

शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा के शिक्षक-प्रशिक्षुओं की जीवन शैली का तुलनात्मक अध्ययन

डॉ. शिवेंद्र सिंह चंदेल¹, डॉ. नितिन बाजपेयी²

¹ सहायक प्रोफेसर, बी.एड. विभाग, राठ महाविद्यालय पैठाणी, पौड़ी गढ़वाल, उत्तराखंड, भारत

² सहायक प्रोफेसर, बी.एड. विभाग, महाराणा प्रताप राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, हरदोई, उत्तर प्रदेश, भारत

सारांश

वर्तमान समय में जीवन शैली व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं व्यावसायिक विकास को प्रभावित करने वाला महत्वपूर्ण कारक है। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य बी.एड. एवं बी.पी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षुओं की जीवन शैली का तुलनात्मक अध्ययन करना था। अध्ययन में वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। उत्तराखण्ड के पौड़ी गढ़वाल जनपद स्थित राठ महाविद्यालय पैठाणी से सुविधानुसार 120 शिक्षक-प्रशिक्षुओं का चयन किया गया, जिनमें 60 बी.एड. तथा 60 बी.पी.एड. प्रशिक्षु (प्रत्येक समूह में 30 पुरुष एवं 30 महिला) शामिल थे। आँकड़ों के संकलन हेतु डॉ. एस. के. बावा एवं डॉ. सुमनप्रीत कौर द्वारा निर्मित मानकीकृत जीवन शैली मापनी का प्रयोग किया गया। प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण माध्य, मानक विचलन एवं स्वतंत्र प्रतिदर्श टी-परीक्षण द्वारा किया गया। अध्ययन से पाया गया कि बी.एड. एवं बी.पी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षुओं की समग्र जीवन शैली में सार्थक अंतर है तथा बी.पी.एड. प्रशिक्षुओं की जीवन शैली अपेक्षाकृत बेहतर है। पुरुष एवं महिला प्रशिक्षुओं में अधिकांश आयामों पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया, जबकि कुछ विशिष्ट आयामों में सार्थक अंतर प्राप्त हुआ। अध्ययन के निष्कर्ष शिक्षक-प्रशिक्षण में स्वस्थ एवं संतुलित जीवन शैली तथा स्वास्थ्य एवं व्यक्तित्व विकास संबंधी गतिविधियों को बढ़ावा देने में उपयोगी हो सकते हैं।

मुख्य शब्द : जीवन शैली, शिक्षक-प्रशिक्षु, बी.एड., बी.पी.एड., शिक्षक-शिक्षा, तुलनात्मक अध्ययन।

प्रस्तावना

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के परिप्रेक्ष्य में शिक्षक-शिक्षा की गुणवत्ता को शिक्षा सुधार का महत्वपूर्ण आधार माना गया है। गुणवत्तापूर्ण शिक्षक के निर्माण में केवल विषय-ज्ञान ही नहीं, बल्कि व्यक्तित्व, व्यवहार, स्वास्थ्य, सामाजिक दृष्टिकोण एवं जीवन शैली की भी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। वर्तमान समय में सामाजिक, आर्थिक एवं तकनीकी परिवर्तनों के कारण युवाओं की जीवन शैली में भी व्यापक बदलाव आया है। अनियमित दिनचर्या, तनाव, डिजिटल उपकरणों का अत्यधिक उपयोग, शारीरिक निष्क्रियता एवं असंतुलित आहार जैसी प्रवृत्तियाँ उनके स्वास्थ्य और व्यक्तित्व को प्रभावित कर रही हैं। ऐसे में भविष्य के शिक्षकों के रूप में शिक्षक-प्रशिक्षुओं की जीवन शैली का अध्ययन विशेष महत्व रखता है। जीवन शैली व्यक्ति की संपूर्ण जीवन-पद्धति को दर्शाती है, जिसमें स्वास्थ्य, शैक्षणिक, करियर, सामाजिक, प्रवृत्ति एवं पारिवारिक अभिमुखता जैसे विभिन्न आयाम सम्मिलित होते हैं। इन आयामों का संतुलित विकास शिक्षक की व्यावसायिक दक्षता, नेतृत्व क्षमता एवं सामाजिक उत्तरदायित्व को

*Corresponding Author Email: shivendra111singh@gmail.com

Published: 30 September 2026

DOI: <https://doi.org/10.68504/SPIJSH.2026.v3.i9.45907>

Copyright © 2026 The Author(s). This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

प्रभावित करता है। बी.एड. एवं बी.पी.एड. प्रशिक्षण कार्यक्रमों की प्रकृति में भी अंतर है। बी.एड. में शिक्षण-कौशल एवं शिक्षाशास्त्र पर, जबकि बी.पी.एड. में शारीरिक सक्रियता, खेल, स्वास्थ्य एवं अनुशासन पर विशेष बल दिया जाता है। अतः दोनों वर्गों के शिक्षक-प्रशिक्षुओं की जीवन शैली में समानता एवं भिन्नता का अध्ययन महत्वपूर्ण है। यद्यपि जीवन शैली से संबंधित अनेक अध्ययन उपलब्ध हैं, परंतु बी.एड. एवं बी.पी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षुओं की जीवन शैली का तुलनात्मक अध्ययन, विशेषकर उत्तराखण्ड के संदर्भ में, अपेक्षाकृत सीमित है। इसी शोध-अंतर को ध्यान में रखते हुए प्रस्तुत अध्ययन किया गया है। इसके निष्कर्ष शिक्षक-शिक्षा संस्थानों में स्वास्थ्य, व्यक्तित्व विकास, जीवन-कौशल एवं संतुलित जीवन शैली को बढ़ावा देने के साथ-साथ भविष्य के शोध के लिए भी उपयोगी आधार प्रदान कर सकते हैं।

अध्ययन की आवश्यकता एवं औचित्य

किसी भी राष्ट्र की शिक्षा व्यवस्था की गुणवत्ता उसके शिक्षकों की गुणवत्ता पर निर्भर करती है। शिक्षक की गुणवत्ता केवल उसके शैक्षणिक ज्ञान से निर्धारित नहीं होती, बल्कि उसकी जीवन शैली, स्वास्थ्य, सामाजिक उत्तरदायित्व, कार्य-अनुशासन एवं व्यक्तित्व भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वर्तमान समय में युवाओं की बदलती जीवन शैली, मानसिक तनाव तथा स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों को देखते हुए शिक्षक-प्रशिक्षुओं की जीवन शैली का अध्ययन अत्यंत आवश्यक हो गया है। बी.एड. एवं बी.पी.एड. प्रशिक्षण कार्यक्रमों की प्रकृति में पर्याप्त भिन्नता होने के कारण यह जानना आवश्यक है कि क्या इन दोनों कार्यक्रमों के प्रशिक्षणार्थियों की जीवन शैली में भी अंतर विद्यमान है। यदि अंतर पाया जाता है तो उसके आधार पर शिक्षक-शिक्षा कार्यक्रमों में आवश्यक सुधार किए जा सकते हैं। इसी आवश्यकता को दृष्टिगत रखते हुए प्रस्तुत अध्ययन किया गया है, जिससे शिक्षक-प्रशिक्षण संस्थानों, नीति-निर्माताओं तथा शोधकर्ताओं को उपयोगी तथ्य उपलब्ध हो सकें।

संबंधित साहित्य की समीक्षा

जीवन शैली का अध्ययन शिक्षा एवं मनोविज्ञान के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण शोध-विषय बनता जा रहा है। जीवन शैली व्यक्ति के स्वास्थ्य, व्यक्तित्व, सामाजिक व्यवहार, शैक्षणिक अभिरुचि तथा व्यावसायिक विकास को प्रभावित करती है। शिक्षक-प्रशिक्षुओं के संदर्भ में यह और अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है, क्योंकि उनकी जीवन शैली भविष्य में उनके शिक्षण व्यवहार एवं विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास को भी प्रभावित करती है।

रोहित एवं मकवाना (2015) ने कला एवं विज्ञान संकाय के महाविद्यालयीन विद्यार्थियों की जीवन शैली की तुलना की। अध्ययन में 200 विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया, जिनमें कला तथा विज्ञान दोनों वर्गों के विद्यार्थी शामिल थे। जीवन शैली के आकलन के लिए मानकीकृत मापनी का प्रयोग किया गया। अध्ययन के परिणामों से दोनों समूहों की जीवन शैली में कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर प्राप्त नहीं हुआ। शोध से यह संकेत मिलता है कि विद्यार्थियों की जीवन शैली केवल उनके शैक्षणिक संकाय से निर्धारित नहीं होती, बल्कि अन्य व्यक्तिगत एवं सामाजिक कारक भी महत्वपूर्ण हो सकते हैं।

देवगन (2015) ने वयस्कों की जीवन शैली और उनके व्यक्तिगत मूल्यों के बीच संबंध का अध्ययन किया। अध्ययन में 200 वयस्कों को शामिल किया गया तथा जीवन शैली और मूल्यों के आकलन के लिए संबंधित मानकीकृत मापन उपकरणों का प्रयोग किया गया। निष्कर्षों में जीवन शैली के स्वास्थ्य-जागरूकता, शैक्षिक अभिमुखता तथा कैरियर अभिमुखता जैसे पक्षों और व्यक्तिगत मूल्यों के मध्य महत्वपूर्ण सहसंबंध प्राप्त नहीं हुआ। यह अध्ययन इस तथ्य की ओर संकेत करता है कि जीवन शैली के विभिन्न आयामों और व्यक्ति के मूल्य-प्रतिमानों के संबंध को अलग-अलग संदर्भों में समझना आवश्यक है।

प्रजापति (2017) ने औद्योगिक संस्थानों में कार्यरत तकनीकी एवं गैर-तकनीकी कर्मचारियों की जीवन शैली की तुलना की। अध्ययन के लिए अहमदाबाद की औद्योगिक इकाइयों से 160 कर्मचारियों का चयन किया गया। जीवन शैली के मापन हेतु बावा व सुमनप्रीत कौर द्वारा विकसित जीवन शैली मापनी का उपयोग किया गया और प्राप्त आंकड़ों की तुलना टी-परीक्षण द्वारा की गई। अध्ययन में दोनों प्रकार के कर्मचारियों की जीवन शैली में महत्वपूर्ण अंतर पाया गया तथा गैर-तकनीकी कर्मचारियों का जीवन शैली स्तर तकनीकी कर्मचारियों की तुलना में अधिक पाया गया। विभिन्न कार्य-अनुभव समूहों के बीच कुछ तुलनाओं में महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया।

वाघेला (2018) ने संयुक्त एवं एकल परिवारों से संबंधित विद्यालयी शिक्षकों की जीवन शैली का तुलनात्मक अध्ययन किया। अध्ययन में अहमदाबाद जिले के 400 विद्यालयी शिक्षकों को शामिल किया गया, जिनमें संयुक्त तथा एकल परिवारों के शिक्षक सम्मिलित थे। मानकीकृत जीवन शैली मापनी के माध्यम से आंकड़े प्राप्त किए गए और ज.जमेज द्वारा उनका विश्लेषण किया गया। अध्ययन के परिणामों से संयुक्त एवं एकल परिवारों से संबंधित शिक्षकों की समग्र जीवन शैली में महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया। इसी प्रकार निम्न एवं उच्च आय वर्ग के शिक्षकों की जीवन शैली में भी उल्लेखनीय अंतर नहीं मिला।

हेनरिक डी-सिल्वा-डोमिंगुएस एवं अन्य (2024) ने विश्वविद्यालयी विद्यार्थियों की जीवन शैली के संदर्भ में सामाजिक समर्थन तथा पारिवारिक गतिशीलता की भूमिका का अध्ययन किया। शोध में विद्यार्थियों की जीवन शैली का आकलन करते हुए सामाजिक एवं पारिवारिक कारकों के साथ उसके संबंधों पर ध्यान दिया गया। निष्कर्षों से पता चला कि परिवार से प्राप्त सहयोग और सामाजिक समर्थन विद्यार्थियों की स्वस्थ जीवन शैली से सकारात्मक रूप से जुड़े हुए हैं। जिन विद्यार्थियों को परिवार एवं सामाजिक परिवेश से अधिक समर्थन प्राप्त था, उनमें स्वस्थ जीवन शैली अपनाने की प्रवृत्ति अपेक्षाकृत अधिक देखी गई।

सचदेवा एवं सचदेवा (2025) ने हिमाचल प्रदेश के छह सरकारी मेडिकल कॉलेजों के 999 एमबीबीएस विद्यार्थियों में जीवन शैली, आहार, शारीरिक गतिविधि, तनाव तथा अन्य स्वास्थ्य-संबंधी व्यवहारों का अध्ययन किया। अध्ययन से विद्यार्थियों में अनियमित खान-पान, अपर्याप्त शारीरिक गतिविधि, अधिक स्क्रीन-टाइम, नींद की कमी तथा उच्च तनाव जैसी जीवन शैली संबंधी समस्याओं की उपस्थिति सामने आई। शोधकर्ताओं ने स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने के लिए नियमित स्वास्थ्य संवर्धन कार्यक्रमों, मानसिक स्वास्थ्य सहायता तथा संस्थागत स्तर पर प्रभावी हस्तक्षेपों की आवश्यकता पर बल दिया।

झोउ एवं अन्य (2026) ने महाविद्यालयीन विद्यार्थियों की जीवन शैली से संबंधित व्यवहारों में डिजिटल स्वास्थ्य हस्तक्षेपों की प्रभावशीलता का व्यवस्थित समीक्षा के माध्यम से अध्ययन किया। इसमें मोबाइल एप्लीकेशन, तथा अन्य डिजिटल स्वास्थ्य कार्यक्रमों के प्रभाव का परीक्षण किया गया। अध्ययन से संकेत मिला कि डिजिटल स्वास्थ्य हस्तक्षेप विद्यार्थियों की शारीरिक गतिविधि, आहार संबंधी आदतों, नींद तथा समग्र जीवन शैली में सकारात्मक परिवर्तन लाने में उपयोगी हो सकते हैं। इस अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि वर्तमान डिजिटल परिवेश में तकनीकी साधनों का उपयोग विद्यार्थियों में स्वस्थ जीवन शैली के विकास के लिए किया जा सकता है।

शोध के उद्देश्य

1. शिक्षा (बी.एड.) के शिक्षक-प्रशिक्षुओं एवं शिक्षिका-प्रशिक्षुओं की जीवन शैली का तुलनात्मक अध्ययन करना।
2. शारीरिक शिक्षा (बी.पी.एड.) के शिक्षक-प्रशिक्षुओं एवं शिक्षिका-प्रशिक्षुओं की जीवन शैली का तुलनात्मक अध्ययन करना।

3. शिक्षा (बी.एड.) एवं शारीरिक शिक्षा (बी.पी.एड.) के शिक्षक-प्रशिक्षुओं की जीवन शैली का तुलनात्मक अध्ययन करना।

शोध की परिकल्पनाएँ

1. शिक्षा (बी.एड.) के शिक्षक-प्रशिक्षुओं एवं शिक्षिका-प्रशिक्षुओं की जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।
2. शारीरिक शिक्षा (बी.पी.एड.) के शिक्षक-प्रशिक्षुओं एवं शिक्षिका-प्रशिक्षुओं की जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।
3. शिक्षा (बी.एड.) एवं शारीरिक शिक्षा (बी.पी.एड.) के शिक्षक-प्रशिक्षुओं की जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।

शोध की विधि

प्रस्तुत अध्ययन मात्रात्मक दृष्टिकोण पर आधारित है। अध्ययन में वर्णनात्मक सर्वेक्षण तथा तुलनात्मक शोध अभिकल्प का प्रयोग किया गया। इस शोध का उद्देश्य बी.एड. एवं बी.पी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षुओं की जीवन शैली का तुलनात्मक अध्ययन करना है।

अध्ययन की जनसंख्या

प्रस्तुत अध्ययन की जनसंख्या उत्तराखण्ड राज्य के पौड़ी गढ़वाल जनपद में संचालित बी.एड. एवं बी.पी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षण महाविद्यालयों के सभी शिक्षक-प्रशिक्षु है।

प्रतिदर्श

अध्ययन की सुविधा को ध्यान में रखते हुए पौड़ी गढ़वाल जनपद के राठ महाविद्यालय, पैठाणी से कुल 120 शिक्षक-प्रशिक्षुओं का चयन किया गया। प्रतिदर्श का विवरण निम्नानुसार है –

समूह	पुरुष	महिला	कुल
बी.एड.	30	30	60
बी.पी.एड.	30	30	60
कुल	60	60	120

प्रतिदर्श चयन विधि

अध्ययन में सुविधा प्रतिदर्श चयन विधि $\frac{1}{4}$ Convenience Sampling Technique $\frac{1}{2}$ का प्रयोग किया गया। शोधकर्ता ने अध्ययन की उपलब्धता एवं पहुँच के आधार पर राठ महाविद्यालय, पैठाणी के बी.एड. एवं बी.पी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षुओं का चयन किया है।

शोध उपकरण

आँकड़ों के संकलन हेतु डॉ. एस. के. बावा एवं डॉ. सुमनप्रीत कौर द्वारा निर्मित एवं मानकीकृत Life Style Scale (जीवन शैली मापनी) का प्रयोग किया गया है।

आकंडा विश्लेषण 1 :

शिक्षा शिक्षक प्रशिक्षु एवं शिक्षिका प्रशिक्षु की जीवन शैली के तुलनात्मक अध्ययन हेतु उत्तराखण्ड के पौड़ी गढ़वाल जिले स्थित राठ महाविद्यालय, पैठाणी से 60 बी०एड० प्रशिक्षुओं (30 शिक्षक एवं 30 शिक्षिका प्रशिक्षु) का चयन किया गया। इन पर डॉ० एस० के० बावा एवं डॉ० सुमनप्रीत कौर द्वारा निर्मित एवं मानकीकृत जीवन शैली मापनी प्रशासित की गई। प्राप्त आँकड़ों का अध्ययन जीवन शैली के छह आयामों- स्वास्थ्य, शैक्षणिक, कैरियर, सामाजिक, प्रवृत्ति एवं पारिवारिक अभिमुखता के आधार पर किया गया। अध्ययन में 30 शिक्षक प्रशिक्षु व 30 शिक्षिका प्रशिक्षु की अनुक्रियाओं से प्राप्त परिणाम तालिका 1 इस प्रकार प्राप्त है-

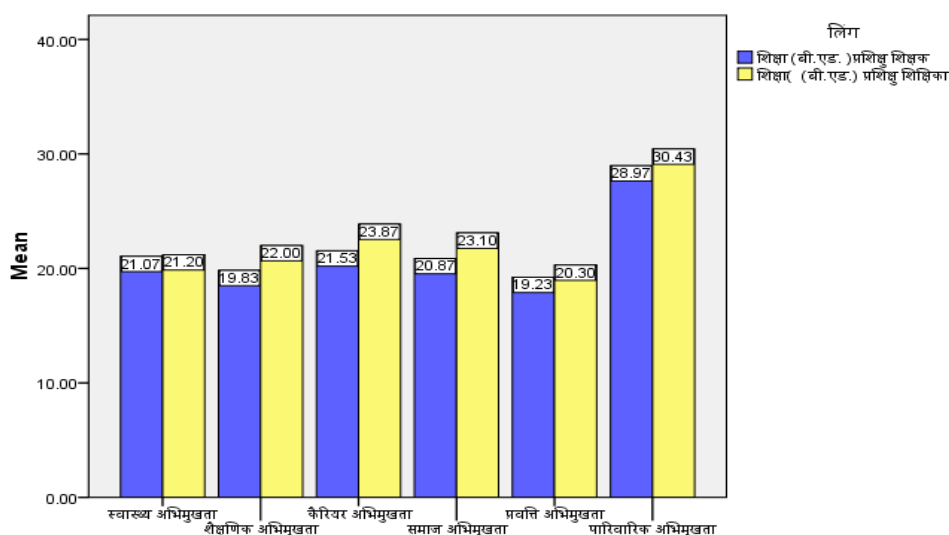
तालिका 1- शिक्षा शिक्षक प्रशिक्षु एवं शिक्षिका प्रशिक्षु की जीवन शैली तथा उनके आयामों का मध्यमान एवं प्रामाणिक विचलन तथा टी० मूल्य-

जीवन शैली के आयाम	शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षक		शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षिका		टी० मूल्य	पी० मूल्य	सार्थकता
	मध्यमान	प्रामाणिक विचलन	मध्यमान	प्रामाणिक विचलन			
स्वास्थ्य अभिमुखता	21.06	4.67	21.20	4.81	.109	.914	सार्थक नहीं
शैक्षणिक अभिमुखता	19.83	5.28	22.00	3.73	1.83	.072	सार्थक नहीं
कैरियर अभिमुखता	21.53	6.46	23.86	6.35	1.41	.164	सार्थक नहीं
सामाजिक अभिमुखता	20.86	4.30	23.10	3.79	2.13	.037	.05 स्तर पर सार्थक
प्रवृत्ति अभिमुखता	19.23	4.67	20.30	4.62	.88	.378	सार्थक नहीं
पारिवारिक अभिमुखता	28.96	6.38	30.43	5.31	.967	.337	सार्थक नहीं
कुल जीवन शैली	131.50	22.50	140.90	13.53	1.96	.055	सार्थक नहीं

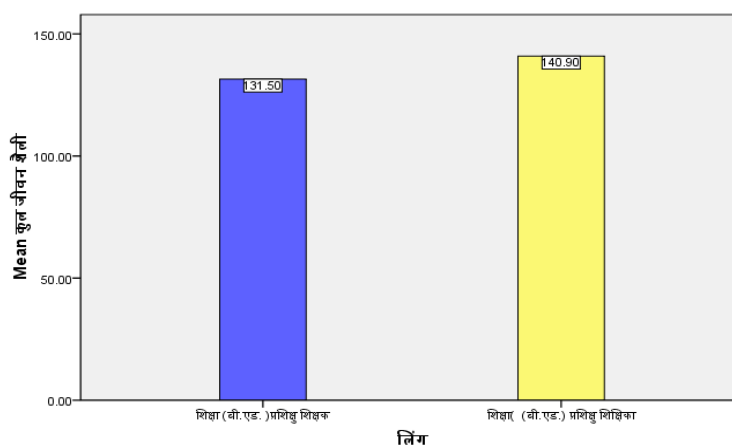
58 df सारणी मान- .05- 2.00 .01-2.66

तालिका 01 के अवलोकन से स्पष्ट है कि शिक्षिका प्रशिक्षुओं की जीवन शैली का मध्यमान 140.90, शिक्षक प्रशिक्षुओं के 131.50 की अपेक्षा अधिक है, जिससे ज्ञात होता है कि शिक्षिका प्रशिक्षुओं की जीवन शैली बेहतर है। जीवन शैली के छह आयामों- स्वास्थ्य, शैक्षणिक, कैरियर, सामाजिक, प्रवृत्ति एवं पारिवारिक अभिमुखता- में भी शिक्षिका प्रशिक्षुओं के मध्यमान क्रमशः 21.20, 22.00, 23.86, 23.10, 20.30 एवं 30.43 हैं, जो शिक्षक प्रशिक्षुओं के क्रमशः 21.06, 19.83, 21.53, 20.86, 19.23 एवं 28.96 से अधिक हैं। अतः सभी आयामों में शिक्षिका प्रशिक्षुओं की जीवन शैली शिक्षक प्रशिक्षुओं की अपेक्षा बेहतर पाई गई। इस प्रकार के परिणाम बार चित्र-01 तथा 02 में इस प्रकार प्रदर्शित है-

बार चित्र संख्या 1- शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षक तथा प्रशिक्षु शिक्षिका की जीवन शैली के आयामों का तुलनात्मक बार चित्र



बार चित्र संख्या 2- शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षक तथा प्रशिक्षु शिक्षिका की जीवन शैली का तुलनात्मक बार चित्र



शिक्षा के शिक्षक प्रशिक्षु तथा शिक्षिका प्रशिक्षु की जीवनशैली के मध्य तुलनात्मक अध्ययन करने के उद्देश्य से स्वतंत्र समूह टी0 परीक्षण लगाया गया और टी0 मूल्य और पी0 मूल्य की गणना की गयी जिसको तालिका-1 में दर्शाया गया है। तालिका-1 के अवलोकन से स्पष्ट है कि शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षक तथा प्रशिक्षु शिक्षिका की जीवन शैली के मध्य टी0 मान 1.96 प्राप्त हुआ जो .05 व .01 सार्थकता स्तर पर सारणी मान से कम है तथा पी0 मूल्य .05 भी सार्थक अन्तर को प्रदर्शित नहीं करता अतः शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षक व शिक्षिका की जीवनशैली के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं है। इसी प्रकार जीवन शैली के अन्य आयामों स्वास्थ्य अभिमुखता, शैक्षणिक अभिमुखता, कैरियर अभिमुखता, प्रवृत्ति अभिमुखता, तथा पारिवारिक अभिमुखता में शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षक व शिक्षिका के मध्य टी0 मूल्य क्रमशः .109, 1.83, 1.41, .88 तथा .967 है तथा पी0 मूल्य भी क्रमशः .914, .072, .164, .378 प्राप्त हुआ जो .05 व .01 सार्थकता स्तर पर सार्थक अन्तर को प्रदर्शित नहीं करता है जीवन शैली के केवल एक आयाम सामाजिक अभिमुखता में शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षक व शिक्षिका के मध्य टी0 मूल्य 2.13 प्राप्त हुआ जो .05 सार्थकता स्तर पर सारणी मान 2.00 से अधिक है तथा पी0 मूल्य .037 सार्थकता मान .05 से कम है जो .05 सार्थकता स्तर पर सार्थक अन्तर को प्रदर्शित करता है।

अतः प्रस्तुत मध्यमान की शून्य परिकल्पना शिक्षा-“प्रशिक्षु शिक्षक तथा प्रशिक्षु शिक्षिका की जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं होगा”-स्वीकृत होती है। जीवन शैली के 6 आयामों में से 5 आयामों स्वास्थ्य अभिमुखता, शैक्षणिक अभिमुखता, कैरियर अभिमुखता, प्रवृत्ति अभिमुखता तथा पारिवारिक अभिमुखता में शिक्षा

प्रशिक्षु शिक्षक व शिक्षिका की जीवन शैली में कोई सार्थक अन्तर नहीं है जबकि आयाम सामाजिक अभिमुखता में शिक्षा-प्रशिक्षु शिक्षिका की जीवन शैली शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षक की जीवन शैली से उत्तम है।

आकंडा विश्लेषण 2 :

शारीरिक शिक्षा शिक्षक प्रशिक्षु एवं शिक्षिका प्रशिक्षु की जीवन शैली के तुलनात्मक अध्ययन हेतु उत्तराखण्ड के पौड़ी गढ़वाल जिले स्थित राठ महाविद्यालय, पैठाणी से 60 बी०पी०एड० प्रशिक्षुओं (30 शिक्षक एवं 30 शिक्षिका प्रशिक्षु) का चयन किया गया। इन पर डॉ० एस० के० बावा एवं डॉ० सुमनप्रीत कौर द्वारा निर्मित एवं मानकीकृत जीवन शैली मापनी प्रशासित की गई। प्राप्त आँकड़ों का अध्ययन जीवन शैली के छह आयामों- स्वास्थ्य, शैक्षणिक, कैरियर, सामाजिक, प्रवृत्ति एवं पारिवारिक अभिमुखता- के आधार पर किया गया। अध्ययन में 30 शिक्षक प्रशिक्षु व 30 शिक्षिका प्रशिक्षु की अनुक्रियाओं से प्राप्त परिणाम तालिका 2 में इस प्रकार प्राप्त हुए हैं-

तालिका 2- शारीरिक शिक्षा शिक्षक प्रशिक्षु एवं शिक्षिका प्रशिक्षु की जीवनशैली तथा उनके आयामों का मध्यमान एवं प्रमाणिक विचलन तथा टी मूल्य-

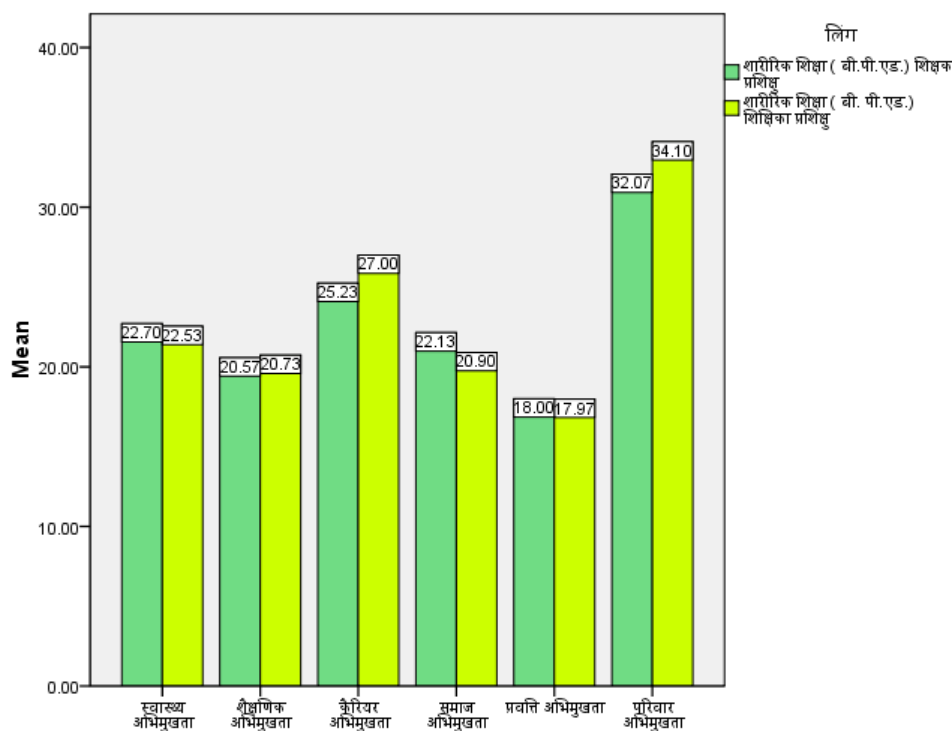
जीवनशैली के आयाम	शारीरिक(बी०पी०एड०) शिक्षा प्रशिक्षु प्रकार				टी मूल्य	पी मूल्य	सार्थकता
	शारीरिक		शारीरिक				
	शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षक		शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षिका				
	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन			
स्वास्थ्य अभिमुखता	22.70	4.68	22.53	3.83	.151	.881	सार्थक नहीं
शैक्षिक अभिमुखता	20.56	4.04	20.73	3.89	.163	.871	सार्थक नहीं
कैरियर अभिमुखता	25.23	3.73	27.00	4.12	.173	.088	सार्थक नहीं
सामाजिक अभिमुखता	22.13	3.36	20.90	3.1	1.47	.145	सार्थक नहीं
प्रवृत्ति अभिमुखता	18.00	4.44	17.96	4.24	.03	.976	सार्थक नहीं
परिवारिक अभिमुखता	32.06	3.97	34.10	3.19	2.18	.033	.05 स्तर पर सार्थक
कुल जीवन शैली	140.70	11.97	143.23	11.14	.848	.400	सार्थक नहीं

58 df सारणी मान- .05- 2.00 .01-2.66

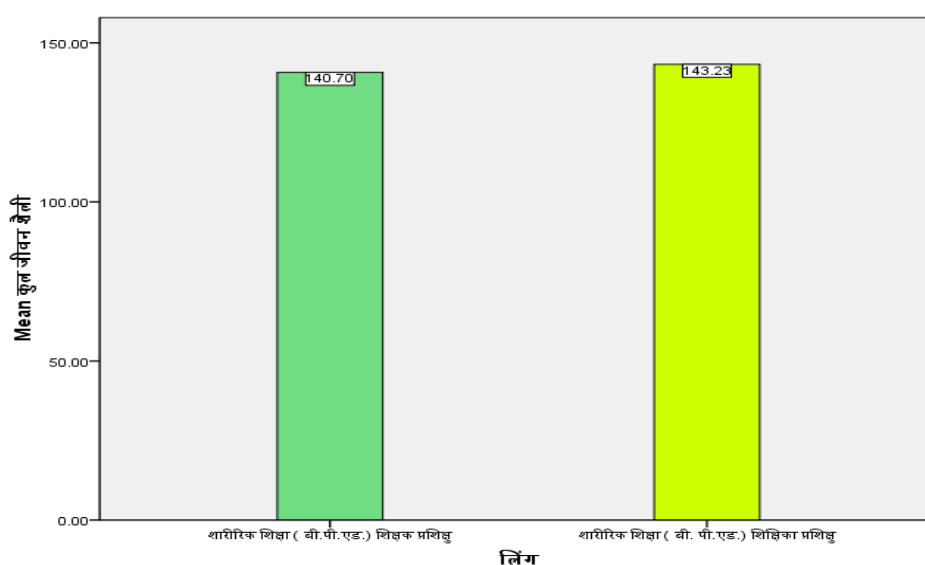
तालिका 2 के अवलोकन से स्पष्ट है कि शारीरिक शिक्षा की प्रशिक्षु शिक्षिका की जीवनशैली का मध्यमान 143.23, शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षक की जीवनशैली के मध्यमान 140.70 से तुलनात्मक रूप से अधिक है जो बताता है कि शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षिका की जीवनशैली शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षक की जीवनशैली से उत्तम है। इसी प्रकार जीवनशैली के आयाम शैक्षिक अभिमुखता, कैरियर अभिमुखता, तथा पारिवारिक अभिमुखता में शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षिका की जीवनशैली का मध्यमान क्रमशः 20.73, 27.00 तथा 34.10 शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षक की जीवनशैली के मध्यमान क्रमशः 20.56, 25.23 तथा

32.06 से तुलनात्मक रूप से अधिक है अर्थात् उत्तम जीवनशैली रखते हैं। जबकि जीवनशैली के आयाम स्वास्थ्य, अभिमुखता सामाजिक अभिमुखता तथा प्रवृत्ति अभिमुखता में शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षकों की जीवनशैली का मध्यमान क्रमशः 22.70, 22.13 तथा 18.00 शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षिकाओं की जीवनशैली के मध्यमान क्रमशः 22.53, 20.90 तथा 17.96 से तुलनात्मक रूप से अधिक है अर्थात् उत्तम जीवनशैली रखते हैं। इस प्रकार के परिणाम बार चित्र-3 तथा 4 में इस प्रकार प्रदर्शित है।

बार चित्र संख्या 3- शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षक तथा शिक्षिका की जीवन शैली के आयामों का तुलनात्मक बार चित्र



बार चित्र संख्या 4- शारीरिक शिक्षा के शिक्षक प्रशिक्षु तथा शिक्षिका प्रशिक्षु की जीवन शैली का तुलनात्मक बार चित्र



शारीरिक शिक्षा के शिक्षक प्रशिक्षु तथा शिक्षिका प्रशिक्षु की जीवनशैली के मध्य तुलनात्मक अध्ययन करने के उद्देश्य से स्वतंत्र समूह टी परीक्षण लगाया गया, और टी मूल्य और पी मूल्य की गणना की गयी जिसको तालिका 2 में दर्शाया गया है। तालिका 2 के अवलोकन से स्पष्ट है कि शारीरिक शिक्षा के शिक्षक प्रशिक्षु तथा शिक्षिका प्रशिक्षु की जीवन शैली के मध्यमान टी मान .848 प्राप्त हुआ जो .05 व .01 सार्थकता स्तर पर सारणीमान से कम है तथा पी मूल्य .40 भी सार्थक अन्तर को प्रदर्शित नहीं करता है अतः शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षक व शिक्षिका की जीवनशैली के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं है, इसी प्रकार जीवनशैली के अन्य आयामों स्वास्थ्य अभिमुखता, शैक्षणिक अभिमुखता, प्रवृत्ति अभिमुखता में शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षक व शिक्षिका के मध्य टी मूल्य क्रमशः .151, .163, 1.73, 1.47, .03 प्राप्त हुआ जो .05 व .01 सार्थकता स्तर पर सार्थक अन्तर को प्रदर्शित नहीं करता है। इसकी पुष्टि पी मूल्य क्रमशः .881, .871, .088, .145, .0976 से भी होती है, जीवनशैली के केवल एक आयाम पारिवारिक आयाम में शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षक व प्रशिक्षु शिक्षिका के मध्य टी मूल्य 2.18 प्राप्त हुआ जो .05 सार्थकता स्तर पर सारणी मान 2.00 से अधिक है तथा पी मूल्य .0336.05 है जो .05 सार्थकता स्तर पर सार्थक अन्तर को प्रदर्शित करता है।

अतः प्रस्तुत अध्ययन की शून्य परिकल्पना –“शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षक तथा प्रशिक्षु शिक्षिका की जीवनशैली के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं होगा”- स्वीकृत होती है जीवनशैली और उसके 6 आयामों में से 5 आयामों स्वास्थ्य अभिमुखता, शैक्षणिक अभिमुखता, कैरियर अभिमुखता, प्रवृत्ति अभिमुखता, सामाजिक अभिमुखता में शारीरिक शिक्षा की प्रशिक्षु शिक्षक व शिक्षिका की जीवनशैली में कोई सार्थक अन्तर नहीं है जबकि आयाम पारिवारिक अभिमुखता में शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षिका की जीवनशैली शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षक की जीवनशैली से उत्तम है।

आकंड़ा विश्लेषण 3 :

शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा के शिक्षक प्रशिक्षुओं की जीवन शैली का तुलनात्मक अध्ययन करने के उद्देश्य से उत्तराखण्ड राज्य के पौड़ी गढ़वाल जिले में स्थित राठ महाविद्यालय पैठाणी के 60 बी0एड0 प्रशिक्षु (30 पुरुष व 30 महिला) तथा 60 बी0पी0एड0 प्रशिक्षु (30 पुरुष व 30 महिला) का चयन किया गया फिर इन पर डॉ0 एस0के0 बावा और डॉ0 सुमनप्रीत कौर द्वारा निर्मित व मानकीकृत जीवन शैली मापनी को प्रशासित कर आकंड़े प्राप्त किये गये। यह आकंड़े जीवन शैली के 6 आयामों स्वास्थ्य अभिमुखता, शैक्षणिक अभिमुखता, कैरियर अभिमुखता, सामाजिक अभिमुखता, प्रवृत्ति अभिमुखता तथा पारिवारिक अभिमुखता के आधार पर प्राप्त हुये जिनकी सहायता से शिक्षा प्रशिक्षुओं तथा शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षुओं की जीवन शैली के मध्य तुलनात्मक अध्ययन किया गया। अध्ययन में 60 शिक्षा प्रशिक्षुओं तथा 60 शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षुओं की अनुक्रिया से प्राप्त परिणाम तालिका-3 में इस प्रकार प्राप्त हुये।

तालिका-3 शिक्षा तथा शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षुओं की जीवनशैली तथा उनके आयामों का मध्यमान एवं प्रमाणिक विचलन तथा टी0 मूल्य-

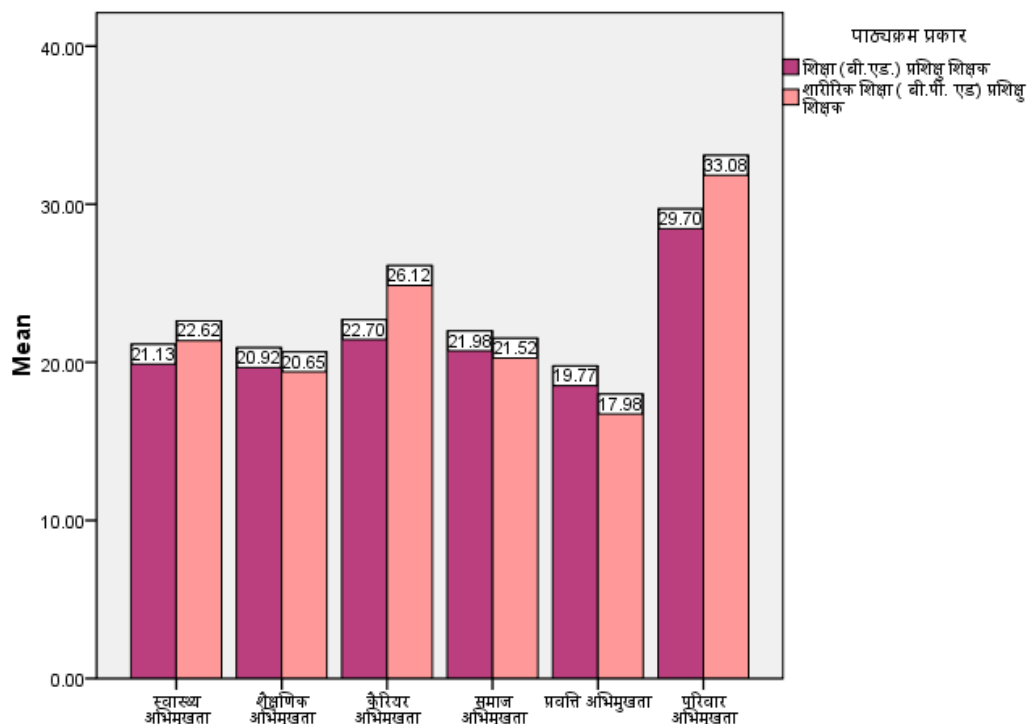
जीवन शैली के आयाम	प्रशिक्षु प्रकार						
	शिक्षा प्रशिक्षु		शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षु				
	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	टी0मूल्य		

स्वास्थ्य अभिमुखता	21.13	4.70	22.61	4.24	1.81	.72	सार्थक नहीं
शैक्षणिक अभिमुखता	20.91	4.66	20.65	3.93	.338	.736	सार्थक नहीं
कैरियर अभिमुखता	22.70	6.46	26.11	4.00	3.48	.001	.05 व .01 पर सार्थक
समाजिक अभिमुखता	21.98	4.18	21.51	3.26	.681	.497	सार्थक नहीं
प्रवृत्ति अभिमुखता	19.76	4.64	17.98	4.30	2.18	.031	.05 पर सार्थक
पारिवारिक अभिमुखता	29.70	5.86	33.08	3.72	3.77	.000	.05 व .01 पर सार्थक
समग्र जीवन शैली	136.20	19.01	141.97	11.53	2.00	.04	.05 पर सार्थक

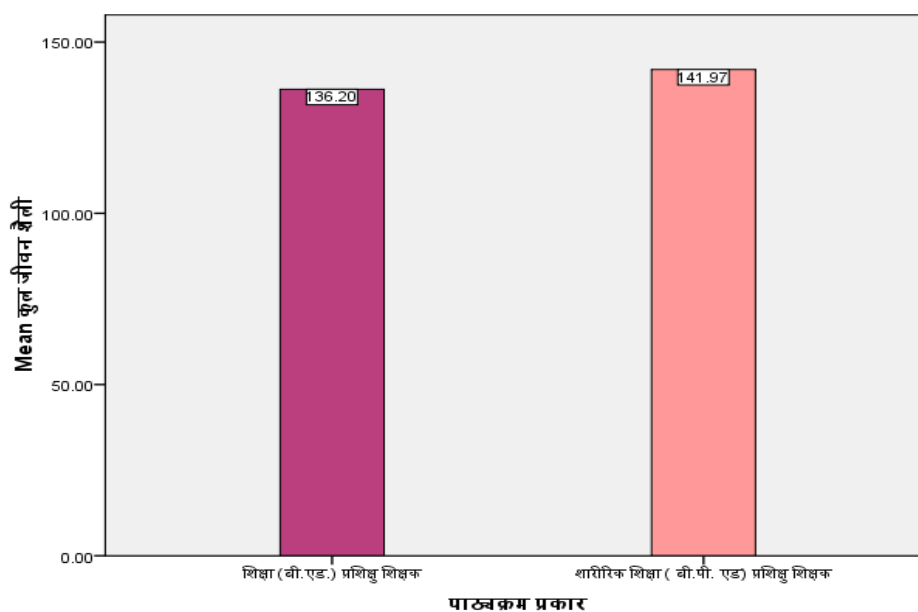
df 118 सारणीमान- .05-1.98, .01-2.61

तालिका 3 के अवलोकन करने से स्पष्ट है कि शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षक की जीवन शैली का मध्यमान 141.97 शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षक की जीवन शैली के मध्यमान 136.20 से अधिक है जो बताता है कि शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षक की जीवन शैली, शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षक की जीवन शैली से बेहतर है। इसी प्रकार जीवन शैली के आयाम-स्वास्थ्य अभिमुखता में शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षकों का मध्यमान 22.61, शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षकों के मध्यमान 21.13 से तुलनात्मक रूप से अधिक, कैरियर अभिमुखता में शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षकों का मध्यमान 26.11, शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षकों के मध्यमान 22.70 से तुलनात्मक रूप से अधिक है तथा पारिवारिक अभिमुखता में शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षकों का मध्यमान 33.08, शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षकों के मध्यमान 29.70 तुलनात्मक रूप से अधिक है जबकि जीवन शैली के आयाम-शैक्षणिक अभिमुखता, सामाजिक अभिमुखता तथा प्रवृत्ति अभिमुखता में शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षकों का मध्यमान क्रमशः 20.91, 21.98, 19.76, शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षकों के मध्यमान क्रमशः 20.65, 21.51, तथा 17.98 से तुलनात्मक रूप से अधिक है। इससे पता चलता है कि जीवन शैली के आयाम-स्वास्थ्य अभिमुखता, कैरियर अभिमुखता, पारिवारिक अभिमुखता में शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षक से तुलनात्मक रूप से बेहतर जीवन शैली रखते हैं जबकि जीवन शैली के आयाम-शैक्षणिक अभिमुखता, सामाजिक अभिमुखता तथा प्रवृत्ति अभिमुखता में शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षक, शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षकों से तुलनात्मक रूप से बेहतर जीवन शैली रखते हैं। इस प्रकार के परिणाम बार चित्र संख्या-5 तथा 6 में इस प्रकार प्रदर्शित हैं-

बार चित्र संख्या-5 शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षक तथा शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षकों की जीवन शैली के आयामों का तुलनात्मक बार चित्र



बार चित्र संख्या-6 शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षक तथा शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षकों की जीवन शैली का तुलनात्मक बार



चित्र

शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षकों तथा शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षकों की जीवन शैली और इसके आयामों के मध्य तुलनात्मक अध्ययन करने के उद्देश्य से स्वतंत्र समूह टी0 परिक्षण लगाया गया और टी0 मूल्य तथा पी0 मूल्य की गणना की गई जिसको तालिका 3 में दर्शाया गया है। तालिका-3 के अवलोकन से स्पष्ट है कि शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षक तथा शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षकों की जीवन शैली के मध्य टी0 मूल्य का मान 2.00 प्राप्त हुआ जो

स्वतंत्रता के अंश ;कद्वि 118 पर .05 सार्थकता स्तर पर सारणी मान 1.98 से अधिक और .01 सार्थकता स्तर पर सारणी मान 2.61 से कम है जो .05 सार्थकता स्तर पर सार्थक अन्तर को प्रदर्शित करता है इसका पता पी0 मूल्य .04 से चलता है जो .05 से कम तथा .01 से अधिक है अतः शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षकों की जीवनशैली में शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षकों की जीवन शैली शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षकों की जीवन शैली से उत्तम है इसी प्रकार जीवनशैली के आयाम-कैरियर अभिमुखता, प्रवृत्ति अभिमुखता, तथा पारिवारिक अभिमुखता में शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षकों के मध्य टी0 मूल्य का मान क्रमशः 3.48, 2.18, तथा 3.77 है जिसमें कैरियर अभिमुखता, तथा पारिवारिक अभिमुखता में टी0 मान 3.48 व 3.77 सार्थकता स्तर .05 एवं .01 पर सारणी मान 1.96 तथा 2.58 से अधिक है जो दोनों सार्थकता स्तर पर सार्थक अन्तर को प्रदर्शित करता है इसका पता पी0 मूल्य से भी चलता है जो क्रमशः .001 तथा .000 है जो .05 व .01 से कम है अतः शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षकों व शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षकों की जीवन शैली के मध्य .05 व .01 सार्थकता स्तर पर सार्थक अन्तर है। शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षु शिक्षक शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षकों की तुलना में उत्तम जीवन शैली रखते हैं। जबकि प्रवृत्ति अभिमुखता में शिक्षा-प्रशिक्षुओं तथा शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षुओं के मध्य टी0 मान 2.18 है जो सार्थकता स्तर .05 पर सारणी मान 1.96 से अधिक तथा .01 पर सारणी मान 2.58 से कम है जो .05 सार्थकता स्तर पर ही सार्थक है इसका पता पी0 मूल्य से भी चलता है जो .03 है जो .05 से कम व .01 से अधिक है अतः प्रवृत्ति अभिमुखता में शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षक शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षुओं से तुलनात्मक रूप से उत्तम जीवन शैली रखते हैं शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षक तथा शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षुओं की जीवन शैली के आयाम स्वास्थ्य अभिमुखता में टी0 मूल्य 1.81, शारीरिक अभिमुखता में टी0 मूल्य .338, सामाजिक अभिमुखता में टी0 मूल्य .681 प्राप्त हुआ जो सार्थकता स्तर .05 व .01 पर सारणी मान 1.96 व 2.58 से कम है अतः यह सार्थक मान .05 व .01 दोनों सार्थकता स्तर पर सार्थक अन्तर को प्रदर्शित नहीं करता है अर्थात् जीवन शैली के आयाम-स्वास्थ्य अभिमुखता, शैक्षणिक अभिमुखता तथा सामाजिक अभिमुखता में शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षक तथा शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षक के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं है अर्थात् दोनों शिक्षक प्रशिक्षु स्वास्थ्य अभिमुखता, शैक्षणिक अभिमुखता तथा सामाजिक अभिमुखता में समान जीवन शैली जीते हैं।

अतः प्रस्तुत अध्ययन की शून्य परिकल्पना- “शिक्षा प्रशिक्षुओं तथा शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षुओं की जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं होगा”- निरस्त हो जाती है। परिणाम में पाया गया कि शिक्षा प्रशिक्षु तथा शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षुओं की जीवन शैली में सार्थक अन्तर है शिक्षा प्रशिक्षु की तुलना में शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षु उत्तम जीवन शैली जीते हैं तथा जीवन शैली के आयामों-कैरियर अभिमुखता तथा पारिवारिक अभिमुखता में शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षक, शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षक से उत्तम जीवन शैली जीते हैं जबकि जीवन शैली के आयाम-प्रवृत्ति अभिमुखता में शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षक, शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षक से बेहतर जीवन शैली जीते हैं इसी के साथ यही पाया गया कि जीवन शैली के आयाम-स्वास्थ्य अभिमुखता, शैक्षणिक अभिमुखता तथा सामाजिक अभिमुखता में शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षक तथा शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षु शिक्षक की जीवन शैली में कोई सार्थक अन्तर नहीं है अर्थात् इन आयामों में जीवन शैली समान है।

समग्र निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन में बी.एड. एवं बी.पी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षुओं की जीवन शैली का तुलनात्मक अध्ययन किया गया। अध्ययन से प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर निम्नलिखित समग्र निष्कर्ष प्रस्तुत किए जा सकते हैं।

- बी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षुओं में शिक्षक एवं शिक्षिका-प्रशिक्षुओं की समग्र जीवन शैली में कोई सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं पाया गया। केवल सामाजिक अभिमुखता के आयाम में शिक्षिका-प्रशिक्षुओं की

जीवन शैली शिक्षक-प्रशिक्षुओं की अपेक्षा अधिक उत्तम पाई गई।

- बी.पी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षुओं में भी शिक्षक एवं शिक्षिका-प्रशिक्षुओं की समग्र जीवन शैली में कोई सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं पाया गया। केवल पारिवारिक अभिमुखता के आयाम में शिक्षिका-प्रशिक्षुओं की जीवन शैली शिक्षक-प्रशिक्षुओं की अपेक्षा अधिक उत्तम पाई गई।
- बी.एड. एवं बी.पी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षुओं की तुलना करने पर उनकी समग्र जीवन शैली में सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर पाया गया। औसत प्राप्तांकों के आधार पर बी.पी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षुओं की जीवन शैली, बी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षुओं की अपेक्षा अधिक उत्तम पाई गई।
- जीवन शैली के विभिन्न आयामों के विश्लेषण से स्पष्ट हुआ कि करियर अभिमुखता एवं पारिवारिक अभिमुखता में बी.पी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षु अपेक्षाकृत अधिक सुदृढ़ हैं, जबकि प्रवृत्ति उन्मुखता में बी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षुओं का प्रदर्शन बेहतर पाया गया।
- स्वास्थ्य अभिमुखता, शैक्षणिक अभिमुखता तथा सामाजिक अभिमुखता जैसे आयामों में बी.एड. एवं बी.पी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षुओं के मध्य कोई सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं पाया गया, जिससे स्पष्ट होता है कि इन आयामों में दोनों समूहों की जीवन शैली लगभग समान है।
- समग्र रूप से यह कहा जा सकता है कि प्रशिक्षण कार्यक्रम की प्रकृति जीवन शैली के कुछ विशिष्ट आयामों को प्रभावित करती है, जबकि अधिकांश आयामों में शिक्षक-प्रशिक्षुओं की जीवन शैली समान प्रवृत्ति प्रदर्शित करती है।

विवेचना

प्रस्तुत अध्ययन से ज्ञात हुआ कि बी.एड. एवं बी.पी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षुओं की समग्र जीवन शैली में अधिकांश परिस्थितियों में समानता विद्यमान है। यह परिणाम इंगित करता है कि दोनों प्रशिक्षण कार्यक्रमों में अध्ययनरत प्रशिक्षणार्थियों का सामाजिक एवं शैक्षिक परिवेश अनेक दृष्टियों से समान है, जिसके कारण उनकी जीवन शैली के अधिकांश आयामों में उल्लेखनीय भिन्नता नहीं पाई गई। बी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षुओं में सामाजिक अभिमुखता के आयाम पर शिक्षिका-प्रशिक्षुओं का बेहतर प्रदर्शन इस तथ्य की ओर संकेत करता है कि महिला प्रशिक्षणार्थी सामाजिक संबंधों, सहयोग, सहभागिता तथा सामाजिक उत्तरदायित्व के प्रति अपेक्षाकृत अधिक संवेदनशील हो सकती हैं। इसी प्रकार बी.पी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षुओं में पारिवारिक अभिमुखता के आयाम पर शिक्षिका-प्रशिक्षुओं का उच्च स्तर यह दर्शाता है कि वे पारिवारिक उत्तरदायित्वों एवं संबंधों के प्रति अपेक्षाकृत अधिक सजग हैं। बी.एड. एवं बी.पी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षुओं की तुलना में बी.पी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षुओं का समग्र जीवन शैली स्तर अधिक पाया जाना संभवतः उनके नियमित शारीरिक व्यायाम, खेल गतिविधियों, अनुशासित दिनचर्या तथा स्वास्थ्य-केंद्रित प्रशिक्षण से संबंधित हो सकता है। वहीं बी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षुओं का प्रवृत्ति अभिमुखता में बेहतर प्रदर्शन उनकी शैक्षणिक अभिरुचियों एवं बौद्धिक गतिविधियों में अधिक संलग्नता का परिणाम हो सकता है। अतः अध्ययन यह संकेत करता है कि शिक्षक-प्रशिक्षण कार्यक्रमों में जीवन शैली के सभी आयामों के संतुलित विकास हेतु योजनाबद्ध प्रयास किए जाने चाहिए।

शैक्षिक निहितार्थ

- शिक्षक-प्रशिक्षण संस्थानों में स्वस्थ एवं संतुलित जीवन शैली के विकास हेतु नियमित जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए।

- बी.एड. एवं बी.पी.एड. दोनों पाठ्यक्रमों में स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन, तनाव प्रबंधन एवं जीवन कौशल से संबंधित गतिविधियों को अधिक प्रभावी बनाया जाना चाहिए।
- शिक्षक-प्रशिक्षकों में सामाजिक एवं पारिवारिक उत्तरदायित्व की भावना को विकसित करने हेतु सामुदायिक सेवा, समूह गतिविधियों तथा विस्तार कार्यक्रमों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।
- बी.एड. कार्यक्रमों में शारीरिक सक्रियता, योग, खेल एवं स्वास्थ्य संवर्धन संबंधी गतिविधियों को अधिक महत्व दिया जाना चाहिए।
- बी.पी.एड. कार्यक्रमों में शैक्षणिक एवं व्यावसायिक विकास से संबंधित कार्यशालाओं तथा करियर मार्गदर्शन कार्यक्रमों को निरंतर आयोजित किया जाना चाहिए।
- शिक्षक-शिक्षा संस्थानों में समग्र व्यक्तित्व विकास को ध्यान में रखते हुए ऐसी गतिविधियों का समावेश किया जाना चाहिए, जो जीवन शैली के सभी आयामों के संतुलित विकास में सहायक हों।
- शिक्षक-प्रशिक्षकों एवं संस्थान प्रमुखों को प्रशिक्षणार्थियों के लिए ऐसा शैक्षिक वातावरण विकसित करना चाहिए, जिससे वे स्वस्थ, अनुशासित, उत्तरदायी एवं मूल्यपरक जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित हों।

संदर्भ

1. अग्रवाल, जे. सी. (2018), *शिक्षा मनोविज्ञान, विकास पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली*।
2. शर्मा, आर. ए. (2018), *शिक्षा मनोविज्ञान एवं शिक्षण अधिगम*. आर. लाल बुक डिपो मेरठ ।
3. सिंह, ए. (2018). *स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा*. आर. लाल बुक डिपो मेरठ।
4. बावा, एस. के., एवं कौर, एस. (2010)। *जीवन शैली मापनी की निर्देशिका (Manual for Life Style Scale)*। नेशनल साइकोलॉजिकल कॉरपोरेशन।
5. रोहित, वी. के., एवं मकवाना, एस. एम. (2015)। *कला एवं विज्ञान महाविद्यालय के विद्यार्थियों की जीवन शैली: एक तुलनात्मक अध्ययन, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी, 2(2)*। <https://doi.org/10.25215/0202.065>
6. देवांगन, आर. (2015), *वयस्कों के मूल्यों पर जीवन शैली का सहसंबंधात्मक अध्ययन, इंडियन जर्नल ऑफ एप्लाइड रिसर्च, 5(5), 19-20*। <https://doi.org/10.36106/ijar>
7. प्रजापति, एम. एस. (2017)। *औद्योगिक कंपनी के तकनीकी एवं गैर-तकनीकी कर्मचारियों में जीवन शैली*। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी, 4(3), आलेख 103*। <https://doi.org/10.25215/0403.208>
8. अमीन, एस. एन. (2017), *इंटरनेट उपयोगकर्ताओं की जीवन शैली के प्रमुख घटक एवं उच्च शिक्षा के विद्यार्थियों में अनुसंधान के प्रति अभिवृत्ति: एक कारक विश्लेषणात्मक अध्ययन, जर्नल ऑफ एजुकेशन एंड प्रैक्टिस, 8(16), 91-97*।
9. वाघेला, के. (2018), *संयुक्त एवं एकल परिवारों के विद्यालयी शिक्षकों की जीवन शैली का तुलनात्मक अध्ययन , रिसर्च रिव्यू इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मल्टीडिसिप्लिनरी, 3(10), 499-500*। <https://doi.org/10.5281/zenodo.1470699>

10. Da-Silva-Domingues, H., Palomino-Moral, P. Á., Gutiérrez-Sánchez, B., Moreno-Cámara, S., & Loureiro, H. M. A. (2024). *Lifestyles of university students: Analyzing the role of social support and family dynamics*. *BMC Public Health*, 24, 3447. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21021-7>
11. Sachdeva, A., & Sachdeva, A. (2025). *Tomorrow's doctors, today's risks: A comprehensive assessment of diet, physical activity, stress and lifestyle factors among medical students in Himachal Pradesh*. *Journal of Pioneering Medical Sciences*, 14(9), 217–225. <https://doi.org/10.47310/jpms2025140929>
12. Zhou, Q., Jiang, J., Yin, Z., & Fan, R. (2026). *Effect of digital health interventions on college students' lifestyle behaviors: A systematic review*. *Journal of Medical Internet Research (JMIR)*