स्पष्ट होता है कि स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं की पारिवारि उन्मुख जीवन शैली के संदर्भ में मध्यमान का मान क्रमशः 34.86 व 35.99 पाया गया है तथा मानक विचलन कि क्रमशः 5.80 व 5.40 पाया गया। दोनों समूह के मध्य सार्थकता की जांच करने हेतु क्रांतिक अनुपात निकाला गया। जिसका मान 1.98 प्राप्त हुआ जो स्वतंत्रांश 398 पर दोनों सार्थकता स्तर 0.01 और 0.05 के मान से क्रमशः 2.59 एवं 1.97 से कम है। इसलिए उप शून्य परिकल्पना "स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं की पारिवारिक उन्मुख जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं है।" स्वीकृत की जाती है, परन्तु सार्थकता स्तर 0.05 के मान 1.97 से गणना मान अधिक है इसलिए उप शून्य परिकल्पना अस्वीकृत हो जाती है। अतः उपरोक्त सांख्यिकीय अवलोकन के आधार पर कहा जा सकता है कि छात्र व छात्राओं की पारिवारिक उन्मुख जीवन शैली के मध्य सार्थक अन्तर है। उपरोक्त तालिका में प्रदर्शित गणनाओं को दण्डारेख संख्या 1.6 में दर्शाया गया है।



आरेख– 1.6 छात्र व छात्राओं की पारिवारिक उन्मुख जीवन शैली का मध्यमान एवं मानक [redacted]

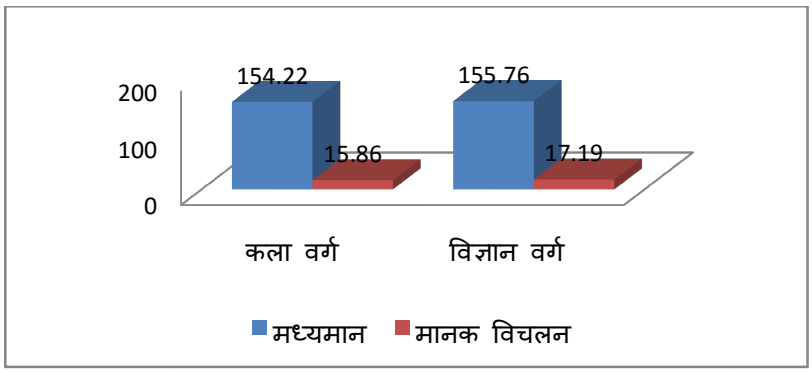
तालिका संख्या– 2.0

कला वर्ग एंव विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों की जीवन शैली की सांख्यिकीय [redacted]

अध्ययन चर	वर्ग	न्यादर्श	मध्यमान	मानक विचलन	क्रांतिक अनुपात	सार्थकता स्तर
जीवन शैली	कला	236	154.22	15.86	0.91	0.05#
	विज्ञान	164	155.76	17.18		

#0.05 पर असार्थक

उपरोक्त तालिका संख्या 2.0 से स्पष्ट होता है कि स्नातक स्तर के कला वर्ग एंव विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों की जीवन शैली के संदर्भ में मध्यमान का मान क्रमशः 154.22 व 155.76 पाया गया है। तथा मानक विचलन कि क्रमशः 15.86 व 17.18 पाया गया। दोनों समूह के मध्य सार्थकता की जांच करने हेतु क्रांतिक अनुपात निकाला गया। जिसका मान 0.91 प्राप्त हुआ। जो स्वतंत्रांश 398 पर दोनों सार्थकता स्तर 0.01 और 0.05 के मान से क्रमशः 2.59 एवं 1.97 से कम है। इसलिए शून्य परिकल्पना "स्नातक स्तर के कला वर्ग एंव विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों की जीवन शैली में कोई सार्थक अन्तर नही है।" स्वीकृत की जाती है। अतः उपरोक्त सांख्यिकीय अवलोकन के आधार पर कहा जा सकता है कि कला वर्ग एंव विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों की जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नही है। उपरोक्त तालिका में प्रदर्शित गणनाओं को दण्डारेख संख्या 2.0 में दर्शाया गया है।



आरेख– 2.0 कला वर्ग एंव विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों की जीवन शैली का मध्यमान एवं मा[redacted]

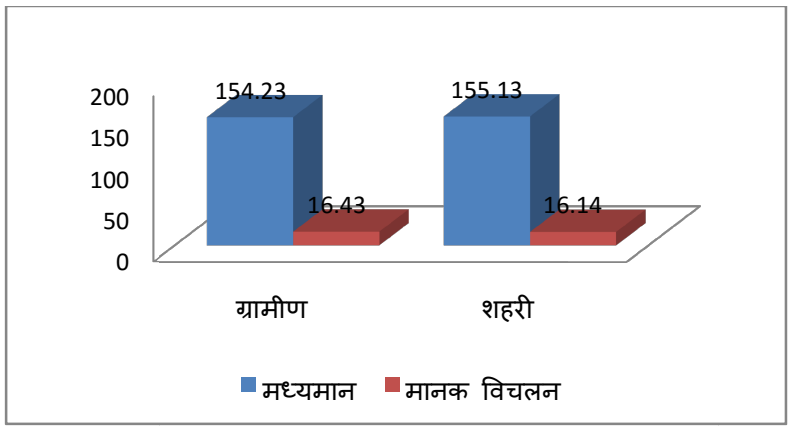
तालिका संख्या– 3.0

ग्रामीण तथा शहरी विद्यार्थियों के जीवन शैली की सांख्यिकीय गणन[redacted]

अध्ययन चर	परिवेश	न्यादर्श	मध्यमान	मानक विचलन	क्रांतिक अनुपात	सार्थकता स्तर
जीवन शैली	ग्रामीण	190	154.23	16.43	0.55	0.05#
	शहरी	210	155.13	16.14		

#0.05 पर असार्थक

उपरोक्त तालिका संख्या 3.0 से स्पष्ट होता है कि स्नातक स्तर के ग्रामीण तथा शहरी विद्यार्थियों के जीवन शैली के संदर्भ में मध्यमान का मान क्रमशः 154.23 व 155.13 पाया गया है। तथा मानक विचलन कि क्रमशः 16.43 व 16.14 पाया गया। दोनों समूह के मध्य सार्थकता की जांच करने हेतु क्रांतिक अनुपात निकाला गया। जिसका मान 0.55 प्राप्त हुआ। जो स्वतंत्रांश 398 पर दोनों सार्थकता स्तर 0.01 और 0.05 के मान से क्रमशः 2.59 एवं 1.97 से कम है। इसलिए शून्य परिकल्पना "स्नातक स्तर के ग्रामीण तथा शहरी विद्यार्थियों की जीवन शैली में कोई सार्थक अन्तर नही है।" स्वीकृत की जाती है। अतः उपरोक्त सांख्यिकीय अवलोकन के आधार पर कहा जा सकता है कि ग्रामीण तथा शहरी विद्यार्थियों के जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नही है। उपरोक्त तालिका में प्रदर्शित गणनाओं को दण्डारेख संख्या 3.0 में दर्शाया गया है।



आरेख– 3.0 ग्रामीण तथा शहरी विद्यार्थियों के जीवन शैली का मध्यमान एवं मानक [redacted]

अध्ययन के निष्कर्ष :–

1.0 शून्य परिकल्पना "स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं की जीवन शैली में कोई सार्थक अन्तर नही है।" स्वीकृत की गई। जिसके संभवतया कारण इस प्रकार हो सकते है कि वर्तमान समय में छात्र एवं छात्राओं दोनों ही अपने स्वास्थ्य, शिक्षा एवं कैरियर को लेकर काफी सजग रहते है क्योंकि ऑनलाइन शिक्षा, स्वास्थ्य तथा कैरियर की सुविधाओं की उपलब्धता का होना है। छात्र–छात्राओं दोनों में अनुकरण की प्रवृत्ति (ट्रेंड सीकिंग) जीवन शैली में सोशल मीडिया के प्रति झुकाव होना है। स्नातक स्तर पर समूह बनाने की प्रवृत्ति का होना तथा परिवार के प्रति दोनों ही अपने कर्तव्यों का निर्वहन करते है।

1.1. स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं का स्वास्थ्य के प्रति सचेत जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नही पाया गया है। अतः उपशून्य परिकल्पना "स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं का स्वास्थ्य के प्रति सचेत जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं है।" स्वीकृत की गई। जिसके संभवतया कारणों में छात्र–छात्राओं दोनों स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहने का कारण सजगता, समाज तथा विद्यालय में समय–समय पर स्वास्थ्य संबंधित कैंम्प, सोशल मीडिया आदि से जानकारियाँ मिलती रहती है।

1.2. स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं की शैक्षणिक उन्मुख जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नही पाया गया है। अतः उपशून्य परिकल्पना "स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं की शैक्षणिक उन्मुख जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं है।" स्वीकृत की गई। जिसके संभवतया कारणों में कह सकते है कि छात्र–छात्राएं दोनों का विद्यालयी शैक्षिक वातावरण एवं पाठ्यक्रम एक समान होता है। छात्र–छात्राओं दोनों ही प्रतिदिन लगभग समान रूप से अपनी पढ़ाई के लिए कॉलेज तथा घर पर समय देते है जो उनकी शैक्षणिक उन्मुख जीवन शैली को दर्शाता है।

1.3. स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं की कैरियर उन्मुख जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नही पाया गया है। अतः उपशून्य परिकल्पना "स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं का कैरियर उन्मुख जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं है।" स्वीकृत की गई। जिसके संभवतया कारण में कहा जा सकता है कि छात्र–छात्राओं में व्यक्तिगत विभिन्नता होने के बाद भी दोनों को संवैधानिक अधिकार तथा अवसर प्राप्त है और छात्र–छात्राओं दोनों ही समान रूप से कक्षाओं में पढ़ाई करते है। इसलिए दोनों का कैरियर के प्रति रुझान समान रहता है। जिससे किसी क्षेत्र विशेष में कैरियर के प्रति समान प्रतिभाग करते है।

1.4. स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं की सामाजिक उन्मुख जीवन शैली में सार्थक अंतर पाया गया है। अतः उपशून्य परिकल्पना "स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं की सामाजिक उन्मुख जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं है।" अस्वीकृत की गई। जिसके संदर्भ में कहा जा सकता है कि वर्तमान समय में छात्राएं प्रत्येक क्षेत्र में आगे निकल चुकी है। परंतु परिवार के

सुरक्षात्मक रवैया अपनाने से तथा परिवार की परम्पराओं एवं प्रथाओं से अधिकतर छात्राओं का सामाजिक दायरा सीमित हो जाता है।

1.5. स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं की प्रवृत्ति के प्रति झुकाव जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नही पाया गया है। अतः उपशून्य परिकल्पना "स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं का चलन के प्रति झुकाव जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं है।" स्वीकृत की गई। जिसके संभवतया कारण में कह सकते है कि वर्तमान में समाज द्वारा लड़का और लड़कियों में विभेद नहीं किया जा रहा है तथा छात्र–छात्राओं दोनों के द्वारा विभिन्न तकनीक के द्वारा चलन का अनुसरण करना या चलन के प्रति झुकाव वाली जीवन शैली को अपनाना है।

1.6. स्नातक स्तर के छात्रों की अपेक्षा छात्राओं की पारिवारिक उन्मुख जीवन शैली उच्च पायी गयी। अतः उपशून्य परिकल्पना "स्नातक स्तर के छात्र व छात्राओं की पारिवारिक उन्मुख जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं है।" अस्वीकृत गई। जिसके संभवतया कारण इस प्रकार हो सकते है कि छात्राएं अपनी शैक्षिक उन्मुख जीवन शैली सामाजिक उन्मुख जीवन शैली तथा कैरियर उन्मुख जीवन शैली को अपनाते हुए, अपने घर के कार्यों में सहयोग करती है और छात्रों की तुलना में भावनात्मक रूप से परिवार से अधिक जुड़ी रहती है जो छात्राओं की पारिवारिक उन्मुख जीवन शैली को दर्शाता है।

2.0. शून्य परिकल्पना "स्नातक स्तर के कला वर्ग एंव विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों की जीवन शैली में कोई सार्थक अन्तर नही है।" स्वीकृत की गई। अतः कला वर्ग एंव विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों की जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नही है। जिसके संभवतया कारण इस प्रकार हो सकते है। कि कला वर्ग और विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों का एक समान शिक्षा स्तर, आयु वर्ग होना है। तथा शिक्षण संस्थानों में एक समान वातावरण, मूल्यों एवं नियमों का होना है। इसलिए कला वर्ग और विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों में कोई सार्थक अंतर दृष्टिगत नहीं होता है।

3.0. शून्य परिकल्पना "स्नातक स्तर के ग्रामीण तथा शहरी विद्यार्थियों की जीवन शैली में कोई सार्थक अन्तर नही है।" स्वीकृ त की गई। अतः गणना के अनुसार ग्रामीण तथा शहरी विद्यार्थियों के जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नही है। जिसके निष्कर्ष में संभवतया कारण हो सकते है। कि वर्तमान में ग्रामीण क्षेत्रों में मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध हो चुकी है। अब शहरों तरह ही ग्रामीण क्षेत्रों में ऑनलाइन वस्तुओं का मिलना, शिक्षा, स्वास्थ्य और शहरी खाद्य पदार्थों का उपलब्ध होना है। जो ग्रामीण तथा शहरी विद्यार्थियों की जीवन शैली में अंतर नहीं को दर्शाता है।

अध्ययन के सुझाव :–

- विद्यार्थी अपनी शैक्षणिक उपलब्धियों को उच्चतम करने एवं ज्ञानवर्धन के लिए अपनी दिनचर्या का ज्यादा से ज्यादा समय अध्ययन करने में लगाए ।
- विद्यार्थी स्वयं को शारीरिक एवं मानसिक रुप से स्वस्थ रखे क्योंकि अस्वस्थ होने पर एक स्वस्थ जीवन शैली को नहीं अपनाया जा सकता है।
- विद्यार्थी अपने क्षणिक परिवर्तनीय व्यवहार को नियंत्रित करके अपनी क्षमताओं व पारिवारिक स्थिति को ध्यान में रखकर कैरियर चुनने तथा किसी चलन का अनुसरण करने की प्रवृत्ति को अपनाना चाहिए।
- शिक्षकों द्वारा विद्यालय में बालकों को व्यक्तिगत, जीवन संबंधित कौशलों, कैरियर व व्यावसायिक संबंधित निर्देशन एवं मार्गदर्शन प्रदान किया जाए।
- शिक्षक अपने विद्यार्थियों के समक्ष अपनी अथवा विशिष्ट व्यक्तियों की जीवन शैली के पक्षों एवं समायोजन क्षमता के उदाहरण प्रस्तुत करें जिससे विद्यार्थियों में एक अच्छी दिनचर्या, अच्छे व्यक्तित्व एवं आदर्श नागरिक का विकास हो सके।
- अभिभावकों को अपने बच्चों का विद्यालय में विभिन्न पाठ्य–सहगामी गतिविधियों में भाग लेने के लिए उत्साहवर्धक करना चाहिए।
- समाज के लोग अपनी बालिकाओं को शारीरिक व मानसिक रूप से शक्तिशाली बनाएंगे जिससे वे सामाजिक उन्मुख जीवन शैली को अपना सके।
- ऐसे पाठ्यक्रमों का निर्माण किया जाये जिसमें कला वर्ग में, विज्ञान विषयों के कुछ प्रकरण तथा विज्ञान वर्ग में, कला विषय से संबंधित प्रकरण को पढ़ाया जाए।

–: संन्दर्भ ग्रंथ–सूची :–

1. Acker, V. (2015). Defining, Measuring and using the lifestyle concept in modal Ansbacher, H. (1967). Lifestyle: A Historical and systematic review, Journal of individual psychology. 23 (2), pp. 191-212. choice Research. Page-74-82.
2. Mishra, Sroj Kumar. (2015). Stress managment though healthy life style. Excellenc in Education an international journal of education & Humanities , 4 (1), 162-166.
3. Parmar, Rajendra kumar . (2017). A study of adjustment life style and life satisfaction of Education unemloyed youth. Retrieved Aug 20, 2019, from http://www.shodhganda.infibnet.ac.in: http://hdl.handle.net/10603/169230
4. Veal, A. (1993). The concept of lifestyle : A review, Leisure studies. 12 (4), pp. 233-252.
5. कन्नूर, दगडू करभारी हेल्थ स्टेटस लाइफस्टाइल एडजेस्टमेंट एंड एंजायटी ऑफ माइग्रेंट वर्कर्स ऑफ प्लास्टिक एंड पावरलूम इंडस्ट्री. सावित्रीबाई फुले पुणे यूनिवर्सिटी, http://www.shodhganda.infibnet.ac.in
6. जीन्चेन्को, ईतेल्सोन. (1999). मनोविज्ञान. दिल्ली पीपुल्स पब्लिशिंग हाउस प्राइवेट लिमिटेड पृष्ठ सं०–474–476.
7. मित्तल, डॉ. कविता, और कुमारी, यतेन्द्री. (2017). उच्च माध्यमिक विद्यालयों की जीवन शैली का अध्ययन. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ अप्लाइड रिसर्च , 3 (7), 137–141.
8. राय, पारस नाथ एंड राय, सी.पी. (2000). अनुसंधान परिचय. आगरारू लक्ष्मीनारायण अग्रवाल, आगरा
9. बावा एस.के, कौर, सुमनप्रीत. (2018). लाइफ स्टाइल स्केल नेशनल साइक्लोजिकल कॉरपोरेशन आगरा, उत्तर प्रदेश.
10. सरदेसाई, एच.वी. (2015). जीवन शैली. मुंबईरू इंडिया प्रिंटिंग हाउस.
11. सुलेमान, मोहम्मद. (2012). उच्चतर समाज मनोविज्ञान मोतीलाल बनारसीदास पब्लिकेशन नई दिल्ली.
12. सिंह, अरुण कुमार. (2013). मनोविज्ञान समाजशास्त्र तथा शिक्षा में शोध विधियां. मोतीलाल बनारसीदास प्रिंटिंग यूनिट दिल्ली.

———————————