

सीनियर सेकेंडरी छात्रों के जीवन कौशल पर एक अध्ययन

वीरेन्द्र सिंह ठाकुर¹, डॉ. आभा दुबे², डॉ. पुष्पलता शर्मा³

¹ शोधार्थी, कल्याण महाविद्यालय, छत्तीसगढ़, भारत

² सहायक प्राध्यापक, संदीपनी एकेडमी, अच्चहोटी, मुरमुन्डा, धमधा, दुर्ग, उत्तर प्रदेश, भारत

³ सह-निर्देशक, सहायक प्राध्यापक, कल्याण पी.जी. महाविद्यालय, भिलाई नगर, दुर्ग, उत्तर प्रदेश, भारत

सारांश

जीवन कौशल कौशल के उस समूह को संदर्भित करता है जो हमें दैनिक जीवन में आम तौर पर सामने आने वाली समस्याओं को प्रभावी ढंग से संभालने में सक्षम बनाता है। एक छात्र इन कौशलों को शिक्षा और दिन-प्रतिदिन के जीवन में अपने प्रत्यक्ष अनुभवों के माध्यम से प्राप्त करता है। रोजमर्रा की जिंदगी में, जीवन कौशल का विकास छात्रों को निम्नलिखित में मदद करता है: सोचने और समस्या सुलझाने के नए तरीके खोजें। जीवन कौशल किशोरों को सीखने के नए तरीके सीखने के साथ-साथ अपने व्यवहार पर नियंत्रण और सूचित निर्णय लेने में मदद करते हैं जिससे सकारात्मक मूल्यों को बढ़ावा मिल सकता है। वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य उच्चतर माध्यमिक छात्रों के बीच जीवन कौशल (जीवन कौशल के सभी आयाम) को देखना था। इस अध्ययन का नमूना रायपुर जिले के सरकारी और निजी स्कूलों में पढ़ने वाले 100 छात्रों को यादृच्छिक रूप से चुना गया था। वर्तमान अध्ययन में डेटा के संग्रह के लिए जीवन कौशल स्केल-एम. एन. वृंदा (2009) द्वारा विकसित उपकरण का उपयोग किया गया था। डेटा का विश्लेषण माध्य, एसडी और 'टी-टेस्ट' का उपयोग करके किया गया था। डेटा विश्लेषण के बाद इस अध्ययन में पाया गया कि जीवन कौशल के स्तर पर लड़के और लड़कियों के छात्रों के बीच महत्वपूर्ण अंतर था। महिला छात्रों के पास जीवन कौशल के सभी आयामों यानी निर्णय लेने, समस्या समाधान, सहानुभूति, आत्म जागरूकता, संचार कौशल, पारस्परिक संबंध, भावनाओं से निपटना, तनाव से निपटना, रचनात्मक सोच और आलोचनात्मक सोच में पुरुष छात्रों की तुलना में अधिक औसत है।

कीवर्ड: जीवन कौशल, आलोचनात्मक सोच, तनाव, रचनात्मक सोच

प्रस्तावना

जीवन कौशल मनोसामाजिक क्षमताएँ हैं जो व्यक्तियों को उनकी चिंताओं के बारे में ज्ञान, दृष्टिकोण और मूल्यों को अच्छी तरह से सूचित और स्वस्थ व्यवहार में अनुवाद करने में सक्षम बनाती हैं। ऐसे कौशल से सशक्त होकर, युवा लोग "क्या करना है, क्यों करना है, कैसे करना है और कब करना है" की तार्किक प्रक्रिया के आधार पर निर्णय लेने में सक्षम होते हैं। 'जीवन कौशल' शब्द का अर्थ आमतौर पर जीवन की बेहतर गुणवत्ता को प्रबंधित करने और जीने से जुड़े कौशल से है, वे हमें अपनी महत्वाकांक्षाओं को पूरा करने और अपनी पूरी क्षमता से जीने में मदद करते हैं। जीवन कौशल की कोई निश्चित सूची नहीं है, कुछ कौशल आपके जीवन की परिस्थितियों, आपकी संस्कृति, विश्वासों, आयु, भौगोलिक स्थिति आदि के आधार पर आपके लिए कम या ज्यादा प्रासंगिक हो सकते हैं। शायद सबसे महत्वपूर्ण जीवन कौशल सीखने की क्षमता है। नए कौशल सीखने से हम अपने आस-पास की दुनिया के बारे में अपनी समझ बढ़ाते हैं और खुद को उन उपकरणों से लैस करते हैं जिनकी हमें अधिक उत्पादक और पूर्ण जीवन जीने के लिए आवश्यकता होती है। जीवन कौशल हमेशा सीधे नहीं सिखाए जाते हैं, बल्कि अक्सर अनुभव और अभ्यास के माध्यम से अप्रत्यक्ष रूप से सीखे जाते हैं। जीवन कौशल में मनोसामाजिक योग्यताएँ और पारस्परिक कौशल शामिल हैं जो लोगों को समस्याओं को हल करने, गंभीर और रचनात्मक रूप से सोचने, प्रभावी ढंग से संवाद करने, स्वस्थ संबंध बनाने और अपने जीवन को स्वस्थ और उत्पादक तरीके से प्रबंधित करने के लिए सूचित निर्णय लेने में मदद करते हैं। अनिवार्य रूप से दो प्रकार के कौशल होते हैं, जो सोचने से संबंधित होते हैं जिन्हें "सोचने का कौशल" कहा जाता है और दूसरों के साथ व्यवहार करने से संबंधित कौशल को "सामाजिक कौशल" कहा जाता है, जबकि व्यक्तिगत स्तर पर चिंतन से संबंधित सोच कौशल। सामाजिक कौशल में पारस्परिक कौशल

शामिल हैं और जरूरी नहीं कि वे तार्किक सोच पर निर्भर हों। यह इन दो प्रकार के कौशलों का संयोजन है जो मुखर व्यवहार को प्राप्त करने और प्रभावी ढंग से बातचीत करने के लिए आवश्यक है "भावनात्मकता को न केवल तर्कसंगत निर्णय लेने में बल्कि दूसरों को अपने दृष्टिकोण से सहमत करने में सक्षम होने के कौशल के रूप में माना जा सकता है। ऐसा करने के लिए, पहले खुद के साथ समझौता करना महत्वपूर्ण है। इस प्रकार, आत्म प्रबंधन एक महत्वपूर्ण कौशल है जिसमें भावनाओं, तनाव और साधियों और परिवार के दबाव का विरोध करने के साथ-साथ प्रबंधन/सामना करना शामिल है। अधिवक्ताओं के रूप में युवा लोगों को आम सहमति बनाने और वकालत और चिंता के मुद्दों के लिए सोच और सामाजिक कौशल दोनों की आवश्यकता होती है।

जीवन कौशल अनुकूली और सकारात्मक व्यवहार की क्षमताएँ हैं जो व्यक्तियों को रोजमर्रा की जिंदगी की माँगों और चुनौतियों से प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम बनाती हैं। उन्हें कौशल की तीन व्यापक श्रेणियों में बांटा गया है— जानकारी का विश्लेषण और उपयोग करने के लिए संज्ञानात्मक कौशल, व्यक्तिगत एजेंसी विकसित करने और खुद को प्रबंधित करने के लिए व्यक्तिगत कौशल और दूसरों के साथ प्रभावी ढंग से संवाद करने और बातचीत करने के लिए पारस्परिक कौशल।

अध्ययन का औचित्य

शिक्षा मनुष्य के समग्र विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। स्कूली शिक्षा बच्चे में एक अच्छे व्यक्तित्व के निर्माण में मदद करती है। स्कूली शिक्षा को मोटे तौर पर प्रारंभिक (कक्षा I से VIII) और माध्यमिक (IX & XII) शिक्षा के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। आज, अधिक से अधिक सामाजिक दबाव, अधिक जटिलता, अनिश्चितता और विविधता, पर्यावरण में तेजी से बदलाव और निरंतर अभाव ने किशोरों को वयस्कता की

जिम्मेदारियों का सामना करने और काम की दुनिया में प्रवेश करने में अनिश्चित भविष्य का सामना करने के लिए अपने जीवन के चौराहे पर खड़ा कर दिया है। 21वीं सदी के दौरान, वैश्विक स्तर पर जीवन महत्वपूर्ण परिवर्तन और बदलाव से गुजर रहा है। सबसे अधिक प्रभावित किशोर हैं। जीवन कौशल किशोरों का एक अनिवार्य हिस्सा है जो हमारे देश का भविष्य हैं। यदि छात्रों के पास बेहतर जीवन कौशल हैं तो वे बेहतर तरीके से समायोजित होंगे और उनका आत्मविश्वास अधिक होगा।

युवा पीढ़ी वह है जो अपने उत्साह और जोश के साथ समाज में आसानी से बदलाव ला सकती है। इसीलिए अन्वेषक ने उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के छात्रों का चयन किया है ताकि यह पता चल सके कि ये छात्र अपने जीवन कौशल, समायोजन और आत्मविश्वास को कितनी अच्छी तरह समझते हैं। उपरोक्त सभी कारकों ने अन्वेषक को इस अध्ययन के लिए विषय चुनने के लिए उत्साह प्रदान किया।

समस्या का विवरण

उपर्युक्त औचित्य के प्रकाश में अन्वेषक ने “उच्चतर माध्यमिक छात्रों के जीवन कौशल पर एक अध्ययन” शीर्षक से अध्ययन करने की योजना बनाई थी।

उद्देश्य

- उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के महिला और पुरुष छात्रों के जीवन कौशल की तुलना करना

अध्ययन की परिकल्पना

- उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के महिला और पुरुष छात्रों के जीवन कौशल में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है

शोध विधि

वर्णनात्मक शोध में मौजूदा स्थितियों का वर्णन, रिकॉर्डिंग और व्याख्या करना शामिल है। इसमें तुलना या विरोधाभास शामिल है और हेरफेर किए गए चर के बीच संबंध खोजने का प्रयास किया जाता है। चूंकि वर्तमान अध्ययन उच्चतर माध्यमिक छात्रों के जीवन कौशल की तुलना करने के लिए किया गया था, इसलिए वर्णनात्मक पद्धति का उपयोग किया गया।

न्यादर्श

रायपुर जिले से यादृच्छिक न्यादर्श विधि के आधार पर 200 छात्रों का न्यादर्श लिया गया था। 200 छात्रों में से 100 शासकीय विद्यालयों से और 100 अशासकीय विद्यालयों से लिए गए थे।

उपकरण

किसी भी शोध कार्य में डेटा के संग्रह के लिए उपयुक्त उपकरण या टूल का चयन अत्यंत महत्वपूर्ण है। वर्तमान अध्ययन के लिए “लाइफ स्किल स्केल- एम. एन. वृंदा (2009) द्वारा विकसित” नामक मानकीकृत परीक्षण का उपयोग अध्ययन के उपकरण के रूप में किया गया था।

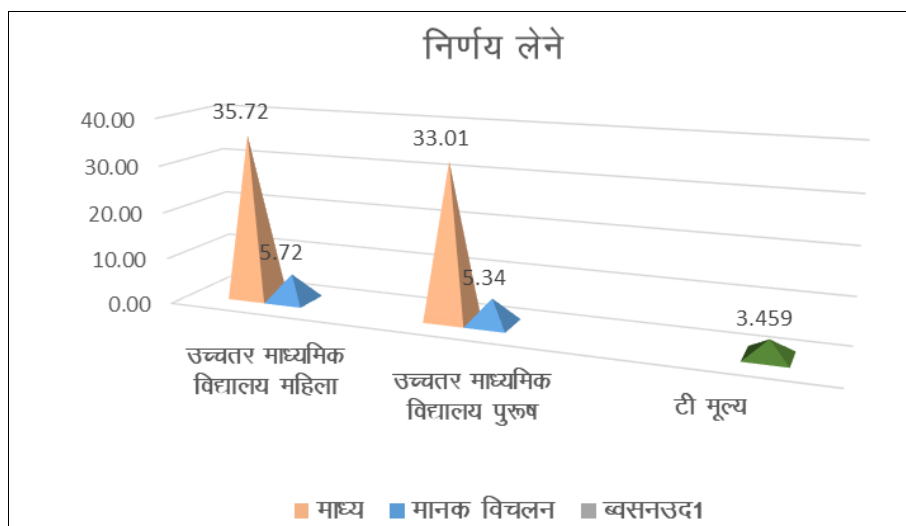
अध्ययन का परिसीमन

- अध्ययन केवल 200 उच्चतर माध्यमिक छात्रों तक सीमित था।
- अध्ययन केवल 100 शासकीय और 100 निजी छात्रों तक सीमित था।
- अध्ययन केवल रायपुर जिले तक सीमित था।

आंकड़ों का विश्लेषण

तालिका 1: निर्णय लेने की क्षमता पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के महिला और पुरुष छात्रों की तुलना (जीवन कौशल का आयाम)

संख्या	समूह	माध्य	मानक विचलन	टी-अनुपात	सार्थकता का स्तर
100	उच्चतर माध्यमिक विद्यालय महिला	35.72	5.72	3.459	सार्थक
100	उच्चतर माध्यमिक विद्यालय पुरुष	33.01	5.34		



चित्र 1: निर्णय लेने (जीवन कौशल का आयाम) पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों की तुलना

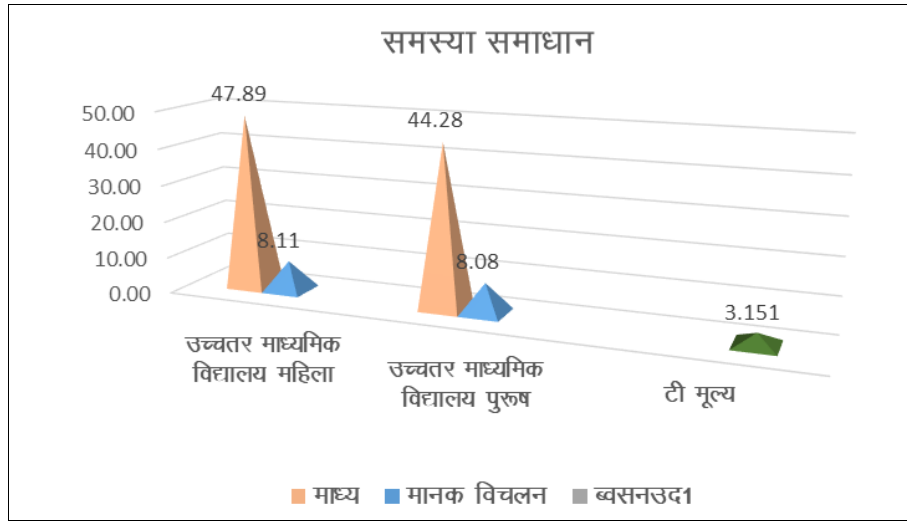
व्याख्या

उपर्युक्त तालिका और चित्र के अवलोकन से पता चलता है कि जीवन कौशल द्वारा निर्णय लेने (जीवन कौशल का आयाम) सूचकांक पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों के औसत अंक क्रमशः 35.72 और 33.01 हैं, जिनका मानक

विचलन क्रमशः 5.72 और 5.34 है। प्राप्त टी-अनुपात 3.459 है जो 0.01 स्तर पर सार्थक है। यह दर्शाता है कि निर्णय लेने पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों के बीच सार्थक अंतर है। यह दर्शाता है कि महिला छात्रों का निर्णय लेने का कौशल उनके समकक्ष पुरुष छात्रों की तुलना में बेहतर है।

तालिका 2: समस्या समाधान पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों की तुलना (जीवन कौशल का आयाम)

संख्या	समूह	माध्य	मानक विचलन	टी-अनुपात	सार्थकता का स्तर
100	उच्चतर माध्यमिक विद्यालय महिला	47.89	8.11	3.151	सार्थक
100	उच्चतर माध्यमिक विद्यालय पुरुष	44.28	8.08		



चित्र 2: समस्या समाधान पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों की तुलना (जीवन कौशल का आयाम)

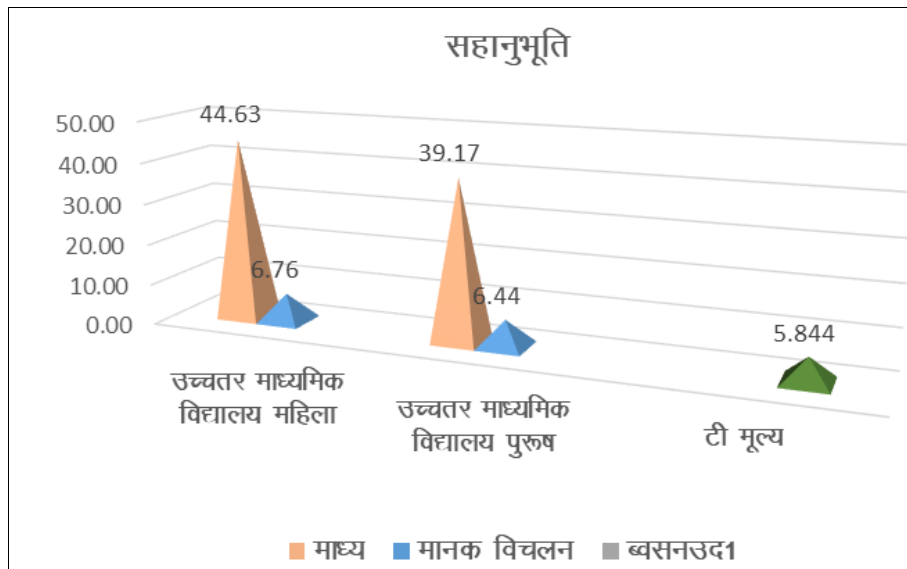
व्याख्या

उपर्युक्त तालिका और चित्र के अवलोकन से पता चलता है कि जीवन कौशल द्वारा समस्या समाधान (जीवन कौशल का आयाम) सूचकांक पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों के औसत अंक क्रमशः 47.89 और 44.28 हैं, जिनका मानक विचलन

क्रमशः 8.11 और 8.08 है। प्राप्त टी-अनुपात 3.151 है जो 0.01 स्तर पर महत्वपूर्ण है। यह दर्शाता है कि समस्या समाधान पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों के बीच महत्वपूर्ण अंतर है। यह दर्शाता है कि महिला छात्रों की समस्या समाधान क्षमता उनके समकक्ष पुरुष छात्रों की तुलना में बेहतर है।

तालिका 3: सहानुभूति (जीवन कौशल का आयाम) पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों की तुलना

संख्या	समूह	माध्य	मानक विचलन	टी-अनुपात	सार्थकता का स्तर
100	उच्चतर माध्यमिक विद्यालय महिला	44.63	6.76	5.844	सार्थक
100	उच्चतर माध्यमिक विद्यालय पुरुष	39.17	6.44		



चित्र 3: सहानुभूति पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों की तुलना (जीवन कौशल का आयाम)

व्याख्या

उपर्युक्त तालिका और चित्र के अवलोकन से पता चलता है कि जीवन कौशल द्वारा सहानुभूति (जीवन कौशल का आयाम)

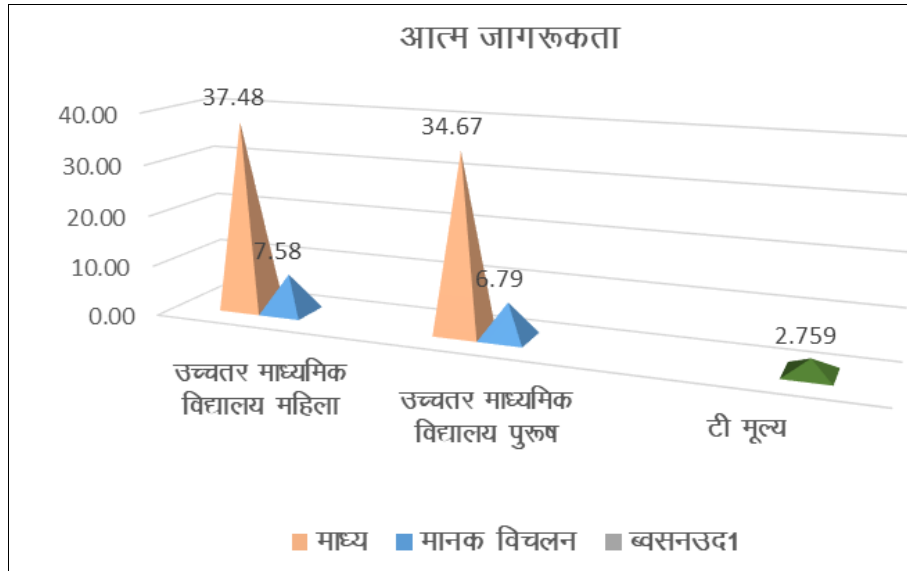
सूचकांक पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों के औसत अंक क्रमशः 44.63 और 39.17 हैं, जिनका मानक विचलन क्रमशः 6.76 और 6.44 है। प्राप्त टी-अनुपात 5.844 है

जो 0.01 स्तर पर महत्वपूर्ण है। यह दर्शाता है कि सहानुभूति पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों के बीच महत्वपूर्ण अंतर है।

यह दर्शाता है कि महिला छात्रों की सहानुभूति कौशल उनके समकक्ष पुरुष छात्रों की तुलना में बेहतर है।

तालिका 4: आत्म जागरूकता पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों की तुलना (जीवन कौशल का आयाम)

संख्या	समूह	माध्य	मानक विचलन	टी-अनुपात	सार्थकता का स्तर
100	उच्चतर माध्यमिक विद्यालय महिला	37.48	7.58	2.759	सार्थक
100	उच्चतर माध्यमिक विद्यालय पुरुष	34.67	6.79		



चित्र 4: आत्म जागरूकता पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों की तुलना (जीवन कौशल का आयाम)

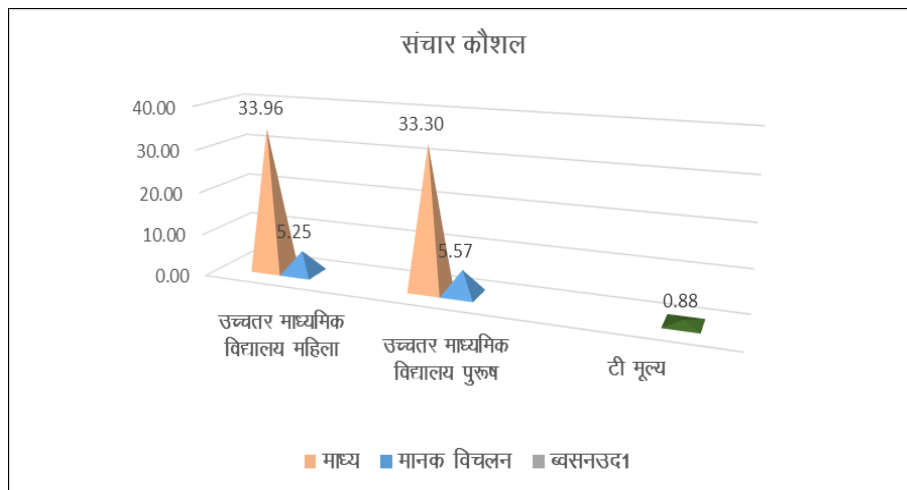
व्याख्या

उपर्युक्त तालिका और चित्र के अवलोकन से पता चलता है कि जीवन कौशल द्वारा आत्म जागरूकता (जीवन कौशल का आयाम) सूचकांक पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों के औसत अंक क्रमशः 37.48 और 34.67 हैं, जिनका मानक विचलन क्रमशः 7.58 और 6.79 है।

प्राप्त टी-अनुपात 2.759 है जो 0.01 स्तर पर सार्थक है। यह दर्शाता है कि आत्म जागरूकता पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों के बीच सार्थक अंतर है। यह दर्शाता है कि महिला छात्र अपने समकक्ष पुरुष छात्रों की तुलना में अधिक आत्म जागरूक हैं।

तालिका 5: संचार कौशल पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों की तुलना (जीवन कौशल का आयाम)

संख्या	समूह	माध्य	मानक विचलन	टी-अनुपात	सार्थकता का स्तर
100	उच्चतर माध्यमिक विद्यालय महिला	33.96	5.25	.880	सार्थक नहीं
100	उच्चतर माध्यमिक विद्यालय पुरुष	33.3	5.57		



चित्र 5: संचार कौशल पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों की तुलना (जीवन कौशल का आयाम)

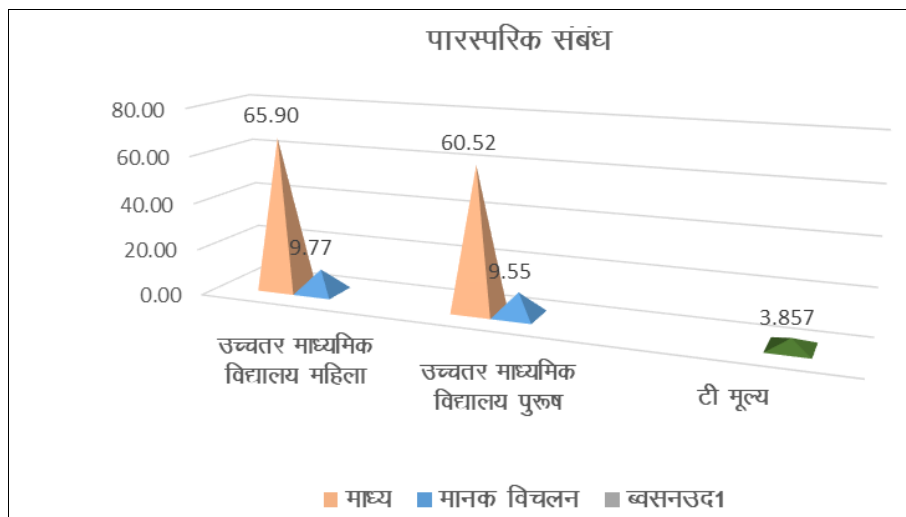
व्याख्या

उपर्युक्त तालिका और चित्र के अवलोकन से पता चलता है कि जीवन कौशल द्वारा संचार कौशल (जीवन कौशल का आयाम) सूचकांक पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों के औसत अंक क्रमशः 33.96 और 33.3 हैं, जिनका मानक

विचलन क्रमशः 5.25 और 5.57 है। प्राप्त टी-अनुपात .880 है जो 0.05 स्तर पर सार्थक है। इससे पता चलता है कि संचार कौशल पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों के बीच कोई सार्थक अंतर नहीं है। यह दर्शाता है कि महिला और पुरुष दोनों छात्रों का संचार कौशल समान है।

तालिका 6: पारस्परिक संबंध पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों की तुलना (जीवन कौशल का आयाम)

संख्या	समूह	माध्य	मानक विचलन	टी-अनुपात	सार्थकता का स्तर
100	उच्चतर माध्यमिक विद्यालय महिला	65.9	9.77	3.857	सार्थक
100	उच्चतर माध्यमिक विद्यालय पुरुष	60.52	9.55		



चित्र 6: पारस्परिक संबंध पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों की तुलना (जीवन कौशल का आयाम)

व्याख्या

उपर्युक्त तालिका और चित्र के अवलोकन से पता चलता है कि जीवन कौशल के आधार पर पारस्परिक संबंध (जीवन कौशल का आयाम) सूचकांक पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों के औसत अंक क्रमशः 65.9 और 60.52 हैं, जिनका मानक विचलन क्रमशः 9.77 और 9.55 है। प्राप्त टी-अनुपात 3.857 है जो 0.01 स्तर पर महत्वपूर्ण है। यह दर्शाता है कि पारस्परिक संबंध पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के महिला और पुरुष छात्रों के बीच महत्वपूर्ण अंतर है।

निष्कर्ष

1. निर्णय लेने पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय की महिला और पुरुष छात्रों के बीच सार्थक अंतर है।
2. समस्या समाधान पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय की महिला और पुरुष छात्रों के बीच सार्थक अंतर है।
3. सहानुभूति पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय की महिला और पुरुष छात्रों के बीच सार्थक अंतर है।
4. आत्म जागरूकता पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय की महिला और पुरुष छात्रों के बीच सार्थक अंतर है।
5. संचार कौशल पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय की महिला और पुरुष छात्रों के बीच कोई सार्थक अंतर नहीं है।
6. भावनाओं से निपटने पर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय की महिला और पुरुष छात्रों के बीच सार्थक अंतर है।
7. उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों की महिला छात्राएं उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के पुरुष छात्रों की तुलना में अधिक रचनात्मक विचारक होती हैं।
8. उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों की महिला छात्राएं उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के पुरुष छात्रों की तुलना में अधिक आलोचनात्मक विचारक होती हैं।

संदर्भ

1. अलका और गरिश्मा (2013). "जीवन कौशल के बारे में उच्चतर माध्यमिक शिक्षकों के दृष्टिकोण का एक अध्ययन"
2. अपर्णा और राखी (2011). "किशोरों के लिए जीवन कौशल शिक्षा: इसकी प्रासंगिकता और महत्व" GESJ: शिक्षा विज्ञान और मनोविज्ञान 2011 नंबर 2 (19) ISSN 1512-1801 3
3. बैलुर, के. बी. (2006). पीयूसी द्वितीय वर्ष के छात्रों के परिवार, साथियों और दबावों के संबंधों का उनके समायोजन और शैक्षणिक प्रदर्शन पर प्रभाव. एम.एस.सी. थीसिस, यूनिवर्सिटी एग्रीकल्चर साइंस हिसार
4. फ्राइसनहैन, के. (1999). 1998 टेक्सास 4-एच कांग्रेस में नेतृत्व जीवन कौशल विकास का विश्लेषण. किंग्सविले, TX: टेक्सास ए एंड एम यूनिवर्सिटी
5. एम.के.सी.नायर (2005) "किशोरों के लिए पारिवारिक जीवन कौशल और जीवन कौशल शिक्षा: त्रिवेन्द्रम अनुभव". बाल और किशोरावस्था मानसिक स्वास्थ्य के लिए भारतीय किशोरावस्था की पत्रिका
6. नमिता एस. सहारे, किशोरों के बीच जीवन कौशल विकास कार्यक्रम का कार्यान्वयन और प्रभाव. विशेष अंक. एसीओई 09 और 10 फरवरी 2013 www.srjis.com
7. वशिष्ठ के. सी. और भारद्वाज एस. (2006). विज्ञान और प्रौद्योगिकी से संबंधित जीवन कौशल की एक अनुभवजन्य खोज. भारतीय शिक्षा समीक्षा 42(2) 26-50।
8. जोलिंगर, टी. डब्ल्यू., कॉमिंग्स, एस. एफ., और कैन, वी. (2003). "मैरियन काउंटी, इंडियाना में मिडिल स्कूल के छात्रों के तम्बाकू उपयोग पर जीवन कौशल प्रशिक्षण पाठ्यक्रम का प्रभाव".