शोधामृत

(कला, मानविकी और सामाजिक विज्ञान की अंतर्राष्ट्रीय सहकर्मी समीक्षित, मूल्यांकित, त्रैमासिक शोध पत्रिका)

ISSN : 3048-9296 (Online)
3049-2890 (Print)
IIFS Impact Factor-5.375
Vol.-3; issue-3 (July-Sept.) 2026
Page No- 05-09
©2026 Shodhaamrit
https://shodhaamrit.gyanvividha.com

Author's :

1. तनुजा बिष्ट

एम०एड० शोधार्थी (शिक्षा संकाय), सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय परिसर, अल्मोड़ा.

2. डॉ. पूजा

सहायक प्राध्यापक (शिक्षा संकाय), सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय परिसर, अल्मोड़ा.

Corresponding Author :

तनुजा बिष्ट

एम०एड० शोधार्थी (शिक्षा संकाय), सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय परिसर, अल्मोड़ा.

बी0एड0 संस्थानों में अध्ययनरत शिक्षक प्रशिक्षुओं की जीवन शैली का तुलनात्मक अध्ययन

सारांश : प्रस्तुत शोध में वर्णात्मक शोध की सर्वेक्षण प्रविधि के द्वारा बी0एड0 संस्थानों में अध्ययनरत शिक्षक प्रशिक्षुओं की जीवन शैली का तुलनात्मक अध्ययन किया गया। शोध में उत्तराखण्ड राज्य के सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय, अल्मोड़ा से सम्बद्ध बी0एड0 संस्थानों में अध्ययनरत 120 शिक्षक प्रशिक्षुओं (60 महिला एवं 60 पुरुष) का यादृच्छिक विधि द्वारा चयन किया गया। शोध उपकरण के रुप में एस0 के0 बावा व सुमनप्रीत कौर (2010) द्वारा निर्मित मानकीकृत मापनी (आयाम– स्वास्थ्य–सजगता, शैक्षिक–उन्मुखता, व्यवसायिक–उन्मुखता, सामाजिक–उन्मुखता, प्रचलन–उन्मुखता, पारिवारिक–उन्मुखता) द्वारा आकडों का संग्रहण किया गया। आँकड़ों के विश्लेषण हेतु मध्यमान, मानक विचलन तथा टी–परीक्षण का प्रयोग किया गया। शोध के परिणाम के अनुसार, सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय, अल्मोड़ा से सम्बद्ध बी0एड0 संस्थानों में अध्ययनरत महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की जीवन–शैली के आयाम प्रचलन–उन्मुखता में सार्थक अन्तर पाया गया। तथा बी0एड0 संस्थानों में अध्ययनरत महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की जीवन–शैली के आयाम स्वास्थ्य–सजगता, शैक्षिक–उन्मुखता, व्यवसायिक–उन्मुखता, सामाजिक–उन्मुखता, पारिवारिक–उन्मुखता तथा समग्र जीवन–शैली में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। वही मध्यमान के अकों के आधार पर जीवन–शैली के सभी आयामों के सन्दर्भ में बी0एड0 संस्थानों में अध्ययनरत महिला शिक्षक प्रशिक्षुओं की जीवन–शैली बी0एड0 संस्थानों में अध्ययनरत पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं से बेहतर पायी गयी।

प्रमुख पद : महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षु , स्वास्थ्य–सजगता, शैक्षिक–उन्मुखता, व्यवसायिक–उन्मुखता, सामाजिक–उन्मुखता, प्रचलन–उन्मुखता, पारिवारिक–उन्मुखता, जीवन–शैली।

प्रस्तावना : "हमने स्कूल में जो सीखा है वह सब भूलने के बाद जो याद रहता है, वही शिक्षा है, ज्ञान का निवेश सर्वोत्तम भुगतान करना है।"**– बेंजामिन फ्रैंकलिन**

शिक्षा किसी समाज में सदैव चलने वाली सादृश्य सामाजिक प्रक्रिया है जिसके द्वारा मनुष्य की जन्मजात शक्तियों का विकास, उसके ज्ञान एवं कौशल में वृद्धि एवं व्यवहार में परिवर्तन किया जाता है, और इस प्रकार उसे सभ्य, सुसंस्कृत एवं योग्य नागरिक बनाया जाता है। मनुष्य क्षण प्रतिक्षण नए नए अनुभव प्राप्त करता–करवाता है, जिससे उस का दिन–प्रतिदिन का व्यवहार प्रभावित होता है। संकुचित अर्थ में शिक्षा किसी समाज में एक निश्चित समय तथा निश्चित स्थान (विद्यालय, महाविद्यालय) में सुनियोजित ढंग से चलने वाली एक सादृश्य सामाजिक प्रक्रिया है। मानव जाति को अपनी प्रतिभा एवम् गरिमा को दोष रहित बनाए रखने हेतु प्रकृति द्वारा कुछ सुधार एवम् साधन उपलब्ध है, जब इन सुविधाओं एवं साधनों को राज्य, समाज एवं समस्त मानव जाति से भी मान्यता प्राप्त होती है तो यह अधिकारों का रूप धारण कर लेती है।

जीवन शैली शब्द का सर्वप्रथम प्रयोग प्रसिद्ध ऑस्ट्रियाई मनोविश्लेषणवादी मनोवैज्ञानिक अल्फ्रेड ऐडलर (1870–1937) द्वारा किया गया। जीवन शैली अंग्रेजी के दो शब्दों LIFE तथा STYLE से मिल कर

बना है। जिसका अर्थ होता है 'way one's leads his/her life' अर्थात् जीवन को आगे बढ़ाना। जीवन शैली के लिए अंग्रेजी में अन्य शब्दों का भी प्रयोग किया जाता है जैसे–Everyday life, Way of Acting, Style of Living, Way of Life, Standard of Living।

व्यक्ति सदैव नए–नए व्यवहार सीखता रहता है तथा इनमें से कुछ आगे चलकर व्यक्ति की आदतें बनते हैं। किसी समय विशेष पर ये व्यवहार/आदत व्यक्ति के व्यक्तित्व का अभिन्न अंग बन जाते हैं। जीवन शैली परिवर्तन शील प्रत्यय है, क्योंकि इसे अर्जित किया जाता है। इसलिए व्यक्ति या समूह के बदलते विचारों, क्रियाकलापों से जीवन शैली भी बदल जाती है। जीवन शैली अवलोकनीय है, व्यक्ति की आदतों, व्यवहारों, विचारों व क्रियाओं द्वारा इसे पहचाना जा सकता है। संस्कृति, परिवार तथा संदर्भ समूह व्यक्ति की जीवन शैली को प्रभावित करते हैं साथ ही साथ आधुनिकीकरण, पश्चिमीकरण, वैश्वी करण व सांस्कृतिकरण वृहद् स्तर पर जीवन शैली को प्रभावित करते हैं। सामाजिक वातावरण में व्यक्तियों के बदलते क्रियाकलापों एवम् व्यवहारों के अवलोकन द्वारा अनेक जीवन शैलियां दृष्टिगोचर होती हैं जैसे– सक्रिय जीवन शैली, स्वस्थ्य जीवन शैली, एकल जीवन शैली, ग्रामीण जीवन शैली, शहरी जीवन शैली, डिजिटल जीवन शैली इत्यादि।

सम्बन्धित शोध का अवलोकन

ओमर एवं मोहम्मद (2013) ने अपने शोध में नर्सिंग विद्यार्थी में स्वस्थ व अस्वस्थ आदतों का पता लगाने तथा विद्यार्थियों की अस्वस्थ आदतों का सामान्य स्वास्थ्य पर प्रभाव व सामान्य स्वास्थ्य का अकादमिक अंकों पर प्रभाव देखने का प्रयास किया। निष्कर्ष रूप में पाया गया कि स्वास्थ्य स्तर, स्वास्थ्य आदतों व अकादमिक अंकों के मध्य सकारात्मक संबंध था। विद्यार्थियों की अस्वस्थ आदतों का उनके स्वास्थ्य व अकादमिक अंकों पर भी प्रभाव पाया गया।

कुमारी, चंद्रा (2015) ने इस अध्ययन में महर्षि मार्कंडेश्वर यूनिवर्सिटी (अंबाला) के विद्यार्थियों की जीवनशैली और जोखिम भरे व्यवहार के बारे में उनकी सोच का विश्लेषण किया गया। अध्ययन के नतीजों से पता चलता है कि लड़कों की तुलना में लड़कियां अपनी जीवनशैली को लेकर ज्यादा जागरूक हैं। सोने के पैटर्न, शरीर के वजन और स्वास्थ्य से जुड़ी बातों में ज्यादा जोखिम वाले व्यवहार पाए गए। जीवन शैली और जोखिम भरे व्यवहार के बीच काफी हद तक संबंध पाया गया।

सिंह (2016) ने किशोरों की जीवन शैली का अध्ययन के फलस्वरूप यह पाया गया कि पारिवारिक जीवन शैली आयाम में लड़किया लड़कों की तुलना में ज्यादा अंक लायी जीवन शैली के सभी आयामों में पारिवारिक जीवन शैली को छोड़कर सभी आयामों में बालक–बालिका की जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।

अमीन (2016) ने कश्मीर विश्वविद्यालय के इंटरनेट उपयोगकर्ता तथा इंटरनेट गैर उपयोगकर्ता छात्रों की जीवन शैली का उनके लिंग के संदर्भ में अध्ययन किया। परिणाम से निष्कर्ष पाया गया कि इंटरनेट प्रयोग करने वाले व गैर प्रयोगकर्ता की जीवन शैली में सार्थक अन्तर पाया गया जिसमें इंटरनेट उपयोग कर्ताओं की जीवन शैली बेहतर पायी गयी वहीं लिंग के आधार पर इंटरनेट उपयोगकर्ता समूह तथा इंटरनेट गैर उपयोगकर्ता समूह के बीच सार्थक अंतर पाया गया।

मित्तल एवं कुमारी (2017) ने उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों की जीवन शैली का अध्ययन के परिणाम बताते हैं कि कला एवं विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों की शैक्षिक–उन्मुक्खता जीवन शैली तथा चलन सम्बन्धी जीवन शैली में सार्थक अन्तर पाया गया। विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों की शैक्षिक उन्मुखता कला वर्ग से अधिक तथा कला वर्ग के प्रचलन सम्बन्धी जीवन शैली विज्ञान वर्ग से अधिक पाया गया। वहीं कला एवं विज्ञान वर्ग के स्वास्थ्य सजगता, कैरियर–उन्मुखता, सामाजिक–उन्मुखता तथा पारिवारिक–उन्मुखता के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।

शोध समस्या कथन : "बी0एड0 संस्थानों में अध्ययनरत शिक्षक प्रशिक्षुओं की जीवन शैली का तुलनात्मक अध्ययन।"

शोध का सीमांकन : प्रस्तुत शोध में सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय अल्मोड़ा से सम्बद्ध बी0एड0 संस्थानों में अध्ययनरत महिला एवं पुरुष शिक्षक–प्रशिक्षुओं को लिया गया हैं।

शोध के उद्देश्य :

1. बी0एड0 संस्थानों में अध्ययनरत महिला एवं पुरुष शिक्षक–प्रशिक्षुओं की जीवन शैली का तुलनात्मक अध्ययन।

शोध की परिकल्पनाएं :

1. महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की स्वास्थ्य उन्मुखता संबंधी जीवनशैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं है।
2. महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की अकादमिक उन्मुखता संबंधी जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं है।
3. महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की करियर उन्मुखता संबंधी जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं है।
4. महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की सामाजिक उन्मुखता संबंधी जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं है।
5. महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की प्रचलन उन्मुखता संबंधी जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं है।
6. महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की परिवार उन्मुखता संबंधी जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं है।
7. महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की समग्र जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं है।

शोध विधि – प्रस्तुत लघु शोध अध्ययन कार्य हेतु शोधकर्त्री ने विवरणात्मक विधि के अंतर्गत सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है।

न्यादर्श का वितरण– प्रस्तुत शोध में सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय अल्मोड़ा से सम्बद्ध बी0एड0 संस्थानों में अध्ययनरत 120 (60 महिला एवं 60 पुरुष) शिक्षक–प्रशिक्षुओं को न्यादर्श के रुप में लिया गया हैं।

शोध के चर– प्रस्तुत शोध में **स्वतंत्र चर** जीवनशैली **तथा आश्रित चर** बी0एड0 शिक्षक–प्रशिक्षु (महिला एवं पुरुष) है।

शोध उपकरण– एस0 के0 बावा व सुमनप्रीत कौर (2010) द्वारा निर्मित मानकीकृत परीक्षण जीवन शैली मापनी का प्रयोग किया गया है।

उद्देश्य 1– बी0एड0 प्रशिक्षण संस्थानों में अध्ययनरत महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की जीवन शैली का तुलनात्मक

अध्ययन।

परिकल्पना 1– बी0एड0 प्रशिक्षण संस्थानों में अध्ययनरत महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका 1.2

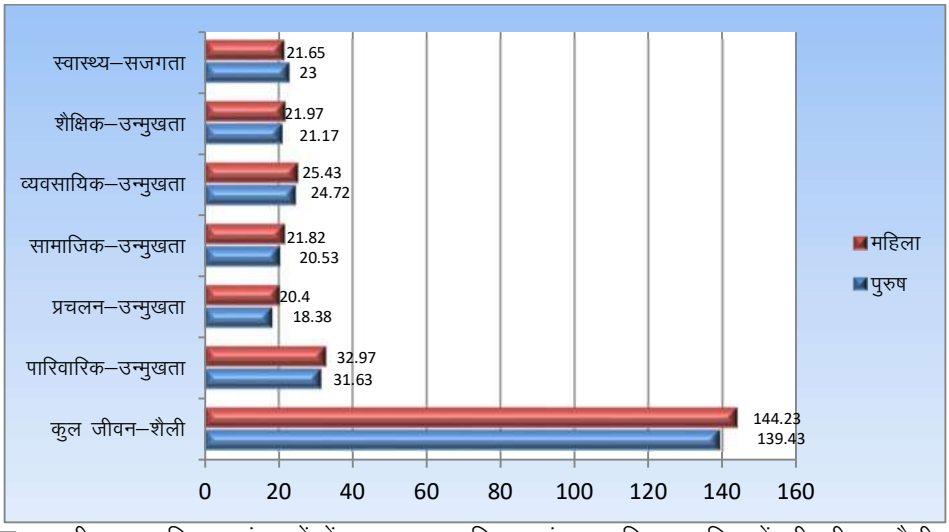
बी0एड0 प्रशिक्षण संस्थानों में अध्ययनरत महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की जीवन शैली में अंतर हेतु क्रान्तिक–अनुपात मान तालिका

क्रम सं.	जीवन–शैली के आयाम	शिक्षक प्रशिक्षु	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (S.D.)	स्वतंत्रता अंश	टी (t) प्राप्ताकं	परिणाम
1	स्वास्थ्य–सजगता	महिला	60	21.65	5.15	118	1.3535	असार्थक
		पुरुष	60	23.00	5.76			
2	शैक्षिक–उन्मुखता	महिला	60	.21.97	4.23	118	0.9396	असार्थक
		पुरुष	60	21.17	5.06			
3	व्यवसाय–उन्मुखता	महिला	60	25.43	4.32	118	0.8313	असार्थक
		पुरुष	60	24.72	5.10			
4	सामाजिक–उन्मुखता	महिला	60	21.82	3.65	118	1.8983	असार्थक
		पुरुष	60	20.53	3.76			
5	प्रचलन–उन्मुखता	महिला	60	20.40	4.22	118	**2.5428**	**सार्थक * 0.05**
		पुरुष	60	18.38	4.46			
6	पारिवारिक–उन्मुखता	महिला	60	32.97	4.79	118	1.3873	असार्थक
		पुरुष	60	31.63	5.70			
	समग्र जीवन शैली	महिला	60	144.23	12.06	118	1.7060	असार्थक
		पुरुष	60	139.43	18.15			
*** = 0.05 स्तर पर सार्थक (t सार्थकता मान– 1.98)**					**** = 0.01 स्तर पर सार्थक (t सार्थकता मान– 2.63)**			

तालिका में शासकीय एवं गैर शासकीय बी0एड0 प्रशिक्षण संस्थानों में अध्ययनरत् महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की जीवन शैली को सभी आयामों के मध्यमान, मानक विचलन एवं 'टी' मान को प्रदर्शित किया गया है।

स्वास्थ्य सजगता आयाम पर बी0एड0 प्रशिक्षण संस्थानों में अध्ययनरत महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं का मध्यामन क्रमशः 21.65 व 23.00 तथा मानक विचलन क्रमशः 5.15 व 5.76 है। जो यह इंगित करता है कि महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की स्वास्थ्य सजगता उच्च स्तर की है। स्वतंत्रता अंश 118 पर प्राप्त क्रांतिक अनुपात मान 1.3535 है जो कि असार्थक हैं अर्थात् महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की स्वास्थ्य सजगता में कोई सार्थक अंतर नहीं है। अतः स्वास्थ्य सजगता के संदर्भ में शून्य परिकल्पना स्वीकृत की जाती है। **शैक्षिक उन्मुखता आयाम** पर बी० एड० प्रशिक्षण संस्थानों में अध्ययनरत महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं का मध्यमान क्रमशः 21.97 तथा 21.17 है तथा मानक विचलन क्रमशः 4.23 व 5.06 है, जो यह इंगित करता है कि महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की शैक्षिक उन्मुखता उच्च स्तर की है। स्वतंत्रता अशं 118 पर प्राप्त क्रांतिक मान 0.9396 है, जो कि असार्थक है। अर्थात महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की शैक्षिक उन्मुखता में कोई सार्थक अंतर नहीं है। अतः शैक्षिक उन्मुखता के संदर्भ में शून्य परिकल्पना स्वीकृत की जाती है। **व्यवसाय उन्मुखता आयाम** पर बी० एड० प्रशिक्षण संस्थानों में अध्ययनरत महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं का मध्यमान क्रमशः 25.43 व 24.72 तथा मानक विचलन क्रमशः 4.32 व 5.10 है जो यह इंगित करता है कि महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की व्यवसाय उन्मुखता उच्च स्तर की है। स्वतंत्रता अंश 118 पर प्राप्त क्रांतिक अनुपात मान 0.8313 जो कि असार्थक है। अर्थात् महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की व्यवसाय उन्मुखता में कोई सार्थक अन्तर नहीं है। अतः व्यवसाय उन्मुखता के सदर्भ में शून्य परिकल्पना स्वीकृत की जाती है। **सामाजिक उन्मुखता आयाम** पर बी० एड० प्रशिक्षण संस्थानों में अध्ययनरत महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं के मध्यमान क्रमशः 21.82 व 20.53 तथा मानक विचलन 3.65 व 3.76 है। जो यह इंगित करता है कि महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की सामाजिक उन्मुखता उच्च स्तर की है। स्वतंत्रता अंश 118 पर प्राप्त क्रांतिक अनुपात मान 1.8983 जो कि असार्थक है। अर्थात महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की सामाजिक उन्मुखता में कोई सार्थक अंतर नहीं है। अतः सामाजिक उन्मुखता के संदर्भ में शून्य परिकल्पना स्वीकृत की जातीहै। **प्रचलन उन्मुखता आयाम** पर महिला एवं पुरुष बी० एड0 प्रशिक्षणार्थियों के मध्यमान क्रमशः 20.40 व 18.38 है, तथा मानक विचलन 4.22 व 4.46 है। जो यह इंगित करता है कि महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की प्रचलन उन्मुखता उच्च स्तर की है। स्वतंत्रता अंश 118 पर क्रांतिक अनुपात मान 2.5428 जो कि सार्थक है अर्थात् महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की प्रचलन उन्मुखता में सार्थक अंतर है। **अतः प्रचलन उन्मुखता में संदर्भ में शून्य परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है। पारिवारिक उन्मुखता आयाम** पर महिला एवं पुरुष बी० एड0 प्रशिक्षणार्थियों के मध्यमान क्रमशः 32.97 व 31.63 तथा मानक विचलन क्रमशः 4.79 व 5.70 है। जो यह इंगित करता है कि महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की पारिवारिक उन्मुखता उच्च स्तर की है। स्वतंत्रता अंश 118 पर क्रांतिक अनुपात मान 1.3873

जो 0.05 सार्थक स्तर पर असार्थक पाया जाता है अर्थात् महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की पारिवारिक उन्मुखता में कोई सार्थक अंतर नहीं है। अतः पारिवारिक उन्मुखता के संदर्भ में शून्य परिकल्पना स्वीकृत की जाती है। **समग्र जीवन शैली** पर महिला एवं पुरुष बी० एड० प्रशिक्षणार्थियों के समग्र जीवन शैली का मध्यमान कमशः 144.23 व 139.43 तथा मानक विचलन 12.06 व 18.15 है, जो यह इंगित करता है कि महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की जीवन शैली उच्च स्तर की है। स्वतंत्रता अंश 118 पर क्रांतिक अनुपात 1.7060 जो कि असार्थक है। अर्थात महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की जीवन शैली में कोई सार्थक अंतर नहीं है। अतः जीवन शैली के संदर्भ में शून्य परिकल्पना स्वीकृत की जाती है।



आरेख चित्र 2 : बी0एड0 प्रशिक्षण संस्थानों में अध्ययनरत महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की जीवन–शैली के विभिन्न आयामों के मध्यमानों का तुलनात्मक विवरण।

अध्ययन के परिणाम–

1. महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की स्वास्थ्य उन्मुखता संबंधी जीवनशैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया।
2. महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की अकादमिक उन्मुखता संबंधी जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया।
3. महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की करियर उन्मुखता संबंधी जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया।
4. महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की सामाजिक उन्मुखता संबंधी जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया।
5. महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की प्रचलन उन्मुखता संबंधी जीवन शैली के मध्य सार्थक अंतर पाया गया।
6. महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की परिवार उन्मुखता संबंधी जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया।
7. महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की समग्र जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया।

निष्कर्ष एवं विवेचना : बी0एड0 संस्थानों में अध्ययनरत महिला एवं पुरुष शिक्षक–प्रशिक्षुओं की समग्र जीवन शैली के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। बी0एड0 शिक्षक–प्रशिक्षुओं **जीवन–शैली** के सभी आयामों में उन्मुखता बढते से घटते क्रम में क्रमशः इस प्रकार पायी गयी– **पारिवारिक–उन्मुखता, व्यवसायिक–उन्मुखता, स्वास्थ्य–सजगता, शैक्षिक–उन्मुखता, सामाजिक–उन्मुखता व प्रचलन–उन्मुखता**। बी0एड0 संस्थानों में अध्ययनरत महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं दोनों की जीवन शैली उच्च स्तर की पायी गई, किन्तु महिला शिक्षक प्रशिक्षुओं की जीवन शैली पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं से बेहतर पायी गई। बी0एड0 संस्थानों में अध्ययनरत महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की जीवन शैली के केवल **प्रचलन उन्मुखता** आयाम के मध्य सार्थक अन्तर पाया गया है। दोनों ही वर्गों की शिक्षक प्रशिक्षुओं की **प्रचलन उन्मुखता** उच्च स्तर की पायी गई, किन्तु महिला शिक्षक प्रशिक्षुओं की **प्रचलन उन्मुखता** पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं बेहतर पायी गई। इसका संभवयता कारण लड़कियों का समय के साथ प्रचलित फैशन (पहनावा, आधुनिक प्रचलन) को अपनाना हो सकता है, क्योंकि भी बी0 एड0 प्रशिक्षण प्राप्त करने के स्तर पर सभी लड़कियों के पास तकनीकी सुविधाएं होती है, फैशन ऐप जैसे मिशो, मिंत्रा, फ्लिपकार्ट, अमेजन आदि के माध्यम से आधुनिक प्रचलन को कम खर्च में अपनाया जा सकता है। वहीं बी0एड0 संस्थानों में अध्ययनरत महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की जीवन शैली के **स्वास्थ्य सजगता, शैक्षिक उन्मुखता, व्यवसायिक उन्मुखता, सामाजिक उन्मुखता** व **पारिवारिक–उन्मुखता आयाम** के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।

शैक्षिक उपादेयता : उपरोक्त परिणामों के आधार पर कहा जा सकता है कि, बी0एड0 संस्थानों में अध्ययनरत महिला एवं पुरुष शिक्षक–प्रशिक्षुओं की समग्र जीवन शैली के सभी आयामों मे समग्र रूप से उन्मुख पाये गये। वहीं बढ़ते से घटते उन्मुखता के क्रम के आधार पर कहा जा सकता है कि, महिला एवं पुरुष बी0एड0 शिक्षक प्रशिक्षुओं को परिवार की

सामाजिक–आर्थिक स्थिति का ध्यान रखते हुए प्रचलन का अनुसरण, शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य उत्तम बनाये रखने के लिए अच्छी दिनचर्या, व्यवसाय चयन के लिए रुचिनुसार कौशलो को विकसित करने तथा परिवार, समाज व देश के लिए वैज्ञानिक व व्यापक सोच रखने की आवश्यकता है।

भावी शोध हेतु सुझाव : प्रस्तुत शोध उत्तराखण्ड राज्य के सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय से सम्बद्ध शासकीय एवं गैर शासकीय बी0एड0 संस्थानों में अध्ययनरत महिला एवं पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं की समग्र जीवन शैली पर किया गया है। भविष्य में भारत के अन्य राज्यों तथा अन्य जिलों के व्यक्तियों की जीवन–शैली का अध्ययन किया जा सकता है। शहरी, ग्रामीण, अतिदुर्गम व पर्वतीय क्षेत्रों, माध्यमिक स्तर, उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यायार्थियों तथा विद्यालय न जाने वाले व्यक्तियों की जीवन–शैली का भी अध्ययन किया जा सकता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची :

1. **ओमर, अब्द एल–कदर, मारवा एवं आतिया मोहम्मद, फातिया. (2013).** द रिलेशनशिप बिटवीन लाइफ स्टाइल, जनरल हैल्थ एण्ड एकेडमिक स्कोर्स ऑफ नर्सिंग स्टूडेंट्स. पब्लिक हैल्थ रिसर्च, 3(3), पृ0सं0 54–70.
2. **सिंह, अरुण कुमार. (2013).** मनोविज्ञान समाजशास्त्र तथा शिक्षा मे शोध विधियां. मोतीलाल बनारसीदास प्रिंटिंग यूनिट दिल्ली.
3. **कुमारी, चंद्रा (2015)**. लाइफ स्टाइल एंड रिस्क बेहेवियर अमंग यूनिवर्सिटी स्टूडेंन्ट्स, इंडियन जर्नल ऑफ एप्लाइड रिसर्च, 5(12), पृ0सं0 67–69.
4. **सिंह, रश्मि (2016).** लाईफ स्टाइल ऑफ एडोलसेन्टः एन एक्सप्लोरेशन. द ओपीनियन, 5(9).
5. **अमीन, सैयद नूर उल. (2016).** इंटरनेट यूसेज एण्ड डिफरेन्ट डोमेन ऑफ लाइफ स्टाइल ऑफ यूनिवर्सिटी स्टूडेन्ट इन रिलेशन टू देयर सेक्स डिफरेन्सेस. न्यू मीडिया एण्ड मास कम्यूनिकेशन, 46, पृ0सं0 21–29.
6. **मित्तल, कविता एवं कुमारी, यतेन्द्र. (2017).** उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों की जीवन शैली का अध्ययन. इन्टरनेशनल जर्नल,ऑफ एप्लाइड रिसर्च, 3(7), पृ0सं0 137–141.
7. **बावा एस.के, कौर, सुमनप्रीत. (2018).** लाइफ स्टाइल स्केल नेशनल साइक्लोजिकल कॉरपोरेशन आगरा, उत्तर प्रदेश.

•