शिक्षार्थियों में जीवन कौशलों के विकास पर समुदाय का प्रभाव

डॉ० प्रवीण कुमार तिवारी

सह प्रोफेसर

शिक्षा विभाग, महात्मा ज्योतिबा फुले रुहेलखण्ड विश्वविद्यालय, बरेली

शिक्षा का विस्तार और समुदाय की भूमिका

- शिक्षा केवल विद्यालयी विषयों तक ही सीमित नहीं है और ना ही केवल शिक्षण संस्थानों तक
- आनंदपूर्वक जीवन जीने के सभी पक्षों से शिक्षा सम्बन्धित है
- किसी बच्चे को सही अर्थों में शिक्षित करने के लिए पूरे समुदाय का सहयोग आवश्यक है
- मगरमच्छ, मुर्गी और छिपकली की कहानी

जीवन कौशल का अर्थ

- जीवन कौशल, अनुकूली तथा सकारात्मक व्यवहार की वे योग्यताएँ हैं जो व्यक्तियों को प्रतिदिन की माँगों और चुनौतियों से प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम बनाती हैं। (W.H.O.)
- ये वे योग्यताएँ हैं, जो व्यक्तियों के शारीरिक, मानसिक और भावात्मक स्वास्थ्य को कायम रखने में सहायता देती हैं।
- ये जीवन कौशल सीखे जा सकते हैं तथा उनमें सुधार भी किया जा सकता है।

अनुकूली व सकारात्मक व्यवहार

- ‘अनुकूली व्यवहार’ का अर्थ है कि व्यक्ति अपने कार्य-पद्धति के मामले में परिस्थिति के अनुरूप लचीला हो और विभिन्न परिस्थितियों में समायोजन कर सके।
- ‘सकारात्मक व्यवहार’ का अभिप्राय यह है कि व्यक्ति कठिन परिस्थितियों में भी आशा की किरण, समस्या के समाधान और बेहतर भविष्य के अवसर को देख पाए।

जीवन कौशल का अर्थ

- इस प्रकार कहा जा सकता है कि जीवन-कौशल वे योग्यताएँ हैं, जो विद्यार्थियों को उत्पादक जीवन व्यतीत करने में सहायता देती हैं।
- जीवन-कौशलों का व्यवहार शिक्षार्थियों को अपनी वैयक्तिक और सामाजिक गुणों, जैसे- आत्मसम्मान, करुणा, अन्य व्यक्तियों के लिए सम्मान का भाव, विश्वास आदि को बढ़ाने में सहायता देती हैं।

जीवन कौशलों के प्रकार

Source: Community & Elementary Education (Block 1: Society, Community and School)

चिंतन कौशल	सामाजिक कौशल	भावनात्मक कौशल
1. सृजनात्मक चिंतन / समानांतर चिंतन (WHO)	5. आत्म जागरूकता	9. संवेदनाओं पर नियंत्रण (WHO- दृढ़ता, धैर्य, लचीलापन)
2. आलोचनात्मक चिंतन	6. प्रभावी संप्रेषण	10. तनाव पर नियंत्रण
3. निर्णय निर्धारण	7. पारस्परिक सम्बन्ध	
4. समस्या समाधान	8. समानुभूति	

जीवन कौशलों के प्रकार

- मूल रूप से कुल 10 जीवन कौशल हैं, जो व्यापक रूप से तीन सामान्य श्रेणियों में विभाजित होते हैं- चिंतन कौशल, सामाजिक कौशल और भावनात्मक कौशल।

चिंतन कौशल

- इनमें मौलिक ढंग से सोचने, निर्णय निर्धारित करने, समस्याओं का समाधान करने और सूचनाओं के सही विश्लेषण के कौशल आदि शामिल हैं। व्यक्ति को इस बात का मूल्यांकन करने में भी दक्ष होना चाहिए कि उसके मौजूदा कार्यों का दूसरों के भविष्य पर क्या प्रभाव पड़ेगा। उनमें वैकल्पिक हल निर्धारित करने और स्वयं अपने मूल्यों और अपने आस-पास के लोगों के मूल्यों के प्रभावों का विश्लेषण करने की योग्यता भी होनी चाहिए।

चिंतन कौशल के प्रकार

- 1. सृजनात्मक चिंतन/ समानांतर चिंतन (WHO): सृजनात्मक चिंतन हमें रोजमर्रा की जिंदगी की स्थिति में अनुकूली और लचीले ढंग से जवाब देने में मदद करती है। यह हमारे प्रत्यक्ष अनुभव से परे, उपलब्ध विकल्पों और हमारे कार्यों के विभिन्न परिणामों की खोज करने से सम्बन्धित है।
- रचनात्मक चिंतन किसी भी चीज़ को नए तरीके से करने की योग्यता है, जिसमें प्रवाहता, लचीलापन, मौलिकता और विस्तार होता है।

चिंतन कौशल के प्रकार

- **2. आलोचनात्मक चिंतन:** आलोचनात्मक चिंतन हमें जानकारी का विश्लेषण करने और निष्पक्ष रूप से अनुभव करने में सक्षम बनाती है और हमारी सोच और कार्य को प्रभावित करने वाले कारकों का आकलन करती है।
- **3. निर्णय निर्धारण:** निर्णय निर्धारण की कुशलता हमारे जीवन के निर्णयों में हमारी रचनात्मकता से सम्बन्धित हैं।

चिंतन कौशल के प्रकार

- **4. समस्या समाधान:** समस्या समाधान कौशल न केवल हमारी समस्या को नियंत्रित करने के लिए हमें सशक्त बनाता है, बल्कि उन्हें अवसरों में बदल सकता है। यह निर्णय लेने, भावनाओं और तनाव पर नियंत्रण रखने में सहायक सिद्ध होता है।

सामाजिक कौशल

- इनमें शाब्दिक और अशाब्दिक संवाद करने, सक्रीय रूप से सुनने और भावनाएं व्यक्त करने और पृष्ठपोषण देने की योग्यता शामिल हैं।
- इनके अतिरिक्त बातचीत करने, इंकार करने, अपनी बात बलपूर्वक कहने के कौशल भी शामिल हैं, जो टकराव एवं संघर्ष को सँभालने की योग्यता को प्रभावित करते हैं।
- समानुभूति, दूसरों के मनोभावों व मनोदशा को उसी रूप में अनुभव करने की योग्यता है जिस रूप में उस विशेष मनोदशा वाला व्यक्ति स्वयं अनुभव करता है। इस प्रकार यह एक अत्यंत महत्वपूर्ण अंतर्वैयक्तिक कौशल है।
- समूह कार्य और सहयोग करने की योग्यता में हमारे आस-पास के लोगों के प्रति सम्मान प्रकट करना शामिल है।

सामाजिक कौशल के प्रकार

5. **आत्म जागरूकता:** आत्म जागरूकता हमारी शक्तियों, कमजोरियों, मूल्यों, दृष्टिकोण, चरित्र, हमारी ज़रूरतों, इच्छाओं, आकांक्षाओं व स्वयं की भावनाओं को समझने की क्षमता है।

6. **प्रभावी संप्रेषण:** प्रभावी संप्रेषण शाब्दिक और अशाब्दिक रूप से अपने विचारों, भावनाओं को सामाजिक-सांस्कृतिक रूप से स्वीकृत तरीके से अभिव्यक्त करने की योग्यता है।

सामाजिक कौशल के प्रकार

7. **पारस्परिक सम्बन्ध:** पारस्परिक संबंध कौशल लोगों को सकारात्मक तरीके से जोड़ने में मदद करता है। इसका मतलब यह मित्रतापूर्ण संबंध बनाने और बनाए रखने की क्षमता को बढ़ाता है, जो हमारे मानसिक और सामाजिक बेहतरी के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। साथ ही यह व्यक्ति के संबंधों को रचनात्मक रूप से समाप्त करने में सक्षम बनाता है।

सामाजिक कौशल के प्रकार

8. समानुभूति : समानुभूति किसी अन्य व्यक्ति के प्रति वही अनुभूति करने की क्षमता है जो वह व्यक्ति स्वयं के स्तर पर करता है। यह अन्य व्यक्तियों की अनुभूतियों और परेशानियों को यथावत समझने की योग्यता है। समानुभूति हमें, जो व्यक्ति जैसा है, उसे वैसा ही स्वीकार करने में सहायता प्रदान करती है, फिर भले ही वह व्यक्ति हमसे अलग प्रवृत्ति का ही क्यों ना हो।

भावात्मक कौशल

- ये वे कौशल हैं जो नियंत्रण के आतंरिक केंद्र को बढ़ाते हैं, ताकि व्यक्ति यह विश्वास करे कि वह अपने व्यवहार के माध्यम से परिस्थितियों पर नियंत्रण पा सकता है, परिवर्तनों को प्रभावित कर सकता है और परिवर्तन ला सकता है।

भावात्मक कौशल के प्रकार

- **9. संवेदनाओं पर नियंत्रण:**

इस कौशल के अंतर्गत-

- स्वयं की संवेदनाओं को समझना
- दूसरों की संवेदनाओं को समझना,
- स्वयं की संवेदनाओं को समझते हुए अपने व्यवहार पर नियंत्रण,
- दूसरे की संवेदनाओं को समझते हुए उचित रूप से प्रतिक्रिया देना व अपने व्यवहार में परिवर्तन लाना

आदि सम्मिलित हैं।

भावात्मक कौशल के प्रकार

- 10. तनाव पर नियंत्रण: तनाव पर नियंत्रण का अर्थ है-
  - हमारे जीवन में तनाव के स्रोतों को पहचानना
  - यह भी पहचानना कि तनाव हमें कैसे प्रभावित करता है
  - और अपने वातावरण या जीवनशैली को बदलकर इस प्रकार से कार्य करना कि हमारे तनाव का स्तर नियंत्रण में रह सके।

शिक्षार्थियों में जीवन कौशलों के विकास पर समुदाय का प्रभाव

- समुदाय विद्यालयों के साथ मिलकर शिक्षार्थियों में मूल्यों और मानव जीवन की मुलभूत जरूरतों के बारे में जागरूक बनाने के लिए विभिन्न आनंदपूर्ण गतिविधियों को व्यवस्थित करने में योगदान दे सकता है।
- शिक्षार्थियों में जीवन कौशलों व मूल्यों का विकास करने में शिक्षण संस्थानों से अधिक प्रभावी भूमिका समुदाय निभाता है, क्योंकि शिक्षार्थियों का अधिक समय समुदाय के बीच बीतता है, और शिक्षण संस्थान भी समुदाय का ही भाग है।

शिक्षार्थियों में जीवन कौशलों के विकास पर समुदाय का प्रभाव

- समुदाय और विद्यालय में उचित तालमेल है तो समुदाय के द्वारा पाठ्यचर्या का उचित विश्लेषण किया जा सकता है कि पाठ्यचर्या में जीवन-कौशलों से सम्बन्धित सामग्रियों का समावेश संतोषजनक है या नहीं। इसके साथ ही पाठ्यचर्या में सैद्धांतिक के साथ जीवन कौशलों के लिए व्यवहारिक ज्ञान का समावेश हुआ है या नहीं।

शिक्षार्थियों में जीवन कौशलों के विकास पर समुदाय का प्रभाव

- जीवन कौशल शिक्षा मूल रूप से औपचारिक के साथ-साथ अनौपचारिक शिक्षा के अभिकरणों से प्राप्त की जाती है। यदि परिवार एवं समुदाय कर्तव्यनिष्ठ एवं उत्तरदायित्वों का निर्वहन करने वाले हैं तो शिक्षार्थियों में भी इन जीवन-मूल्यों का विकास होता है।
- विद्यालय की अपनी सीमायें हैं और यह शिक्षार्थी के साथ प्रत्येक स्थान पर नहीं हो सकता। ऐसे में परिवार और समुदाय की भूमिका विशिष्ट हो जाती है। यदि परिवार एवं समुदाय सशक्त हैं तो शिक्षार्थियों में गलत प्रवृत्तियाँ नहीं पनप पाती हैं।

शिक्षार्थियों में जीवन कौशलों के विकास पर समुदाय का प्रभाव

- दूसरों के लिए सम्मान का भाव, तनाव एवं संघर्ष का सामना कर सकने की योग्यता, परिस्थियों के अनुरूप स्वयं को ढाल सकने की योग्यता, साथ रहने का कौशल, दूसरे के अस्तित्व के लिए स्वीकृति का भाव, पर्यावरण संरक्षण सम्बन्धी कौशल, परिवार एवं समाज के प्रति उत्तरदायित्वों के निर्वहन का कौशल, व्यक्तित्व के अपेक्षित गुणों के विकास का कौशल आदि के विकास में समुदाय का अहम योगदान है। यदि समुदाय के सदस्यों में यह गुण है तो शिक्षार्थियों में स्वाभाविक रूप से ये कौशल विकसित हो जाते हैं।

धन्यवाद