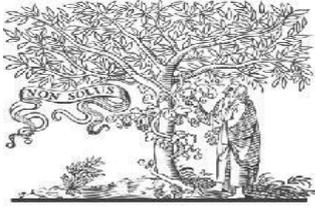


COPY RIGHT



ELSEVIER
SSRN

2021 IJEMR. Personal use of this material is permitted. Permission from IJEMR must be obtained for all other uses, in any current or future media, including reprinting/republishing this material for advertising or promotional purposes, creating new collective works, for resale or redistribution to servers or lists, or reuse of any copyrighted component of this work in other works. No Reprint should be done to this paper, all copy right is authenticated to Paper Authors

IJEMR Transactions, online available on 26th Nov 2021. Link

[:http://www.ijiemr.org/downloads.php?vol=Volume-10&issue=Issue 11](http://www.ijiemr.org/downloads.php?vol=Volume-10&issue=Issue 11)

10.48047/IJEMR/V10/ISSUE 11/57

Title माधु यमकिवदि यालयकेछात् रो केजीवन कौशलकेस् तरका अधु ययन

Volume 10, ISSUE 11, Pages: 365-373

Paper Authors **VIJETA SINGH DR. NEHA YADAV**



USE THIS BARCODE TO ACCESS YOUR ONLINE PAPER



International Journal for Innovative Engineering and Management Research

PEER REVIEWED OPEN ACCESS INTERNATIONAL JOURNAL

www.ijiemr.org

To Secure Your Paper As Per **UGC Guidelines** We Are Providing A Electronic Bar Code

माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के जीवन कौशल के स्तर का अध्ययन

CANDIDATE NAME= VIJETA SINGH

DESIGNATION = RESEARCH SCHOLAR SUNRISE UNIVERSITY ALWAR

GUIDE NAME = DR. NEHA YADAV

DESIGNATION= ASSISTANT PROFESSOR SUNRISE UNIVERSITY ALWAR

सारांश

इस अध्ययन का उद्देश्य सीबीएसई माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के जीवन कौशल के औसत स्तर से ऊपर है; छात्रों के जीवन कौशल पर लिंग का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है; शहरी क्षेत्रों के छात्रों में ग्रामीण क्षेत्रों के छात्रों की तुलना में कम जीवन कौशल होता है। सिजिमोल (2014) ने उच्च माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच जीवन कौशल की सीमा का आकलन करने के लिए एक अध्ययन किया। उन्होंने पाया कि माध्यमिक विद्यालय के छात्रों में मध्यम स्तर का जीवन कौशल होता है और लड़कियों में लड़कों की तुलना में बेहतर जीवन कौशल होता है। उपलब्ध साहित्य की गहन समीक्षा के बाद यह स्पष्ट हो गया कि भारत और विदेशों में जीवन कौशल शिक्षा पर बहुत सारे अध्ययन किए गए हैं। किशोरों पर उनकी शिक्षा, स्वास्थ्य और जीवन कौशल से संबंधित अध्ययन किए गए हैं। अधिकांश अध्ययनों ने प्रयोगात्मक और विकासात्मक डिजाइन का उपयोग किया है और बहुत कम ने वर्णनात्मक या केस स्टडी का उपयोग किया है या जीवन कौशल से संबंधित गुणात्मक शोध किया है।

मुख्यशब्द :- माध्यमिक विद्यालय, छात्रों के जीवन कौशल, शिक्षा, स्वास्थ्य

प्रस्तावना

शिक्षा एक व्यक्ति की छिपी हुई क्षमता को प्रकट करने की प्रक्रिया है और व्यक्ति को एक संपूर्ण प्राणी में बदलने में मदद करती है। शिक्षा का एक उद्देश्य छात्रों को जीवन के लिए तैयार करना है, उन्हें जीवन की चुनौतियों का सामना करने और सांस्कृतिक रूप से विविध और तेजी से बदलते समाज में रहने के लिए सक्षम बनाना है। शिक्षा एक समाज, समुदाय और राष्ट्र के विकास और परिवर्तन में एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में कार्य करती है। यह उन सभी आयामों में कौशल और क्षमता के निर्माण की कुंजी भी है जो किसी व्यक्ति के लिए आवश्यक हैं। किसी भी देश के विकास के लिए उसके युवाओं का सर्वांगीण विकास करना जरूरी है। लेकिन अनादि काल से युवाओं और किशोरों को अपने जीवन में लगातार बदलती कठिनाई का सामना करना पड़ रहा है, कुछ शाश्वत और जन्मजात हैं जिनका सामना दुनिया भर में हर किशोर को करना पड़ता है

लेकिन कुछ समस्याएं राष्ट्र के सामाजिक-आर्थिक और शैक्षिक वातावरण के कारण सामने आती हैं जिसमें किशोर रहते हैं। दुनिया की बीस प्रतिशत किशोर आबादी भारत में रहती है। भारत में 245 मिलियन व्यक्ति हैं जिनकी आयु 10-19 वर्ष के बीच है जो देश की कुल जनसंख्या का बीस प्रतिशत है; इसीलिए भारत को 'एक युवा राष्ट्र' कहा जाता है। इतनी युवा आबादी किसी भी राष्ट्र के लिए या तो एक संपत्ति या बोझ साबित हो सकती है। यदि राष्ट्र उन्हें अच्छी शिक्षा और स्वास्थ्य सुविधाएं प्रदान करने में सक्षम है तो यह किशोर आबादी राष्ट्र के लिए वरदान हो सकती है और देश को शीर्ष पर ले जा सकती है लेकिन अगर हम उन्हें गुणवत्तापूर्ण शिक्षा और उचित अवसर प्रदान करने में विफल रहते हैं तो वही किशोरों की आबादी एक दायित्व बन जाती है। देश के लिए।

किशोर जीवन काल के विकास के एक ऐसे चरण में होते हैं जहां उन्हें अलग-अलग जरूरतों और

मांगों के साथ चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। यह हर किसी के जीवन के लिए एक महत्वपूर्ण चरण है जिसमें बचपन से वयस्कता तक संक्रमण की अवधि शामिल होती है। यह अचानक शारीरिक परिवर्तन और मनोसामाजिक परिपक्वता की अवधि है। ये वास्तव में कल्पना, साधन संपन्नता और सरलता के वर्ष हैं। ये परीक्षण और जोखिम लेने, अकादमिक दबाव के आगे झुकने और महत्वपूर्ण मुद्दों पर अज्ञानतापूर्ण निष्कर्ष निकालने के भी वर्ष हैं। हालांकि इस अवधि में एक मिश्रित बैग होता है, इन पहलुओं में से कौन सा पहलू जीवन में अनुपात को नियंत्रित करता है, सामान्य रूप से माता-पिता, शिक्षकों, साथियों और पूरे समाज से प्राप्त समर्थन, सहायता और दिशा पर निर्भर करता है। यह अवधि, कई मामलों में, एक ऐसे चरण का प्रतिनिधित्व करती है जब एक फलते-फूलते करियर और फलदायी जीवन की नींव रखी जाती है। चुनौती और अवसर के इस दुविधा भरे दौर में किशोरावस्था की मदद करने के लिए शिक्षा प्रणाली को आगे आना चाहिए और किशोरावस्था को सहायता प्रदान करनी चाहिए। शिक्षा प्रणाली को शिक्षार्थी को ज्ञान, विभिन्न कौशल, दृष्टिकोण और मूल्यों के अधिग्रहण पर एक इष्टतम ध्यान देना चाहिए। लेकिन दुर्भाग्य से आज की शिक्षा ज्ञान अर्जन और डिग्रियां प्राप्त करने पर केन्द्रित है। इस स्थिति को सुधारने के उपायों में से एक है जीवन कौशलों को स्कूली पाठ्यचर्या में शामिल करना। चूंकि किशोरावस्था अपना अधिकांश समय स्कूल में बिताती है और 21वीं सदी में जिम्मेदार, नवोन्मेषी, विश्लेषणात्मक और दयालु नागरिक बनाने में स्कूलों की प्रमुख भूमिका होती है। विद्यालयी पाठ्यचर्या को समाज में परिवर्तनों के प्रति अनुक्रिया करनी चाहिए क्योंकि यह समय के साथ परिवर्तित होता है। तभी उनके द्वारा प्रदान की जाने वाली शिक्षा ही हमारे छात्रों के

लिए प्रासंगिक होगी। अतः विद्यार्थियों के जीवन में विद्यालयों के इतने अधिक महत्व के कारण एक ऐसे पाठ्यक्रम की आवश्यकता होनी चाहिए जो ज्ञान के साथ-साथ आवश्यक कौशल भी प्रदान करे जो विद्यार्थियों को सुखी जीवन जीने के लिए आवश्यक है।

जीवन कौशल: संकल्पना

कौशल निरंतर बेहतर प्रदर्शन के लिए क्षमताएं हैं। यह कुछ अच्छा करने की सीखी हुई क्षमता है। इसे उन क्षमताओं के रूप में वर्णित किया जा सकता है जो व्यक्तियों को सूचना और ज्ञान को विशिष्ट व्यवहार में अनुवाद करने और क्रिया-आधारित स्थितियों में प्रभावी ढंग से प्रदर्शन करने में सक्षम बनाती हैं। जीवन कौशल का अर्थ है सक्रिय रहने की क्षमता और स्वस्थ जीवन के लिए एक विशेष स्थिति में एक विशेष तरीके से व्यवहार करने की जिम्मेदारी लेना। द वेबस्टर्स न्यू मिलेनियम डिक्शनरी ऑफ इंग्लिश, प्रीव्यू एडिशन (2003) जीवन कौशल को "तनाव और दैनिक जीवन की चुनौतियों से निपटने की क्षमता, विशेष रूप से संचार और साक्षरता, निर्णय लेने, व्यावसायिक आवश्यकताओं, समस्या समाधान, समय प्रबंधन और कौशल में कौशल" के रूप में परिभाषित करता है। योजना"। विश्व स्वास्थ्य संगठन (1997) ने जीवन कौशल को "अनुकूली और सकारात्मक व्यवहार की क्षमता के रूप में परिभाषित किया है जो व्यक्तियों को दैनिक जीवन की मांगों और चुनौतियों से प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम बनाता है"। यहाँ 'अनुकूली' का अर्थ है कि एक व्यक्ति दृष्टिकोण में लचीला है और विभिन्न परिस्थितियों में समायोजित करने में सक्षम है और 'सकारात्मक व्यवहार' का अर्थ है कि एक व्यक्ति आगे की ओर देख रहा है और चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में भी आशा की किरण पा सकता है। संयुक्त राष्ट्र अंतर्राष्ट्रीय बाल आपातकालीन कोष (यूनिसेफ, 2006) जीवन

कौशल को परिभाषित करता है- एक व्यवहार परिवर्तन या व्यवहार विकास दृष्टिकोण जिसे तीन क्षेत्रों के संतुलन को संबोधित करने के लिए डिज़ाइन किया गया है: ज्ञान, दृष्टिकोण और कौशल। जीवन कौशल स्थानीय संस्कृति और पर्यावरण के भीतर दूसरों के साथ बातचीत करते हुए मानसिक और शारीरिक कल्याण की स्थिति को बनाए रखने की क्षमता को संदर्भित करता है (यूनेस्को और यूनेस्को के साथ सहयोग के लिए भारतीय राष्ट्रीय आयोग, 2001)।

जीवन कौशल के प्रमुख घटक

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने जीवन कौशल को तीन प्रमुख व्यापक क्षेत्रों में वर्गीकृत किया है। ये तीन बुनियादी श्रेणियां एक दूसरे के पूरक, पूरक और सुदृढ़ हैं। श्रेणियां हैं:

1. सोच कौशल
2. सामाजिक कौशल
3. भावनात्मक कौशल

1. सोच कौशल

सोचने के कौशल में आत्म-जागरूकता, महत्वपूर्ण सोच, रचनात्मक सोच, समस्या समाधान और निर्णय लेना शामिल है। ये कौशल जीवन के सभी क्षेत्रों जैसे व्यक्तिगत संबंधों, वाहक मुद्दों और सामाजिक समस्याओं से बेहतर ढंग से निपटने के लिए आवश्यक हैं जो सही निर्णय लेने और संघर्षों से बचने में सक्षम हैं। किशोरों को विभिन्न समाधान निर्धारित करने में सक्षम बनाने के लिए इनकी आवश्यकता है। यह किशोरों को अपने स्वयं के व्यवहार और अपने मित्रों और रिश्तेदारों के व्यवहार का विश्लेषण करने में मदद करता है। मूल रूप से, ये कौशल किसी व्यक्ति की सोच से संबंधित होते हैं।

2. सामाजिक कौशल

सामाजिक कौशल में सहानुभूति, पारस्परिक कौशल, संचार कौशल जैसे मौखिक और गैर-मौखिक संचार, सक्रिय श्रवण कौशल और अपनी

भावनाओं को सही तरीके से व्यक्त करने की क्षमता शामिल है। सहानुभूति एक और महत्वपूर्ण कौशल है जो दूसरों को समझने में मदद करता है। सहयोग, टीम वर्क में सक्रिय भागीदारी, विरोधी विचारों के प्रति सहिष्णुता और दूसरों के प्रति सम्मान भी सामाजिक कौशल में शामिल है।

3. भावनात्मक कौशल

भावनात्मक कौशल में तनाव से मुकाबला करना, भावनाओं को प्रबंधित करना, आत्म-प्रबंधन और आंतरिक संघर्षों को हल करना शामिल है। किसी व्यक्ति के आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए इनकी आवश्यकता होती है ताकि वह अपने जीवन में अपने दम पर बदलाव ला सके। ये कौशल एक व्यक्ति को स्वयं पर तनाव के कारणों और प्रभाव की पहचान करने में सक्षम बनाते हैं और इस प्रकार, इससे निपटने के लिए बहुआयामी रणनीतियों का विकास और उपयोग करते हैं।

प्रमुख जीवन कौशल

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने दस प्रमुख जीवन कौशलों की पहचान की है जो इस प्रकार हैं:

1. आत्म-जागरूकता:

इसमें हमारी खुद की पहचान शामिल है, यानी हमारी पहचान, चरित्र, ताकत और कमजोरी, पसंद और नापसंद और इच्छाओं के बारे में और इस प्रकार खुद को स्पष्ट रूप से जानना। आत्म-जागरूकता कौशल का विकास हमें भावनात्मक परिवर्तनों के साथ-साथ अपनी भावनाओं को पहचानने में मदद कर सकता है। आत्म-जागरूकता एक व्यक्ति के व्यक्तित्व को प्रभावी तरीके से समझने और विकसित करने में मदद करती है जो अंततः एक सफल जीवन जीने में मदद करती है। आत्म-जागरूकता को सभी कौशलों की जननी कहा जाता है क्योंकि इसमें स्वयं में आत्मनिरीक्षण और "मैं" शब्द के विभिन्न आयाम शामिल हैं। स्वयं को जानना पूर्णता की

और यात्रा की शुरुआत है और व्यक्तित्व के विकास के लिए यह मूलभूत आवश्यकता है।

2. सहानुभूति:

यह दूसरों की भावनाओं को महसूस करने की क्षमता है। यहाँ तक कि उन स्थितियों में दूसरों की भावनाएँ भी जिनके साथ शायद हम अपने पूरे जीवन में नहीं आए। इससे हमें एक दूसरे के बीच के अंतर को समझने और स्वीकार करने में मदद मिलती है। समानुभूति का कौशल उन लोगों के साथ बातचीत करने के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है जो बहुसांस्कृतिक और बहुजातीय विविधता से संबंधित हैं। दूसरों के साथ सहानुभूति के बिना, उनके साथ हमारा संचार केवल एक तरफ़ा संचार होगा यानी दूसरे के विचारों को प्राप्त और समझे बिना।

3. विवेचनात्मक चिंतन:

यह परिस्थितियों को वस्तुनिष्ठ तरीके से देखने का कौशल है। इसमें एक उद्देश्यपूर्ण, स्व-नियामक निर्णय शामिल है जिसके परिणामस्वरूप व्याख्या, विश्लेषण, मूल्यांकन और अनुमान के साथ-साथ स्थिति की व्याख्या भी होती है। यह किसी के लक्ष्यों को स्पष्टता देता है और विभिन्न स्थितियों में निष्पक्ष व्यवहार करने के लिए मान्यताओं की जांच करता है। यह तर्क के साथ सारगर्भित रूप से सोचने में मदद करता है और बिना किसी व्यक्तिपरकता के प्रभावी तरीके से स्थितियों का विश्लेषण करता है। आलोचनात्मक सोच छात्रों को इस बारे में स्पष्ट होने में मदद करती है कि क्या विश्वास करना है और क्या विश्वास नहीं करना है, मजबूत सबूतों के आधार पर और न कि किसी एक भावना के साथियों के दबाव या प्रबलता के कारण।

4. सृजनात्मक चिंतन:

यह सृजनात्मक रूप से सोचने की क्षमता है न कि विभिन्न स्थितियों में केवल एक ही विचार का

अनुसरण करने की। यह छात्रों को विभिन्न समस्याओं और उनके विभिन्न समाधानों की पहचान करने, समस्याओं को हल करने, चीजों को समझने के नए तरीकों का पता लगाने और समस्याओं और स्थितियों के प्रति संवेदनशीलता विकसित करने में मदद करता है। यह किसी भी चीज़ को देखने या करने का एक नया तरीका है जो चार घटकों प्रवाह, लचीलापन, मौलिकता और विस्तार की विशेषता है। रचनात्मक सोच पूर्व-अनुभव से संबंधित अनुभव के बाद के ज्ञान को इकट्ठा करने के माध्यम से उत्पन्न होती है।

5. निर्णय लेना:

यह विभिन्न स्थितियों/परिस्थितियों के आधार पर उचित समय पर सही निर्णय लेने की क्षमता है। यह हमें अपने जीवन के बारे में निर्णय लेने के साथ रचनात्मक रूप से निपटने में मदद करता है और एक व्यक्ति को जीवन के विभिन्न पहलुओं के बारे में सही समय पर दिमाग की पूरी उपस्थिति के साथ सक्रिय रूप से सही निर्णय लेने में सक्षम बनाता है। इस कौशल से बच्चे निर्णय लेने से पहले सभी विकल्पों का आकलन करने के लिए प्रशिक्षित हो जाते हैं और यह भी पहचानने लगते हैं कि उनके लिए कई विकल्प उपलब्ध हैं। सही निर्णय लेना महत्वपूर्ण है क्योंकि इसका व्यक्ति के जीवन पर आजीवन प्रभाव पड़ सकता है।

6. समस्या समाधान:

समस्या समाधान कौशल किसी व्यक्ति को समस्या के स्रोत की पहचान करने और इसे हल करने के लिए रचनात्मक कदम उठाने में स्पष्टता के साथ गैर-भ्रामक तरीके से स्थितियों को हल करने में मदद करता है। बच्चे घर, स्कूल, काम और समाज में विभिन्न मुद्दों का सामना करते हैं। किशोरों को तनाव होता है क्योंकि उनकी समस्याएँ अत्यधिक प्रतीत होती हैं जो उनके स्वास्थ्य पर भारी पड़ती हैं, क्योंकि कई बार उनके लिए अपनी चिपचिपी

समस्याओं का समाधान देखना या खोजना मुश्किल हो जाता है।

7. पारस्परिक संबंध:

पारस्परिक संबंध दो या दो से अधिक लोगों के बीच सामाजिक जुड़ाव, संबद्धता या संबंध हैं। प्रत्येक व्यक्ति एक ऐसे समाज में रहता है जिसमें लोग होते हैं और हमें अपने आसपास के लोगों के साथ संबंध बनाए रखने की आवश्यकता होती है। पारस्परिक संबंध कौशल प्रेम, स्नेह, एकजुटता, नियमित शैक्षणिक और अन्य सामाजिक प्रतिबद्धताओं की भावनाओं पर आधारित है। यह सामाजिक, सांस्कृतिक और अन्य प्रभावों के संदर्भ में सबसे अच्छा बनता है जो लोगों के बीच विभिन्न प्रकार के सामाजिक संबंधों को उजागर करता है। यह कौशल एक व्यक्ति को दोस्ताना और सौहार्दपूर्ण तरीके से आसपास के लोगों से संबंधित होने में मदद करता है। एक बार जब किशोर विभिन्न प्रकार के लोगों के साथ व्यवहार और बातचीत करना सीख जाते हैं, तो वे बेहतर संबंध बनाएंगे और लोगों के बीच तालमेल स्थापित करने में सक्षम होंगे।

8. प्रभावी संचार:

यह विचारों, तथ्यों, विचारों, भावनाओं और मूल्यों को प्रसारित करके किसी तक पहुँचने का एक तरीका है। प्रभावी संचार के कौशल वाला व्यक्ति बिना किसी झिझक के दूसरों के साथ संवाद करने में सक्षम होता है और अपनी भावनाओं को स्पष्ट रूप से और निडरता से इस तरह व्यक्त करता है जो दूसरों के लिए समझ में आता है। यह एक किशोर को मौखिक और गैर-मौखिक दोनों माध्यमों का उपयोग करके अपने विचारों को उचित और स्पष्ट तरीके से व्यक्त करने में सक्षम बनाता है। यह किशोरों को जरूरत पड़ने पर मदद और सलाह मांगने का विश्वास भी देता है।

9. तनाव से निपटना:

यह व्यक्ति को तनाव के स्रोतों की पहचान करने, इसके प्रभावों को समझने और इससे जल्द से जल्द दूर होने के उपाय करने में सक्षम बनाता है। किशोर अवस्था में बच्चे विभिन्न शैक्षणिक और गैर-शैक्षणिक कार्यों में व्यस्त रहते हैं। इसके साथ ही उनके निजी जीवन में भी कई तरह की परेशानियाँ आती हैं जो उनके विचारों के विपरीत होती हैं। तनाव से मुकाबला करने के कौशल से सक्षम छात्र अपने जीवन में तनाव के स्रोतों की पहचान कर सकते हैं और पहचान सकते हैं कि ये उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करते हैं। एक बार अभ्यास करने के बाद यह कौशल उन्हें अपने दैनिक जीवन में तनाव के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है, अपने पर्यावरण को बदलकर, या अपनी जीवन शैली को समायोजित करके और कैसे आराम करना है, तनाव के समय में कैसे शांत रहना है, अपने तनाव के कारण को समझने और इसका मुकाबला करने के लिए सीखता है।

10. भावनाओं का प्रबंधन:

यह कौशल स्थिति की आवश्यकता के अनुसार उचित रणनीति का उपयोग करके हमारी भावनाओं को स्वीकार करने और नियंत्रित करने में मदद करता है। यह कौशल व्यक्ति को चिंता, उदासी, अकेलेपन की भावना के साथ-साथ अपने क्रोध और तनाव को नियंत्रित करने और प्रबंधित करने और प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम बनाता है। यह बच्चों को उनकी भावनाओं की पहचान करने, उनके कारणों की जांच और विश्लेषण करने और चतुराई से उन्हें संबोधित करने में सक्षम बनाता है। यह छात्रों को भावनात्मक भलाई और स्थिरता देता है।

निष्कर्ष

माध्यमिक विद्यालय के छात्रों में जीवन कौशल के स्तर का पता लगाने के लिए स्कूलों की किताबों के अध्यायों में मौजूद जीवन कौशल को जानने के

लिए आयोजित किया गया था। यह पाया गया कि सीबीएसई और यूपी बोर्ड के छात्रों के जीवन कौशल के स्तर में महत्वपूर्ण अंतर था। सीबीएसई बोर्ड के छात्रों के जीवन कौशल का स्तर यूपी बोर्ड के छात्रों की तुलना में बेहतर है। इसके अलावा, सीबीएसई स्कूलों में अधिकांश छात्रों का जीवन कौशल औसत स्तर से ऊपर है, जबकि यूपी बोर्ड के अधिकांश छात्रों का जीवन कौशल औसत स्तर से नीचे है। वास्तव में, सीबीएसई बोर्ड के छात्र जीवन कौशल के सभी घटकों में यूपी बोर्ड के छात्रों की तुलना में काफी बेहतर हैं। आत्म-जागरूकता, सहानुभूति, आलोचनात्मक सोच, रचनात्मक सोच, निर्णय लेना, समस्या समाधान, पारस्परिक संबंध, प्रभावी संचार, तनाव से मुकाबला करना और भावनाओं का प्रबंधन करना। यह खोज परेरा और कृष्णन (2011) के अध्ययन द्वारा समर्थित है, जो दर्शाता है कि सीबीएसई माध्यमिक विद्यालय के छात्रों में जीवन कौशल का औसत स्तर से ऊपर है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

अमनदीप (2016)। दिल्ली के माध्यमिक विद्यालयों के छात्रों के बीच स्कूली वातावरण के संबंध में जीवन कौशल का अध्ययन। (डॉक्टरल थीसिस, जामिया मिल्लिया इस्लामिया विश्वविद्यालय)

<https://sg.inflibnet.ac.in/handle/10603/198068> से पुनर्प्राप्त

आनंद, टी। (2013)। दिल्ली में स्कूली किशोरों के आहार संबंधी व्यवहार पर जीवन कौशल प्रशिक्षण का प्रभाव। एशिया पैसिफिक जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ। डीओई:10.1177/1010539513486922.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23666837> से लिया गया

अनुराधा, के. (2014). किशोरों का जीवन कौशल और स्व-अवधारणा। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइंस एंड रिसर्च। 3(2), 600-604।

अपर्णा, एन. और राखी, ए.एस. (2021)। किशोरों के लिए जीवन कौशल शिक्षा: इसकी प्रासंगिकता और महत्व। *GESJ: शिक्षा विज्ञान और मनोविज्ञान*। 2(19), 3-7.

अवस्थी, एस. और कुमारी, सी. (2021)। किशोरों के बीच मनोसामाजिक भलाई के लिए जीवन कौशल। शोध प्रेरक। 1, 339-349।

अवूर, एस.ओ. और चेमुताई, एफ। (2015)। एल्डोरेट ईस्ट डिस्ट्रिक्ट, केन्या में माध्यमिक विद्यालयों में जीवन कौशल पाठ्यक्रम के प्रभावी कार्यान्वयन में शिक्षकों के प्रशिक्षण की भूमिका। ब्रिटिश जर्नल ऑफ एजुकेशन। 3(6), 53-70.

बेस्ट, जेडब्ल्यू, और कान, जेवी (2018)। शिक्षा में अनुसंधान। नई दिल्ली: प्रेंटिस हॉल ऑफ इंडिया।

भंडारी, आर. (2021). माध्यमिक विद्यालय के बच्चों के जीवन कौशल और व्यक्तिगत मूल्यों पर उनकी मनोवैज्ञानिक कठोरता (डॉक्टरल थीसिस, पंजाब विश्वविद्यालय) के संबंध में जागरूकता प्रशिक्षण मॉडल का प्रभाव। <https://sg.inflibnet.ac.in/handle/10603/81604> से लिया गया

भटनागर, ए.बी. और भटनागर, ए. (2020)। मापन और मूल्यांकन (परीक्षण का अत्याचार)। आर लाल बुक डिपो: मेरठा।

बुहलर, ए., थ्रोडर, ई. और सिलबर्सिन, के.आर. (2018)। मादक द्रव्यों के सेवन की रोकथाम में जीवन कौशल संवर्धन की भूमिका: एक मध्यस्थता विश्लेषण। स्वास्थ्य शिक्षा अनुसंधान। 23(4), 621 - 632।