ISSN : 3048-6203 Volume -2| Issue -2| July - Dec 2025

शोधभूमि
शिक्षा एवं शिक्षण शास्त्र विषय की पूर्व समीक्षित शोध पत्रिका
Page No. : 48-53

जीवन कौशल में शिक्षा की भूमिका

डॉ० शिव मगन
सहायक आचार्य
शिक्षाशास्त्र विभाग
जगदीश सरन हिन्दू स्नातकोत्तर महाविद्यालय, अमरोहा, उत्तर प्रदेश
ई–मेल : shivmagan2023@gmail.com

सारांश

वर्तमान समय जो कि आधुनिकता एवं तकनीकि का युग है। इसमें मानव के लिये यह आवश्यक हो गया है कि वह अपने जीवन को कैसे बेहतर बनाये, यह एक चुनौती बन गया है कि क्योंकि आज की भागदौड़ भरी जिन्दगी में मनुष्य जीवन जीने के तरीकों को भूलता जा रहा है। जीवन जीना भी एक कला है। जीवन कौशल मनुष्य को जीवन सुदृढ़ करने में मदद करती है। शिक्षा की भूमिका ऐसे में और महत्वपूर्ण हो जाती है। इसीलिये नये पाठ्यक्रमों में जीवन कौशल के अध्यायों को जोड़ा गया है। शिक्षा के माध्यम से मनुष्य के जीवन में सदाचार, नैतिकता, शिक्षकों का सम्मान, अनुशासन, उत्तम चरित्र निर्माण आदि गुण विकसित होने लगते है। जीवन में दूसरों के साथ सही तालमेल बैठाने के लिये स्वयं को पहचानना अत्यन्त आवश्यक है। जन्म होने के साथ ही बच्चों के लिंग तथा शारीरिक बनावट, रंग, स्वरूप तथा मानसिक क्षमताओं का कुछ हद तक निर्धारण हो जाता है। साथ ही व्यक्तित्व विकास में दूसरे महत्वपूर्ण कारकों जैसे–परिवार, शिक्षक, विद्यालय, संचार, माध्यम, परिवार की सामाजिक व आर्थिक आदि का भी महत्वपूर्ण योगदान होता है। जीवन कौशलों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के अंग के रूप में स्वीकारा गया है। अतः यदि हम गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लिये प्रयास करते हैं तो जीवन की विविध स्थितियों का प्रभावी ढंग से मुकाबला करने के लिये इसमें विद्यार्थियों में प्रमुख सामाजिक, भावनात्मक और बौद्धिक कौशलों को समाहित करना होगा। हम जीवन कौशल की अवधारणा, आवश्यकता और प्रासांगिकता विशेष रूप किशोरों, वयस्कों के लिये अधिक ध्यान दिया जायेगा।

मुख्य शब्दः जीवन कौशल, शिक्षा, राष्ट्रीय शिक्षा नीति, विश्व स्वास्थ्य संगठन

परिचय :

शिक्षा मनुश्य का सर्वागीण विकास करती है, जिसमें बौद्धिक, संवेगात्मक, शारीरिक, चारित्रिक, नैतिक और सामाजिक विकास शामिल है। शिक्षा हर विषय से अर्न्तसम्बधित है। यह जिस विषय के शामिल होता है तो उसका उसका स्वरूप और अधिक प्रभावशाली हो जाता है। जीवन कौशल में शिक्षा का अधिक योगदान है जैसे व्यक्ति पढ़–लिखकर अपने जीवन–यापन के रोजगार प्राप्त करता है। और अपने जीवन को सुगम बनाता है। व्यक्ति जीवन, तनाव, प्रबन्धन, लाइफ स्टाइल, योगा शिक्षा, पर्यावरण शिक्षा और मूल्य शिक्षा के माध्यम से जीवन कौशल के साथ सामांजस्य बिठाता है। जीवन कौशल के अद्वितीय योग्यताओं का समूह है जो हमें मनुष्य के रूप में हमारे दैनिक जीवन की मांगो और चुनौतियों से प्रभावशाली ढंग से निपटने के लिये सक्षम बनाती है।

मनोसामाजिक कौशल, जिन्हें जीवन कौशल भी कहा जाता है, वे मनोवैज्ञानिक होते हैं क्योंकि वे मनुष्य की स्वाभाविक सोच और व्यवहारिक प्रक्रियाओं को प्रभावित करते हैं तथा जीवन के विभिन्न क्षेत्रों के लाभ देते हैं। मनुष्य के रूप में हमारी मानसिक भलाई का विचार प्रदान करने के अलावा, जीवन कौशल मनुष्य को सकारात्मक रूप से बातचीत करने और अन्य मनुष्यों और हमारे पर्यावरण के साथ प्रभावी ढंग से अनुकूलन करने में सक्षम बनाता है। बुनियादी जीवन कौशल हमे समकालीन मुद्दों से प्रभावी ढंग से निपटने में मदद करते हैं और ये हमारे दैनिक जीवन के अनुभवों से या जानबूझकर सीखने के माध्यम से प्राप्त होते हैं। जीवन कौशल को तीन मुख्य प्रकारों में वर्गीकृत किया जाता है।

चिन्तन कौशल (Thinking Skills) – यह हमारी सोच और विशिष्ट, जटिल समस्याओं के लिये नये समाधान विकसित करने की क्षमता तथा नवाचारों को विकसित में मनुष्य की रचनात्मकता को प्रदर्शित करता है।

सामाजिक कौशल (Social Skills) – यह सामाजिक सम्बन्धों को मजबूत बनाने का कार्य करती है। जैसा कि प्रसिद्ध समाजशारत्री मैकाइवर एवं पेज ने कहा है– "समाज सामाजिक सम्बन्धों का जाल है।" अर्थात् समाज व्यक्तियों के बीच विभिन्न प्रकार के सम्बन्धों जैसे राजनीतिक, आर्थिक, शैक्षिक, सांस्कृतिक और धार्मिक सम्बन्धों का एक जटिल ढाँचा है यह आपसी मेलजोल, सहयोग और एक–दूसरे के प्रति जागरुकता से बनता है।

भावनात्मक कौशल (Emotional Skill) – यह बताता है व्यक्ति के किस समय किस संवेग का प्रदर्शन करना है और संवेगों पर नियन्त्रण पर ध्यान देता है। अपनी

भावनाओं को अधिक प्रभावी ढंग से निपटने में मदद करते है और अपने स्वभाव को अधिक सहज बनाते हैं।

जीवन कौशल का अर्थ :– जीवन कौशल उपागमों और सामाजिक–भावनात्मक दक्षताओं का एक समूह है जो व्यक्तियों को स्वस्थ एवं उत्पादक जीवन जीने के लिये सीखने, सूचित निर्णय लेने व अधिकारों का प्रयोग करने में तथा फिर बाद में परिवर्तन के अभिकर्ता बनने में सक्षम बनाता है। जीवन कौशल, युवाओं में जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने के लिये मानसिक स्वास्थ्य एवं क्षमता को प्रोत्साहित करते हैं। ये कौशल साक्षरता, संख्यात्मक ज्ञान, डिजिटल कौशल जैसे मूलभूत कौशल के विकास का समर्थन करते हैं साथ ही शिक्षा की लैंगिक समानता, पर्यावरण शिक्षा, शान्ति शिक्षा या विकास के लिये शिक्षा, आजीविका एवं आय सृजन और सकारात्मक स्वास्थ्य संवर्द्धन जैसे विभिन्न क्षेत्रों में भी इनका प्रयोग किया जा सकता है।

जीवन कौशल युवाओं को अपने समुदायों में भागीदारी करने निरन्तर सीखने की प्रक्रिया में संलग्न होने, स्वयं की रक्षा करने और स्वस्थ एवं सकारात्मक सामाजिक सम्बन्धों को बढ़ावा देने के लिये सकारात्मक कार्यवाही करने हेतु सशक्त बनाता है।

जीवन कौशल का महत्व :– राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP) 2020 भारतीय शिक्षा प्रणाली के लिये एक ऐतिहासिक पहल थी, जिसमें शिक्षा क्षेत्र में गहन सुधार और एक प्रणालीगत बदलाव का आह्वान किया गया था। इस नवीन नीति में जीवन कौशल (स्पमिोपससे) को पाठ्यक्रम के अंग के रूप में शामिल करने की अनुशंसा की गई जहाँ दृष्टिकोण यह है कि हमारी भावी पीढ़ियों के समग्र विकास पर ध्यान केन्द्रित करने के लिये शिक्षा को महज शैक्षणिक परिणामों तक सीमित नहीं रहना चाहिये बल्कि हमें इससे आगे बढ़ने की आवश्यकता है।

संयोग से यह नीति एक ऐसे समय सामने आयी जब दुनिया कोविड–19 महामारी की चपेट में थी। स्वास्थ्य संकट इस समयवधि की विशिष्टता थी और समग्र रूप से शिक्षा एवं सीखने के अवसरों को हो रही हानि को प्रकट कर रही थी। शिक्षा और रोजगार के बीच खाई को पाटने में जीवन कौशल की भूमिका महत्वपूर्ण हो जाती है। यूनिसेफ द्वारा वर्ष 2019 में जारी एक रिपोर्ट में यह कहा गया कि वर्ष 2030 में दक्षिण एशिया के आधे से अधिक युवाओं के पास न तो ऐसी शिक्षा होगी और न ही कौशल कि वे रोजगार पा सकें। यह आकलन हमारे भविष्य की गम्भीर वास्तविकता को उजागर करता है। भारत की समस्या केवल बेरोज़गारी नहीं है, बल्कि रोज़गार पा सकने की अयोग्यता भी है 1650 मिलियन भारतीय 25 वर्ष से कम आयु के हैं, जो वि व की सबसे बड़ी युवा आबादी है. यह एक अनूठी स्थिति को प्रकट करता है। अगले तीन दशकों में वृद्धिशील वैश्विक कार्य बल का लगभग 22% भारत से उत्पन्न

होगा। जन सांख्यिकीय लाभांश (Demographic Dividend) को सरलता से एक संवहनीय । सतत् अवसर में परिवर्तित किया जा सकता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा परिभाषित 10 जीवन कौशल :– 2 मार्च 2025 वि व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने जीवन कौशल (Life Skills) के 10 प्रमुख क्षेत्रों को परिभाषित किया है जो मनुष्यों को दैनिक जीवन की चुनौतियों का सामना करने और मानसिक, सामाजिक व भावनात्मक रूप से स्वस्थ रहने में मदद करते हैं।

स्व–जागरुकता (Self-Awareness):- अपनी भावनाओं, विचारों, कमजोरियों, शक्तियों और मूल्यों को समझना।

तद्नुभूति (Empathy):– दूसरों की भावनाओं को खुद अपने में अनुभूत करना अर्थात् जो व्यक्ति दुःखी है क्या उस दुःख को आप समझ पा रहे हो।.

आलोचनात्मक चिन्तन (Critical Thinking):– तथ्यों, सूचनाओं और स्थितियों को तर्क संगत ढंग से विश्लेषित करना

रचनात्मक चिन्तन (Creative Thinking):– नये विचारों और समाधानों की खोजने की क्षमता ।

निर्णय लेना (Dicision Making):– विकल्पों का मूल्यांकन करके सर्वोत्तम चयन करना।

समस्या समाधान (Problem Solving):– बाधाओं को पहचानकर उन्हें व्यवस्थित तरीके से दूर करना।

प्रभावी संचार (Effective communication):– अपने विचारों को स्पष्टता और आत्मवि वास से व्यक्त करना तथा दूसरों को सक्रिय रूप से सुनना।

पारस्परिक सम्बन्ध (Interpersonal Relationshipss):– दूसरों के साथ सकारात्मक और सम्मानजनक स्म्बन्ध बनाये रखना।

तनाव प्रबन्धन (Stress Management):– "तनावपूर्ण स्थितियो को पहचानना और उन्हें स्वस्थ तरीके से संभालना।

भावनाओं का प्रबन्धन (Emotions Management):– अपनी भावनाओं (जैसे कोध, डर, खुशी) को पहचानना और उन्हें नियन्त्रित करना।

भारतीय सन्दर्भ में जीवन कौशल की आवश्यकता :

स्थिति के प्रति अनुकूलन– बच्चों के लिये समय प्रबन्धन कौशल विद्यार्थियों के लिये आत्म–जागरुकता सम्बन्धी कौशल, पारस्परिक सम्बन्ध कौशल आदि परिस्थितियों के अनुकूल स्वयं को ढालने, दृढ़ बने रहने और जीवन का लगातार पुनर्मुल्याकन एवं पुनर्संरचण करने की दक्षता प्रदान करते हैं।

कमजोर ज्ञान समाज– ज्ञान किसी उत्पादक समाज का मूल है, हालांकि समस्याओं को हल करने के लिये आलोचनात्मक चिन्तन कौशल को सीखने और उसे प्रवर्तित करने की क्षमता ज्ञान के संचय से अधिक महत्वपूर्ण है। यह क्षमता व्यक्तियों को अविश्कार तथा नवाचार करने में सहायता करती है। जिससे सामाजिक एवं आर्थिक विकास का मार्ग प्रशस्त होता है। भारतीय बच्चों और किशोरों में (लर्निंग) सीखने की कला अथवा क्षमता, विश्लेषणात्मक कौशल तथा मानवाधिकारों (लैगिंक समानता सहित) के ज्ञान के बारे में समझ तथा वैचारिक स्पष्टता का निम्न स्तर पाया जाता है। शिक्षा की वार्षिक स्थिति रिपोर्ट (Annual Status of Education Report-ASER) और अन्तर्राष्ट्रीय छात्र मूल्यांकन कार्यक्रम (Programme for International Student Assessment PISA) ने आकलन किया जिन्होंने आठ वर्ष की शिक्षा के बाद भी बच्चों में भाषण और गणित सीखने के खराब स्तर की ओर लगातार ध्यान आकर्षित किया है।

निष्कर्ष :– हमने जीवन कौशलों की शिक्षा, अवधारणा, आवश्यकता तथा महत्व की चर्चा की है। वि व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार "जीवन कौशल सकारात्मक और अनुकूलन सम्बन्धी के लिये योग्यतायें हैं जो व्यक्तियों को जीवन हमें आने वाली चुनौतियों का मुकावला प्रभावशाली ढंग से करने के योग्य बनाती हैं।" विद्यार्थियों के जीवन–कौशलों को बढ़ावा देने के क्षेत्र में कार्यरत विभिन्न संगठनों द्वारा कई विधियाँ सुझाई गई हैं। इसमें सम्मिलित हैं। कक्षा कक्ष चर्चा ब्रेन स्ट्रोमिंग, प्रदर्शन और निर्देशित अभ्यास, रोल प्ले, लघु समूह कार्य केस– अध्ययन कहानी कहना, वाद–विवाद, शैक्षिक खेल संगीत, कला, थियेटर और नृत्य। अंततः हम कह सकते है कि जीवन कौशल और शिक्षा की जोड़ी मानव जीवन को सुगम बनायेगी।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची :

- गुप्ता, एस०पी० (2020). राष्ट्रीय शिक्षा नीति एक सरल परिचय, प्रयागराज, शारदा पुस्तक भवन।
- पाठक, पी० डी० (2012), भारतीय शिक्षा की समसमायिक समस्यायें, आगरा, अग्रवाल पब्लिकेशन।
- कौल, लोकेश (1998). शैक्षिक अनुसन्धान की कार्य प्रणाली– नई दिल्ली, विकास पब्लिकेशन हाउस प्रा०लि०।
- सिंह,ए०के० (2017), मनोविज्ञान, समाज शास्त्र तथा शिक्षा में शोध विधियाँ, नई दिल्ली, मोती लाल बनारसीदास प्रकाशन।

- शिक्षा मन्त्रालय 2020 राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भारत सरकार।
- जीवन कौशल शिक्षा, माध्यमिक शिक्षा बोर्ड अजमेर, राजस्थान।
- V- Mahanasumdaram]c-Chandrasekar-" Livelihood Skills To Life Skills: The capabilities Approach and Education-" Indian Journal of Applied Research 4, no.8 (2011): 118-19.
- K- Anuradha- "Assessment of Life Skills Among Adolescents-" International Jaurnal of Scientific Research 3, no2 (2012): 219-21.
- सम–समयिक लेख, एवं पत्र पत्रिकायें।
- https//:egyomkosh.ac.in