

जीवन कौशल शिक्षा का महत्व
विनीता केसरी¹ डॉ. सुमन शर्मा²

शोधार्थी¹ शोध पर्यवेक्षक²

ओ.पी.जे.एस. विश्वविद्यालय,

ईमेल - vinita.obr@gmail.com

विभाग- शिक्षा शास्त्र

सार

किशोरावस्था एक ऐसा समय है जब किसी व्यक्ति की बौद्धिक, शारीरिक, सामाजिक और भावनात्मक सभी क्षमताएं अपने चरम पर होती हैं। दुर्भाग्य से, अधिकांश किशोर कई कारणों से अपनी क्षमता को पूरी तरह से महसूस करने में असमर्थ हैं। वे विभिन्न प्रकार की नई चुनौतियों से निपटते हैं, जैसे कि अकाल, गरीबी, आत्महत्या, जनसंख्या वृद्धि, और अन्य समस्याएं जिनमें शराब, नशीली दवाओं की लत, यौन हमला, धूम्रपान, किशोर अपराध, असामाजिक व्यवहार आदि शामिल हैं, जिनका एक महत्वपूर्ण नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। उन दोनों पर और अन्य लोगों पर। भयंकर प्रतिस्पर्धा, बेरोजगारी, नौकरी में स्थिरता की कमी और अन्य गंभीर कठिनाइयों के कारण शिक्षित चूहे की दौड़ में फंस जाते हैं। एक सामाजिक रूप से जिम्मेदार शिक्षा प्रणाली को इस नई चुनौती का त्वरित और प्रभावी ढंग से जवाब देना चाहिए। यद्यपि "शिक्षा" महत्वपूर्ण है, शिक्षा जो लोगों को समर्थन देने और बेहतर जीवन जीने में मदद करती है, वह अधिक महत्वपूर्ण है। जीवन कौशल प्रशिक्षण को मौलिक क्षमता और कार्यप्रणाली के बीच की खाई को पाटने के लिए माना जाता है। यह समकालीन समाज की मांगों और आवश्यकताओं का जवाब देने के लिए एक व्यक्ति की क्षमता में सुधार करता है और उपरोक्त समस्याओं से निपटने में सहायता करता है जिससे

वांछित आचरण व्यावहारिक हो जाता है। जीवन कौशल शिक्षा के माध्यम से जीवन कौशल प्रशिक्षण प्राप्त करके युवा जीवन में इन चुनौतियों को दूर कर सकते हैं। वर्तमान पेपर जीवन कौशल शिक्षा के महत्व और हमारे पाठ्यक्रम में जीवन कौशल शिक्षा को शामिल करने के लाभों पर केंद्रित है, अर्थात् छात्रों को उनके सामाजिक, भावनात्मक, और संज्ञानात्मक कौशल, क्योंकि ये एक गतिशील नागरिक के लिए महत्वपूर्ण बिल्डिंग ब्लॉक हैं जो भविष्य की चुनौतियों को सफलतापूर्वक नेविगेट कर सकते हैं।

विषय संकेत: जीवन कौशल शिक्षा; किशोर; चुनौती

परिचय

नई सदी में, विज्ञान और प्रौद्योगिकी, वैश्वीकरण, निजीकरण, शहरीकरण, औद्योगीकरण, आदि सभी शिक्षा में क्रांति ला रहे हैं। आज के बच्चों को सामाजिक, भावनात्मक, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं के अलावा जनसंख्या वृद्धि, अकाल, गरीबी, आत्महत्या और ग्लोबल वार्मिंग सहित कई नई समस्याओं से निपटना होगा। शिक्षितों को कई समस्याएं होती हैं, जैसे भयंकर प्रतिस्पर्धा, बेरोजगारी, नौकरी की असुरक्षा, आदि जिसके परिणामस्वरूप वे चूहे की दौड़ में फंस जाते हैं। किसी के पास अपने "खुद" के लिए, अपने परिवेश के प्रति सहानुभूति विकसित करने, या सामाजिक शांति बनाए रखने का समय नहीं है।

अपनी शारीरिक और मानसिक क्षमता के कारण युवा मन को समाज का सबसे अधिक उत्पादक सदस्य माना जाता है। हालांकि, वास्तव में, उनमें से अधिकांश में अपनी क्षमता को पूरी तरह से महसूस करने के लिए आवश्यक ड्राइव और मेंटरशिप की कमी है। शराब, नशीली दवाओं के दुरुपयोग, यौन शोषण, धूम्रपान, किशोर अपराध, असामाजिक व्यवहार आदि सहित सामाजिक मुद्दों से वे और अन्य नकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं।

एक सामाजिक रूप से जिम्मेदार शिक्षा प्रणाली को इस नई चुनौती का त्वरित और प्रभावी ढंग से जवाब देना चाहिए। आज, शिक्षा महत्वपूर्ण है, लेकिन इससे भी अधिक महत्वपूर्ण है उस प्रकार की शिक्षा का होना जो आपको जीवन में सफल होने में मदद कर सके।

नतीजतन, छात्रों में इन क्षमताओं का विकास शिक्षा का प्राथमिक फोकस होना चाहिए क्योंकि वे एक गतिशील नागरिक के मूलभूत निर्माण खंड हैं जो वर्तमान कठिनाइयों का सामना कर सकते हैं और जीवित रह सकते हैं।

भारत में केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) ने सह-शैक्षिक और शैक्षणिक दोनों क्षेत्रों को बढ़ाने की आवश्यकता की मान्यता में जीवन कौशल शिक्षा को अपने पाठ्यक्रम का एक आवश्यक घटक बना दिया है। जीवन कौशल शिक्षा को मौलिक क्षमता और कार्यप्रणाली के बीच की खाई को पाटने के लिए माना जाता है। यह आधुनिक दुनिया की मांगों और आवश्यकताओं का जवाब देने के लिए एक व्यक्ति की क्षमता में सुधार करता है। इसलिए, उपरोक्त समस्याओं से निपटने के लिए वांछित व्यवहार को यथार्थवादी बनाने के लिए एक प्रासंगिक जीवन कौशल शिक्षा की आवश्यकता होती है।

साहित्य की समीक्षा

छात्रों के सामाजिक, भावनात्मक और संज्ञानात्मक विकास के साथ-साथ उनकी मनोसामाजिक समस्याओं और मुद्दों से निपटने में जीवन कौशल शिक्षा के महत्व और प्रभावशीलता को उजागर करने के लिए कई अध्ययन किए गए हैं। इस विषय ने शोधकर्ताओं, सिद्धांतकारों और चिकित्सकों से महत्वपूर्ण रुचि ली है।

अल्बर्टिन एट अल के अनुसार, सक्रिय रूप से जीवन जीना, काम पर जिम्मेदारी से कार्य करना और भविष्य की योजना बनाना भी जीवन कौशल प्रशिक्षण से प्रभावित होते हैं। (2004)।

अपने शोध में, रमेश और फरशाद सी। (2004) ने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार, सामाजिक-समर्थक आचरण, और व्यवहार, सामाजिक कठिनाइयों और आत्म-विनाशकारी व्यवहारों को कम करने के लिए समान कौशल में प्रशिक्षण के मूल्य का प्रदर्शन किया।

स्मिथ एंड एट अल के अनुसार। (2004), पारस्परिक संबंधों में उल्लेखनीय सुधार के साथ-साथ आक्रामकता और व्यवहार संबंधी मुद्दों में गिरावट आई है।

अपने शोध में, टटल एट अल। (2006) ने विद्यार्थियों के लिए जीवन कौशल को पाठ्यक्रम में शामिल किया। इस शोध के निष्कर्षों ने संकेत दिया कि किशोरों में अनुकूलन क्षमता और सकारात्मक प्रोत्साहन की उल्लेखनीय क्षमता है।

2011 से वृंदा और राव के शोध के अनुसार, जीवन कौशल प्रशिक्षण ने उनकी मनोसामाजिक दक्षताओं में सुधार किया।

पुष्पकुमारग (2013) ने अपने शोध में पाया कि किशोरों को जीवन कौशल सिखाने से नशीली दवाओं की लत, किशोर गर्भधारण, हिंसा, धमकाने और आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान को बढ़ावा देने सहित विभिन्न मुद्दों को टालने में सफलता मिली है।

रूदबारी, सहदीपुर और घाले (2013) के अध्ययन के अनुसार, जीवन कौशल सीखने से सामाजिक विकास, भावनात्मक स्थिरता और सामाजिक समायोजन में वृद्धि होती है। इससे पता चलता है कि बच्चे और आम जनता अधिक संगत हैं।

वर्तमान अध्ययन इस बात पर केंद्रित है कि जीवन कौशल शिक्षा के माध्यम से सामाजिक, भावनात्मक और सोच कौशल में सुधार कैसे 21 वीं सदी के युवाओं को उनके उद्देश्यों को प्राप्त करने में सहायता करता है और आधुनिक दुनिया की आवश्यकताओं और अपेक्षाओं को पूरा करने और जीवन में सफल होने की उनकी क्षमता को बढ़ाता है।

जीवन कौशल शिक्षा

जीवन कौशल, यूनिसेफ के अनुसार, एक व्यवहार संशोधन या व्यवहार विकास दृष्टिकोण है जो तीन क्षेत्रों को संतुलित करने के लिए बनाया गया है:

- ज्ञान
- रवैया
- कौशल।

यूनिसेफ, यूनेस्को और डब्ल्यूएचओ जैसे विश्व निकाय दस मुख्य जीवन कौशलों को सूचीबद्ध करते हैं:

1. आत्म-जागरूकता
2. आलोचनात्मक सोच
3. रचनात्मक सोच
4. निर्णय लेना
5. समस्या समाधान
6. प्रभावी संचार
7. पारस्परिक संबंध
8. सहानुभूति
9. तनाव से निपटना
10. भावनाओं से मुकाबला

छात्रों को सर्वोत्तम निर्णय लेने, समस्याओं को हल करने, गंभीर और रचनात्मक रूप से सोचने, प्रभावी ढंग से संवाद करने, स्वस्थ संबंध बनाने, दूसरों के साथ सहानुभूति रखने और स्वस्थ और उत्पादक तरीके से अपने जीवन का प्रबंधन करने में मदद करने के लिए, जीवन कौशल प्रशिक्षण और शिक्षा को ध्यान में रखा जाता है। मनोसामाजिक दक्षताओं और पारस्परिक कौशल। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, जीवन कौशल अनुकूलनीय और रचनात्मक आचरण की क्षमता है जो लोगों को दैनिक जीवन की मांगों और कठिनाइयों को सफलतापूर्वक नेविगेट करने की अनुमति देता है।

जीवन कौशल को वर्गीकृत करने के लिए तीन मुख्य श्रेणियां स्थापित की गई हैं:

सोच कौशल: सोच कौशल मस्तिष्क के तार्किक हिस्से को मजबूत करने के लिए विश्लेषणात्मक सोच का उपयोग करने की क्षमता है। उनमें गंभीर और रचनात्मक रूप से

सोचने, रचनात्मक रूप से समस्याओं को हल करने और बेहतर निर्णय लेने की क्षमता भी शामिल है।

सामाजिक कौशल: पारस्परिक, संचार, नेतृत्व, प्रबंधन, वकालत, सहयोग, और टीम-निर्माण क्षमताएं सभी सामाजिक कौशल के उदाहरण हैं।

भावनात्मक कौशल: भावनात्मक बुद्धिमत्ता में स्वयं के साथ सहजता को समझना और महसूस करना शामिल है। इसलिए, स्व-प्रबंधन, जिसमें मूड, भावनाओं, तनाव से निपटना और साथियों और परिवार के दबाव से बचना शामिल है।

कक्षा में 'जीवन कौशल शिक्षा' प्रदान करना

जीवन कौशल सिखाओ कक्षा निर्देश पर बहुत विस्तार से शोध किया गया है। उपरोक्त शोध विश्लेषण को देखते हुए, अब यह दिखाया गया है कि यादव पी, इकबाल एन (2009) पाठ्यक्रम में शामिल होने पर इसका अनुकूल प्रभाव पड़ता है। मौजूदा शोध से पता चलता है कि जीवन कौशल को एक प्रशिक्षण कार्यक्रम, एक हस्तक्षेप रणनीति और एक मॉडल के रूप में लागू करना जो किशोरों के स्वस्थ विकास का समर्थन करता है। इस प्रकार, जीवन कौशल शिक्षा का महत्व, और इसके बाद के भाग में, शोधकर्ता यह दिखाने की कोशिश करते हैं कि सरल अभ्यासों का उपयोग करके इसे कक्षा की सेटिंग में कैसे लागू किया जा सकता है। निम्नलिखित कई अभ्यास हैं जिनका उपयोग छात्रों के जीवन कौशल में सुधार के लिए किया जा सकता है:

कक्षा चर्चा: एक अभ्यास जो विद्यार्थियों को कठिनाइयों को हल करने के लिए एक-दूसरे के बारे में जानने और अनुभव करने का मौका देता है, छात्रों को विषय के साथ एक व्यक्तिगत संबंध विकसित करने और इसकी गहरी समझ विकसित करने में सक्षम बनाता है। सुनने, मुखरता और सहानुभूति क्षमताओं का निर्माण करता है।

ब्रेनस्टॉर्मिंग: यह बच्चों को अनायास और तेजी से विचारों के साथ आने में सक्षम बनाता है। रचनात्मक समस्या-समाधान और बच्चों के बीच रचनात्मकता के अनुप्रयोग को प्रोत्साहित

करता है। बातचीत की शुरुआत अच्छी है क्योंकि छात्र अपने दम पर विचारों के साथ आ सकते हैं। प्रत्येक प्रस्ताव के लाभों और कमियों को तौलना या पूर्व निर्धारित मानकों के अनुसार विचारों को क्रमबद्ध करना महत्वपूर्ण है।

भूमिका निभाना: यह कौशल का अभ्यास करने का एक अच्छा तरीका है, कल्पना करें कि वास्तविक जीवन में एक काल्पनिक मुद्दे का प्रबंधन कैसे करें, दूसरों के लिए सहानुभूति विकसित करें और उनके दृष्टिकोण, और अपनी भावनाओं के बारे में अधिक जागरूकता प्राप्त करें। यह खेल मनोरंजक भी है और पूरी कक्षा की भागीदारी को प्रोत्साहित करता है।

समूह: जब समय की कमी होती है, तो समूह लाभप्रद होते हैं क्योंकि वे छात्र इनपुट को अधिकतम करते हैं। छात्रों से बातचीत की अनुमति देता है और उन्हें एक दूसरे को बेहतर तरीके से जानने में मदद करता है, जो टीम वर्क और टीम निर्माण में मदद करता है।

शैक्षिक खेल और सिमुलेशन: चूंकि प्रतिभागी अपने तर्कों का समर्थन करने या अंक अर्जित करने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं, यह सुखद, सक्रिय सीखने और जीवंत चर्चा को प्रोत्साहित करता है। वे संयोजन में ज्ञान, दृष्टिकोण और कौशल के आवेदन की मांग करते हैं और छात्रों को अपेक्षाकृत सुरक्षित सेटिंग में अपनी धारणाओं और कौशल का अभ्यास करने का मौका देते हैं।

स्थिति और केस स्टडीज का विश्लेषण: यह समूहों में एक साथ काम करने, विचारों का आदान-प्रदान करने, नई सीख देने और प्रोत्साहित करते हुए अंतर्दृष्टि प्रदान करने की संभावनाएं प्रदान करता है, कभी-कभी, चीजों को अलग तरह से देखने की क्षमता। यह सुरक्षित तरीके से मुद्दों और दुविधाओं के समाधान का मूल्यांकन, जांच और परीक्षण करने की संभावना को भी अनुमति देता है।

केस स्टडी बहस और विचारोत्तेजक उत्प्रेरक के रूप में कार्य करती है। विचार की इस प्रक्रिया के माध्यम से, बच्चे अपनी आलोचनात्मक सोच और निर्णय लेने की क्षमता विकसित

करते हैं। इसके अतिरिक्त, यह खतरों या अन्य समस्याओं का सामना करने और उनसे निपटने का तरीका जानने की क्षमता प्रदान करता है।

कहानी सुनाना: छात्रों को अपने समुदाय में मुद्दों पर विचार करने और आलोचनात्मक सोच, रचनात्मक लेखन, या कहानी कहने की क्षमताओं को बढ़ावा देने के लिए प्रोत्साहित कर सकता है। "कहानी सुनाने" की कला तुलना या उपमाएँ बनाना और रचनात्मक समाधान खोजना आसान बनाती है। इसके अतिरिक्त, यह ध्यान, ध्यान और सुनने की क्षमताओं में सुधार करते हुए धैर्य और सहनशक्ति विकसित करता है।

वाद-विवाद: किसी विशिष्ट समस्या के बारे में रचनात्मक और गहराई से सोचने का मौका देता है। छात्र बहस कर सकते हैं, उदाहरण के लिए, क्या किसी समुदाय में सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान पर प्रतिबंध लगाया जाना चाहिए क्योंकि स्वास्थ्य मुद्दों पर चर्चा के लिए खुद को अच्छी तरह से उधार देते हैं। यह छात्रों को एक ऐसे विचार के लिए खड़े होने में सक्षम बनाता है जो उनके लिए बहुत महत्वपूर्ण हो सकता है। यह महत्वपूर्ण सोच क्षमताओं का प्रयोग करने का अवसर प्रदान करता है।

चर्चा और निष्कर्ष

आज की दुनिया में, जीवन कौशल शिक्षा को प्रासंगिक और प्रभावी तरीके से लागू किया जाना चाहिए। बच्चों को जीवन कौशल सिखाना फायदेमंद हो सकता है क्योंकि यह उनकी जरूरतों पर ध्यान केंद्रित करता है और उन्हें व्यावहारिक, संज्ञानात्मक, भावनात्मक, सामाजिक और आत्म-प्रबंधन कौशल प्रदान करता है जिससे उन्हें अपने जीवन में सुधार करने की आवश्यकता होती है। यादव पी. और इकबाल एन. (2009) ने पाया कि विद्यार्थियों को जीवन कौशल निर्देश और एक पोषण वातावरण देने से किशोरों को उनके दृष्टिकोण, विश्वास और व्यवहार में सुधार करने में मदद मिली।

Errecart et al के अनुसार, प्राथमिक निवारक शिक्षा में जीवन कौशल शिक्षा को एक सफल तकनीक के रूप में दिखाया गया है। (1991) और कैपलन एट अल। (1992), चूंकि

यह अधिक सहभागी है, समस्या-समाधान के दृष्टिकोण को नियोजित करता है, और गतिविधि उन्मुख है। नतीजतन, प्रशिक्षक और छात्रों दोनों के लिए सीखना और आनंद शामिल है।

जैसा कि ऊपर वर्णित अध्ययनों में स्पष्ट रूप से प्रदर्शित किया गया है, किशोरों में सकारात्मक सामाजिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए जीवन कौशल शिक्षा को आम तौर पर एक प्रभावी मनोसामाजिक हस्तक्षेप रणनीति के रूप में पाया गया है। यह सभी पहलुओं में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जिसमें मुकाबला तंत्र को मजबूत करना, आत्मविश्वास और भावनात्मक बुद्धि विकसित करना, साथ ही महत्वपूर्ण सोच, समस्या समाधान और निर्णय लेने के कौशल को बढ़ाना शामिल है। इस प्रकार, यह महत्वपूर्ण और महत्वपूर्ण है कि जीवन कौशल निर्देश को स्कूलों के मुख्य पाठ्यक्रम में शामिल किया जाए और छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए जीवन कौशल प्रशिक्षक, शिक्षक या परामर्शदाता द्वारा दैनिक आधार पर वितरित किया जाए, ताकि उन्हें बेहतर अनुकूलित कौशल प्रदान किया जा सके। बदलती जीवन परिस्थितियों की चुनौतियों से निपटें, और उन्हें विशेष रूप से अपने मेजबान समाज और सामान्य रूप से वैश्विक समुदाय के पूरी तरह कार्यात्मक सदस्य बनने में सक्षम बनाएं।

उपरोक्त चर्चा के आलोक में यह निष्कर्ष निकालना संभव है कि जीवन कौशल शिक्षा छात्रों के समग्र विकास के लिए महत्वपूर्ण है। हमारे परिणाम बॉटविन एट अल के साथ सहमत हैं। (1998), नायर एम.के.सी. (2005), और कई अन्य जो जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रमों को लागू करते हैं, किशोर सहायता का एक प्रभावी रूप है।

भविष्य के निहितार्थ: हालांकि पिछले दस वर्षों में बहुत प्रगति हुई है, जिसमें इस अध्ययन में शामिल है, जीवन कौशल शिक्षा को शिक्षा के एक प्रभावी रूप के रूप में प्रतिबिंबित करने के लिए जो सामाजिक, भावनात्मक और संज्ञानात्मक कौशल में सुधार करता है, और 21 वीं सदी के युवाओं की सहायता करता है। आधुनिक समाज की जरूरतों और मांगों को

पूरा करने और जीवन में सफल होने के लिए अपनी क्षमताओं को बढ़ाकर अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में, भविष्य के शोधकर्ताओं, शिक्षाविदों और चिकित्सकों से अधिक अनुभवजन्य शोध अभी भी आवश्यक है।

संदर्भ:

1. बॉटविन, ग्रिफिन, पॉल और मैकाले (2003) "जीवन कौशल प्रशिक्षण के माध्यम से प्राथमिक स्कूल के छात्रों के बीच तंबाकू और शराब के उपयोग की रोकथाम" जर्नल ऑफ चाइल्ड एंड एडोलसेंट सब्सटेंस एब्यूज, 12 (4), 1-17।
<http://dx.doi.org/10.1300/j029v12n0401>
2. क्लार्क (1995) "ब्लूमस टैक्सोनामी ऑफ लर्निंग डोमेन: द कॉग्निटिव डोमेन" Nwlink.com। 14 दिसंबर 2015 को
<http://www.nwlink.com/donclark/hrd/bloom.html> से लिया गया
3. नायर (2005) "किशोरों के लिए पारिवारिक जीवन और जीवन कौशल शिक्षा" सार, साउथेम्प्टन विश्वविद्यालय।
4. पिल्लई (2012) "बच्चों और किशोरों के लिए जीवन कौशल शिक्षा का महत्व" माइंड द यंग माइंड्स, <https://sites.google.com/site/mindtheyoungminds/souvenir-cum-scientific-update> से पुनर्प्राप्त
5. पुष्पकुमारा, (2011) "किशोरों के बीच आम मुद्दों को रोकने में जीवन-कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम की प्रभावशीलता: एक समुदाय आधारित अर्ध प्रयोगात्मक अध्ययन (एएलएसटी)" प्रस्तुति, चिकित्सा और संबद्ध विज्ञान संकाय के मनोचिकित्सा विभाग, श्रीलंका के राजारता विश्वविद्यालय।
6. आर एम, ए, सीए, के और सीजे, सी। (2001) "दक्षिण अफ्रीका में एक जीवन-कौशल कार्यक्रम के माध्यम से व्यक्तियों में सशक्तिकरण के पैटर्न" Ingentaconnect.com। 13 दिसंबर 2015 को <http://www.ingentaconnect.com/> से लिया गया

7. रमेश और फरशाद (2006) "छात्रों में नशीली दवाओं के दुरुपयोग की रोकथाम में जीवन कौशल प्रशिक्षण का अध्ययन" व्याख्यान, छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य का तीसरा संगोष्ठी; ईरान विज्ञान और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय; फारसी।
8. रूदबारी, सहदीपुर और घाले (2013) "द स्टडी ऑफ द इफेक्ट ऑफ लाइफ स्किल ट्रेनिंग ऑन सोशल डेवलपमेंट, इमोशनल एंड सोशल कम्पैटिबिलिटी अमंग फर्स्ट-ग्रेड फीमेल हाई स्कूल इन नेका सिटी" इंडियन जर्नल ऑफ फंडामेंटल एंड एप्लाइड लाइफ साइंसेज, वॉल्यूम। 3(3), 382-390, <http://www.cibtech.org/jls.htm> से लिया गया
9. स्मिथ, स्विशर, हॉपकिंस, और एल्क (2006) "जीवन कौशल प्रशिक्षण के वितरण के दो तरीकों के 3 साल के अध्ययन के परिणाम" स्वास्थ्य शिक्षा और व्यवहार, 33 (3), 325-339, <http://dx.doi.org/10.1177/1090198105285020>
10. टटल, जे।, कैंपबेल-हीडर, एन।, और डेविड, टी। (2006)। उच्च जोखिम वाले किशोरों के लिए सकारात्मक किशोर जीवन कौशल प्रशिक्षण: एक समूह हस्तक्षेप अध्ययन के परिणाम। बाल चिकित्सा स्वास्थ्य देखभाल जर्नल, 20(3), 184-191। <http://dx.doi.org/10.1016/j.pedhc.2005.10.011>
11. वृंदा और राव (2011) "युवा किशोरों और भारतीय अनुभव के लिए जीवन कौशल शिक्षा" जर्नल ऑफ द इंडियन एकेडमी ऑफ एप्लाइड साइकोलॉजी, 37 (विशेष अंक), 9-15, <http://repository.um.edu> से लिया गया।
माय/18138/1/जियाप%20हैलिम%20संतोष%202011.पीडीएफ
12. यादव पी, इकबाल एन (2009) "इम्पैक्ट ऑफ लाइफ स्किल ट्रेनिंग ऑन सेल्फ-एस्टीम, एडजस्टमेंट एंड एम्पैथी अमंग एडोलसेंट्स" जर्नल ऑफ द इंडियन एकेडमी ऑफ एप्लाइड साइकोलॉजी, (35) स्पेशल इश्यू, 61-70, [http](http://medind.nic.in/jak/t09/s1/jakt09s1p61.pdf) से पुनर्प्राप्त:
[//medind.nic.in/jak/t09/s1/jakt09s1p61.pdf](http://medind.nic.in/jak/t09/s1/jakt09s1p61.pdf)

13. यांकी टी, बिस्वास यूएन (2012) "जीवन कौशल प्रशिक्षण तिब्बती शरणार्थी किशोरों के बीच तनाव को कम करने के लिए एक प्रभावी हस्तक्षेप रणनीति के रूप में" शरणार्थी अध्ययन जर्नल, 25(4), doi:10.1093/jrs/fer056