



व्यापक और सतत मूल्यांकन पर छात्रों के जीवन कौशल शिक्षा के महत्व का अध्ययन

CANDIDATE NAME = VIJETA SINGH

DESIGNATION = RESEARCH SCHOLAR SUNRISE UNIVERSITY ALWAR

GUIDE NAME = DR. NEHA YADAV

DESIGNATION- = ASSISTANT PROFESSOR

SUNRISE UNIVERSITY ALWAR

सारांश

जीवन कौशल का अर्थ है सक्रिय रहने की क्षमता और स्वस्थ जीवन के लिए एक विशेष स्थिति में एक विशेष तरीके से व्यवहार करने की जिम्मेदारी लेना। विभिन्न अध्ययनों ने जीवन कौशल और जीवन कौशल शिक्षा के महत्व पर प्रकाश डाला है। जीवन कौशल महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वे किशोरों को बचपन से वयस्कता तक सफलतापूर्वक पार करने में मदद करते हैं, मनोवैज्ञानिक-सामाजिक क्षमता विकसित करते हैं, तम्बाकू के दुरुपयोग को रोकते हैं और उनमें सकारात्मक आत्म-सम्मान को बढ़ावा देते हैं। स्कूलों की मदद से किशोरों में जीवन कौशल शिक्षा को बढ़ावा दिया जाना चाहिए क्योंकि छात्रों के समाजीकरण के लिए जीवन कौशल की आवश्यकता होती है। जीवन कौशल शिक्षा को स्कूली पाठ्यक्रम में शामिल किया जाना चाहिए क्योंकि जीवन कौशल किशोरों के जीवन को मूल्यवान बनाते हैं और उन्हें उच्च क्षमता वाले व्यक्तियों में परिवर्तित करते हैं। जीवन कौशल शिक्षा युवाओं को उनकी रक्षा के लिए सकारात्मक कार्रवाई करने में सक्षम बनाती है। यह समाज में दूसरों के साथ स्वास्थ्य और सकारात्मक सामाजिक संबंधों को भी बढ़ावा देता है।

मुख्यशब्द:- व्यापक और सतत मूल्यांकन, छात्रों के जीवन कौशल, शिक्षा के महत्व, जीवन कौशल के दृष्टिकोण

प्रस्तावना

जीवन कौशल शिक्षा मुख्य रूप से किशोर छात्रों के लिए एक कौशल विकास कार्यक्रम है जो उन्हें खुद को बेहतर और सरल तरीके से समझने में मदद करता है; उनके कौशल, क्षमताओं और व्यक्तित्व विकास के क्षेत्रों का आकलन करने और उनकी क्षमताओं का विश्लेषण करने के लिए, जिम्मेदार निर्णय लेने

के लिए अपने पर्यावरण के साथ समायोजित करने के लिए। जीवन कौशल शिक्षा का मुख्य उद्देश्य किशोर छात्रों को योग्यता और सम्मान के व्यक्ति के रूप में एक अंतर्दृष्टि और अपनी पहचान की अवधारणा विकसित करने में सक्षम बनाना है। जीवन कौशल शिक्षा को सांस्कृतिक और विकासात्मक रूप से उपयुक्त तरीके से मनोसामाजिक कौशल के अभ्यास

और सुदृढीकरण को सुविधाजनक बनाने के लिए डिज़ाइन किया गया है; यह व्यक्तिगत और सामाजिक विकास को बढ़ावा देने, स्वास्थ्य और सामाजिक समस्याओं की रोकथाम और मानवाधिकारों की सुरक्षा (WHO, 1997) में योगदान देता है। संयुक्त राष्ट्र अंतर्राष्ट्रीय बाल आपातकालीन कोष (यूनिसेफ) ने जीवन कौशल शिक्षा को "आवश्यकताओं और परिणामों पर आधारित सहभागी शिक्षा का एक संरचित कार्यक्रम के रूप में परिभाषित किया है जिसका उद्देश्य लोगों को मनो-सामाजिक कौशल विकसित करने और अभ्यास करने में सहायता करके सकारात्मक और अनुकूल व्यवहार को बढ़ाना है जो जोखिम कारकों को कम करते हैं और अधिकतम करते हैं। सुरक्षात्मक कारक। जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम सिद्धांत और साक्ष्य आधारित हैं, शिक्षार्थी केंद्रित हैं, सक्षम प्रशिक्षकों द्वारा वितरित किए गए हैं और प्रलेखित परिणामों में निरंतर सुधार सुनिश्चित करने के लिए उचित मूल्यांकन किया गया है।

जीवन कौशल शिक्षा

जीवन कौशल शिक्षा युवाओं के लिए स्वयं को समझने और उनके कौशल, क्षमताओं और विकास के क्षेत्रों का आकलन करने में सक्षम बनाने के लिए एक मूल्य संवर्धन कार्यक्रम है, जो उन्हें सबसे अधिक उत्पादक तरीके से कार्य को बढ़ाने की उनकी क्षमता का विश्लेषण करने में भी

सक्षम बनाता है। (1990) "जीवन कौशल प्रशिक्षण को जीवित रहने, दूसरों के साथ रहने और एक जटिल समाज में सफल होने के लिए आवश्यक कौशल के शिक्षण के रूप में परिभाषित करता है। इस प्रकार, जीवन कौशल शिक्षा व्यक्ति को समाज में स्वस्थ रहने के लिए प्रशिक्षित करती है। यह व्यक्ति को जीवन में सभी चुनौतियों का सामना करने और उन्हें स्वीकार करने के द्वारा मानसिक रूप से मजबूत होने के लिए प्रशिक्षित करता है। यह एक व्यक्ति को जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने में सहायता करता है और यह मानव जीवन में हर पहलू के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखने में मदद करता है। यह एक व्यक्ति को दूसरों के साथ तालमेल बिठाने के लिए प्रशिक्षित करता है; यह उसे जीवन की परिस्थितियों के साथ तालमेल बिठाने और जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने के लिए ढालता है। इन सबसे ऊपर जीवन कौशल शिक्षा एक व्यक्ति को उसकी कीमत और गरिमा को समझने में मदद करती है।

जीवन कौशल शिक्षा का महत्व

जीवन कौशल शिक्षा के व्यक्ति और समाज दोनों के लिए कई लाभ हैं:

1. व्यक्ति को लाभ- जीवन कौशल शिक्षा व्यक्ति को कई लाभ देती है क्योंकि यह उसके ज्ञान, क्षमता, संचार, रोजगार कौशल आदि में

सुधार करती है। यह व्यक्ति को मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य से संबंधित ज्ञान प्रदान करके स्वस्थ शरीर बनाने पर ध्यान केंद्रित करना भी सिखाती है। तनाव और भावनाओं का प्रबंधन। यह अपने और दूसरों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में मदद करता है और इस प्रकार एक व्यक्ति की पूरी क्षमता विकसित करता है। जीवन कौशल शिक्षा आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास को बढ़ाती है और इस प्रकार नकारात्मक और उच्च जोखिम वाले व्यवहार को रोकती है।

2. समाज को लाभ- जब हम किसी व्यक्ति को स्वस्थ जीवन कौशल प्रदान करते हैं तो इससे समाज को लाभ होता है। जब कोई व्यक्ति जीवन कौशल सीखता है तो वह सामाजिक कौशल, विभिन्न सकारात्मक दृष्टिकोण, अच्छे मूल्य और नैतिकता विकसित करता है जो उसे समाज के सदस्यों के साथ स्वस्थ संबंध बनाए रखने में मदद करता है और इस प्रकार समाज में शांति लाता है।

अमनदीप (2016) ने अपने अध्ययन में जीवन कौशल शिक्षा के महत्व का वर्णन इस प्रकार किया है:

1. जीवन कौशल शिक्षा रोजमर्रा के जीवन में मुकाबला करने के कौशल को विकसित करने में सहायता करती है जो बचपन से वयस्कता तक एक सफल परिवर्तन करने के लिए आवश्यक घटक हैं।

2. यह कई किशोर व्यवहार पैटर्न और समस्याओं से निपटने के लिए एक अंतर्दृष्टि प्रदान करता है।

3. जीवन कौशल शिक्षा भावनात्मक बुद्धिमत्ता का विकास करती है।

4. जीवन कौशल शिक्षा एक संतुलित व्यक्तित्व की ओर ले जाती है।

5. यह व्यक्तित्व को स्थिरता और व्यक्तियों के स्वभाव को संतुलन देता है।

6. इसका किशोरों के कई स्वास्थ्य और विकास की जरूरतों पर बहुत प्रभाव पड़ता है।

7. यह सभी बच्चों में साक्षरता और अंक ज्ञान के साथ-साथ जीवन कौशल विकसित करके "सभी के लिए शिक्षा" लक्ष्य को प्राप्त करने में मदद करता है।

8. यह सकारात्मक सामाजिक मानदंडों को बढ़ावा देता है जो किशोरों के लिए स्कूलों के साथ-साथ परिवार में भी स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार करता है।

9. यह किशोरों को तार्किक निर्णय लेने में मदद करता है और इस प्रकार ड्रग्स, शराब आदि जैसे मुद्दों के बारे में गलत धारणाओं या गलत संचार के कम विकास को सुनिश्चित करता है।

10. यह स्थिति के पक्ष और विपक्ष को तौलने में मदद करता है, इसलिए समस्या व्यवहार के मध्यस्थ के रूप में कार्य करता है।

जीवन कौशल विकसित करने की रणनीतियाँ

जीवन कौशल विकसित करने के लिए विभिन्न रणनीतियों को अपनाया जा सकता है। उनमें से कुछ का वर्णन यहाँ किया गया है:

- **समूह चर्चा:** चर्चा में विचारों और अनुभवों का आदान-प्रदान और साझा करना शामिल है। यह शिक्षार्थियों को दैनिक जीवन की समस्याओं को समझने और हल करने का अवसर प्रदान करता है। यह किसी उद्देश्य के साथ एक उद्देश्यपूर्ण बातचीत है। चर्चा छात्रों को उनकी सोचने की क्षमता को व्यापक बनाने में मदद करती है और विषय की गहराई से तर्क करने में भी मदद करती है। एक समूह चर्चा का हिस्सा होने के दौरान एक छात्र को अपने विचारों को रचनात्मक रूप से प्रस्तुत करने का मौका मिलता है और साथ ही उसे दूसरों को सुनने का मौका मिलता है। समूह चर्चा के माध्यम से मुखरता, प्रभावी संचार और पारस्परिक कौशल जैसे कई कौशल और गुणों में सुधार किया जा सकता है।

- **विचार-मंथन:** यह किसी दिए गए विषय या किसी ज्वलंत मुद्दे पर प्रतिभागियों के बीच विचारों की मुक्त अभिव्यक्ति है। ब्रेन स्टॉर्मिंग का अभ्यास करते समय छात्रों को लीक से हटकर सोचने का अवसर मिलता है। यह छात्रों को सहज और तेजी से विचार बनाने में मदद करता है। जैसा कि छात्र विचार-मंथन में विचारों को जल्दी से वितरित करने का अभ्यास करते हैं, यह उन्हें विभिन्न जीवन स्थितियों में विभिन्न विचारों के साथ लाने में

मदद करता है और इस प्रकार उन्हें समस्या समाधान, महत्वपूर्ण सोच, रचनात्मक सोच और निर्णय लेने के कौशल विकसित करने के लिए तैयार करता है।

- **रोल प्ले:** यह एक अभिनव रणनीति है जहाँ एक बच्चा एक विशेष भूमिका निभाता है। यह एक अनौपचारिक नाटक है जहाँ एक बच्चे को यह अनुभव करने का अवसर मिलता है कि कोई व्यक्ति वास्तविक जीवन की स्थिति में कैसा महसूस करता है। यह छात्रों को वास्तविक जीवन की स्थितियों से निपटने और उनमें आत्म-जागरूकता, सहानुभूति, निर्णय लेने और पारस्परिक कौशल विकसित करने के लिए तैयार करता है।

- **बज़ समूह:** यदि कक्षा में छात्रों की संख्या अधिक है तो शिक्षक उन्हें पाँच या उससे कम के छोटे समूहों में विभाजित कर सकते हैं जिन्हें बज़ समूह कहा जाता है। इन चर्चा समूहों को विशिष्ट विषय या समस्या पर एक कार्य, एक गतिविधि या चर्चा सौंपी जा सकती है। बज़ समूह बनाने से छात्रों के बीच पारस्परिक कौशल की सुविधा मिलती है और वे प्रभावी संचार और समझ के माध्यम से एक टीम के रूप में काम करना सीख सकते हैं। यह छात्रों को अपने सहकर्मी समूह से सीखने और पारस्परिक संबंध, सहानुभूति, प्रभावी संचार और निर्णय लेने जैसे विभिन्न

कौशल विकसित करने का अवसर प्रदान करता है।

- **खेल:** खेल किसी भी कौशल को सीखने का सबसे रोचक और मनोरंजक माध्यम हो सकता है। चूंकि खेल हमेशा बच्चों का पसंदीदा रहता है, यह उनकी भागीदारी और रुचि को बढ़ा सकता है। खेल स्वस्थ प्रतिस्पर्धा को बढ़ावा देते हैं और मस्ती और गतिविधियों के माध्यम से सीखने का समृद्ध अनुभव प्रदान करते हैं। खेलों में व्यस्त रहने पर शिक्षार्थी अंतर-व्यक्तिगत संबंध, समस्या समाधान, रचनात्मक सोच, निर्णय लेने और महत्वपूर्ण सोच कौशल सीखते हैं। खेल एक सुरक्षित और तनाव मुक्त कक्षा का माहौल प्रदान करते हैं और कई कौशलों के अभ्यास की सुविधा प्रदान करते हैं। यह छात्रों को तनाव और भावनाओं को प्रबंधित करने में भी मदद करता है।

- **कहानी सुनाना:** कहानी सुनाना बच्चों को रचनात्मक और आलोचनात्मक सोच विकसित करने में मदद करता है। यह वास्तविक जीवन स्थितियों के साथ सादृश्य बनाने का अवसर देता है। कहानी कहने के माध्यम से छात्र सुनने के कौशल, नैतिक मूल्यों सहित कई कौशल सीखने में सक्षम होते हैं और अगर वे कहानी सुना रहे हैं तो छोटी भीड़ का सामना करने का साहस भी

विकसित करते हैं। कहानियां सुनने से विद्यार्थियों की कल्पनाशक्ति में सुधार होता है और उनमें रचनात्मक सोच का विकास होता है।

- **वाद-विवाद:** एक वाद-विवाद एक चर्चा है जिसमें दो विरोधी पक्ष शामिल होते हैं और प्रत्येक समूह एक विशिष्ट समस्या को संबोधित करता है या किसी विषय पर अपनी राय देता है। बेहतर परिणाम और सक्रिय भागीदारी के लिए वाद-विवाद का उपयोग करके सामाजिक रूप से महत्वपूर्ण मुद्दों को संभाला जा सकता है। इस गतिविधि के माध्यम से मुखरता, संचार कौशल, सुनने के कौशल, महत्वपूर्ण सोच आदि जैसे कौशलों को बढ़ावा दिया जाता है। छात्र विपरीत विचारों की राय का सम्मान करना और बचाव करना भी सीखते हैं।

- **केस स्टडीज:** केस स्टडी वास्तविक जीवन की कहानियां हैं जो विस्तार से वर्णन करती हैं कि किसी विशेष व्यक्ति, परिवार, स्कूल या समुदाय के साथ क्या हुआ। यह छात्रों को दुनिया को व्यापक परिप्रेक्ष्य में देखने में मदद करता है। किसी स्थिति को उसके हर कोण से समझने के लिए केस स्टडी से लाभ होता है। यह स्थितियों का विस्तार से विश्लेषण करने में मदद करता है और संभावित

समाधानों के साथ आने में मदद करता है। मामले के अध्ययन में संलग्न होने के दौरान शिक्षार्थी कई जीवन कौशलों को आत्मसात करने में सक्षम होगा जैसे कि चीजों को दूसरों के दृष्टिकोण से देखना, समस्या समाधान कौशलों को आत्मसात करना, जीवन के बारे में व्यापक दृष्टिकोण प्राप्त करना आदि।

यहां यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि जीवन कौशल औपचारिक, अनौपचारिक और अनौपचारिक शिक्षण सेटिंग्स के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है, लेकिन औपचारिक शिक्षा के माध्यम से इसे व्यवस्थित रूप से विकसित और सुदृढ़ किया जा सकता है यदि स्कूली पाठ्यक्रम छात्रों के संज्ञानात्मक आयामों के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक आयामों पर ध्यान केंद्रित करता है।

निष्कर्ष

किशोरों पर उनकी शिक्षा, स्वास्थ्य और जीवन कौशल से संबंधित अध्ययन किए गए हैं। अधिकांश अध्ययनों में प्रयोगात्मक और विकासात्मक डिजाइन का उपयोग किया गया है और बहुत कम ने वर्णनात्मक या केस स्टडी का उपयोग किया है या जीवन कौशल से संबंधित गुणात्मक शोध किया है। अधिकांश अध्ययन छात्रों या शिक्षकों के लिए एक

जीवन कौशल कार्यक्रम या मॉड्यूल विकसित करने के लिए किए गए और उनकी प्रभावकारिता का अध्ययन करने के लिए लागू किए गए। कुछ अध्ययन ऐसे पाए गए जो उच्च प्राथमिक या माध्यमिक स्तर के छात्रों में सीबीएसई या राज्य बोर्ड के स्कूलों में जीवन कौशल शिक्षा की स्थिति जानने से संबंधित हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची

चंद्रा, वी। (2016)। लखनऊ में सरकारी, सरकारी सहायता प्राप्त और निजी स्कूलों में जीवन कौशल शिक्षा का तुलनात्मक अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ लाइफ स्किल्स एजुकेशन, 2(2), 26-42।

चौधरी, संगीता।, मेहता, भामिनी।, और कपाड़िया, शकूफ़ा। (2018)। किशोरों के लिए एक जीवन कौशल हस्तक्षेप कार्यक्रम: प्रासंगिक दृष्टिकोण, इंटरडिसिप्लिनरी सोशल साइंसेज, मोनाश यूनिवर्सिटी सेंटर, इटली पर तीसरे अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन में प्रस्तुत किया गया पेपर।

डेविड, बी। और जॉन, एस। (2021)। व्यावसायिक उच्च माध्यमिक और उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच जीवन कौशल और व्यवसाय के प्रति दृष्टिकोण। एडुट्रेक्स, 10(8)।

डेविस, एच। (2014)। काले और सफेद कॉलेज के छात्रों के मनोवैज्ञानिक कल्याण



के व्यवहार और संज्ञानात्मक कारकों पर जीवन कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम का प्रभाव। निबंध सार इंटरनेशनल, 64(07), 23-93।

डेलर्स, जे। (2016)। सीख: भीतर का खजाना। इक्कीसवीं सदी के लिए शिक्षा पर अंतर्राष्ट्रीय आयोग की यूनेस्को को रिपोर्ट। पेरिस: यूनेस्को पब्लिशिंग प्रेस।

देशमुख, के. (2014)। माध्यमिक विद्यालय के बच्चों के भावनात्मक, शैक्षिक और सामाजिक समायोजन पर जीवन कौशल प्रशिक्षण का प्रभाव। में मीना, एस। (2014)। किशोरों के लिए जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रमों की प्रभावशीलता (डॉक्टरल थीसिस, गांधीग्राम ग्रामीण विश्वविद्यालय)।

<https://sg.inflibnet.ac.in/handle/10603/216711> से पुनर्प्राप्त

एलियास, एमजे, और क्रेस, जेएस (2015)। सामाजिक निर्णय लेने और जीवन कौशल विकास: मध्य विद्यालय में स्वास्थ्य संवर्धन के लिए एक महत्वपूर्ण सोच दृष्टिकोण। तकनीकी शिक्षा और प्रशिक्षण सार। जर्नल ऑफ स्कूल हेल्थ, 64, (2), 62- 66।

एस्माईलिनासाब, मरियम .*et.al.* (2021)। हाई स्कूल के छात्रों के आत्म-

सम्मान को बढ़ाने पर जीवन कौशल प्रशिक्षण की प्रभावशीलता। प्रोसीडिया-सामाजिक और व्यवहार विज्ञान, 30-36।

फ्रीमैन, एफ.एस. (2015)। मनोवैज्ञानिक परीक्षण का सिद्धांत और अभ्यास (तीसरा संस्करण)। नई दिल्ली: ऑक्सफोर्ड एंड आईबीएच पब्लिशिंग कंपनी।

गर्ग, जी. (2021)। माध्यमिक विद्यालय के बच्चों की शैक्षणिक चिंता और जीवन कौशल। जर्नल ऑफ कम्युनिटी गाइडेंस एंड रिसर्च 1465-475।

गैरेट, एच.ई. (2011)। मनोविज्ञान और शिक्षा में सांख्यिकी। बंबई: वकील फेफर एंड सिमंस प्रा. लिमिटेड

गारलैंड, टेरेसा (2019)। लाइफ स्किल्स एजुकेशन: 4-एच आउटऑफ-स्कूल प्रोग्राम की कथित प्रभावशीलता।

www.eric.ed.gov से लिया गया

गतब, ए.टी., शायन, एन., तज़ांगी, एम.आर., ताहेरी, एम. (2021)। जीवन कौशल के आधार पर छात्रों की जीवन गुणवत्ता की भविष्यवाणी। प्रोसीडिया-सोशल एंड बिहेवियरल साइंसेज 130, 1980-1982।