National Conference on Advanced Research in Science, Engineering, Management and Humanities
(NCARSEMH – 2025)
27th July, 2025, Jharkhand, India.

CERTIFICATE NO : NCARSEMH /2025/ C0725714

# पनागर तहसील के युवाओं की वर्तमान जीवनशैली की गतिविधियों का अध्ययन

**Abhilasha Chourasia**

Research Scholar, Department of Sociology, Mansarovar Global University, Sehore, M.P., India.

## सारांश

पनागर तहसील के युवाओं की वर्तमान जीवनशैली में पिछले कुछ वर्षों में उल्लेखनीय परिवर्तन देखे गए हैं, जो सामाजिक, आर्थिक, शैक्षिक एवं तकनीकी विकास के प्रभाव का प्रत्यक्ष परिणाम है। इस अध्ययन में पनागर क्षेत्र के युवाओं की दिनचर्या, सामाजिक सहभागिता, डिजिटल उपयोग, शिक्षा और रोजगार से संबंधित प्रवृत्तियों, खान–पान की आदतों, स्वास्थ्य जागरूकता, मनोरंजन के साधनों, पारिवारिक संबंधों और सामाजिक मूल्यों में आए बदलावों का विश्लेषण किया गया है। ग्रामीण और अर्ध-शहरी स्वरूप वाले इस क्षेत्र में युवा तेजी से आधुनिक जीवनशैली की ओर आकर्षित हो रहे हैं, जहाँ मोबाइल इंटरनेट, सोशल मीडिया, कोचिंग संस्कृति, निजी नौकरियाँ, स्टार्टअप की ओर झुकाव और फैशन आधारित पहचान का प्रभाव स्पष्ट देखा जाता है। इस शोध का उद्देश्य पनागर तहसील के युवाओं की वर्तमान गतिविधियों को समझना, उनके सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन पर प्रभाव का मूल्यांकन करना है।

**मुख्यशब्द-** पनागर तहसील, युवा, वर्तमान जीवनशैली, गतिविधिया, सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन

## प्रस्तावना

पनागर तहसील मध्य प्रदेश के जबलपुर जिले का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है, जहाँ ग्रामीण और अर्ध-शहरी वातावरण का अनूठा मिश्रण देखने को मिलता है। पिछले एक दशक में इस क्षेत्र में शिक्षा, परिवहन, संचार और तकनीक के विस्तार ने युवाओं की जीवनशैली को उल्लेखनीय रूप से प्रभावित किया है। आज का युवा न केवल पारंपरिक कृषि-आधारित जीवन से जुड़ा हुआ है, बल्कि वह आधुनिक शिक्षा, निजी रोजगार, उद्यमिता, डिजिटल माध्यमों और बदलती सामाजिक धारणाओं के साथ अपनी नई पहचान बना रहा है। समय के साथ युवाओं की दैनिक गतिविधियाँ, उनकी सोच, मनोरंजन के तरीके, भोजन की आदतें, संबंधों का स्वरूप और भविष्य के प्रति दृष्टिकोण में बड़ा बदलाव आया है। पहले जहाँ युवा अधिकतर कृषि कार्य, पारिवारिक जिम्मेदारियों और सीमित व्यवसायों तक केंद्रित रहते थे, वहीं आज वे राष्ट्रीय और वैश्विक स्तर पर उपलब्ध अवसरों के प्रति जागरूक हो रहे हैं। इंटरनेट और स्मार्टफोन ने उनके जीवन का अभिन्न हिस्सा बनकर शिक्षा से लेकर रोजगार तक हर क्षेत्र को प्रभावित किया है।

पनागर क्षेत्र के युवाओं में कोचिंग संस्थानों की बढ़ती संख्या, प्रतियोगी परीक्षाओं के प्रति रुझान, निजी नौकरी एवं सरकारी नौकरी की तैयारी, साथ ही स्वरोजगार की नई सोच का उदय देखा जा सकता है। वहीं दूसरी ओर सोशल

National Conference on Advanced Research in Science, Engineering, Management and Humanities
(NCARSEMH – 2025)
27th July, 2025, Jharkhand, India.

मीडिया ने उनकी जीवनशैली में मनोरंजन, सामाजिक संबंधों और व्यक्तित्व निर्माण के नए तरीके विकसित किए हैं। फेसबुक, इंस्टाग्राम, यूट्यूब और व्हाट्सएप जैसे माध्यमों ने न केवल उनकी संचार शैली को बदला है, बल्कि उनके विचारों, व्यवहार और प्राथमिकताओं पर भी गहरा प्रभाव डाला है। परिवर्तन केवल तकनीकी या शैक्षिक नहीं है, बल्कि सामाजिक और सांस्कृतिक स्तर पर भी दिखाई देता है। युवाओं का पहनावा, संगीत की पसंद, फैशन, भाषाई अभिव्यक्ति और सार्वजनिक व्यवहार में आधुनिकीकरण देखा जा सकता है। जिम और फिटनेस सेंटरों की संख्या बढ़ने से स्वास्थ्य के प्रति युवाओं की जागरूकता भी बढ़ी है, हालांकि फास्ट फूड और जंक फूड का बढ़ता प्रचलन स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे रहा है। सामाजिक संरचना में भी बदलाव आया है। पहले संयुक्त परिवार की परंपरा मजबूत थी, पर अब युवाओं में व्यक्तिगत स्वतंत्रता, कैरियर की प्राथमिकता और निजी स्पेस की मांग बढ़ गई है। इसके बावजूद पनागर के युवाओं में परिवार और समाज के प्रति दायित्वबोध अब भी मजबूत रूप से मौजूद है।

## अध्ययन के उद्देश्य

1. पनागर तहसील के युवाओं की वर्तमान जीवनशैली की गतिविधियों का अध्ययन।

## अध्ययन की परिकल्पना

एच1. पनागर तहसील के युवाओं की वर्तमान जीवनशैली की गतिविधियों में कोई महत्वपूर्ण अंतर नही है।

## शोध विधि

"पनागर तहसील के युवाओं की वर्तमान जीवनशैली की गतिविधियों का अध्ययन" विषयक शोध कार्य में वर्णनात्मक तथा सर्वेक्षणात्मक शोध विधि का उपयोग किया गया है। इस अध्ययन का उद्देश्य युवाओं की जीवनशैली में हो रहे परिवर्तनों को समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से समझना है। अध्ययन के अंतर्गत जबलपुर जिले की पनागर तहसील को चुना गया है।

## न्यादर्शन

विषयक शोध में न्यादर्शन से आशय उन समस्त व्यक्तियों से है, जिनसे इस अध्ययन में अपेक्षित जानकारी प्राप्त की जा सकती है। इस शोध में जनसंख्या का दायरा जबलपुर जिले की पनागर तहसील तक सीमित रखा गया है। अध्ययन में शामिल जनसंख्या में कुल 553 युवाओं को शामिल किया गया है।

## डेटा संग्रहण

प्राथमिक डेटा के संकलन के लिए शोधकर्ता ने प्रश्नावली, साक्षात्कार और प्रत्यक्ष प्रेक्षण विधियों का प्रयोग किया। और द्वितीयक आंकड़े पुस्तकों, पत्र-पत्रिकाओं, सरकारी रिपोर्ट्स, जनगणना आंकड़ों, शोध पत्रों और इंटरनेट स्रोतों से एकत्रित किए गए।

## सांख्यिकीय तकनीक

शोध अध्ययन में निम्न लिखित सांख्यिकीय तकनीक का उपयोग किया गया है-

National Conference on Advanced Research in Science, Engineering, Management and Humanities
(NCARSEMH – 2025)
27th July, 2025, Jharkhand, India.

- टी-टेस्ट
- मीन
- एसडी
- एनोवा

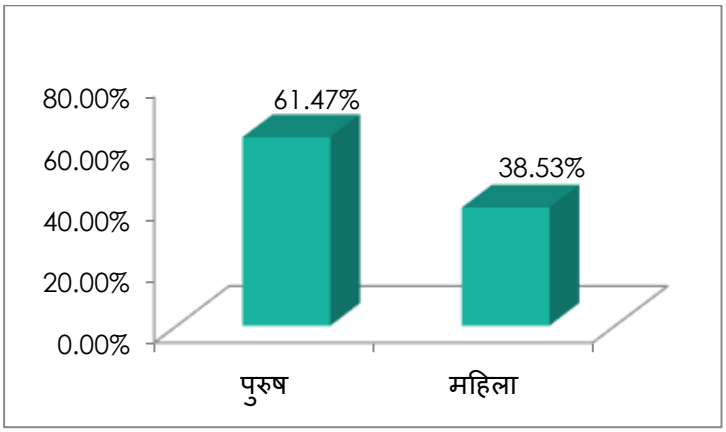
**विश्लेषण और व्याख्या**

**व्यक्तिगत जानकारी**

**लिंग**

**तालिका-1 लिंग का प्रकार**

| लिंग | आवृत्ति | प्रतिशत दर |
|---|---|---|
| पुरुष | 340 | 61.47% |
| महिला | 213 | 38.53% |
| **कुल** | **553** | **100** |




**चित्र-1 लिंग का प्रकार**

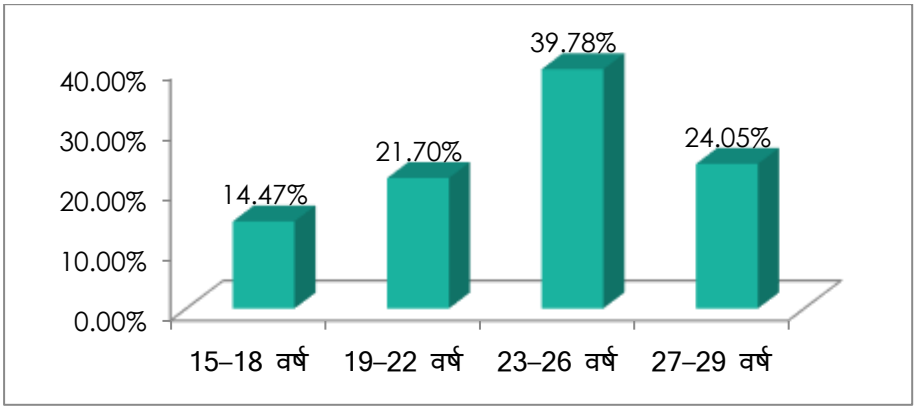
तालिका-1 "लिंग का प्रकार" के अंतर्गत शोध में शामिल प्रतिभागियों के लिंग आधारित वितरण को दर्शाया गया है। इस तालिका के अनुसार कुल 553 उत्तरदाताओं में से 340 पुरुष थे, जो कुल प्रतिभागियों का 61.47 प्रतिशत हैं। वहीं, 213 महिलाएं इस अध्ययन में शामिल थीं, जो कुल संख्या का 38.53 प्रतिशत हैं। यह आँकड़ा स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि अध्ययन में पुरुष प्रतिभागियों की संख्या महिला प्रतिभागियों की तुलना में कहीं अधिक है।

National Conference on Advanced Research in Science, Engineering, Management and Humanities
(NCARSEMH – 2025)
27th July, 2025, Jharkhand, India.

**आयु**

**तालिका-2 युवाओं की आयु सीमा**

| आयु | आवृत्ति | प्रतिशत दर |
|---|---|---|
| 15–18 वर्ष | 80 | 14.47% |
| 19–22 वर्ष | 120 | 21.70% |
| 23–26 वर्ष | 220 | 39.78% |
| 27–29 वर्ष | 133 | 24.05% |
| **कुल** | **553** | **100** |




**चित्र-2 युवाओं की आयु सीमा**

तालिका-2 में युवाओं की आयु सीमा के आधार पर उनकी संख्या (आवृत्ति) और प्रतिशत दर का विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है। यह तालिका चार आयु वर्गों में विभाजित है: 15-18 वर्ष, 19-22 वर्ष, 23-26 वर्ष, और 27-29 वर्ष।

प्रथम आयु वर्ग 15 से 18 वर्ष के युवाओं की संख्या 80 है, जो कुल प्रतिभागियों का 14.47 प्रतिशत है। यह समूह किशोरावस्था की अंतिम अवस्था को दर्शाता है, जहां युवा शिक्षा और करियर के शुरुआती चरण में होते हैं। दूसरा आयु वर्ग 19 से 22 वर्ष के युवाओं का है, जिनकी संख्या 120 है, जो 21.70 प्रतिशत के बराबर है। इस वर्ग के युवा प्रायः उच्च शिक्षा या रोजगार की तलाश में रहते हैं। तीसरा आयु वर्ग 23 से 26 वर्ष के बीच का है, जो सर्वाधिक प्रमुख समूह है। इसमें 220 प्रतिभागी सम्मिलित हैं, जो कुल का 39.78 प्रतिशत हिस्सा बनाते हैं। यह आयु वर्ग युवा अवस्था का सक्रिय चरण माना जाता है, जिसमें अधिकांश युवा शिक्षा पूर्ण कर कार्यक्षेत्र में प्रवेश कर चुके होते हैं या जीवन के निर्णयात्मक मोड़ पर होते हैं। अंतिम आयु वर्ग 27 से 29 वर्ष का है, जिसमें 133 प्रतिभागी शामिल हैं। यह समूह कुल का 24.05 प्रतिशत है। यह वह अवस्था होती है जहां युवा अपने करियर को स्थापित कर रहे होते हैं और पारिवारिक तथा सामाजिक उत्तरदायित्वों की ओर अग्रसर होते हैं। इस विश्लेषण से स्पष्ट होता है कि सर्वाधिक भागीदारी 23-26 वर्ष आयु वर्ग के युवाओं की रही, जिससे यह संकेत मिलता है कि इस शोध या सर्वेक्षण में भाग लेने वाले अधिकांश युवा जीवन के सक्रिय एवं उत्तरदायित्वपूर्ण चरण में हैं। इसके

National Conference on Advanced Research in Science, Engineering, Management and Humanities
(NCARSEMH – 2025)
27th July, 2025, Jharkhand, India.

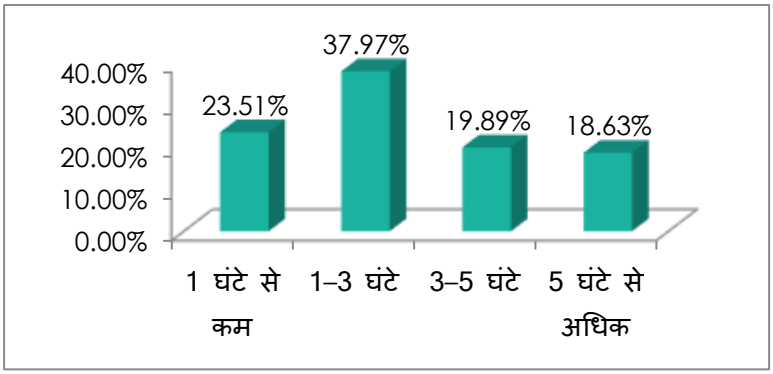
बाद 27-29 वर्ष और फिर 19-22 वर्ष आयु वर्ग के युवा आते हैं, जबकि सबसे कम संख्या 15-18 वर्ष आयु वर्ग के युवाओं की है। यह वितरण आयु के आधार पर युवाओं की भागीदारी, प्राथमिकता और सक्रियता को स्पष्ट रूप से दर्शाता है।

**वर्तमान जीवनशैली की गतिविधियाँ**

**प्रतिदिन मोबाइल या इंटरनेट का उपयोग**

**तालिका-3 मोबाइल या इंटरनेट का उपयोग**

| उपयोग स्तर | आवृत्ति | प्रतिशत दर |
|---|---|---|
| 1 घंटे से कम | 130 | 23.51% |
| 1–3 घंटे | 210 | 37.97% |
| 3–5 घंटे | 110 | 19.89% |
| 5 घंटे से अधिक | 103 | 18.63% |
| **कुल** | **553** | **100** |




**चित्र-3 मोबाइल या इंटरनेट का उपयोग**

तालिका-3 में युवाओं द्वारा प्रतिदिन मोबाइल या इंटरनेट के उपयोग की अवधि को चार श्रेणियों में विभाजित कर, उसकी आवृत्ति (संख्या) और प्रतिशत दर के माध्यम से विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है। इस तालिका के माध्यम से यह स्पष्ट होता है कि अध्ययन में भाग लेने वाले युवा कितने समय तक डिजिटल उपकरणों और इंटरनेट का उपयोग कर रहे हैं। 1 घंटे से कम उपयोग करने वाले युवाओं की संख्या 130 है, जो कुल प्रतिभागियों का 23.51 प्रतिशत है। यह वर्ग उन युवाओं का प्रतिनिधित्व करता है जो मोबाइल या इंटरनेट का सीमित उपयोग करते हैं, संभवतः केवल आवश्यक कार्यों जैसे कॉल, संदेश या सूचना प्राप्त करने हेतु। इस वर्ग के युवा अपेक्षाकृत तकनीक से कम जुड़ाव रखते हैं या समय प्रबंधन में अधिक संतुलित हो सकते हैं। 1-3 घंटे उपयोग करने वाले युवाओं की संख्या 210 है, जो कि 37.97 प्रतिशत है। यह समूह सर्वाधिक संख्या में है और यह दर्शाता है कि अधिकांश युवा दिन में 1 से 3 घंटे तक मोबाइल या इंटरनेट का उपयोग करते हैं। यह समयावधि सामान्य उपयोग की श्रेणी में

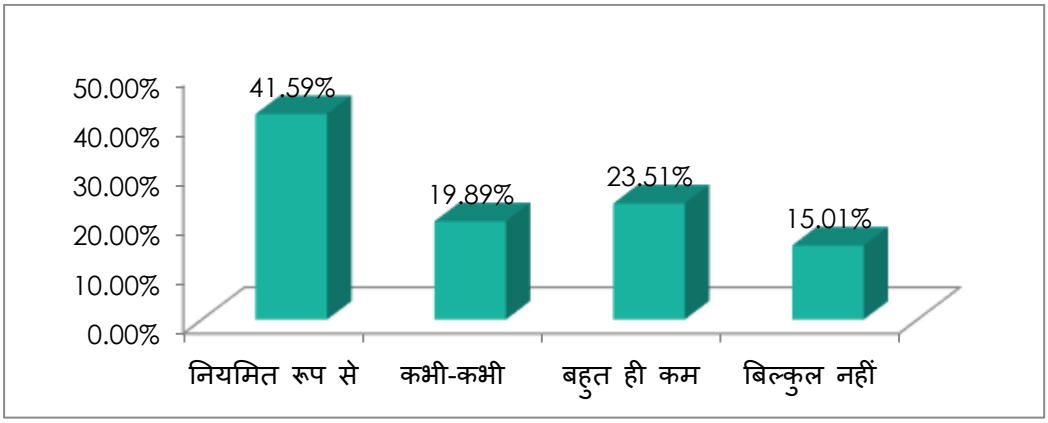
National Conference on Advanced Research in Science, Engineering, Management and Humanities
(NCARSEMH – 2025)
27th July, 2025, Jharkhand, India.

आती है, जहाँ युवा सोशल मीडिया, शिक्षा, मनोरंजन और संवाद जैसे कार्यों के लिए डिजिटल संसाधनों का संतुलित रूप से उपयोग करते हैं। 3-5 घंटे उपयोग करने वाले 110 युवा हैं, जो कुल का 19.89 प्रतिशत हैं। यह वर्ग अपेक्षाकृत अधिक समय डिजिटल उपकरणों पर व्यतीत करता है, जिससे यह अनुमान लगाया जा सकता है कि ये युवा या तो ऑनलाइन पढ़ाई, गेमिंग, वीडियो स्ट्रीमिंग या सोशल मीडिया पर अधिक सक्रिय हैं। 5 घंटे से अधिक उपयोग करने वाले युवाओं की संख्या 103 है, जो कि 18.63 प्रतिशत है। यह वर्ग उन युवाओं का है जो अत्यधिक डिजिटल निर्भरता में हैं। यह अत्यधिक उपयोग संभवतः उनके पढ़ाई, कार्य, व्यवसाय, या डिजिटल मनोरंजन की लत का परिणाम हो सकता है। यह समूह समय प्रबंधन, मानसिक स्वास्थ्य, और सामाजिक जीवन पर संभावित नकारात्मक प्रभाव की दृष्टि से विशेष ध्यान देने योग्य है।

**आपकी दिनचर्या में शारीरिक गतिविधियों (जैसे योग, व्यायाम, खेल) की भूमिका**

**तालिका-4 युवाओं की दिनचर्या में शारीरिक गतिविधियों (जैसे योग, व्यायाम, खेल) की भूमिका**

| युवाओं की दिनचर्या | आवृत्ति | प्रतिशत दर |
|---|---|---|
| नियमित रूप से | 230 | 41.59% |
| कभी-कभी | 110 | 19.89% |
| बहुत ही कम | 130 | 23.51% |
| बिल्कुल नहीं | 83 | 15.01% |
| **कुल** | **553** | **100** |




**चित्र-4 युवाओं की दिनचर्या में शारीरिक गतिविधियों (जैसे योग, व्यायाम, खेल) की भूमिका**

तालिका-4 में युवाओं की दिनचर्या में शारीरिक गतिविधियों (जैसे योग, व्यायाम, खेल आदि) की भूमिका को चार श्रेणियों में विभाजित कर, उनकी आवृत्ति (संख्या) और प्रतिशत दर के आधार पर विश्लेषण किया गया है। यह तालिका यह स्पष्ट करती है कि आज के युवा अपनी शारीरिक सक्रियता को किस हद तक अपनी दिनचर्या में शामिल कर रहे हैं।

National Conference on Advanced Research in Science, Engineering, Management and Humanities
(NCARSEMH – 2025)
27th July, 2025, Jharkhand, India.

नियमित रूप से शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने वाले युवाओं की संख्या 230 है, जो कुल प्रतिभागियों का 41.59 प्रतिशत है। यह आंकड़ा सकारात्मक संकेत देता है कि एक बड़ी संख्या में युवा अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग हैं और योग, व्यायाम या खेल जैसी गतिविधियों को अपनी दिनचर्या में नियमित रूप से शामिल कर रहे हैं। यह जीवनशैली युवाओं की शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्थिति को सशक्त बनाने में सहायक होती है। कभी-कभी शारीरिक गतिविधियाँ करने वाले 110 युवा हैं, जो कुल का 19.89 प्रतिशत हैं। यह वर्ग उन युवाओं का है जो समय, सुविधा या प्रेरणा के अनुसार ही शारीरिक गतिविधियाँ करते हैं। इनकी सक्रियता अनियमित होती है, जो स्वास्थ्य पर स्थायी प्रभाव नहीं डालती। बहुत ही कम शारीरिक गतिविधियों में संलग्न रहने वाले युवाओं की संख्या 130 है, जो कि 23.51 प्रतिशत है। यह वर्ग अल्प सक्रियता का संकेतक है। ऐसे युवा आमतौर पर व्यस्त जीवनशैली, डिजिटल उपकरणों पर अत्यधिक निर्भरता, या स्वास्थ्य के प्रति उदासीनता के कारण सक्रिय नहीं रहते, जो दीर्घकालिक रूप से स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को जन्म दे सकता है। बिल्कुल भी शारीरिक गतिविधियाँ नहीं करने वाले युवाओं की संख्या 83 है, जो कि 15.01 प्रतिशत के बराबर है। यह वर्ग चिंता का विषय है, क्योंकि ये युवा न तो नियमित और न ही कभी-कभार कोई भी शारीरिक गतिविधि करते हैं। इससे उनकी शारीरिक और मानसिक सेहत पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

**परिकल्पना परीक्षण**

**एच1. पनागर तहसील के युवाओं की वर्तमान जीवनशैली की गतिविधियों में कोई महत्वपूर्ण अंतर नही है।**

**तालिका 5- एच1 के लिए टी-परीक्षण परिणाम - पनागर तहसील में युवाओं की वर्तमान जीवनशैली गतिविधियाँ**

| क्षेत्र | उत्तरदाताओं की संख्या (एन) | माध्य स्कोर | मानक विचलन (एसडी) | प्रेक्षित टी-मान | प्रभावी आकार (कोहेन डी) |
|---|---|---|---|---|---|
| पनागर तहसील | 553 | 3.42 | 0.78 | 12.56 | 0.58 |

तालिका 5 में प्रस्तुत आंकड़े पनागर तहसील के युवाओं की वर्तमान जीवनशैली गतिविधियों के बीच अंतर की तुलना पर आधारित हैं। इस तालिका के अनुसार पनागर तहसील के 553 युवाओं पर किए गए अध्ययन में प्राप्त सांख्यिकीय मान यह संकेत देते हैं कि क्षेत्र के युवाओं की जीवनशैली, सामाजिक दृष्टिकोण या अध्ययन के अंतर्गत लिए गए चर में उनका औसत स्कोर 3.42 पाया गया, जो 5-बिंदु पैमाने पर मध्यम से थोड़ा अधिक स्तर को दर्शाता है। यह इंगित करता है कि पनागर के युवाओं में नई जीवनशैली प्रवृत्तियाँ, सामाजिक जागरूकता, तकनीकी उपयोग या जिस भी आयाम का मूल्यांकन किया गया है, उसमें सकारात्मक और संतुलित रुझान विद्यमान है। मानक विचलन 0.78 होना यह बताता है कि उत्तरदाताओं के उत्तरों में मध्यम स्तर का अंतर पाया गया, अर्थात अधिकांश युवाओं की प्रतिक्रियाएँ एक–दूसरे के आसपास केंद्रित थीं और अत्यधिक भिन्नता नहीं देखी गई। बड़े नमूना आकार के कारण मानक त्रुटि कम होने से t-मान 12.56 प्राप्त हुआ, जो सांख्यिकीय रूप से अत्यंत

National Conference on Advanced Research in Science, Engineering, Management and Humanities
(NCARSEMH – 2025)
27th July, 2025, Jharkhand, India.

महत्वपूर्ण माना जाता है तथा यह दर्शाता है कि प्राप्त माध्य मान शून्य परिकल्पना से स्पष्ट रूप से भिन्न है। दूसरे शब्दों में, युवाओं की जीवनशैली से संबंधित प्रवृत्तियों में वास्तविक और अर्थपूर्ण परिवर्तन मौजूद हैं। इसके साथ ही प्रभावी आकार (Cohen's d = 0.58) मध्यम स्तर का प्रभाव दर्शाता है, जो सामाजिक अनुसंधान के संदर्भ में मजबूत माना जाता है। यह परिणाम दर्शाता है कि अध्ययन किए गए चर में युवाओं के व्यवहार, दृष्टिकोण या गतिविधियों में वास्तविक, प्रायोगिक और प्रभावी परिवर्तन हो रहे हैं। इस प्रकार, तालिका में दिए गए सभी सांख्यिकीय निष्कर्ष यह स्पष्ट संकेत करते हैं कि पनागर तहसील के युवाओं में नई जीवनशैली, सामाजिक सक्रियता और आधुनिक दृष्टिकोण की ओर सार्थक और महत्वपूर्ण बदलाव दिखाई दे रहे हैं, जिनका क्षेत्रीय सामाजिक–आर्थिक विकास पर प्रत्यक्ष प्रभाव पड़ रहा है।

## निष्कर्ष

पनागर तहसील के युवाओं की वर्तमान जीवनशैली का विश्लेषण यह स्पष्ट करता है कि यह क्षेत्र परिवर्तन के संक्रमण काल से गुजर रहा है, जहाँ परंपरा और आधुनिकता दोनों समान रूप से प्रभावशाली हैं। तकनीक का प्रसार, शिक्षा का विस्तार और आर्थिक अवसरों का बढ़ना—इन तीनों ने युवाओं के जीवन को नई दिशा दी है। वे अब केवल स्थानीय सीमाओं में बंधे नहीं हैं, बल्कि इंटरनेट और डिजिटल माध्यमों के कारण राष्ट्रीय–अंतरराष्ट्रीय स्तर की जानकारी और अवसरों से जुड़े हुए हैं। इस बदलती जीवनशैली में कई सकारात्मक पहलू उभरकर सामने आते हैं। पनागर के युवा न केवल अपने करियर को लेकर जागरूक हैं, बल्कि डिजिटल साक्षरता के माध्यम से वे सीखने, कमाने और कौशल बढ़ाने के लिए नए रास्ते खोज रहे हैं। हालाँकि इस परिवर्तन के साथ युवा सोशल मीडिया पर अधिक समय व्यतीत कर रहे हैं, जिससे उनकी ध्यान क्षमता, मानसिक स्वास्थ्य और वास्तविक सामाजिक संबंध प्रभावित हो रहे हैं। फास्ट फूड और अनियमित दिनचर्या उनकी सेहत पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रही है। रोजगार के अवसर सीमित होने के कारण कई युवाओं में तनाव, असुरक्षा और असंतोष की भावना भी बढ़ती दिखाई देती है।

## संदर्भ ग्रंथ सूची

1. अरेलिंगैया, मुथाराजू और बनंदुर, प्रदीप और गराडी, लावण्या और गुरुराज, जी और रजनीश, शालिनी और राचे, सुमा। (2023)। स्वास्थ्य और जीवनशैली संबंधी मुद्दे. इंडियन जर्नल ऑफ कम्युनिटी मेडिसिन. 48(6)रू852-860.
2. एरिक्सन, इंगुन और स्टीफ़नसेन, कारी और फ़जोगस्टैड लैंग्नेस, टोनजे और वाल्सेथ, क्रिस्टिन। (2023)। युवावस्था के दौरान वर्गीकृत स्वास्थ्य जीवनशैली का गठनरू एक दो पीढ़ीगत, अनुदैर्ध्य दृष्टिकोण। स्वास्थ्य और बीमारी का समाजशास्त्र। 46(1), 1-16.
3. ल्याखोवा, नतालिया और डकाल, नतालिया और नेपालकोवा, टेटियाना और अनिकेएनको, लारिसा और बिलोकॉन, विक्टर और सोहा, सेरही और डोब्रोवोल्स्की, वलोडिमिर। (2023)। स्वस्थ जीवन शैली के नियम और छात्र युवाओं में उनके अनुपालन की ख़ासियतें। एक्टा बाल्नेओलोगिका. 65(5)रू319-324.

4. बालन, ओलेक्सांद्रा (2023)। युवाओं की स्वस्थ जीवनशैली का निर्माण। कीव के तारास शेवचेंको राष्ट्रीय विश्वविद्यालय का मनोविज्ञान बुलेटिन। 2(4)। 33-37।
5. गफूर, मुदस्सर और नवाज़, सिदरा और मुनीर, अफीफा और सलीम, राहीला और नसीर, सलमान (2022)। पाकिस्तान में युवाओं की जीवनशैलीरू युवाओं के अवसादग्रस्त व्यवहार पर जीवनशैली कारकों का प्रभाव। जेएमएएस, 2(2), 30-44।
6. बेल्कोवा, तातियाना और मालाचोवा, झन्ना और याकुशेव्स्की, वैलेन्टिन। (2022)। महामारी की स्थिति में सक्रिय जीवन शैली के रूप में स्वस्थ जीवनशैली। फ़्लाइट अकादमी का वैज्ञानिक बुलेटिन। अनुभागरू शैक्षणिक विज्ञान। 1(1)। 181-187।
7. पोलियाकोव, स्वियातोस्लाव (2022). कैलिनिनग्राद के युवाओं की जीवनशैली. बाल्टिक क्षेत्र. 14(3). 129-144.
8. कुबित्स्की, सेरही और वोज़्न्युक, ओ. (2022)। यूक्रेनी शिक्षा के एक जटिल कार्य के रूप में छात्र युवाओं में एक स्वस्थ जीवनशैली का निर्माण। ज़ाइटॉमिर इवान फ्रैंको स्टेट यूनिवर्सिटी जर्नल। शैक्षणिक विज्ञान। 4(111) 184-194।
9. मतारााच्ची, दिलिनी और विथाना, पी. और लोकुबालासूर्या, आयशा और जयसुंदरा, चमांथी और एंटोन, सुरानुथा और सिल्वा, चित्रमल्ली। (2022)। श्रीलंका में युवा प्रशिक्षण केंद्रों के प्रशिक्षुओं के बीच स्वस्थ जीवन शैली से संबंधित व्यवहार पर ज्ञान, दृष्टिकोण और अभ्यास। श्रीलंका के सामुदायिक चिकित्सकों के कॉलेज का जर्नल। 28(4)रू690-697.
10. प्रियांगिका, एम. (2022). पर्यटन पर बदलती जीवनशैलीरू रत्नापुरा जिले का विशेष संदर्भ। ट्राइवैलेंट। जर्नल ऑफ आर्कियोलॉजी टूरिज्म एंड एंथ्रोपोलॉजी। 3(1)रू10-19.
11. मेन्सिकोव्स, व्लादिमीर और लाव्रीनेंको, ओल्गा और वानकेविच, एलेना (2017)। रोज़गार के संदर्भ में युवाओं की गतिशील जीवनशैली। विश्वविद्यालय आर्थिक बुलेटिन। 12(5), 188-196।
12. शहज़ादी, के., अहमद-उर-रहमान, एम., चीमा, ए.एम., और अहकाम, ए. (2016)। बाध्यकारी खरीदारी व्यवहार पर व्यक्तित्व लक्षणों का प्रभावरू आवेगी खरीदारी की मध्यस्थ भूमिका। जर्नल ऑफ सर्विस साइंस एंड मैनेजमेंट, 9(05), 416।