

जीवन कौशल शिक्षा-वर्तमान अनिवार्यता

डॉ. अपर्णा त्रिपाठी

एसो. प्रोफेसर, शिक्षाशास्त्र विभाग, एकेपीजी कॉलेज, हापुड़

सारांश

वर्ल्डएजुकेशन फोरम (2000) ने जीवन कौशल शिक्षा को दक्षता विकास व गुणवत्ता पूर्ण जीवन के लिए महत्वपूर्ण उपकरण माना। यह भी स्वीकार किया गया कि बच्चों व प्रौढ़, सभी को उस शिक्षा से लाभान्वित होने का अधिकार है जो जानना, करना, साथ रहना ("learning to know, to do, to live together") सिखाती हो। वर्तमान तीव्र परिवर्तनीय युग में अनेक तकनीकी व जीवनशैली जनित समस्याओं, यथा-धूम्रपान, मद्यपान, नशा अनैतिकता, बाल अपराधने व्यक्ति - समाज - राष्ट्र की प्रगति में बाधा उत्पन्न की है । सुव्यवस्थित और सुनियोजित जीवन कौशल शिक्षा ही उपर्युक्त समस्याओं के निराकरण का एकमात्र उपाय है।

सन्दर्भ शब्द: जीवन कौशल, जीवन कौशल शिक्षा, CBSE, WHO,

Date of Submission 28-07-2018

Date of acceptance 10-08-2018

जीवन कौशल: प्रत्यय

जीवन कौशल उन अंतरवैयक्तिक व मनोसामाजिक क्षमताओं को कहते हैं जो व्यक्ति को उत्तरदायी, सफल, आत्म नियंत्रित बनाती हैं। ये कौशल स्वयं-परिवार- समाज में सकारात्मक अनुकूलन में सहायक होते हैं। सामान्यतः सफल जीवन जीने के लिए व्यवसाय कौशलों विशेषज्ञता को प्रथम वरीयता दी जाती है प्रत्येक माता-पिता व बालक इस दबाव में होता है कि उच्च जीवन स्तर के लिए उच्च व्यावसायिक कौशल आवश्यक है किंतु यह संपूर्ण सत्य नहीं है , व्यावसायिक दक्षता, ज्ञान के साथ-साथ व्यक्ति में मूल्य संवेदना , संप्रेषण कौशल , समस्या समाधान, नेतृत्व क्षमता होना भी अत्यंत आवश्यक है इन्हीं क्षमताओं का विकास, जीवन कौशल विकास में सम्मिलित है। जीवन कौशल विकास एक आजीवन चलने वाली प्रक्रिया है जो व्यक्तियों के परिपक्व होने में सहायक होती है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन(1997) के अनुसार- जीवन कौशल मनोसामाजिक दक्षता और व्यक्ति के दैनिक जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना करने की दक्षता तथा विभिन्न प्रकार की परिस्थितियों में सकारात्मक व्यवहार करने की योग्यता है।

अनुकूलित व्यवहार कौशल तथा जीवन कौशल

अनुकूलित व्यवहार कौशल दैनिक कार्यों में प्रयुक्त होने वाली आवश्यक योग्यताओं का समूह हैं। यह वह महत्वपूर्ण कौशल हैं जो कि जीवन को सुरक्षित व सामाजिक रूप से सक्षम बनाते हैं। इन कौशलों में व्यक्तिगत स्वास्थ्य-स्वच्छता-सुरक्षा के प्रति जागरूकता, सड़क पार करना, पैसे का लेन देन, भोजन संबंधी ज्ञान, समुदाय में सम्मिलित होना, शैक्षिक सक्षमता, आत्म देखभाल व नियमन, अवकाश का सदुपयोग आदि का समावेश है। अमेरिकन एसोसिएशन ऑन इंटेलिक्चुअल एंड डेवलपमेंटल डिसेबिलिटीज (ए ए आई डी डी) ने अनुकूल व्यवहार को वैचारिक, सामाजिक, व्यावहारिक कौशल संग्रह के रूप में परिभाषित किया है जिनकी व्यक्तियों को अपने दैनिक जीवन में कार्य करने हेतु आवश्यकता होती है।

सामान्यतः अनुकूलित व्यवहार कौशल तीन शीर्षकों में वर्गीकृत किए जा सकते हैं-

संप्रत्यय- शब्द संग्रह व पढ़ना ,संख्यात्मक ज्ञान,धन- समय संबंधी ज्ञान ।

सामाजिक- ये कौशल समाज में अनुकूलन में सहायक होते हैं , इनमें सामाजिक नियमों की समझ और उनका पालन, सामान्य शिष्टाचार, अपेक्षित मौखिक एवं शाब्दिक अंतरक्रियाएं सम्मिलित हैं।

व्यावहारिक- एनिमेनिया में तो दैनिक जीवन हेतु आवश्यक गतिविधियां सम्मिलित हैं ,जैसे-खाना खाना, नहाना, कपड़े पहनना आदि।

यह वे आधारभूत कौशल हैं , जो एक बालक के सक्षम -स्वतंत्र- संपन्न- सफल बनने की प्रक्रिया तथा गुणवत्ता पूर्ण जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। ये कौशल आयु अनुरूप होते हैं तथा आयुअनुरूप परिपक्वता को प्रदर्शित करते हैं। अध्ययनों से यह ज्ञात हुआ है कि बचपन में दैनिक गतिविधियों में कठिनाई भविष्य में वयस्क क्रियाकलापों में बाधा उत्पन्न कर सकती है ।अतः कुछ जीवन कौशलों जैसे आत्मनिर्भरता ,पारस्परिक सद्भाव, सामान्य शिष्टाचार, व्यक्ति - वस्तुओं के महत्व को समझना आदि को बचपन से ही विकसित करने का प्रयास परिवार- समाज -विद्यालय को करना होगा।

जीवन कौशल: वर्गीकरण

अनेक संस्थाओं ने जीवन कौशलों के अलग-अलग श्रेणियों में वर्गीकरण किए हैं किंतु विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दिए गए जीवन कौशल सामान्यतः सर्वमान्य हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठनने 10 आधारभूत जीवन कौशल बताए हैं - आत्म जागरूकता , सहानुभूति, आलोचनात्मक सोच, सृजनात्मक सोच, निर्णय क्षमता , समस्या समाधान, प्रभावी संप्रेषण, अंतर्वैयक्तिक संबंध, तनाव प्रबंधन तथा भावना प्रबंधन।

आत्म जागरूकता में स्वयं को, अपने चरित्र, शक्तिऔर विकास के क्षेत्रों, प्राथमिकताओं, मान्यताओंऔर मूल्योंको पहचानना सम्मिलितहै।

सहानुभूति में अन्य व्यक्तियों की आवश्यकता, संवेदना, इच्छा को समझनावउसे महत्व प्रदान करना सम्मिलित है।

आलोचनात्मक सोच में अनुभव वज्ञान का सम्यक आकलन किया जाता है तथा किसी कारक के कारण और प्रभाव का विश्लेषण किया जाता है

सृजनात्मकसोच,मौलिकता-प्रवाह-नमनीयता तथा अभिव्यक्ति से निर्मित होती है ।

निर्णय क्षमता, जीवन में आने वाली सामान्य अथवा विशिष्ट परिस्थितियों में लिए जाने वाले निर्णय तथा उनके प्रभाव से संबंधित है

समस्या समाधान, कौशलसमस्याओंके आयामों के अध्ययन तथा चुनौती पूर्ण तरीके से उनकेउपयुक्तनिस्तारण से संबंधित है

प्रभावी संप्रेषण,किशोरों या व्यक्ति की अभिव्यक्ति से संबंधित है जो कि शाब्दिक अथवा अशाब्दिक दोनों हो सकती है अर्थात किशोरों में यह गुणविकसित कियाजाएकि आवश्यकता के समय वहअपने विचारों को निडरता और सक्षमता के साथ व्यक्त कर सकें।

अंतर्वैयक्तिक संबंध, परिवार, समाजतथा मित्र समूह में सकारात्मक उपस्थिति एवं समायोजन तथा सांस्कृतिक मेलजोल हेतु आवश्यक होते हैं

तनाव प्रबंधन, व्यक्तिगत अथवा व्यवसाय समस्याओं के कारण उत्पन्न तनाव के समुचित निष्पादन हेतु आवश्यक है इसमें तनाव के स्रोत तथा प्रभाव के विश्लेषण पर बल दिया जाता है

भावना अथवा संवेदना प्रबंधन, हमारे प्राकृतिक संवेगोंके समुचित नियंत्रण व नियमितीकरण से संबंधित है।स्वयं के संवेग व भावनाओं के साथ-साथ व्यक्तियों के संवेग व मनोभावों को भी मान्यता देना ,एक कौशल है जिसे विकसित करना अत्यंत आवश्यक है।

जीवन कौशल शिक्षा: अद्यतन स्थिति

आधुनिक तकनीकी समय में बच्चे व किशोर जीवन कौशलों से विरक्त ही हैं। वह पारिवारिक-सामाजिक कार्यों में सम्मिलित ही नहीं होना चाहते। कंप्यूटर व मोबाइल ने उनकी शारीरिक एवं मानसिक गतिविधियों को न्यूनतम कर दिया है अर्थात उनके नैतिक एवं मानवीय चरित्र के लिए जीवन कौशल विकास अत्यंत आवश्यक है। किशोरावस्था विकास की वह अवस्था है जो सृजनात्मकता ,तीव्र शारीरिक परिवर्तन,स्वावलंबन ,अभिव्यक्ति, बाह्य प्रभावों से भावनात्मक उत्प्रेरण सेपरिपूर्ण होती है।इन कारकों के प्रभाव सकारात्मक अथवा नकारात्मक भी हो सकते हैं। आधुनिक समय में वैश्विक, सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक, राजनैतिक परिवर्तनों तथा पारिवारिक एवंव्यक्तिगत दायित्व की चुनौतियों ने व्यक्ति के समक्षतनाव और असुरक्षा उत्पन्न कर दी है। संचार माध्यमों के व्यापक प्रचार प्रसार ने वयस्कता को आयु से पूर्व ला दिया है । अधिकांश किशोर अपनी आवश्यकताओं, योग्यताओं, क्षमताओं, स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान, कल्याण, भावी उत्तरदायित्वों से पूर्ण परिचित नहीं होते ।इस संक्रमण काल में कक्षा में प्राप्त ज्ञान को व्यवहार में लाने के लिए , जीवन की चुनौतियां का सामना करने के लिए तथा भविष्य की तैयारी के लिए विशेषज्ञता पूर्ण मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। शिक्षा के प्रत्येक स्तर (पूर्वप्राथमिक, प्राथमिक, माध्यमिक) पर जीवन कौशल शिक्षाको सम्मिलित करना ही लक्ष्यप्राप्ति का उपाय है। संयुक्त राष्ट्र संघ जनसंख्या कार्यक्रम कोष द्वारा वित्तपोषित जनसंख्या शिक्षा परियोजना (1984) राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद के माध्यम से आरंभ हुई । इस परियोजना का लक्ष्य छात्रों में मूल्य व जीवन कौशल विकसित करना है ताकि वे भविष्य के कुशल नागरिक बन सकें इन उद्देश्यों की प्राप्ति विद्यालयों में विभिन्न पाठ्य सहगामी क्रियाओं के माध्यम से सुनिश्चित किए जाने का निर्णय किया गया।

संयुक्त राष्ट्र संघ के ओटावा चार्टर फॉर हेल्थ प्रमोशन (1986) द्वारा जीवन कौशल तथा स्वास्थ्य की अंतर्संबद्धता पर विस्तृत विमर्श आरंभ हुआ। बाल अधिकारों पर संयुक्त राष्ट्र सम्मेलन (यूएनसीआरसी) (1989) तथा जोमेटीनडिक्लेरेशन (1990) मेंजीवन कौशल शिक्षा को गुणवत्तापूर्ण जीवन का आधार माना गया। वर्ल्ड एजुकेशन फोरम (डाकर फोरम)(2000) ने जीवन कौशल प्रशिक्षण को किशोरों व प्रौढ़ दोनों के लिए महत्वपूर्ण माना। डाकर फोरमकी निरंतरता में भारत में प्राथमिक शिक्षा के सार्वभौमीकरण के लिए सर्व शिक्षा अभियान (2001) आरंभ हुआ यह अभियान जीवन कौशल विकास के साथ गुणवत्तापूर्ण प्रारंभिक शिक्षा प्रदान करने का उद्देश्य रखता है।

केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड ने शैक्षणिक सत्र 2003-04 से कक्षा छह तथा 2004-05 में कक्षा 7 तथा इसी क्रमानुसार आगामी वर्षों में कक्षा 10 में जीवन कौशलशिक्षा के प्रत्यय को प्रस्तुत किया। बोर्ड के अनुसार जीवन कौशल शिक्षा, इस विश्वास पर आधारित है कि प्रत्येक बच्चा अद्वितीय है औरआंतरिक क्षमतायें रखता है। शिक्षा प्रणाली द्वारा इस क्षमता को मूर्त रूप देने और युवा पीढ़ी को जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करना अत्यंत आवश्यक है । इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए सप्ताह में कम से कम दो कालांश,जीवन कौशल सीखने पर व्यतीत करना महत्वपूर्ण है । जीवन कौशल को एक स्वतंत्र अनुशासन अथवा अन्य विषयों के साथ एकीकृत करके भी पढ़ाया जा सकता है । जीवन कौशल पर छात्रों को संवेदनशील बनाने के लिए विशेष व्याख्यान आयोजित किए जा सकते हैं, उन्हें सरल अध्ययन परियोजनाएं सौंपी जा सकती हैं तथा माता-पिता का सहयोग और भागीदारी भी ली जा सकती है । जीवन कौशल लिखित परीक्षा के माध्यम से न किया जाए अपितुसतत और व्यापक मूल्यांकन के एक अंश के रूप में किया जाए। छात्रों को उनके कौशल और दृष्टिकोण के आधार पर वर्गीकृत कर, उपयुक्त वातावरण प्रदान करते हुए, उनके समग्र विकास पर ध्यान केंद्रित किया जाए।

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा (2005)में जीवन कौशल विकास पर व्यापक बल दिया । राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा की संस्तुति थी कि नैतिक विकास एवं शांति शिक्षा के पोषण तथा स्वयं, दूसरों और प्रकृति के साथ सद्भावपूर्ण जीवन व्यतीत करने के लिए बच्चों में मूल्य दृष्टिकोण व कौशल भी विकसित किए जाएं। केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड ने कक्षा 10 व 11 के विद्यार्थियों के सतत एवं व्यापक मूल्यांकन तथा जीवन कौशल शिक्षा हेतु तैयार अध्यापक मैनुअल में शिक्षण विधियों का भी उल्लेख किया है । यह शिक्षण विधियां हैं- छोटे या बड़े समूहों में कक्षा परिचर्चा , ब्रेनस्टॉर्मिंग , भूमिका निर्वहन, खेल एवं सिमुलेशन, केस स्टडी , वाद विवाद, कहानी प्रस्तुतीकरण आदि।

निष्कर्ष:

निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि जहां, जीवन कौशल का संबंध “क्या करना है और कैसे करना है” से है, वहीं जीवन कौशल शिक्षा इस को यथार्थ रूप प्रदान करके युवाओं को स्वस्थ , प्रसन्नचित्त उत्तरदायी, ईमानदार, आत्मनिर्भर, विचारशील व्यक्ति तथा राष्ट्रोपयोगी नागरिकों में विकसित करती है । जीवन कौशल के विषय में बेंजामिन फ्रैंकलीन का यह कथन बहुत ही समीचीन प्रतीत होता है-“मुझे सिखाओ मैं भूल जाऊंगा, मुझे दिखाओ शायद मुझे याद रहे मुझे शामिल करो और मैं सीख लूंगा।”

सन्दर्भ

- [1]. CBSE Teacher's manual for Life skill Education and CCE of IX&X.cbse.nic.in
- [2]. WHO(1986)the Otavacharter for Health promotion,UN
- [3]. WHO(1997),Geneva Life Skills Education For Children And Adolescents In Schools, Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes,.
- [4]. WHO,1999,Geneva,Partners in Life Skills Education -Conclusions From A United Nations Inter-agency Meeting, Department of Mental Health social Change And Mental Health Cluster.
- [5]. नेशनल करिकुलम फ्रेमवर्क-2005 राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद नई दिल्ली
- [6]. ncert.nic.in
- [7]. Tripathy, A.2016.a beautiful life:life skill Education, New Delhi, Global publications.
- [8]. www.ibe.unesco.org