

जीवनशैली मापनी का निर्माण एवं मानकीकरण

अशोक कुमार शर्मा*

महेश कुमार मुछाल**

किसी भी शोध अध्ययन का मूल आधार शोधार्थी द्वारा चयनित समस्या के समाधान के लिए तथ्यों, आँकड़ों या वास्तविक क्षेत्र आधारित सूचना या जानकारी प्राप्त करना होता है। इसके लिए शोधार्थी को उपयुक्त शोध उपकरणों का चयन या निर्माण कर वस्तुनिष्ठ आँकड़े व जानकारी संकलित करनी होती है। वह संकलित आँकड़ों व जानकारी का गुणवत्तापरक या उपयुक्त सांख्यिकी प्रविधि का चयन कर विश्लेषण करता है, जिसके आधार पर वह संभावित निष्कर्ष या समाधान ज्ञात करता है। इस प्रकार शोध अध्ययन में शोध उपकरण किसी भी शोध को वैज्ञानिक आधार प्रदान करता है। इन्हीं शोध उपकरणों में एक उपकरण जीवनशैली मापनी है, जिसके द्वारा किसी भी व्यक्ति की रुचियों, विचारों, व्यवहारों तथा व्यवहार संबंधी उन्मुखताओं पर पड़ने वाले नकारात्मक और सकारात्मक प्रभाव का मापन किया जा सकता है। शोधार्थी द्वारा जीवनशैली मापनी का निर्माण करते समय सर्वप्रथम परीक्षण के निर्माण हेतु आवश्यक अध्ययन सामग्री विभिन्न पुस्तकों, प्रायोगिक कार्यों के अवलोकन एवं संबंधित साहित्य का गहराई से अध्ययन कर प्राप्त की गई। इसके बाद जीवनशैली मापनी का प्रारूप तैयार किया गया, जिसमें 105 कथन थे। इसके बाद मापनी के प्रत्येक कथन का पद-विश्लेषण किया गया। पद-विश्लेषण के पश्चात मापनी के अंतिम प्रारूप में 80 कथन चयनित हुए। जीवनशैली मापनी की आमुख तथा विषयवस्तु वैधता का निर्धारण शिक्षा विशेषज्ञों तथा योग विशेषज्ञों से विचार-विमर्श कर किया गया। इस मापनी का विश्वसनीयता गुणांक अर्द्ध-विटापन विधि (Split-Half Method) तथा परीक्षण-पुनर्परीक्षण विधि (Test-Retest Method) द्वारा ज्ञात किया गया, जो क्रमशः 0.86 तथा 0.88 प्राप्त हुआ। अंत में मापनी के परिणामों का विवेचन जेड-स्कोर मानक द्वारा किया गया। इस प्रकार वैज्ञानिक विधियों के आधार पर निर्मित जीवनशैली मापनी का उपयोग विद्यार्थियों, शिक्षकों, शोधार्थियों आदि के द्वारा जीवनशैली का मापन करने के लिए किया जाता सकता है।

जीवन एवं शैली से मिलकर जीवनशैली शब्द बना है। जीवन शब्द का तात्पर्य— मनुष्य जाति के जन्म और मृत्यु के बीच का समय या जीवित रहने का भाव से है तथा शैली शब्द का अर्थ— ढंग या तरीका है। अतः मनुष्य की जीवनशैली से तात्पर्य— मनुष्य

के जीवन जीने का ढंग या तरीका होता है अर्थात् हम जीवन को कैसे जीते हैं, वह हमारी जीवनशैली है। हमारे जीवन जीने के विभिन्न तरीके हो सकते हैं, परंतु प्रत्येक तरीके में चिंतन, चरित्र एवं व्यवहार सम्मिलित होते हैं। किसी भी व्यक्ति की जीवनशैली

* शोधार्थी, शिक्षक प्रशिक्षण विभाग, दिगंबर जैन स्नातकोत्तर महाविद्यालय, बड़ौत, बागपत, उत्तर प्रदेश 250611

** एसोसिएट प्रोफेसर, शिक्षक प्रशिक्षण विभाग, दिगंबर जैन स्नातकोत्तर महाविद्यालय, बड़ौत, बागपत, उत्तर प्रदेश 25061

उसकी सामाजिक-आर्थिक स्थिति, पारिवारिक वातावरण, सांस्कृतिक एवं धार्मिक मूल्यों, परंपराओं एवं मान्यताओं तथा उनकी शिक्षा के साथ निर्मित होती है। आज वैश्वीकरण, औद्योगिकीकरण, शहरीकरण तथा भौतिक सुख-सुविधाओं की उपलब्धता के कारण व्यक्ति की सामाजिक-आर्थिक स्थिति, शिक्षा का स्तर आदि जैसे कारणों से उसकी सोच और जीवनशैली में तेज़ी से बदलाव आ रहा है। जीवनशैली का हमारे स्वास्थ्य पर सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। एक स्वस्थ जीवनशैली लंबे समय तक खुशहाल रख सकती है। यदि हमारी जीवनशैली स्वस्थ होगी तो हम—

- तनाव मुक्त रहेंगे।
- सकारात्मक सोचेंगे।
- शारीरिक रूप से फिट रहेंगे।
- हमेशा सक्रिय रहेंगे।

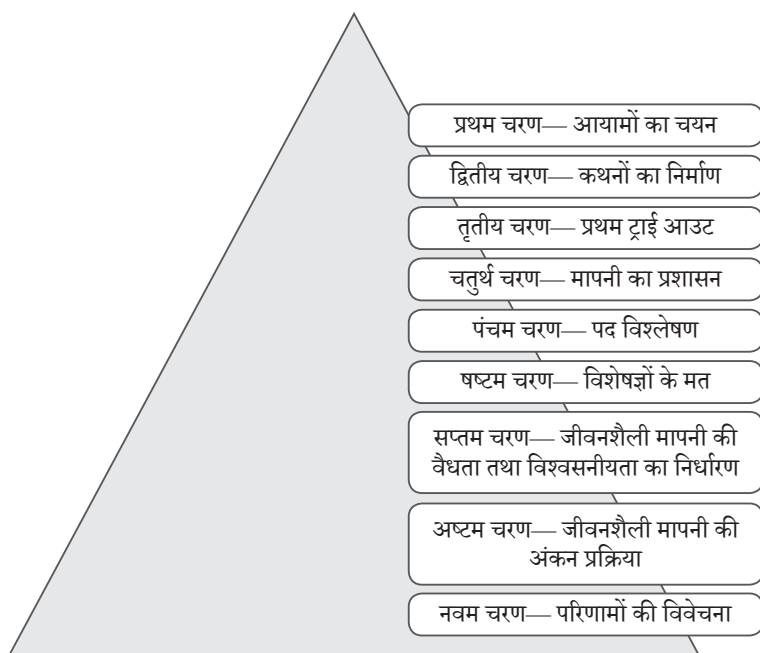
अतः मानविकी के अंतर्गत आने वाले विषयों में व्यक्ति की जीवनशैली पर शोध अध्ययन करना हो, तो वैज्ञानिक ढंग से विकसित शोध उपकरण या जीवनशैली मापनी का होना आवश्यक है। यह मापनी किसी भी व्यक्ति के जीवन के विभिन्न पक्षों का मापन करने में सक्षम हो। अतः शोधार्थी द्वारा अपने शोध अध्ययन के लिए जीवनशैली मापनी का निर्माण किया गया है।

विद्यालयी एवं अध्यापक शिक्षा में

जीवनशैली मापनी की आवश्यकता

जीवनशैली व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व को प्रभावित करती है। साथ ही, स्वस्थ जीवनशैली से मनुष्य का शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास होता है, लेकिन आधुनिक युग में मनुष्य को अनेक

चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। इन चुनौतियों के कारण उनके मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य व कल्याण पर विपरीत प्रभाव पड़ने लगता है अर्थात् उनकी जीवनशैली में बदलाव आने लगता है। इसलिए मनुष्य की जीवनशैली के घटकों के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए शोध उपकरण का होना आवश्यक है यह उपकरण मनुष्य के शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक विकास करने में उचित प्रकार से मार्गदर्शन एवं सहायता प्रदान कर सके, जिससे वह व्यक्ति हमेशा क्रियाशील एवं ऊर्जावान बना रहे। वर्तमान वैज्ञानिक एवं प्रौद्योगिकी युग में व्यक्ति को सभी आवश्यक सुविधाएँ उपलब्ध हो रही हैं, परंतु उतनी ही तेज़ी से उसके लिए अनेक समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। आज व्यक्ति शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वयं को अस्वस्थ महसूस कर रहा है, जिसके कारण उसकी कार्यशैली एवं सोच में परिवर्तन आ गया है। इस परिवर्तन के कारण व्यक्ति की जीवनशैली में भी परिवर्तन आ गया है। यह परिवर्तन विद्यार्थियों एवं अध्यापकों, दोनों के लिए अहितकारी सिद्ध हो रहा है। जीवनशैली के अस्त-व्यस्त होने के कारण विद्यार्थी ठीक प्रकार से अध्ययन नहीं कर पा रहे हैं तथा अध्यापक भी उचित रूप से अध्यापन करने में सक्षम नहीं हो पा रहे हैं। ऐसे में व्यक्तियों की जीवनशैली का मापन करने के लिए जीवनशैली मापनी की आवश्यकता प्रतिपादित होती है। शोधार्थी द्वारा विकसित इस जीवनशैली मापनी द्वारा जीवन के आठ क्षेत्रों— आहार संचेतना, तनाव प्रबंधन, सामाजिक जागरूकता, व्यक्तिगत स्वच्छता, दिनचर्या, कर्तव्यों के प्रति समर्पण, स्वास्थ्य जागरूकता तथा मनोरंजन, वेशभूषा एवं



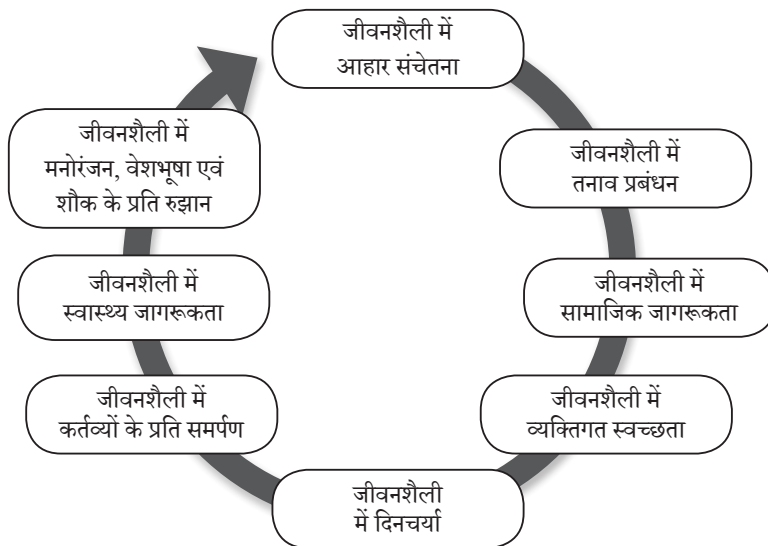
चित्र 1— जीवनशैली मापनी का निर्माण एवं मानकीकरण प्रक्रिया के चरण

शौक के प्रति रुझान का मापन किया जा सकेगा। ये आठ आयाम व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व का अध्ययन करने में उपयोगी सिद्ध होंगे। इन आयामों के द्वारा किसी भी विद्यार्थी, अध्यापक तथा अन्य व्यक्तियों की जीवनशैली का मापन करके यह ज्ञात किया जा सकता है कि व्यक्ति किस प्रकार के जीवनशैली स्तर में आता है। इस प्रकार व्यक्ति अपने जीवनशैली स्तर को जानकर उसमें पर्याप्त सुधार कर सकता है। उस व्यक्ति का यह सुधार ही इस मापनी की सार्थकता को सिद्ध करेगा।

शोधार्थी द्वारा जीवनशैली मापनी के निर्माण एवं मानकीकरण की प्रक्रिया में निम्नलिखित चरणों (कृपया चित्र 1 देखें) का अनुसरण किया गया।

प्रथम चरण— आयामों का चयन

शोधार्थी द्वारा जीवनशैली, स्वास्थ्य, दिनचर्या आदि पर आधारित विभिन्न पुस्तकों, प्रायोगिक कार्यों के अवलोकन एवं संबंधित साहित्य के अवलोकन के आधार पर जीवनशैली मापनी हेतु अग्रलिखित आयामों का चयन किया गया—



चित्र 2— जीवनशैली मापनी के आयाम

- **जीवनशैली में आहार संचेतना**— मनुष्य की स्वस्थ जीवनशैली के लिए संतुलित आहार का बहुत महत्व है। मनुष्य द्वारा शरीर के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्वों को पूरा करने का ध्यान रखकर संतुलित आहार खाने से स्वस्थ जीवनशैली प्राप्त की जा सकती है।
- **जीवनशैली में तनाव प्रबंधन**— मनुष्य की स्वस्थ जीवनशैली के लिए तनाव प्रबंधन बहुत आवश्यक है। मनुष्य को तनाव उत्पन्न करने वाले कारणों का पता लगाकर उन पर नियंत्रण लगाना चाहिए।
- **जीवनशैली में सामाजिक जागरूकता**— मनुष्य की स्वस्थ जीवनशैली के लिए समाजीकरण भी आवश्यक है। समाजीकरण वह प्रक्रिया है, जिसके माध्यम से मनुष्य समाज के विभिन्न रीति-रिवाज, व्यवहार, गतिविधियाँ आदि सीखता है।
- **जीवनशैली में व्यक्तिगत स्वच्छता**— व्यक्तिगत स्वच्छता प्रत्येक व्यक्ति की जीवनशैली के लिए आवश्यक आयामों में से एक है। प्रत्येक व्यक्ति को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए अपने शरीर की स्वच्छता पर उचित ध्यान देना चाहिए।
- **जीवनशैली में दिनचर्या**— प्रत्येक व्यक्ति की स्वस्थ जीवनशैली का प्रमुख घटक आदर्श दिनचर्या है। आदर्श दिनचर्या में प्रातः उठने से लेकर रात्रि में सोने तक पूरे दिन की दिनचर्या शामिल रहती है।
- **जीवनशैली में कर्तव्यों के प्रति समर्पण**— मनुष्य की जीवनशैली में कर्तव्यों के प्रति समर्पण का अर्थ है— मन, वचन व कर्म से अपने कार्य के प्रति समर्पित हो जाना है। निरंतर कर्तव्य-पालन से ही जीवन में उल्लास, आत्मिक-शांति व यश प्राप्त होता है।

- **जीवनशैली में स्वास्थ्य जागरूकता—** प्रत्येक मनुष्य की स्वस्थ जीवनशैली के लिए स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता अति आवश्यक है। अतः मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए संतुलित भोजन, व्यायाम, योग एवं उचित उपचार पर ध्यान देना चाहिए।
- **जीवनशैली में मनोरंजन, वेशभूषा एवं शौक के प्रति रुझान—** मनुष्य की स्वस्थ जीवनशैली के लिए मनोरंजन एक आवश्यक आयाम है। मनोरंजन के साथ-साथ व्यक्ति को अपनी सामाजिक-सांस्कृतिक परंपराओं के अनुसार वेशभूषा पर भी ध्यान देना चाहिए। साथ ही, व्यक्ति को अपने जीवन में पारिवारिक, सामाजिक, सांस्कृतिक एवं आर्थिक पृष्ठभूमि के अनुसार संतुलित शौक अपनाने चाहिए।

द्वितीय चरण— कथनों का निर्माण

शिक्षा से जुड़े विविध प्रकार के साहित्य का अवलोकन एवं अध्ययन करने के पश्चात शोधार्थी द्वारा प्रत्येक आयाम से संबंधित कथनों का निर्माण किया गया।

तृतीय चरण— प्रथम ट्राई आउट

शोधार्थी द्वारा तैयार की गई जीवनशैली मापनी के प्रथम प्रारूप को अपने शोध पर्यवेक्षक, शिक्षा के विशेषज्ञों तथा योग विशेषज्ञों को जीवनशैली मापनी में सम्मिलित किए गए सभी कथन संबंधित विषय के उद्देश्यों को पूरा कर रहे हैं या नहीं, इसका समीक्षात्मक मूल्यांकन के लिए दिया गया। समीक्षात्मक मूल्यांकन से इस बात का पता लगाया जा सके कि उपरोक्त विशेषज्ञों के सुझावों के आधार पर जीवनशैली मापनी के अस्पष्ट कथनों की भाषा में आवश्यक सुधार किया गया तथा मापनी में कुछ

नवीन कथनों को जोड़ा गया तथा कुछ कथनों को हटाया गया। इस प्रकार जीवनशैली मापनी में कुल 119 कथनों को यादृच्छिक प्रकार से व्यवस्थित करके इसका द्वितीय प्रारूप तैयार किया गया, जिसका विवरण तालिका 1 में दिया गया है।

चतुर्थ चरण— मापनी का प्रशासन

शोधार्थी द्वारा निर्मित जीवनशैली मापनी के द्वितीय प्रारूप को माध्यमिक, डिग्री कॉलेज तथा बी.एड. शिक्षा संस्थानों के 300 विद्यार्थियों पर प्रशासित किया गया था। इन विद्यार्थियों ने मापनी में दिए गए कथनों पर अपनी प्रतिक्रियाएँ तालिका 2 के अंतर्गत दी गई विभिन्न श्रेणियों पर दी हैं

तालिका 1— जीवनशैली मापनी के आयाम

क्र. सं.	जीवनशैली मापनी के आयाम	कुल कथन
1.	जीवनशैली में आहार सचेतना	16
2.	जीवनशैली में तनाव प्रबंधन	12
3.	जीवनशैली में सामाजिक जागरूकता	14
4.	जीवनशैली में व्यक्तिगत स्वच्छता	12
5.	जीवनशैली में दिनचर्या	16
6.	जीवनशैली में कर्तव्यों के प्रति समर्पण	15
7.	जीवनशैली में स्वास्थ्य जागरूकता	16
8.	जीवनशैली में मनोरंजन, वेशभूषा एवं शौक के प्रति रुझान	18
	कुल कथनों का योग	119

तालिका 2— जीवनशैली मापनी की श्रेणी

श्रेणी	मापन मूल्य
पूर्णतः सहमत	5
सहमत	4
अनिश्चित	3
असहमत	2
पूर्णतः असहमत	1

पंचम चरण— पद विश्लेषण

300 विद्यार्थियों की जीवनशैली मापनी पर दी गई प्रतिक्रियाओं के आधार पर प्रत्येक पद का विश्लेषण किया गया। इसके लिए शोधार्थी द्वारा सर्वप्रथम सभी विद्यार्थियों के प्राप्तांकों को अवरोही क्रम में रखते हुए सूची बनाई गई। इसके बाद बनाई गई सूची के प्रथम 25 प्रतिशत विद्यार्थियों एवं अंत के 25 प्रतिशत विद्यार्थियों के प्राप्तांकों का विश्लेषण किया गया। इन प्राप्तांकों के समूह को उच्च समूह

एवं निम्न समूह कहा गया। उच्च एवं निम्न समूह के विद्यार्थियों के प्राप्तांकों के मध्य उपकरण के प्रत्येक कथन के लिए 't' मान ज्ञात किया, जो उच्च एवं निम्न समूह में विभेदनशीलता को दर्शाता है। स्वतंत्रता के अंश 52 पर 0.05 सार्थकता स्तर पर 1.67 और 0.01 स्तर पर 2.66 होता है। उपरोक्त दोनों मानों पर प्रत्येक कथन की जाँच की तथा यह देखा गया कि कौन-कौन से कथन सार्थकता स्तरों पर स्वीकृत या अस्वीकृत होते हैं, जिसे तालिका 3 (पृष्ठ संख्या 35) में दर्शाया गया है।

तालिका 3— जीवनशैली मापनी के प्रत्येक कथन का t मान

कथन संख्या	t मान	विवरण	कथन संख्या	t मान	विवरण	कथन संख्या	t मान	विवरण	कथन संख्या	t मान	विवरण
1.	1.96	स्वीकृत	28.	1.40	अस्वीकृत	55.	4.15	स्वीकृत	82.	1.01	अस्वीकृत
2.	0.85	अस्वीकृत	29.	2.22	स्वीकृत	56.	3.62	स्वीकृत	83.	1.22	अस्वीकृत
3.	1.75	स्वीकृत	30.	1.21	अस्वीकृत	57.	2.55	स्वीकृत	84.	2.22	स्वीकृत
4.	1.06	अस्वीकृत	31.	2.01	स्वीकृत	58.	2.60	स्वीकृत	85.	2.56	स्वीकृत
5.	3.21	स्वीकृत	32.	3.48	स्वीकृत	59.	1.13	अस्वीकृत	86.	4.81	स्वीकृत
6.	1.89	स्वीकृत	33.	0.76	अस्वीकृत	60.	1.09	अस्वीकृत	87.	1.24	अस्वीकृत
7.	2.34	स्वीकृत	34.	2.44	स्वीकृत	61.	3.17	स्वीकृत	88.	4.26	स्वीकृत
8.	2.04	स्वीकृत	35.	3.07	स्वीकृत	62.	2.98	स्वीकृत	89.	2.31	स्वीकृत
9.	1.12	अस्वीकृत	36.	4.25	स्वीकृत	63.	2.68	स्वीकृत	90.	2.66	स्वीकृत
10.	0.98	अस्वीकृत	37.	1.87	स्वीकृत	64.	1.88	स्वीकृत	91.	3.14	स्वीकृत
11.	3.14	स्वीकृत	38.	1.02	अस्वीकृत	65.	1.99	स्वीकृत	92.	1.43	अस्वीकृत
12.	2.50	स्वीकृत	39.	2.66	स्वीकृत	66.	1.15	अस्वीकृत	93.	1.30	अस्वीकृत
13.	2.64	स्वीकृत	40.	2.53	स्वीकृत	67.	2.43	स्वीकृत	94.	2.88	स्वीकृत
14.	2.75	स्वीकृत	41.	1.90	स्वीकृत	68.	2.52	स्वीकृत	95.	2.51	स्वीकृत
15.	1.44	अस्वीकृत	42.	1.76	स्वीकृत	69.	2.09	स्वीकृत	96.	2.59	स्वीकृत
16.	1.52	अस्वीकृत	43.	2.33	स्वीकृत	70.	3.66	स्वीकृत	97.	3.05	स्वीकृत
17.	3.46	स्वीकृत	44.	2.08	स्वीकृत	71.	3.54	स्वीकृत	98.	0.87	अस्वीकृत
18.	4.55	स्वीकृत	45.	3.11	स्वीकृत	72.	1.86	स्वीकृत	99.	2.78	स्वीकृत
19.	3.28	स्वीकृत	46.	1.50	अस्वीकृत	73.	1.98	स्वीकृत	100.	2.69	स्वीकृत
20.	1.98	स्वीकृत	47.	2.56	स्वीकृत	74.	2.45	स्वीकृत	101.	1.35	अस्वीकृत
21.	2.37	स्वीकृत	48.	2.93	स्वीकृत	75.	2.63	स्वीकृत	102.	2.47	स्वीकृत
22.	1.23	अस्वीकृत	49.	2.65	स्वीकृत	76.	1.25	अस्वीकृत	103.	1.19	अस्वीकृत
23.	1.99	स्वीकृत	50.	3.79	स्वीकृत	77.	2.77	स्वीकृत	104.	3.09	स्वीकृत
24.	2.34	स्वीकृत	51.	2.32	स्वीकृत	78.	3.44	स्वीकृत	105.	2.61	स्वीकृत
25.	2.50	स्वीकृत	52.	5.56	स्वीकृत	79.	2.78	स्वीकृत			
26.	1.07	अस्वीकृत	53.	3.94	स्वीकृत	80.	4.30	स्वीकृत			
27.	2.34	स्वीकृत	54.	3.74	स्वीकृत	81.	1.92	स्वीकृत			

प्रत्येक कथन का मान ज्ञात करने के पश्चात जीवनशैली मापनी का अंतिम प्रारूप तैयार किया गया। इस मापनी में उन्ही कथनों को सम्मिलित किया गया, जिनके t -मान $df=52$ तथा सार्थकता स्तर 0.05 पर 1.67 से अधिक है। इस प्रकार मापनी के अंतिम प्रारूप में कुल 80 कथन सम्मिलित किए गए।

विशेषज्ञों के मूल्यांकन के पश्चात शोधार्थी द्वारा इस प्रकार मापनी का अंतिम प्रारूप तैयार किया गया, जिसका विवरण तालिका 4 में दिया गया है

सप्तम चरण—जीवनशैली मापनी की वैधता तथा विश्वसनीयता का निर्धारण

जीवनशैली मापनी की वैधता का निर्धारण

तालिका 4— जीवनशैली मापनी के आयाम

क्र. सं.	जीवनशैली मापनी के आयाम	कथनों के प्रकार	कथनों की क्रम संख्या	कुल कथन
1.	जीवनशैली में आहार संचेतना	धनात्मक कथन	1, 4, 6, 10, 11	11
		ऋणात्मक कथन	2, 3, 5, 7, 8, 9	
2.	जीवनशैली में तनाव प्रबंधन	धनात्मक कथन	12, 13, 14, 17, 18	08
		ऋणात्मक कथन	15, 16, 19	
3.	जीवनशैली में सामाजिक जागरूकता	धनात्मक कथन	21, 23, 26, 27, 28, 29	10
		ऋणात्मक कथन	20, 22, 24, 25	
4.	जीवनशैली में व्यक्तिगत स्वच्छता	धनात्मक कथन	32, 33, 34, 25, 36	08
		ऋणात्मक कथन	30, 31, 37	
5.	जीवनशैली में दिनचर्या	धनात्मक कथन	39, 40, 41, 43, 47, 48	13
		ऋणात्मक कथन	38, 42, 44, 45, 46, 49, 50	
6.	जीवनशैली में कर्तव्यों के प्रति समर्पण	धनात्मक कथन	51, 52, 54, 55, 58	09
		ऋणात्मक कथन	53, 56, 57, 59	
7.	जीवनशैली में स्वास्थ्य जागरूकता	धनात्मक कथन	60, 61, 63, 64, 65, 67	09
		ऋणात्मक कथन	62, 66, 68	
8.	जीवनशैली में मनोरंजन, वेशभूषा एवं शौक के प्रति रुझान	धनात्मक कथन	71, 72, 75, 76, 78, 80	12
		ऋणात्मक कथन	69, 70, 73, 74, 77, 79	
	कुल कथनों का योग			80

षष्ठम चरण— विशेषज्ञों के मत

शोधार्थी द्वारा निर्मित जीवनशैली मापनी को 15 विशेषज्ञों को इस आशय पत्र के साथ दिया गया कि वे जीवनशैली मापनी के प्रत्येक आयाम से संबंधित कथनों के मूल्य एवं महत्व को देखते हुए मूल्यांकन

शोधार्थी द्वारा जीवनशैली मापनी के ब्लू प्रिंट निर्माण तथा कथनों के लेखन के समय मापनी के उद्देश्यों तथा पाठ्यवस्तु की प्रकृति को ध्यान में रखते हुए मापनी की प्रत्यक्ष या आमुख वैधता (Face Validity) तथा विषयवस्तु वैधता (Content Validity) का

तालिका 5— जीवनशैली मापनी की विश्वसनीयता का निर्धारण

क्र. सं.	जीवनशैली मापनी के आयाम	अर्द्ध-विटापन विधि द्वारा ज्ञात विश्वसनीयता गुणांक	परीक्षण-पुनर्परीक्षण विधि द्वारा ज्ञात विश्वसनीयता गुणांक
1.	जीवनशैली में आहार सचेतना	0.86	0.88
2.	जीवनशैली में तनाव प्रबंधन	0.82	0.85
3.	जीवनशैली में सामाजिक जागरूकता	0.85	0.83
4.	जीवनशैली में व्यक्तिगत स्वच्छता	0.90	0.91
5.	जीवनशैली में दिनचर्या	0.88	0.92
6.	जीवनशैली में कर्तव्यों के प्रति समर्पण	0.84	0.86
7.	जीवनशैली में स्वास्थ्य जागरूकता	0.86	0.84
8.	जीवनशैली में मनोरंजन, वेशभूषा एवं शौक के प्रति रुझान	0.88	0.92
	संपूर्ण मापनी का विश्वसनीयता गुणांक	0.86	0.88

निर्धारण किया गया था इसी कारण शोधार्थी द्वारा मापनी की आमुख वैधता तथा विषयवस्तु वैधता निर्धारित करने के लिए अंतिम रूप से विकसित मापनी जीवनशैली विशेषज्ञों, शिक्षा जगत के विषय विशेषज्ञों तथा योग विशेषज्ञों को दिया गया था। विषय-विशेषज्ञों द्वारा दिए गए सुझावों के आधार पर मापनी के कथनों की भाषा-शैली, शब्द संरचना तथा वाक्य विन्यास में आवश्यक संशोधन किया गया।

जीवनशैली मापनी की विश्वसनीयता का निर्धारण

शोधार्थी द्वारा जीवनशैली मापनी की विश्वसनीयता ज्ञात करने के लिए अर्द्ध-विटापन विधि (Split-Half Method) तथा परीक्षण-पुनर्परीक्षण विधि (Test-Retest Method) का प्रयोग किया था। तालिका 5 में मापनी के प्रत्येक आयाम का विश्वसनीयता गुणांक दर्शाया गया है।

तालिका 6— जीवनशैली स्तर

क्र. सं.	जेड स्कोर रेंज	ग्रेड	जीवनशैली स्तर
1.	+2.01 से ऊपर	A	अत्यंत उच्च जीवनशैली
2.	+1.26 से +2.00	B	उच्च जीवनशैली
3.	+0.51 से +1.25	C	औसत जीवनशैली से ऊपर
4.	-0.50 से +0.50	D	औसत जीवनशैली
5.	-0.51 से -1.25	E	औसत जीवनशैली से नीचे
6.	-1.26 से -2.00	F	निम्न जीवनशैली
7.	-2.01 से नीचे	G	अत्यंत निम्न जीवनशैली

अष्टम चरण— जीवनशैली मापनी की अंकन प्रक्रिया

शोधार्थी द्वारा जीवनशैली मापनी में 80 कथनों के लिए अंकन प्रक्रिया तालिका 2 के अनुसार की गई

थी। जिसका विस्तार न्यूनतम अंक 80 से अंक 400 तक है।

नवम चरण— परिणामों की विवेचना

शोधार्थी द्वारा निर्मित जीवनशैली मापनी के सांख्यिकी परिणामों का विवेचन जेड-स्कोर मानक द्वारा ज्ञात किए गए, जिसके मापन का स्तर तालिका 6 में दर्शाया गया है।

जीवनशैली मापनी की उपयोगिता

अच्छी जीवनशैली वाले विद्यार्थियों एवं शिक्षक अधिगम-शिक्षण में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर सकते हैं। अतः स्वस्थ जीवन का मापन करने के लिए यह जीवनशैली मापनी उनके लिए उपयोगी सिद्ध होगी। यह जीवनशैली मापनी शिक्षक, प्रशासक, विद्यार्थी, शोधार्थी, समाज आदि के लिए उपयोगी होगी।

संदर्भ

- अब्दुल्लाह, ओमर और अन्य. 2013. *द रिलेशनशिप बिटविन लाइफस्टाइल*. जनरल हेल्थ एंड एकेडमिक स्कोर्स ऑफ नर्सिंग स्टूडेंट्स. सांइटिफिक एकेडेमिक पब्लिशिंग. 11 सितंबर 2014 को <http://article.sapub.org/10.5923.j.phr.20130303.05.html> से प्राप्त किया गया.
- जादव, एस. पंकज और अन्य. 2014. *ए कम्परेटिव स्टडी ऑफ द लाइफस्टाइल अमंग अर्बन एंड रूरल एजुकटेड अनइम्प्लॉइड पीपल*. 6 फरवरी 2016 को <http://www.indianjournals.com/ijor.aspx?target=ijor:ajrbem&volume=4&issue=5&article=031> से प्राप्त किया गया.
- कुमार, राजेंद्र और मूलजीभाई परमार. 2016. *ए रिलेशनशिप अमंग एडजेस्टमेंट, लाइफस्टाइल एंड लाइफ सैटिस्फैक्शन ऑफ एजुकटेड अनइम्प्लॉइड यूथ*. *दि इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी*. वर्ष 4, अंक 1. पृष्ठ संख्या 77.
- केवट, आर.एन. 2003. जीवन का सहसंबंध और शिक्षकों की पेशेवर संतुष्टि. *प्राथमिक शिक्षक*. वर्ष-30, अंक-9. रा.शै.अ.प्र.प. नई दिल्ली.
- मित्तल, कविता. और यतेंद्र, कुमारी. 2017. वरिष्ठ माध्यमिक छात्रों की जीवनशैली का एक अध्ययन. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एप्लाइड रिसर्च*. 3(7). पृष्ठ संख्या 137–141.
- मुछाल, एम.के. 2019. ग्रामीण एवं शहरी विद्यार्थी-शिक्षकों की जीवनशैली का अध्ययन. *भारतीय आधुनिक शिक्षा*. रा.शै.अ.प्र.प., 39(3). नई दिल्ली.
- वर्मा, शैलेंद्र कुमार. 2014. औद्योगिकीकरण का ग्रामीण जीवनशैली पर प्रभाव. *स्कॉलरली रिसर्च जर्नल फॉर इंटरनेशनल स्टडीज*. वर्ष 2(14), सितंबर-अक्तूबर 2014.
- वानी, एम. और डी. लक्ष्मी. 2013. *ए क्रॉसकल्चरल स्टडी ऑफ द लाइफस्टाइल ऑफ कॉलेज स्टूडेंट्स*. *जर्नल ऑफ कम्युनिटी गाइडेंस एंड रिसर्च*. 30(2). तमिलनाडु.
- विकास, के. और अन्य. 2015. *लाइफस्टाइल— ए कम्परेटिव स्टडी ऑफ द आर्ट्स एंड साइंस कॉलेज स्टूडेंट्स*. *द इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी*. वर्ष 2, अंक 2, पृष्ठ संख्या 45–52.