

“बालाघाट जिले के उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की जीवन शैली का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन”

झमेन्द्र कुमार हरिनखरे*

डॉ. सुनील कुमार जैन**

*शोधार्थी छात्र शिक्षा संकाय, सरदार पटेल विश्वविद्यालय बालाघाट (म.प्र.)

** सह-प्राध्यापक, सरदार पटेल विश्वविद्यालय बालाघाट (म.प्र.)

शोध सार

प्रस्तुत शोध का उद्देश्य बालाघाट जिले के उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की जीवन शैली का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन करना। बालाघाट जिले के विद्यार्थियों जिसमें 300 छात्र एवं 300 छात्राओं को न्यादर्श हेतु लिया गया है। शोध में सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है। जीवन शैली— डॉ. एस. के. बावा/शैक्षिक उपलब्धि मापन हेतु छात्रों के पूर्व में पास किये गये प्राप्तांकों को लिया गया। आंकड़ों के सांख्यिकी विश्लेषण के लिए मध्यमान, मानक विचलन, क्रांतिक अनुपात, एफ मान का उपयोग किया गया। शोध निष्कर्ष में यह पाया गया कि उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों का जीवन शैली का उसके संवेगात्मक बुद्धि पर सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

प्रस्तावना:—

शैक्षणिक उपलब्धि शैक्षिक प्रक्रिया का परिणाम है। यह शिक्षा की प्रक्रिया में छात्रों, शिक्षकों और एक संस्थान के प्रदर्शन को दर्शाता है। जब छात्र द्वारा उचित प्रशिक्षण या कौशल के बाद ज्ञान अर्जित किया जाता है, तो इसे आमतौर पर शैक्षणिक उपलब्धि कहा जाता है। आमतौर पर यह शैक्षणिक विषयों या स्कूल के विषयों में श्रेष्ठता है। इसे किसी विशेष छात्र द्वारा एक विषय या विषयों के समूह में प्राप्त अंकों, प्रतिशत या ग्रेड के संदर्भ में मापा जाता है। यह किसी विशेष विषय या पूरी कक्षा में किसी छात्र की स्थिति को प्रदर्शित करता है और आमतौर पर छात्र की उच्च सामाजिक-आर्थिक स्थिति और रोजगार के अवसरों से संबंधित होता है। जब कोई छात्र शैक्षणिक विषयों में उच्च ग्रेड प्राप्त करता है, तो उसे शिक्षा के अगले चरण में जाने या पदोन्नति करने के प्रचुर अवसर मिलेंगे। शैक्षणिक उपलब्धि शिक्षा की प्रक्रिया में विद्यार्थियों, शिक्षकों और एक संस्थान के प्रदर्शन को निर्दिष्ट करती है। स्कूल छात्र जीवन में उपलब्धि के विभिन्न रूपों यानी सामाजिक, भावनात्मक और शारीरिक जैसे जीवन के सभी पहलुओं में योगदान देता है। यह शिक्षकों और माता-पिता दोनों की चिंता है कि क्यों कुछ बच्चे स्कूल में सफल हो जाते हैं जबकि अन्य असफल हो जाते हैं। उच्च स्तर पर उपलब्धि हासिल करने के लिए बच्चों की संख्या बढ़ाने के लिए आवश्यक उपाय करना शिक्षकों और संस्थानों दोनों के लिए बहुत आवश्यक है। शैक्षिक प्रणाली की सफलता का आकलन छात्रों की उपलब्धि से किया जाता है, चाहे वह संज्ञानात्मक, भावात्मक या मनो-प्रेरक क्षेत्र में हों।

शर्मा कुमार राजीव (2022) ने विद्यार्थियों की जीवन शैली एवं शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन मे पाया कि एक स्वस्थ जीवनशैली का शैक्षणिक प्रदर्शन से सकारात्मक संबंध है उच्च तनाव स्तर का नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। पैक्लर वाई विंडेलिन एवं हिनाके एच जॉय जेसिका (2025) ने छात्रों के जीवनशैली और शैक्षिक उपलब्धि पर अध्ययन मे पाया कि छात्रों की जीवनशैली और शैक्षणिक उपलब्धि के बीच कमजोर से मध्यम सकारात्मक सहसंबंध मौजूद है। इसलिए छात्रों को न केवल अपनी वर्तमान स्थिति के लिए बल्कि जीवन में अपने भविष्य के प्रयासों के लिए भी बेहतर जीवनशैली के महत्व को समझना आवश्यक है।

शोध कार्य के उद्देश्य:—

1. माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की जीवन शैली का अध्ययन।
2. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन।

परिकल्पना:—

1. माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की जीवन शैली में सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा।
2. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा।

न्यादर्श:—

प्रस्तुत शोधकार्य हेतु न्यादर्श को निम्नानुसार लिया गया है।

तालिका क्रमांक 01

विद्यालय के प्रकार	संख्या
छात्र	300
छात्राएँ	300
योग	600

उपकरण:—

प्रस्तुत शोधकार्य में निम्न परीक्षण का उपयोग किया गया है।

1. जीवन शैली— डॉ. एस. के. बावा
2. पूर्व कक्षा में उत्तीर्ण किये गये परिणाम

चर:—

1. स्वतंत्र चर — जीवन शैली
2. परतंत्र चर — शैक्षिक उपलब्धि

शोध विधि:— शोध में सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है।

विधि:—

प्रस्तुत शोधकार्य बालाघाट जिले में स्थित विद्यालयों के 300 छात्र एवं 300 छात्राओं पर जीवनशैली एवं शैक्षिक उपलब्धि का प्रशासन किया गया। फलांकन के उपरान्त प्राप्त प्रदत्त का विश्लेषण किया गया।

परिणामों का विश्लेषण एवं व्याख्या:—

परिणामों को निम्न तालिका द्वारा प्रस्तुत किया गया।

परिकल्पना 01— उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों की जीवनशैली का क्षेत्र एवं लिंग का शैक्षिक उपलब्धि की प्राप्तांकों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

प्रस्तुत शोध अध्ययन में छात्रों की जीवनशैली में प्राप्तांकों का क्षेत्र (Urban-Rural), लिंग (Male), शैक्षिक उपलब्धि के लिए 2X2X2 Factorial Design ANOVA का उपयोग किया गया है।

तालिका क्रमांक 01

छात्रों की जीवनशैली के प्राप्तांकों का क्षेत्र, लिंग एवं शैक्षिक उपलब्धि के प्रभाव का प्रसरण विश्लेषण का सारांश

स्रोत	वर्गों का योग	स्वतंत्रता के अंक	वर्गों का मध्यमान	एफ का मान	सार्थकता स्तर
क्षेत्र	669.554	1	669.554	.553	.458
लिंग	.000	0	-	-	-
जीवन शैली x शैक्षिक उपलब्धि	8358208.802	1	8358208.802	6902.278	.000**
क्षेत्र x लिंग	.000	0	-	-	-
क्षेत्र x जीवनशैली x शैक्षिक उपलब्धि	4.457	1	4.457	.004	.952
लिंग x जीवनशैली x शैक्षिक उपलब्धि	.000	0	-	-	-
क्षेत्र x लिंग x जीवन शैली x शैक्षिक उपलब्धि	.000	0	-	-	-
त्रुटि	448045.889	370	1210.935		

तालिका क्रमांक 02

छात्रों की जीवनशैली के प्राप्तांकों का क्षेत्र, लिंग एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्यमान, प्रमाणिक विचलन का सारांश

क्षेत्र	लिंग	जीवनशैली शैक्षिक उपलब्धि	N	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन
शहरी क्षेत्र	छात्र	जीवनशैली	111	150.2613	17.44639
		शैक्षिक उपलब्धि	111	454.4036	44.98071
		योग	222	302.3324	156.16926
ग्रामीण क्षेत्र	छात्र	जीवनशैली	76	152.7632	16.29468
		शैक्षिक उपलब्धि	76	457.3500	47.90151
		योग	152	305.0566	156.90265
योग	छात्र	जीवनशैली	187	151.2781	16.98791
		शैक्षिक उपलब्धि	187	455.6011	46.08561
		योग	374	303.4396	156.26323

व्याख्या:—

- उपरोक्त अध्ययन से स्पष्ट है कि छात्रों की जीवनशैली का शैक्षिक उपलब्धि के साथ $F=6902.278$ ($DF=1/370$) है जो 0.01 सार्थकता का स्तर है। जो यह प्रदर्शित करता है कि उच्चतर माध्यमिक स्तर की छात्रों की जीवनशैली का शैक्षिक उपलब्धि का प्राप्तांकों के मध्य में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- परिणामों से स्पष्ट होता है कि जीवनशैली का छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव पड़ता है। अतः स्पष्ट होता है कि बेहतर जीवनशैली (Balanced lifestyle) रखने वाले छात्र अधिक संगठित, नियमित, स्वस्थ और मानसिक रूप से सशक्त होते हैं। ऐसी जीवनशैली सीधे उनकी शैक्षिक उपलब्धि को बढ़ाती है। दूसरी ओर खराब जीवनशैली (जैसे अनियमित दिनचर्या, कम अध्ययन समय, खराब आहार) शैक्षणिक परिणामों को कमजोर करती है। ऑस्टिन और अन्य (2007), पीटर एवं एशले (2004) ने भी अपने अध्ययन में यही पाया।

निष्कर्ष

ANOVA परिणाम स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं कि शहरी और ग्रामीण छात्रों की जीवनशैली के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है। यह आज के बदलते समय को दर्शाता है जहाँ शिक्षा संसाधन, ऑनलाइन अध्ययन, स्वास्थ्य व फिटनेस जागरूकता, दोनों क्षेत्रों में लगभग समान रूप से उपलब्ध हो चुके हैं।

यह निष्कर्ष अन्य अध्ययनों से भी मेल खाता है जो बताते हैं कि जीवनशैली (समय प्रबंधन, नींद, खान-पान, अध्ययन आदतें, मानसिक स्वास्थ्य) शैक्षणिक सफलता का प्रमुख निर्धारक है। क्षेत्र × जीवनशैली × उपलब्धि का असार्थक परिणाम इस बात को सिद्ध करता है कि शहरी-ग्रामीण पृष्ठभूमि इस संबंध को प्रभावित नहीं करती।

जीवनशैली और शैक्षिक उपलब्धि का संबंध हर प्रकार के छात्रों पर सामान्य रूप से पड़ता है।

संदर्भ ग्रंथ:-

- शर्मा कुमार राजीव (2022) ने विद्यार्थियों की जीवन शैली एवं शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन, Journal of Modern Management & Entrepreneurship (JMME), ISSN : 2231-167X impact Factor : 6.889, Volume 12, No. 03, July-Sep. 2022
- पैक्लर वाई विंडेलिन एवं हिनाके एच जॉय जेसिका (2025) ने छात्रों के जीवनशैली और शैक्षिक उपलब्धि पर अध्ययन, 8 अप्रैल, 2025 को प्रकाशित। संस्करण v1
- गैरेट हेनरी (1982-83) शिक्षा एवं मनोविज्ञान में सांख्यिकी, कल्याणी पब्लिशर्स, नई दिल्ली।
- जायसवाल सीताराम (2005) शिक्षा में निर्देशन और परामर्श, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा
- कपिल, एस.के. (2012): अनुसंधान विधियाँ, आगरा प्रकाशन, इन्द्रपुरी, प्रथम संस्करण, पृ.सं. 67
- सिंह अरुण कुमार (1994) शिक्षा मनोविज्ञान, पटना, भारती पब्लिशर्स, प्रथम संस्करण, पृ.सं. 484