

UP SUPER TET 2026 • भाग 1

# SUPER TET

सहायक अध्यापक (प्राथमिक स्तर, कक्षा 1-5) •  
उ.प्र. शिक्षा सेवा चयन आयोग

बाल मनोविज्ञान, शिक्षण कौशल एवं  
जीवन कौशल

अध्याय 16

## जीवन कौशल (Life Skills)



विस्तृत नोट्स



तालिकाएँ



टिप्स



अभ्यास प्रश्न



## विषय-सूची

| क्र. | अनुभाग                                                |
|------|-------------------------------------------------------|
| 1    | जीवन कौशल : अर्थ, परिभाषाएँ एवं महत्व                 |
| 2    | WHO के 10 मूल जीवन कौशल                               |
| 3    | प्रत्येक जीवन कौशल का विस्तृत विवरण                   |
| 4    | अन्य महत्वपूर्ण जीवन कौशल                             |
| 5    | संवेगात्मक बुद्धि एवं संवेग प्रबंधन                   |
| 6    | तनाव एवं तनाव प्रबंधन                                 |
| 7    | प्रभावी संप्रेषण कौशल                                 |
| 8    | निर्णय लेना एवं समस्या समाधान                         |
| 9    | विद्यालय में जीवन कौशल शिक्षा – विधियाँ एवं कार्यक्रम |
| 10   | जीवन कौशल का आकलन एवं शिक्षक की भूमिका                |
| 11   | परीक्षा उपयोगी तथ्य एवं अभ्यास प्रश्न                 |

### 1 जीवन कौशल : अर्थ, परिभाषाएँ एवं महत्व

**जीवन कौशल (Life Skills)** वे मनो-सामाजिक योग्यताएँ हैं जो व्यक्ति को दैनिक जीवन की माँगों और चुनौतियों का प्रभावी ढंग से सामना करने, सकारात्मक व्यवहार अपनाने और स्वस्थ, सफल जीवन जीने में सक्षम बनाती हैं। ये केवल ज्ञान नहीं, बल्कि ज्ञान, अभिवृत्ति और कौशल का मेल है – "क्या जानते हो" से अधिक "क्या कर सकते हो"।

| स्रोत                                  | परिभाषा                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 1993/1997) | "जीवन कौशल अनुकूली और सकारात्मक व्यवहार की वे योग्यताएँ हैं जो व्यक्ति को दैनिक जीवन की माँगों और चुनौतियों से प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम बनाती हैं।" |
| UNICEF                                 | "जीवन कौशल व्यवहार परिवर्तन या व्यवहार विकास का वह दृष्टिकोण है जो ज्ञान, अभिवृत्ति और कौशल – तीनों के बीच संतुलन बनाता है।"                               |
| UNESCO                                 | जीवन कौशल "सबके लिए शिक्षा" का अभिन्न अंग है – गुणवत्तापूर्ण शिक्षा का एक आधार।                                                                            |

**मूल दस्तावेज़:** WHO – "Life Skills Education in Schools" (1993; संशोधित 1997) – इसमें 10 मूल जीवन कौशल बताए गए। अंतरराष्ट्रीय युवा दिवस – 12 अगस्त; विश्व युवा कौशल दिवस – 15 जुलाई।

## ◆ डेलर्स आयोग – शिक्षा के चार स्तंभ (UNESCO, 1996)

जेक्स डेलर्स की अध्यक्षता में UNESCO की रिपोर्ट "Learning: The Treasure Within" (अधिगम : भीतर छिपा खज़ाना, 1996) ने शिक्षा के चार स्तंभ बताए – ये जीवन कौशल शिक्षा के आधार हैं।

जानने के लिए सीखना (To Know) → करने के लिए सीखना (To Do) → साथ रहने के लिए सीखना (To Live Together) → होने के लिए सीखना (To Be)

## ◆ जीवन कौशल का महत्व

- **स्वस्थ व्यवहार** – नशा, हिंसा, जोखिमपूर्ण व्यवहार से बचाव।
- **मानसिक स्वास्थ्य** – तनाव, चिंता, असफलता का सामना।
- **बेहतर संबंध** – परिवार, मित्र, समाज के साथ।
- **आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान** का विकास।
- **शैक्षिक सफलता** – एकाग्रता, समय प्रबंधन, समस्या समाधान।
- **उत्तरदायी नागरिकता** – लोकतांत्रिक, संवैधानिक मूल्य।
- **रोज़गार योग्यता** – 21वीं सदी के कौशल।
- **किशोरावस्था की चुनौतियों** – साथियों का दबाव, पहचान का संकट – से निपटना।

**21वीं सदी के 4C कौशल:** **C**ritical thinking (आलोचनात्मक चिंतन), **C**reativity (सृजनात्मकता), **C**ollaboration (सहयोग), **C**ommunication (संप्रेषण) – **NEP 2020** में भी इन पर बल।

## 2 WHO के 10 मूल जीवन कौशल

WHO ने **10 मूल जीवन कौशल** बताए, जिन्हें प्रायः **तीन समूहों** – **चिंतन कौशल, सामाजिक कौशल और संवेगात्मक कौशल** – में बाँटा जाता है।

चिंतन कौशल (Thinking) → सामाजिक कौशल (Social) → संवेगात्मक कौशल (Emotional)

| समूह                                  | जीवन कौशल                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| चिंतन कौशल<br>(Thinking Skills)       | 1. स्व-जागरूकता (Self-awareness) 2. समस्या समाधान (Problem Solving) 3. निर्णय लेना (Decision Making) 4. आलोचनात्मक चिंतन (Critical Thinking) 5. सृजनात्मक चिंतन (Creative Thinking) |
| सामाजिक कौशल<br>(Social Skills)       | 6. अंतर्व्यक्तिक संबंध (Interpersonal Relationship) 7. प्रभावी संप्रेषण (Effective Communication) 8. समानुभूति (Empathy)                                                            |
| संवेगात्मक कौशल<br>(Emotional Skills) | 9. तनाव प्रबंधन (Coping with Stress) 10. संवेगों का प्रबंधन (Coping with Emotions)                                                                                                  |

**ध्यान दें:** कुछ पुस्तकों में **स्व-जागरूकता** को **संवेगात्मक / आत्म-प्रबंधन** कौशल में और **समानुभूति** को **संवेगात्मक** कौशल में भी रखा जाता है – समूहीकरण में थोड़ा अंतर संभव है, पर **10 कौशल वही** रहते हैं।

### ◆ WHO ने ये कौशल जोड़ियों में भी प्रस्तुत किए

| जोड़ी                                  | संबंध                                           |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------|
| निर्णय लेना ↔ समस्या समाधान            | दोनों में विकल्पों का विश्लेषण और उचित चयन      |
| सृजनात्मक चिंतन ↔ आलोचनात्मक चिंतन     | नए विचार उत्पन्न करना और उनका तार्किक मूल्यांकन |
| प्रभावी संप्रेषण ↔ अंतर्वैयक्तिक संबंध | अच्छा संवाद अच्छे संबंधों का आधार               |
| स्व-जागरूकता ↔ समानुभूति               | स्वयं को समझना और दूसरों को समझना               |
| संवेगों का प्रबंधन ↔ तनाव प्रबंधन      | भावनात्मक संतुलन                                |

**ट्रिक – 10 कौशल:** "स्व-स-नि-आ-सृ, अं-प्र-स, त-सं" = स्व-जागरूकता, समस्या समाधान, निर्णय, आलोचनात्मक, सृजनात्मक। अंतर्वैयक्तिक, प्रभावी संप्रेषण, समानुभूति। तनाव, संवेग।

## 3 प्रत्येक जीवन कौशल का विस्तृत विवरण

| जीवन कौशल                                      | अर्थ                                                            | घटक / संकेतक                                    | कक्षा गतिविधि                                         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>1. स्व-जागरूकता (Self-awareness)</b>        | अपने गुण, दोष, रुचि, क्षमता, भावनाओं, मूल्यों को पहचानना        | आत्म-चिंतन, आत्म-स्वीकृति, आत्म-सम्मान          | "मैं कौन हूँ?" लेखन, शक्ति-कमज़ोरी सूची, जोहरी खिड़की |
| <b>2. समानुभूति (Empathy)</b>                  | दूसरों की भावनाओं को उनकी जगह पर रहकर समझना                     | दूसरों की भावना समझना, सहायता, सहनशीलता         | भूमिका अभिनय, "उसकी जगह तुम होते तो?", कहानी चर्चा    |
| <b>3. आलोचनात्मक चिंतन (Critical Thinking)</b> | सूचनाओं और अनुभवों का वस्तुनिष्ठ विश्लेषण; तथ्य और राय में अंतर | प्रश्न पूछना, तर्क, प्रमाण, पूर्वाग्रह पहचानना  | विज्ञापन विश्लेषण, वाद-विवाद, समाचार की सत्यता जाँच   |
| <b>4. सृजनात्मक चिंतन (Creative Thinking)</b>  | नए, मौलिक विचार और विकल्प सोचना                                 | प्रवाहिता, लचीलापन, मौलिकता, विस्तारण           | मस्तिष्क-मंथन, कहानी पूर्ति, "क्या होता यदि..."       |
| <b>5. निर्णय लेना (Decision Making)</b>        | विभिन्न विकल्पों के परिणामों पर विचार कर उचित चयन               | विकल्प पहचानना, परिणाम आँकना, चयन, उत्तरदायित्व | केस स्टडी, दुविधा कहानियाँ                            |

| जीवन कौशल                                                  | अर्थ                                                                                      | घटक / संकेतक                                      | कक्षा गतिविधि                                              |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>6. समस्या समाधान (Problem Solving)</b>                  | समस्याओं को <b>रचनात्मक और व्यवस्थित</b> ढंग से हल करना                                   | समस्या पहचान, विकल्प, समाधान, मूल्यांकन           | पहेलियाँ, परियोजना, वास्तविक समस्याएँ                      |
| <b>7. प्रभावी संप्रेषण (Effective Communication)</b>       | विचारों और भावनाओं को <b>स्पष्ट, उचित ढंग से</b> व्यक्त करना और <b>ध्यान से सुनना</b>     | मौखिक-अमौखिक, सक्रिय श्रवण, दृढ़ता                | वाद-विवाद, भाषण, समूह चर्चा, "सुनो और दोहराओ"              |
| <b>8. अंतर्व्यक्तिक संबंध (Interpersonal Relationship)</b> | दूसरों के साथ <b>सकारात्मक, स्वस्थ संबंध</b> बनाना और बनाए रखना                           | मित्रता, सहयोग, सम्मान, संघर्ष समाधान             | समूह कार्य, टीम खेल                                        |
| <b>9. तनाव प्रबंधन (Coping with Stress)</b>                | तनाव के <b>स्रोत पहचानकर</b> उसे नियंत्रित करना                                           | विश्राम, समय प्रबंधन, सकारात्मक सोच               | योग, ध्यान, श्वास अभ्यास                                   |
| <b>10. संवेगों का प्रबंधन (Coping with Emotions)</b>       | अपने और दूसरों के <b>संवेगों को पहचानना</b> और <b>उचित ढंग से व्यक्त / नियंत्रित</b> करना | क्रोध, भय, दुःख पर नियंत्रण; सकारात्मक अभिव्यक्ति | भावना कार्ड, "आज मैं कैसा महसूस कर रहा हूँ", क्रोध प्रबंधन |

### ◆ जोहरी खिड़की (Johari Window) – स्व-जागरूकता का मॉडल

जोसेफ लुफ़्ट और हैरी इंगम (1955) – "Jo + Hari" – व्यक्ति के बारे में जानकारी को **चार भागों** में बाँटता है।

| स्वयं को ज्ञात   |                                                          | स्वयं को अज्ञात                                           |
|------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| दूसरों को ज्ञात  | <b>1. खुला क्षेत्र (Open / Arena)</b> – सबको पता         | <b>2. अंध क्षेत्र (Blind)</b> – दूसरे जानते हैं, मैं नहीं |
| दूसरों को अज्ञात | <b>3. छिपा क्षेत्र (Hidden / Façade)</b> – केवल मुझे पता | <b>4. अज्ञात क्षेत्र (Unknown)</b> – किसी को नहीं पता     |

**उद्देश्य:** प्रतिपुष्टि (Feedback) लेकर **अंध क्षेत्र** और **स्व-प्रकटीकरण (Self-disclosure)** से **छिपा क्षेत्र** कम करना, ताकि **खुला क्षेत्र** बढ़े।

**समानुभूति बनाम सहानुभूति:** **सहानुभूति (Sympathy)** = दूसरे के दुःख पर **दया / खेद** अनुभव करना – "बेचारा"; **समानुभूति (Empathy)** = दूसरे की **जगह पर स्वयं को रखकर** उसकी भावना **समझना** – "मैं समझ सकता हूँ तुम कैसा महसूस कर रहे हो"।

4

## अन्य महत्वपूर्ण जीवन कौशल

| कौशल                                     | अर्थ / उदाहरण                                                                                           |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| दृढ़ता / आग्रहिता (Assertiveness)        | अपनी बात, अधिकार और भावनाएँ सम्मानपूर्वक पर दृढ़ता से कहना — आक्रामक या दबू नहीं; "ना" कहने का कौशल     |
| साथियों के दबाव का सामना (Peer Pressure) | गलत कार्य (नशा, नकल, बदमाशी) के लिए दबाव का विरोध                                                       |
| समय प्रबंधन                              | प्राथमिकता तय करना, योजना बनाना, टालमटोल से बचना — <b>आइज़नहावर मैट्रिक्स</b> (महत्वपूर्ण / अत्यावश्यक) |
| लक्ष्य निर्धारण                          | <b>SMART</b> लक्ष्य — Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound                            |
| आत्म-सम्मान एवं आत्मविश्वास              | स्वयं को मूल्यवान मानना                                                                                 |
| नेतृत्व एवं टीम कार्य                    | समूह में सहयोग, उत्तरदायित्व                                                                            |
| संघर्ष समाधान एवं वार्ता (Negotiation)   | मतभेदों को शांतिपूर्ण ढंग से सुलझाना — <b>"जीत-जीत" (Win-Win)</b> समाधान                                |
| लचीलापन / प्रत्यास्थता (Resilience)      | असफलता व कठिनाई से <b>उबरकर</b> फिर आगे बढ़ना                                                           |
| स्वास्थ्य एवं स्वच्छता कौशल              | हाथ धोना, पोषण, मासिक धर्म स्वच्छता, व्यक्तिगत सुरक्षा                                                  |
| व्यक्तिगत सुरक्षा                        | <b>"अच्छा स्पर्श-बुरा स्पर्श"</b> , "ना कहो, भागो, बताओ", <b>चाइल्डलाइन 1098</b>                        |
| वित्तीय साक्षरता                         | बचत, बजट, पैसे का सही उपयोग                                                                             |
| डिजिटल साक्षरता एवं साइबर सुरक्षा        | इंटरनेट का सुरक्षित प्रयोग, पासवर्ड, साइबर बदमाशी से बचाव, फ़र्जी ख़बरें पहचानना                        |
| पर्यावरण जागरूकता                        | जल-ऊर्जा संरक्षण, कचरा प्रबंधन                                                                          |
| आपदा प्रबंधन                             | भूकंप, आग, बाढ़ में सुरक्षा उपाय                                                                        |

| आक्रामक व्यवहार               | दबू / निष्क्रिय व्यवहार  | दृढ़ / आग्रही व्यवहार (सर्वोत्तम)                 |
|-------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------|
| दूसरों के अधिकारों की उपेक्षा | अपने अधिकारों की उपेक्षा | अपने और दूसरों — दोनों के अधिकारों का सम्मान      |
| चिल्लाना, धमकाना              | चुप रहना, सहमत हो जाना   | स्पष्ट, शांत, सम्मानपूर्ण                         |
| "तुम्हें ही करना पड़ेगा!"     | "ठीक है... जैसा तुम कहो" | "मैं समझता हूँ, पर मैं यह नहीं करूँगा क्योंकि..." |

## 5 संवेगात्मक बुद्धि एवं संवेग प्रबंधन

**संवेगात्मक बुद्धि (Emotional Intelligence – EI / EQ)** – अपने और दूसरों के **संवेगों को पहचानने, समझने, नियंत्रित करने और उनका उचित उपयोग** करने की क्षमता। यह शब्द **पीटर सैलोवे और जॉन मेयर (1990)** ने दिया और **डेनियल गोलमैन** ने अपनी पुस्तक **"Emotional Intelligence" (1995)** से इसे लोकप्रिय बनाया।

### ◆ गोलमैन के संवेगात्मक बुद्धि के 5 घटक

स्व-जागरूकता → स्व-नियमन → अभिप्रेरणा → समानुभूति → सामाजिक कौशल

| घटक                              | अर्थ                                        |
|----------------------------------|---------------------------------------------|
| 1. स्व-जागरूकता (Self-awareness) | अपने संवेगों को उसी समय पहचानना             |
| 2. स्व-नियमन (Self-regulation)   | संवेगों पर नियंत्रण – आवेग में कार्य न करना |
| 3. अभिप्रेरणा (Motivation)       | लक्ष्य के प्रति आंतरिक प्रेरणा, धैर्य       |
| 4. समानुभूति (Empathy)           | दूसरों के संवेग समझना                       |
| 5. सामाजिक कौशल (Social Skills)  | संबंध बनाना, नेतृत्व, संघर्ष समाधान         |

**ट्रिक: "स्व-स्व-अ-स-सा" = स्व-जागरूकता, स्व-नियमन, अभिप्रेरणा, समानुभूति, सामाजिक कौशल। पहले दो = स्वयं से, अंतिम दो = दूसरों से संबंधित।**

### ◆ संवेग प्रबंधन के उपाय

| संवेग        | प्रबंधन के उपाय                                                                                                      |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| क्रोध        | " <b>रुको, सोचो, करो</b> " (Stop-Think-Act); 10 तक गिनती; गहरी साँस; स्थान बदलना; "मैं" कथन – "मुझे बुरा लगा जब..."  |
| भय / चिंता   | कारण पहचानना; किसी विश्वसनीय व्यक्ति से बात; क्रमिक सामना; विश्राम तकनीक                                             |
| दुःख / उदासी | भावना व्यक्त करना, मित्रों-परिवार से बात, पसंदीदा गतिविधि, आवश्यकता पर परामर्श                                       |
| ईर्ष्या      | अपनी क्षमताओं पर ध्यान; तुलना से बचना; दूसरों की सफलता में प्रसन्नता                                                 |
| सामान्य उपाय | संवेगों को <b>पहचानना और नाम देना</b> ; डायरी लेखन; कला, संगीत, खेल; <b>उदात्तीकरण</b> – ऊर्जा को रचनात्मक कार्य में |

## 6 तनाव एवं तनाव प्रबंधन

**तनाव (Stress)** वह **शारीरिक और मानसिक प्रतिक्रिया** है जो तब होती है जब व्यक्ति को लगता है कि **परिस्थिति की माँगें उसकी क्षमता से अधिक** हैं। "तनाव" (Stress) शब्द का प्रयोग मनोविज्ञान में **हैंस सेल्ये** ने किया – उन्हें "तनाव के जनक" कहा जाता है।

| प्रकार               | अर्थ                                                                                   |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| सुतनाव (Eustress)    | सकारात्मक तनाव – प्रेरित करता है (परीक्षा की तैयारी, प्रतियोगिता) – <b>हैंस सेल्ये</b> |
| दुस्तनाव (Distress)  | नकारात्मक तनाव – हानिकारक, कार्यक्षमता घटाता है                                        |
| तीव्र (Acute)        | अल्पकालिक                                                                              |
| दीर्घकालिक (Chronic) | लम्बे समय तक – स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव                                               |

### ◆ हैंस सेल्ये का सामान्य अनुकूलन संलक्षण (GAS, 1936)

|                    |   |                          |   |                       |
|--------------------|---|--------------------------|---|-----------------------|
| 1. चेतावनी (Alarm) | → | 2. प्रतिरोध (Resistance) | → | 3. थकावट (Exhaustion) |
|--------------------|---|--------------------------|---|-----------------------|

| अवस्था                | क्या होता है                                                                                                   |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| चेतावनी (Alarm)       | तनाव का पता चलते ही " <b>लड़ो या भागो</b> " (Fight or Flight) प्रतिक्रिया – <b>एड्रिनेलिन</b> ; हृदय गति बढ़ना |
| प्रतिरोध (Resistance) | शरीर तनाव से निपटने का प्रयास करता है; ऊर्जा का उपयोग                                                          |
| थकावट (Exhaustion)    | लम्बे तनाव से ऊर्जा समाप्त – रोग, थकान, अवसाद                                                                  |

| तनाव के स्रोत (बच्चों में)             | तनाव के लक्षण                 |
|----------------------------------------|-------------------------------|
| परीक्षा व अंकों का दबाव                | सिरदर्द, पेट दर्द, नींद न आना |
| माता-पिता / शिक्षकों की अधिक अपेक्षाएँ | चिड़चिड़ापन, क्रोध, रोना      |
| साथियों का दबाव, बदमाशी                | एकाग्रता की कमी, भूलना        |
| पारिवारिक कलह, आर्थिक कठिनाई           | भूख में परिवर्तन              |
| किशोरावस्था के शारीरिक परिवर्तन        | अकेले रहना, रुचि में कमी      |
| मोबाइल / सोशल मीडिया का अधिक प्रयोग    | नाखून चबाना, बेचैनी           |

## ♦ तनाव प्रबंधन की तकनीकें

| तकनीक                                 | विवरण                                        |
|---------------------------------------|----------------------------------------------|
| योग एवं ध्यान                         | प्राणायाम, अनुलोम-विलोम, ध्यान – मन की शांति |
| गहरी श्वास / विश्राम तकनीक            | प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम – एडमंड जैकबसन    |
| शारीरिक व्यायाम व खेल                 | एंडोर्फिन हार्मोन – मनोदशा में सुधार         |
| समय प्रबंधन                           | योजना, प्राथमिकता, नियमित अध्ययन             |
| सकारात्मक सोच / संज्ञानात्मक पुनर्गठन | नकारात्मक विचारों को सकारात्मक में बदलना     |
| बातचीत / सामाजिक सहयोग                | परिवार, मित्रों, शिक्षक, परामर्शदाता से बात  |
| पर्याप्त नींद व संतुलित आहार          | —                                            |
| शौक व रचनात्मक गतिविधियाँ             | संगीत, चित्रकला, बागवानी                     |
| हास्य                                 | हँसी तनाव कम करती है                         |

**सामना करने की रणनीतियाँ – लाज़रस एवं फ़ोकमैन (1984): समस्या-केंद्रित (Problem-focused) –** तनाव के कारण को ही बदलना / हल करना (जैसे पढ़ाई की योजना); **संवेग-केंद्रित (Emotion-focused) –** भावनात्मक प्रतिक्रिया को नियंत्रित करना (जैसे ध्यान, बातचीत)।

**परीक्षा पे चर्चा:** प्रधानमंत्री का वार्षिक कार्यक्रम (2018 से) – **परीक्षा के तनाव** को कम करने हेतु छात्रों, अभिभावकों व शिक्षकों से संवाद; पुस्तक **"Exam Warriors"**।

## 7 प्रभावी संप्रेषण कौशल

**संप्रेषण (Communication)** वह प्रक्रिया है जिसमें विचार, सूचना और भावनाएँ एक व्यक्ति से दूसरे तक पहुँचती हैं और समझी जाती हैं। शब्द लैटिन के **"Communis"** (सामान्य / साझा) से बना है।

|                    |   |                    |   |                     |   |                            |   |                           |
|--------------------|---|--------------------|---|---------------------|---|----------------------------|---|---------------------------|
| प्रेषक<br>(Sender) | → | संदेश<br>(Message) | → | माध्यम<br>(Channel) | → | प्राप्तकर्ता<br>(Receiver) | → | प्रतिपुष्टि<br>(Feedback) |
|--------------------|---|--------------------|---|---------------------|---|----------------------------|---|---------------------------|

| प्रकार              | उदाहरण                                                                                |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| मौखिक (Verbal)      | बोलकर, लिखकर                                                                          |
| अमौखिक (Non-verbal) | हाव-भाव, चेहरे के भाव, नेत्र संपर्क, शारीरिक मुद्रा, स्पर्श, दूरी, स्वर का उतार-चढ़ाव |
| लिखित               | पत्र, संदेश, नोट्स                                                                    |

| प्रकार | उदाहरण              |
|--------|---------------------|
| दृश्य  | चित्र, चार्ट, संकेत |

**मेहराबियन का नियम (7-38-55): अल्बर्ट मेहराबियन** – भावनाओं के संप्रेषण में लगभग **7% शब्द, 38% स्वर / लहजा, 55% शारीरिक भाषा** का योगदान (भावना व अभिवृत्ति के संदर्भ में)।

| प्रभावी संप्रेषण के 7C     | अर्थ                    |
|----------------------------|-------------------------|
| <b>Clear (स्पष्ट)</b>      | उद्देश्य और भाषा स्पष्ट |
| <b>Concise (संक्षिप्त)</b> | अनावश्यक शब्द नहीं      |
| <b>Concrete (ठोस)</b>      | तथ्यों व उदाहरणों सहित  |
| <b>Correct (सही)</b>       | भाषा व तथ्य सही         |
| <b>Coherent (सुसंगत)</b>   | तार्किक क्रम            |
| <b>Complete (पूर्ण)</b>    | पूरी जानकारी            |
| <b>Courteous (शिष्ट)</b>   | विनम्र, सम्मानपूर्ण     |

| सक्रिय श्रवण (Active Listening)          | संप्रेषण की बाधाएँ                         |
|------------------------------------------|--------------------------------------------|
| बोलने वाले पर <b>पूरा ध्यान</b>          | <b>भौतिक</b> – शोर, दूरी                   |
| <b>नेत्र संपर्क</b> , सिर हिलाना         | <b>भाषायी</b> – कठिन शब्द, अलग भाषा        |
| <b>बीच में न टोकना</b>                   | <b>मनोवैज्ञानिक</b> – पूर्वग्रह, क्रोध, भय |
| <b>स्पष्टीकरण के लिए प्रश्न</b>          | <b>सांस्कृतिक</b> – अलग मान्यताएँ          |
| <b>सारांश में दोहराना</b> (Paraphrasing) | <b>ध्यान की कमी</b> , प्रतिपुष्टि का अभाव  |

## 8 निर्णय लेना एवं समस्या समाधान

### ◆ (क) निर्णय लेने के चरण

|                                 |   |                        |   |                                   |
|---------------------------------|---|------------------------|---|-----------------------------------|
| निर्णय की आवश्यकता पहचानना      | → | सूचना एकत्र करना       | → | विकल्प खोजना                      |
| प्रत्येक विकल्प के परिणाम आँकना | → | सर्वोत्तम विकल्प चुनना | → | क्रियान्वयन → परिणाम का मूल्यांकन |

**DECIDE मॉडल:** Define (समस्या परिभाषित करो), Explore (विकल्प खोजो), Consider (परिणाम सोचो), Identify (मूल्य पहचानो), Decide & act (निर्णय लो), Evaluate (मूल्यांकन करो)।

### ◆ (ख) समस्या समाधान के चरण (जॉन ड्यूरि के आधार पर)

| चरण                           | उदाहरण – "कक्षा में पानी की बोतलें खो जाती हैं" |
|-------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1. समस्या की पहचान व परिभाषा  | बोतलें कहाँ, कब, क्यों खोती हैं?                |
| 2. सूचना / तथ्य एकत्र करना    | बच्चों से बात, निरीक्षण                         |
| 3. संभावित समाधान (परिकल्पना) | नाम लिखना, एक स्थान तय करना, जिम्मेदार बच्चा    |
| 4. विकल्पों का मूल्यांकन      | कौन-सा व्यावहारिक और प्रभावी है?                |
| 5. समाधान चुनना व लागू करना   | बोतलों पर नाम + एक निश्चित टैक                  |
| 6. परिणाम की समीक्षा          | क्या समस्या कम हुई?                             |

9

## विद्यालय में जीवन कौशल शिक्षा – विधियाँ एवं कार्यक्रम

जीवन कौशल व्याख्यान से नहीं, अनुभव और अभ्यास से सीखे जाते हैं – इसलिए सहभागितापूर्ण, गतिविधि-आधारित (Participatory) विधियाँ सबसे प्रभावी हैं।

| विधि                        | विवरण                            | कौन-सा कौशल                                 |
|-----------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|
| भूमिका अभिनय (Role Play)    | वास्तविक स्थिति का अभिनय         | समानुभूति, दृढ़ता, संप्रेषण, "ना" कहना      |
| समूह चर्चा                  | विषय पर विचार-विमर्श             | संप्रेषण, आलोचनात्मक चिंतन, सम्मान          |
| मस्तिष्क-मंथन               | बिना आलोचना के अनेक विचार        | सृजनात्मक चिंतन, समस्या समाधान              |
| केस स्टडी / दुविधा कहानियाँ | वास्तविक जैसी समस्या का विश्लेषण | निर्णय लेना, आलोचनात्मक चिंतन               |
| कहानी सुनाना                | नैतिक व जीवन-प्रसंग              | समानुभूति, मूल्य                            |
| खेल एवं टीम गतिविधियाँ      | सहयोगी खेल                       | अंतर्व्यक्ति संबंध, नेतृत्व, संवेग नियंत्रण |
| वाद-विवाद                   | पक्ष-विपक्ष                      | आलोचनात्मक चिंतन, संप्रेषण                  |
| नाटक, कठपुतली, नुक्कड़ नाटक | सामाजिक मुद्दों पर               | संप्रेषण, जागरूकता                          |
| परियोजना कार्य              | समूह में वास्तविक कार्य          | समस्या समाधान, टीम कार्य                    |
| चिंतन डायरी / जर्नल         | अपने अनुभव व भावनाएँ लिखना       | स्व-जागरूकता, संवेग प्रबंधन                 |
| योग व ध्यान सत्र            | नियमित अभ्यास                    | तनाव प्रबंधन                                |

| विधि                       | विवरण                         | कौन-सा कौशल                      |
|----------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| प्रश्न पेटी (Question Box) | गोपनीय प्रश्न पूछने की सुविधा | संकोच दूर करना (किशोर स्वास्थ्य) |

### ◆ जीवन कौशल से संबंधित प्रमुख कार्यक्रम

| कार्यक्रम                                        | विवरण                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम (AEP)               | NCERT, NACO, UNFPA – 2005 के आसपास; किशोरों में <b>जीवन कौशल</b> द्वारा स्वास्थ्य, HIV/AIDS, नशा-निवारण                                                                                                    |
| विद्यालय स्वास्थ्य एवं कल्याण कार्यक्रम (2020)   | आयुष्मान भारत के अंतर्गत; प्रत्येक विद्यालय में <b>2 स्वास्थ्य एवं कल्याण दूत</b> (शिक्षक); <b>11 विषय</b> – भावनात्मक कल्याण, पोषण, स्वच्छता, नशा निवारण, हिंसा से सुरक्षा, इंटरनेट का सुरक्षित उपयोग आदि |
| मीना मंच (उत्तर प्रदेश)                          | UNICEF की कार्टून पात्र " <b>मीना</b> " पर आधारित; उच्च प्राथमिक विद्यालयों में <b>बालिका सशक्तिकरण</b> व जीवन कौशल; <b>सुगमकर्ता शिक्षिका</b>                                                             |
| बाल संसद                                         | विद्यालय में लोकतांत्रिक भागीदारी, नेतृत्व, उत्तरदायित्व                                                                                                                                                   |
| CBSE / CCE में जीवन कौशल                         | सह-शैक्षिक क्षेत्र का हिस्सा – <b>चिंतन, सामाजिक, संवेगात्मक</b> कौशल का आकलन                                                                                                                              |
| NEP 2020                                         | समग्र विकास, <b>21वीं सदी के कौशल</b> , नैतिक मूल्य, <b>सामाजिक-संवेगात्मक अधिगम (SEL)</b>                                                                                                                 |
| राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (RKSK, 2014) | स्वास्थ्य मंत्रालय – किशोरों का पोषण, मानसिक स्वास्थ्य, नशा निवारण                                                                                                                                         |
| मिशन शक्ति (उत्तर प्रदेश)                        | महिला व बालिका सुरक्षा, सम्मान व स्वावलंबन                                                                                                                                                                 |

10

## जीवन कौशल का आकलन एवं शिक्षक की भूमिका

| आकलन के उपकरण                      | उपयोग                                                           |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| निरीक्षण (Observation)             | खेल, समूह कार्य, भूमिका अभिनय में व्यवहार – <b>सबसे उपयुक्त</b> |
| क्रम-निर्धारण मापनी (Rating Scale) | "सदैव / प्रायः / कभी-कभी / कभी नहीं"                            |
| जाँच-सूची (Checklist)              | व्यवहार के संकेतक है / नहीं                                     |
| उपाख्यान अभिलेख                    | विशेष घटना – जैसे "राहुल ने झगड़ा शांत कराया"                   |
| स्व-मूल्यांकन एवं सहपाठी मूल्यांकन | बच्चा स्वयं और साथी आकलन करें                                   |
| पोर्टफोलियो एवं चिंतन डायरी        | समय के साथ विकास                                                |
| परिस्थिति आधारित प्रश्न            | "यदि तुम्हारा मित्र नकल करने को कहे तो तुम क्या करोगे?"         |

**नोट:** जीवन कौशल का आकलन **अंक देने के लिए नहीं**, बल्कि **व्यवहार में विकास** को समझने और **प्रोत्साहित** करने के लिए – **गुणात्मक / वर्णनात्मक** (ग्रेड या टिप्पणी) रूप में।

### शिक्षक की भूमिका

**आदर्श (Role Model)** बनना – बच्चे शिक्षक के व्यवहार से सबसे अधिक सीखते हैं

**सुरक्षित, भयमुक्त, सम्मानपूर्ण** कक्षा वातावरण

**सुविधादाता (Facilitator)** – उपदेश नहीं, **अनुभव और चिंतन** के अवसर

जीवन कौशल को **सभी विषयों में एकीकृत** करना – भाषा, विज्ञान, सामाजिक विज्ञान

**सक्रिय श्रोता** बनना; बच्चों की भावनाओं को **स्वीकार** करना

**सकारात्मक पुनर्बलन** और प्रतिपुष्टि

**संवेदनशील मुद्दों** (किशोरावस्था, सुरक्षा) पर खुला, सहज संवाद

**अभिभावकों और समुदाय** को साथ लेना

आवश्यकता पर **परामर्श / विशेषज्ञ** के पास संदर्भित करना

स्वयं के **जीवन कौशल** का निरंतर विकास – तनाव प्रबंधन, संप्रेषण

## 11 परीक्षा उपयोगी तथ्य एवं अभ्यास प्रश्न

### ◆ (क) एक पंक्ति में महत्वपूर्ण तथ्य

| प्रश्न                           | उत्तर                       |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 10 मूल जीवन कौशल                 | WHO (1993/1997)             |
| जीवन कौशल के तीन समूह            | चिंतन, सामाजिक, संवेगात्मक  |
| "Learning: The Treasure Within"  | डेलर्स आयोग, UNESCO (1996)  |
| शिक्षा के चार स्तंभ              | जानना, करना, साथ रहना, होना |
| दूसरे की जगह पर रहकर भावना समझना | समानुभूति                   |
| अपने गुण-दोष पहचानना             | स्व-जागरूकता                |
| तथ्य व राय में अंतर करना         | आलोचनात्मक चिंतन            |
| सम्मानपूर्वक "ना" कहना           | दृढ़ता / आग्रहिता           |
| जोहरी खिड़की                     | लुप्रट व इंगम (1955)        |

| प्रश्न                                  | उत्तर                                          |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------|
| संवेगात्मक बुद्धि शब्द                  | सैलोवे व मेयर (1990)                           |
| संवेगात्मक बुद्धि को लोकप्रिय बनाया     | डेनियल गोलमैन (1995)                           |
| गोलमैन के EI के घटक                     | 5                                              |
| तनाव के जनक; GAS                        | हैस सेल्ये                                     |
| GAS की अवस्थाएँ                         | चेतावनी, प्रतिरोध, थकावट                       |
| सकारात्मक तनाव                          | सुतनाव (Eustress)                              |
| समस्या-केंद्रित व संवेग-केंद्रित सामना  | लाज़रस व फ़ोकमैन                               |
| प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम              | एडमंड जैकबसन                                   |
| 7-38-55 नियम                            | अल्बर्ट मेहराबियन                              |
| SMART लक्ष्य                            | विशिष्ट, मापनीय, प्राप्य, प्रासंगिक, समयबद्ध   |
| उत्तर प्रदेश में बालिका जीवन कौशल मंच   | मीना मंच (UNICEF)                              |
| विद्यालय स्वास्थ्य एवं कल्याण कार्यक्रम | आयुष्मान भारत (2020)                           |
| 21वीं सदी के 4C                         | आलोचनात्मक चिंतन, सृजनात्मकता, सहयोग, संप्रेषण |

### ◆ (ख) भ्रम से बचें

- **समानुभूति ≠ सहानुभूति** – समानुभूति = समझना; सहानुभूति = दया।
- **दृढ़ता ≠ आक्रामकता** – दृढ़ता में दूसरों के अधिकारों का भी सम्मान।
- **सुतनाव** प्रेरक है, **दुस्तनाव** हानिकारक।
- EI शब्द **सैलोवे-मेयर** ने दिया, **गोलमैन** ने लोकप्रिय बनाया।
- जीवन कौशल **व्याख्यान से नहीं, गतिविधि व अनुभव** से सीखे जाते हैं।

### ◆ (ग) अभ्यास प्रश्न (MCQ)

**प्रश्न 1.** WHO के अनुसार मूल जीवन कौशलों की संख्या है –

- (A) 5 (B) 8 (C) 10 (D) 12

**प्रश्न 2.** दूसरे व्यक्ति की स्थिति में स्वयं को रखकर उसकी भावनाएँ समझना कहलाता है –

- (A) सहानुभूति (B) समानुभूति (C) स्व-जागरूकता (D) दृढ़ता

**प्रश्न 3.** निम्न में से कौन-सा "चिंतन कौशल" है?

(A) समानुभूति (B) तनाव प्रबंधन (C) आलोचनात्मक चिंतन (D) अंतर्वैयक्तिक संबंध

**प्रश्न 4.** "Learning: The Treasure Within" रिपोर्ट किस आयोग से संबंधित है?

(A) कोठारी आयोग (B) डेलर्स आयोग (C) यशपाल समिति (D) हंटर आयोग

**प्रश्न 5.** संवेगात्मक बुद्धि की अवधारणा को लोकप्रिय बनाने का श्रेय है —

(A) गार्डनर (B) गोलमैन (C) स्टर्नबर्ग (D) थर्स्टन

**प्रश्न 6.** हैस सेल्ये के GAS मॉडल की दूसरी अवस्था है —

(A) चेतावनी (B) प्रतिरोध (C) थकावट (D) पुनर्प्राप्ति

**प्रश्न 7.** एक छात्र मित्र के नकल करवाने के दबाव पर शांति से मना करता है — यह दर्शाता है —

(A) आक्रामकता (B) दबूपन (C) दृढ़ता / आग्रहिता (D) उदासीनता

**प्रश्न 8.** जोहरी खिड़की का संबंध किस जीवन कौशल से है?

(A) तनाव प्रबंधन (B) स्व-जागरूकता (C) समस्या समाधान (D) वित्तीय साक्षरता

**प्रश्न 9.** जीवन कौशल सिखाने की सबसे प्रभावी विधि है —

(A) व्याख्यान (B) रटना (C) भूमिका अभिनय व गतिविधियाँ (D) केवल लिखित परीक्षा

**प्रश्न 10.** सकारात्मक, प्रेरक तनाव को कहते हैं —

(A) दुस्तनाव (B) सुतनाव (C) दीर्घकालिक तनाव (D) तीव्र तनाव

**प्रश्न 11.** उत्तर प्रदेश में बालिकाओं के जीवन कौशल विकास हेतु विद्यालयों में गठित मंच है —

(A) बाल संसद (B) मीना मंच (C) इको क्लब (D) SMC

**प्रश्न 12.** "तथ्य और राय में अंतर करना" किस कौशल से संबंधित है?

(A) सृजनात्मक चिंतन (B) आलोचनात्मक चिंतन (C) समानुभूति (D) संवेग प्रबंधन

**उत्तर कुंजी:** 1-C, 2-B, 3-C, 4-B, 5-B, 6-B, 7-C, 8-B, 9-C, 10-B, 11-B, 12-B



## UP Super TET की पूरी तैयारी – Kredoz IAS के साथ

सभी चैप्टर के नोट्स: [kredoz.in/up-super-tet-notes/](https://kredoz.in/up-super-tet-notes/)

टेस्ट सीरीज़: [courses.kredoz.in](https://courses.kredoz.in)

 **9582225699**

