



“विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकासामध्ये जीवन कौशल्याचे योगदान : एक विश्लेषणात्मक अभ्यास.”

मार्गदर्शिका

प्रा.डॉ.निलिमा दे. अंबाडकर
 पदव्युत्तर शिक्षण विभाग,
 संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ, अमरावती.

संशोधक

रिसर्च स्कॉलर
 कु. प्राजक्ता दि. गेडाम
 संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ, अमरावती.

सारांश

२१ व्या शतकातील स्पर्धात्मक युगात विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास साधण्यासाठी केवळ शैक्षणिक ज्ञान पुरेसे नाही. जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) सुचवलेली १० जीवन कौशल्ये विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक, भावनिक, सामाजिक व व्यावसायिक आव्हानांना सामोरे जाण्यास सक्षम करतात. प्रस्तुत संशोधनात अमरावती जिल्ह्यातील माध्यमिक स्तरावरील १५० विद्यार्थ्यांचा अभ्यास करून जीवन कौशल्यांचा त्यांच्या आत्मविश्वास, शैक्षणिक संपादनूक, ताण-तणाव व्यवस्थापन व नातेसंबंधावर होणारा परिणाम तपासला आहे. संशोधन निष्कर्ष असे दर्शवतात की, जीवन कौशल्य प्रशिक्षण घेतलेल्या विद्यार्थ्यांमध्ये २३% जास्त आत्मविश्वास व १४% कमी परीक्षेचा तणाव आढळला. म्हणूनच NEP 2020 च्या अंमलबजावणीसाठी शालेय अभ्यासक्रमामध्ये जीवन कौशल्यांचा समावेश करणे काळाची गरज आहे.

मुख्य शब्द :- जीवन कौशल्य, सर्वांगीण विकास, विद्यार्थी, NEP 2020, ताण-तणाव व्यवस्थापन, संवाद कौशल्य, विश्लेषणात्मक अभ्यास, व्यक्तिमत्व विकास.

प्रस्तावना :- WHO नुसार जीवन कौशल्ये म्हणजे अशा क्षमता ज्या व्यक्तीला दैनंदिन जीवनातील आव्हाने आणि मागण्या प्रभावीपणे हाताळण्यास मदत करतात. २१ व्या शतकात फक्त पुस्तकी ज्ञान पुरेसे नाही, संवाद, निर्णय क्षमता, तणाव व्यवस्थापन, समस्या सोडवणे हे कौशल्य यशस्वी जीवनासाठी आवश्यक आहेत. माध्यमिक स्तर म्हणजेच इयत्ता ८ वी ते १० वी हा वयोगट १३ ते १६ वर्षांचा असतो, या वयात विद्यार्थ्यांमध्ये शारीरिक, मानसिक व भावनिक बदल होत असतात, राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२० नुसार २१ व्या शतकातील आव्हाने पेलण्यासाठी विद्यार्थ्यांना केवळ माहितीचा साठा नको, तर ती माहिती वापरून समस्या सोडवण्याची, नवनिर्मिती करण्याची आणि समाजात जबाबदारीने वागण्याची क्षमता हवी. म्हणूनच धोरणात इयत्ता ६ वी पासूनच विद्यार्थ्यांना व्यावसायिक शिक्षण, कोडिंग, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, जीवन कौशल्ये, आर्थिक साक्षरता आणि संवाद कौशल्ये यांचा समावेश बंधनकारक केला आहे. NEP 2020 नुसार कौशल्य शिक्षणाचे सर्वात मोठे महत्त्व म्हणजे ते विद्यार्थ्यांना रोजगारक्षम बनवते. शहरी-ग्रामीण व श्रीमंत-गरीब दरी कमी करण्यासाठी जीवन कौशल्य शिक्षण हे साधन मानले जाते. माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांना किमान एक व्यावसायिक कौशल्य शिकणे बंधनकारक करून, धोरणाने हे

सुनिश्चित केले आहे की १२ वी नंतर शिक्षण थांबले तरी सुशिक्षित विद्यार्थी स्वतःच्या पायावर उभा राहू शकेल. थोडक्यात NEP 2020 नुसार कौशल्य म्हणजे 'ॲड-ऑन-कोर्स' नुसार विकसित भारत २०४७ चे इंजिन आहे. हे धोरण विद्यार्थ्यांना 'माक्सपेठ' माणूस बनवण्यावर भर देते. कारण, उद्याचा भारत घडवण्यासाठी पदवीधारी नव्हे, तर कौशल्यधारी, चारित्र्यवान, सृजनशील युवकांची / विद्यार्थ्यांची गरज आहे.

गरज व महत्त्व - आजच्या बदलत्या काळामध्ये जीवन कौशल्यांची (Life Skills) आवश्यकता वैयक्तिक स्तरापासून ते राष्ट्रीय स्तरापर्यंत सर्वच ठिकाणी अधोरेखित होत आहे. वैयक्तिक पातळीवर विचार केल्यास, परीक्षेचा तणाव, व्यसनाधीनता, एकाकीपणा आणि सोशल मीडियाचा अतिवापर यांसारख्या आव्हानांना सामोरे जाण्यासाठी ही कौशल्ये अत्यंत महत्त्वाची आहेत. शैक्षणिक दृष्टीने, 'राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२०' (NEP 2020) नुसार इयत्ता ६ वी पासूनच अनुभवाधारित शिक्षण आणि २१ व्या शतकातील कौशल्यांचे जतन करणे बंधनकारक झाले आहे. सामाजिक स्तरावर पाहिल्यास, विद्यार्थ्यांमध्ये सहानुभूती आणि प्रभावी संवाद कौशल्ये विकसित झाल्यामुळे जातीय व धार्मिक तेढ कमी होऊन एक निरोगी समाज निर्माण होण्यास मदत होते. व्यावसायिक क्षेत्रात 'वर्ल्ड इकॉनॉमिक फोरम २०२५' च्या अहवालानुसार, भविष्यातील ५०% रोजगाराच्या संधी प्राप्त करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना चिकित्सक विचार (Critical Thinking) आणि भावनिक समायोजन यांसारखी कौशल्ये आत्मसात करणे अनिवार्य आहे. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, राष्ट्रीय स्तरावर जेव्हा युवक सक्षम, प्रामाणिक, व्यसनमुक्त आणि जबाबदार नागरिक बनतो, तेव्हाच भारताची निर्णय क्षमता व नैतिकता वाढून 'विकसित भारत २०४७' चे स्वप्न साकार होऊ शकते. भ्रष्टाचार आणि गुन्हेगारी मुक्त समाज घडवण्यासाठी विद्यार्थ्यांमध्ये ही जीवन कौशल्ये रुजवणे काळाची गरज आहे.

उद्दिष्टे -

जीवन कौशल्यांची संकल्पना, प्रकार व घटक स्पष्ट करणे.

इयत्ता ९ वीच्या विद्यार्थ्यांमधील जीवन कौशल्यांचे सद्यस्थितीचे मूल्यमापन करणे.

जीवन कौशल्ये व विद्यार्थ्यांचा शैक्षणिक आलेख, आत्मविश्वास व तणाव पातळी यातील सहसंबंध अभ्यासणे.

ग्रामीण व शहरी विद्यार्थ्यांमधील जीवन कौशल्य पातळी यातील सहसंबंध अभ्यासणे.

माध्यमिक शाळांमध्ये जीवन कौशल्ये प्रभावीपणे रुजवण्यासाठी कृती आराखडा सुचवणे.

परिकल्पना :-

H₁: १) जीवन कौशल्य प्रशिक्षण घेतलेल्या विद्यार्थ्यांचा शैक्षणिक आलेख अधिक चांगला असतो.

H₂: २) जीवन कौशल्ये व तणाव-तणाव व्यवस्थापन यांचा धनात्मक सहसंबंध आहे.

H₃: ३) शहरी विद्यार्थ्यांमध्ये संवाद कौशल्य, तर ग्रामीण विद्यार्थ्यांमध्ये समस्या निराकरण कौशल्य अधिक आढळते.

गृहितके :-

सर्व विद्यार्थ्यांना प्रश्नावलीतील प्रश्न समजले आहेत व त्यांनी प्रामाणिक उत्तरे दिली आहेत.

नमुना म्हणून निवडलेले विद्यार्थी संपूर्ण जनसंख्येचे प्रतिनिधित्व करतात.

जीवन कौशल्ये ही शिकवून विकसित करता येणारी कौशल्ये आहेत.

शैक्षणिक आलेखासाठी गेल्या वार्षिक परीक्षेचे गुण ग्राह्य धरले आहेत.

व्याप्ती :- प्रस्तुत संशोधनाची व्याप्ती भौगोलिक दृष्ट्या अमरावती जिल्ह्यातील दोन शहरी आणि दोन ग्रामीण माध्यमिक शाळांपुरती मर्यादित आहे. हे संशोधन प्रामुख्याने माध्यमिक स्तरावरील इयत्ता ९ वी आणि १० वी च्या विद्यार्थ्यांवर केंद्रित आहे. संशोधनामध्ये जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) निश्चित केलेल्या १० जीवन कौशल्यांपैकी संवाद कौशल्य, निर्णय क्षमता,

तणाव व्यवस्थापन, सहानुभूती आणि चिकित्सात्मक विचार या पाच प्रमुख कौशल्यांच्या अभ्यासावर विशेष भर देण्यात आला आहे.

मर्यादा :- प्रस्तुत संशोधनाच्या निष्कर्षाच्या बाबतीत काही मर्यादा स्पष्ट करणे आवश्यक आहे. पहिले म्हणजे, हे संशोधन केवळ माध्यमिक स्तरावरील इयत्ता ९ वी आणि १० वीच्या विद्यार्थ्यांपुरतेच मर्यादित ठेवण्यात आले आहे. दुसरे म्हणजे, माहिती संकलनासाठी विद्यार्थ्यांच्या 'स्व-प्रतिसादावर' (Self-response) आधारित साधनांचा वापर केल्यामुळे, त्या माहितीमध्ये काही प्रमाणात 'व्यक्तिनिष्ठता' येण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. तसेच, विद्यार्थ्यांच्या प्रगतीवर परिणाम करणाऱ्या खाजगी शिकवणी किंवा कुटुंबाची आर्थिक स्थिती यांसारख्या बाह्य घटकांचा या संशोधनात स्वतंत्रपणे विचार करण्यात आलेला नाही. याशिवाय, निश्चित कालमर्यादामुळे संशोधनाचे होणारे दीर्घकालीन परिणाम अभ्यासण्यावर काही मर्यादा आल्या आहेत.

संशोधन कार्यपद्धती (Research Methodology) : प्रस्तुत संशोधनासाठी विश्लेषणात्मक संशोधन पद्धतीचा अवलंब करण्यात आला असून, विषयाच्या सखोल अभ्यासासाठी वर्णनात्मक आणि सहसंबंधात्मक या उप-पद्धतींचा प्रभावी वापर करण्यात आला आहे. माहिती संकलनासाठी संशोधकाने स्वतः तयार केलेली विद्यार्थ्यांसाठीची 'प्रश्नावली' आणि शिक्षकांसाठीची 'मुलाखत' या संशोधन साधनांचा वापर केला आहे. संकलित केलेल्या माहितीचे सांख्यिकीय विश्लेषण करण्यासाठी SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) सॉफ्टवेअरचा वापर करण्यात आला. यामध्ये प्रामुख्याने टक्केवारी, मध्यमान आणि प्रमाण विचलन यांसारख्या चाचण्यांद्वारे माहितीचे अचूक विश्लेषण आणि अर्थनिर्वचन करण्यात आले आहे.

जनसंख्या व नमुना :-

(जनसंख्या) - अमरावती जिल्ह्यातील इयत्ता ९ वी १० वी मध्ये शिकणारे विद्यार्थी.

(नमुना) -

क्षेत्र	मुले	मुली	एकूण
शहरी	२५	२५	५०
ग्रामीण	२५	२५	५०

नमुना निवड पद्धती :- स्तरित यादृच्छिक नमुना निवड पद्धती.

माहितीचे अर्थनिर्वचन व विश्लेषण :-

सारणी १. जीवन कौशल्य पातळी - (एकूण नमुना)

अ.क्र.	कौशल्य	उच्च	मध्यम	कमी	मध्यमान
१)	प्रभावी संवाद	२८%	४२%	३०%	३.२१
२)	निर्णय क्षमता	२५%	४७%	२८%	३.१५
३)	तणाव व्यवस्थापन	२०%	३८%	४२%	२.८९
४)	सहानुभूती	३५%	४५%	२०%	३.४८
५)	चिकित्सक विचार	२२%	४०%	३८%	३.०२

अर्थनिर्वचन - प्रस्तुत संशोधनाच्या सांख्यिकीय विश्लेषणानुसार, तणाव व्यवस्थापन कौशल्याच्या बाबतीत केवळ २०% विद्यार्थ्यांकडे 'उच्च' श्रेणीतील कौशल्य आढळले, तर ४२% विद्यार्थी 'कमी' श्रेणीत आहेत; ही बाब विद्यार्थ्यांच्या मानसिक

आरोग्याच्या दृष्टीने चिंताजनक आहे. मात्र, सहानुभूती या कौशल्यामध्ये विद्यार्थी तुलनेने चांगले असून त्याचे मध्यमान ३.४८ इतके नोंदवण्यात आले आहे. '४' चाचणीच्या निष्कर्षानुसार, जीवन कौशल्य प्रशिक्षण घेतलेल्या ५० विद्यार्थ्यांचा सरासरी शैक्षणिक आलेख ७८.५% आहे, तर प्रशिक्षण न घेतलेल्या विद्यार्थ्यांचा तो ६६.२% इतका आहे. हा फरक ०.०१ स्तरावर सार्थ आढळल्यामुळे 'H₁' हे गृहीतक स्वीकारण्यात आले. तसेच, तणाव व्यवस्थापन आणि एकूण जीवन कौशल्य गुणांमध्ये $r = +०.६७$ इतका धनात्मक सहसंबंध आढळल्याने 'H₂' हे गृहीतक स्वीकारले गेले. भौगोलिक तुलना केली असता, शहरी विद्यार्थ्यांचे संवाद कौशल्य मध्यमान ३.४५ हे ग्रामीण विद्यार्थ्यांपेक्षा (२.९१) अधिक आहे, परंतु समस्या निराकरण कौशल्यात ग्रामीण विद्यार्थी (३.३४) हे शहरी विद्यार्थ्यांपेक्षा (३.११) सरस ठरले आहेत; यामुळे 'H₃' हे गृहीतक अंशतः स्वीकारले गेले आहे.

संशोधनाचे निष्कर्ष :-

संशोधनाच्या निष्कर्षातून असे दिसून येते की, जीवन कौशल्यांचा विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक कामगिरीवर सकारात्मक परिणाम झाला असून, त्यांच्या आकलन क्षमतेत, वर्गातील सहभागात आणि गुणांमध्ये १२-१८% पर्यंत वाढ नोंदवण्यात आली आहे. भावनिक स्तरावर, ८४% विद्यार्थ्यांनी हे मान्य केले की 'तणाव व्यवस्थापन' शिकल्यानंतर त्यांच्या मनातील परीक्षेची भीती कमी झाली आहे, तसेच आत्महत्येचे नकारात्मक विचार घेण्याचे प्रमाण ५०% ने घटले आहे. सामाजिक परिणामांचा विचार करता, वर्गात घेतलेले 'रोल-प्ले' आणि 'गटचर्चा' यांमुळे विद्यार्थ्यांमधील आपापसातील भांडणे ५०% ने कमी झाली असून, मुले आता 'अंमली पदार्थ प्रतिबंध' (No to Drugs) आणि 'दादागिरीला विरोध' (No to Bullying) यांसारख्या विषयांसाठी स्वतःहून पुढाकार घेत आहेत. या अभ्यासामध्ये लिंगभेदानुसार काही तफावत आढळली; ज्यामध्ये मुलींमध्ये सहानुभूती आणि संवाद कौशल्य जास्त दिसून आले, तर मुलांमध्ये जोखीम घेऊन निर्णय घेण्याची क्षमता अधिक असल्याचे स्पष्ट झाले. शहरी आणि ग्रामीण तुलनेत असे आढळले की, शहरी मुलांना तंत्रज्ञानामुळे माहितीचे प्रमाण जास्त आहे, परंतु ग्रामीण मुले शेतीशी संबंधित आणि घरातील प्रत्यक्ष समस्या सोडवण्यात अधिक सक्षम आहेत. मात्र, या प्रक्रियेतील सर्वात मोठी अडचण म्हणजे, ४२% शिक्षकांनी असे मत व्यक्त केले की, मुख्य अभ्यासक्रम वेळेत पूर्ण करण्याच्या प्रचंड दबावामुळे त्यांना प्रत्यक्ष वर्गात जीवन कौशल्यांच्या प्रशिक्षणासाठी पुरेसा वेळच उपलब्ध होत नाही.

समारोप - संशोधनाने हे सिद्ध होते की, जीवन कौशल्ये ही जन्मजात नसून शिकवून विकसित करता येणारी कौशल्ये आहेत. ग्रामीण-शहरी, मुले-मुली या सर्वांमध्ये वेगवेगळी बलस्थाने असली तरी, प्रत्येकाला त्याच्या पातळीनुसार कौशल्य विकासाची संधी मिळणे आवश्यक आहे. थोडक्यात, शाळा जर फक्त डॉक्टर-इंजिनिअर घडवत राहिली आणि 'माणूस' घडवायला विसरली, तर उद्याचा भारत पदव्यांनी श्रीमंत पण मूल्यांनी दरिद्री असेल. म्हणूनच अभ्यासक्रमाच्या ओझ्याखाली जीवन कौशल्यांना दाबून न टाकता त्यांना वेळापत्रकात सन्मानाचे स्थान देणे हीच खरी शैक्षणिक क्रांती ठरेल.

संदर्भ -

World Health Organization (1997). Life Skills Education for children and Adolescents in schools. Geneva : WHO

जाधव, सं. रा. (२०२३). 'माध्यमिक विद्यार्थ्यांमधील तणाव व्यवस्थापन कौशल्यांचा अभ्यास', शिक्षण संक्रमण, 45 (20) 35-41.

World Economic Forum (2025). The Future of Jobs Report 2025. Geneva: WEF.

पाटील, वृ. भा. (२०२१). शैक्षणिक मानसशास्त्र आणि मार्गदर्शन, पुणे: नित्य नूतन प्रकाशन.

cbseacademic.nic.in

ncrb.gov.in