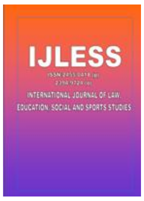
International Journal of Law, Education, Social and Sports Studies (IJLESS)
Volume: 12, Issue S2, 2025 (Special issue-2)
ISSN: 2455-0418 (Print), 2394-9724 (online)

ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು ಮತ್ತು ಸನ್ನಡತೆ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಯುವಜನತೆ

ವೆಂಕಟೇಶ್.ಎಂ.ಎನ್[1], ಪ್ರೊ.ಲಕ್ಷ್ಮಿ.ಎನ್[2]
[1]ಸಂಶೋಧನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಮುಕ್ತಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು – 5700006
[2]ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಡೀನ್ (ಶೈಕ್ಷಣಿಕ), ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಮುಕ್ತಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು – 5700006

DOI: 10.33329/ijless.12.S2.599



ಸಾರಾಂಶ (Abstract)

'ಜೀವನವೇ ಶಿಕ್ಷಣ; ಶಿಕ್ಷಣವೇ ಜೀವನ', ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯು ಶಿಕ್ಷಣದ ವಿಸ್ತೃತ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸೀಮಿತ ವಿಷಯ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಮೀರಿದಂತೆ, ಜೀವನಕೌಶಲಗಳ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವನಕೌಶಲಗಳು ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ಸನ್ನಡತೆಯ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕಲಿಕಾ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು, ಸಂಜ್ಞಾನದ ಜ್ಞಾನ ಎನಿಸಿದಂತಹ, 'ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ' (ಒಜಣಚಿಛಿಖಿಂಟಿಟುಣುಂಟಿ) ಆಧಾರಿತ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳ ವೃದ್ಧಿಯ ತಂತ್ರವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾ ನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಈ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ತಂತ್ರವನ್ನು ಸಂರೂಪಿಸಲು 'ಸನ್ನಡತೆ'ಯ ಆಯಾಮಗಳಾದಂತಹ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಭೌತಿಕ ಸನ್ನಡತೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರತಿ ಆಯಾಮಗಳ 'ಸನ್ನಡತೆ'ಗಳ ಘಟಕಾಂಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ ಆಧಾರಿತ ಕೌಶಲಗಳ ತರಬೇತಿ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳ ತರಬೇತಿ ತಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಸುವ 'ಕೌಶಲಗಳ ಸಮನ್ವಯನ' ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದಂತಹ ಸನ್ನಡತೆಯ ನಿರೂಪಣಾ ಮಾರ್ಗಶೈಲಿಯಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳಾದ, ಸಮಸ್ಯಾ ಪರಿಹಾರ, ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ಅನುಭೂತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನ, ಅಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಒತ್ತಡಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಭಾವನೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು, ಅನುಭೂತಿ ಕೌಶಲಗಳು 'ಸನ್ನಡತೆ'ಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ಕೌಶಲಗಳೆನಿಸಿದ್ದು, ಈ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ, ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ ಆಧಾರಿತ ತಂತ್ರಗಳಾದಂತಹ ಯೋಜನೆ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳನ್ನು 'ಸನ್ನಡತೆ'ಯ ನಿರೂಪಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ತಂತ್ರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. 'ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ' ಕೌಶಲಾಧಾ ರಿತ ಈ ತಂತ್ರಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ 'ಸನ್ನಡತೆ'ಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸ್ವಯಂ ಯೋಜಿಸಲು ಆಧಾರವಾಗಿ, ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳ ಬಳಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ, 'ಸನ್ನಡತೆ'ಯನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿವಿನ ಅರಿವು ಅನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ 'ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ' ವಿಧಾನವು ಪ್ರಮುಖ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಳಿಸಿರುವ, ಗಳಿಸಬೇಕಾದ ಸನ್ನಡತೆಗಳನ್ನ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು 'ಸನ್ನಡತೆ'ಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಬಗೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಾಜಾಪೇಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿ, ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣದತ್ತ ಉಪಕ್ರಮಿಸುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ತಂತ್ರವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ.

ಕೀಲಿಪದಗಳು:ಸನ್ನಡತೆ – ಹಿತಕರವಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಸಂತೋಷಕರವಾದ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ವರ್ತನೆ, ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ – ಸಂಜ್ಞಾನ ಕುರಿತಾದ ಸಂಜ್ಞಾನ– ವಿಕಾಸದ ಸಾಮೀಪ್ಯ ವಲಯ– ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳ ಅನ್ಯ

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ:– 'ಜೀವನವೇ ಶಿಕ್ಷಣ; ಶಿಕ್ಷಣವೇ ಜೀವನ' ಎಂಬ ಪ್ರೌಢೋಕ್ತಿಯು ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯಾಪಕತೆಯನ್ನು ಜೀವನದಾದ್ಯಂತ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಷಯ ಬೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದಂತಹ ಶಿಕ್ಷಣವು ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ವರೂಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ವಿಷಯಕೇಂದ್ರಿತವಾದಂತಹ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನ ಕೌಶಲಕೇಂದ್ರಿತವನ್ನಾಗಿಸಿದೆ. ಈ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಂತಹ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರಮವೂ ಜೀವನಕೌಶಲಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಕಲಿಕೆಯು ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಗತಿಪರ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳ ತರಬೇತಿಯು, ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಗತಿಪರ ಸನ್ನಡತೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳ ತರಬೇತಿಯೇ ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದಂತಹ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರಮ ಎನಿಸಿದ್ದು, ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸನ್ನಡತೆಯ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳು, ಆ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಪ್ರಗತಿಪರ ತರಬೇತಿಯ ಕ್ರಮಗಳು, ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾದ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು, ಈ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿನೂತನ ತಂತ್ರ, ವಿಧಾನಗಳು ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರಾವಲೋಕಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಜ್ಞಾನದ ಸಂಜ್ಞಾನ ಎನಿಸಿದಂತಹ 'ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ' (ಒಜಣಚಿಛಿಧಿಣಂಟಿಣುಖಿಣಟಿ) ಆಧಾರಿತ ಕೌಶಲಗಳನ್ನ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳ ವೃದ್ಧಿ ತಂತ್ರವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ ಆಧಾ ರಿತ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವಿನ್ಯಾಸವು ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳ ಉನ್ನತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಈ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನೆಲೆಯ ಲೇಖನ ಪ್ರಸ್ತುತ ಎನಿಸಿದೆ. ಈ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು 'ಸನ್ನಡತೆ'ಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಿಸುವುದು ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಉಪಕ್ರಮವಾಗಿದೆ.

ಸನ್ನಡತೆ:– 'ಸನ್ನಡತೆ' ಎಂದರೆ, ಹಿತಕರವಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾದಂತಹ, ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಾದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಎನಿಸಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಭೌತಿಕ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಲುಪಿದ ನಂತರವಷ್ಟೇ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಫಲ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪ್ರತಿ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ತರಬೇತಿಗಳು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ ಆಧಾರಿತ ವಿಶಿಷ್ಟ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸುವುದು ಪ್ರಮುಖವೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ ಆಧಾರಿತ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಈ ಸನ್ನಡತೆಯ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳ ಸಮಾಲೋಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಲು ಉಪಕ್ರಮಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸನ್ನಡತೆ ಹಾಗೂ ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ ಆಧಾರಿತ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳ ತರಬೇತಿ:–

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸನ್ನಡತೆ:– ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸನ್ನಡತೆ ಎಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರತಿಫಲನವೆನಿಸಿದೆ. ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸನ್ನಡತೆಯು ಸಂತೋಷದ ಅನುಭವ, ಜೀವನದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರದೇ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನು, ಹಲವಾರು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶಗಳಾದಂತಹ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಅಭಿಕ್ಷಮತೆ, ಸೃಜನಶೀಲತೆಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. 'ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ'ವು ಪ್ರಸ್ತುತ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎನಿಸಿದ್ದು, ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕುರಿತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅಗತ್ಯ ಎನಿಸಿದೆ.

ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ :– ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತರ್ಗತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎನಿಸಿದ್ದು, ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು 'ಅರಿವಿನ ಅರಿವು', ಸಂಜ್ಞಾನದ ಸಂಜ್ಞಾನ' ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವಿಶೇಷತೆಗಳು:–

* ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ತನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕುರಿತ ಅರಿವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

* ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ತನಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವ ಜ್ಞಾನದ ಅರಿವನ್ನು ಕೂಡಾ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

* ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ತನಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳ ಅರಿವನ್ನು ಕೂಡಾ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದಂತಹ ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಈ ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಪ್ರಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ತರಬೇತಿಯನ್ನ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸನ್ನಡತೆಯ ಘಟಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸನ್ನಡತೆಯ ಘಟಕಾಂಶಗಳು:–

- ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಅನುಭವ :– ಸಂತೋಷ, ತೃಪ್ತಿ, ಉತ್ಸಾಹ ಇತ್ಯಾದಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತವೆ.
- ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನ : – ತನ್ನದೇ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಧ ನಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ :– ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

- ಸನ್ನಿವೇಶಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭುತ್ವ: – ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಸಂಚಾಲಿಸುವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಭಾವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತರ್ಗತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.
- ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶಗಳು: – ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎನಿಸಿದೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ವಿಕಾಸ :– ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿರಂತರ ಪ್ರಗತಿ ಮತ್ತು ವಿಕಸನವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.
- ಅನ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧ :– ಈ ಸನ್ನಡತೆಯು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಮೂರ್ತ ನೆಲೆಯ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸನ್ನಡತೆಯು ಮೂರ್ತ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಒದಗುವ ಅಂಶ ಎನಿಸಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನ ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ ಆಧಾ ರಿತ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನಿಧ ್ ರಿಸುವ ಮುನ್ನ, ಈ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಕಾರಕಾಂಶಗಳ ಕುರಿತಂತೆ, ಸಮಾಲೋಚಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುವ ಕಾರಕಾಂಶಗಳು:–

- ಪೂರ್ವಾನುಭವಗಳು :– ಈ ಹಿಂದಿನ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದ್ದು, ಸನ್ನಡತೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಲ್ಲುದಾಗಿದೆ.
- ದಿನನಿತ್ಯದ ಅನುಭವಗಳು :– ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒದಗಿ ಬರುವಂತಹ ಧನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಋಣಾತ್ಮಕ ಘಟನಾವಳಿಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ, ಹಿತ ಹಾಗೂ ಅಹಿತಕರ ಅನುಭವವನ್ನ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಸನ್ನಡತೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಲಕ್ಷಣಗಳು: – ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸ್ವರೂಪವು ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ಸನ್ನಡತೆಗೆ ನೆಲೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತರ್ಮುಖಿ, ಬಹಿರ್ಮುಖಿ, ದ್ವಿಮುಖಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು :– ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರ ಆತನ ಸನ್ನಡತೆಗೆ ಆಧಾ ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಆತನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶದಂತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
- ಜೀವನ ಶೈಲಿ: – ನಿತ್ಯದ ಜೀವನಶೈಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುವಲ್ಲಿ, ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆತನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.
- ಒತ್ತಡಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ : – ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದಂತಹ ಜೀವನ ಕೌಶಲವೆಂದರೆ, 'ಒತ್ತಡಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ'ಯಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸಂಭವಿಸುವ ಒತ್ತಡಗಳಾಗಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ದತೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮುಕ್ತವಾಗಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನ, ಯೊಗ, ಸ್ವ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು, ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳ ತಂತ್ರವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸ್ವಯಂ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನದ ವಿಶೇಷ ತಂತ್ರ ಎನಿಸಿದ್ದು, ಒತ್ತಡಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಪ್ರಮುಖ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು: – ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೇ 'ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು' ಎಬಿದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದನ್ನ ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ತನ್ನ ಕುರಿತಂತೆ, ತಾನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ್ವದು ಪ್ರಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಮಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ತಂತ್ರವನ್ನ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸೃಜನಶೀಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ:– ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸೃಷ್ಟಿ, ನವ ವಿಚಾರಗಳ ಅನುಷ್ಟಾನ, ರಚನಾತ್ಮಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸೃಜನಶೀಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳೆನಿಸಿವೆ.

ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ ಆಧಾರಿತ ತರಬೇತಿಯು ರಚನಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಆಧ ರಿಸಿದ್ದು, ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ, ಸನ್ನಡತೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವಲ್ಲಿ, ಪೂರ್ವಾನುಭವಗಳು, ದಿನನಿತ್ಯದ ಅನುಭವಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರ ಪ್ರಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಕಾಂಶಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನ ನಿಧ ್ ರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಕ್ರಮಗಳು:-

* ಸನ್ನಡತೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

* ಪೂರ್ವಾನುಭವಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಮಾದರಿ 'ಸನ್ನಡತೆ'ಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.

* ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಸನ್ನಡತೆಯ ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

* ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.

* ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾದರಿ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

* ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಳಚಿಂತನೆ, ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು.

* ಬಹಿರ್ಮುಖಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಮಾತುಗಾರಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು.

* ಧನಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವುದು.

* ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವುದು.

* ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.

* ಪ್ರಕಟಿತ ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಣಗೊಳಿಸುವುದು.

ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನ ರೂಪಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ತರಬೇತಿಯು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕ ಎನಿಸಿದೆ. ಈ ಕ್ರಮಗಳು ಅನುಷ್ಠಾನಯೋಗ್ಯ ಕ್ರಮಗಳೆನಿಸಿದ್ದು, ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ ಎನಿಸಿದೆ.

ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವರ್ತನೆಯು ಉದ್ದೇಶ, ಸನ್ನಿವೇಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವರ್ತನೆಯ ಸ್ವರೂಪ, ಮಾದರಿ ವರ್ತನೆಗಳು, ಅದರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕಟಿತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹೋಲಿಸುವ ಕ್ರಮ ಪ್ರಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಡತೆ:- ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಡತೆಯು ಮತ್ತೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಹಾಗೂ ಅಂತರ್‌ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನ ಹೊಂದುವುದು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನ ಉತ್ತೇಜಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಡತೆಯ ಘಟಕಾಂಶಗಳು:-

- ಸ್ವಯಂ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಭಾವಲಯ ಸೃಷ್ಟಿ :- ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದಾಗಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತಿತರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವಿಸಬಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತರ್ಗತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಯೋಜಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಿವಿಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ :- ವಿವಿಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಂತಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮತೊಬ್ಬ್ಬರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನ ಗುರುತಿಸುವ, ಸ್ವೀಕರಿಸುವ, ಸ್ಪಂದಿಸುವ, ಪ್ರಭಾವಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂತರ್ಗತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನ ಹೊಂದಿ, ಉತ್ತಮ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು :- ಉತ್ತಮವಾದಂತಹ ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ವಿನ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣ ಸಹಾಯಕ್ಕೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದನ್ನ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಭೌತಿಕ ಸನ್ನಡತೆ:- ಭೌತಿಕ ಸನ್ನಡತೆಯು ಸಮಗ್ರ ಸನ್ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ಸನ್ನಡತೆಯಾಗಿದೆ. ಆದಾಯ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ, ತನ್ನ ಸ್ವತ್ತಿನ ಬಗೆಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಭೌತಿಕ ಸನ್ನಡತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಶಗಳು ಎನಿಸಿದೆ.

- ಆರ್ಥಿಕ ತೃಪ್ತಿ :- ಆರ್ಥಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಕ್ಷೋಭೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ದತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ 'ಆರ್ಥಿಕ ತೃಪ್ತಿ'ಯು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ ಅಂಶ ಎನಿಸಿದ್ದು, 'ಆರ್ಥಿಕ ತೃಪ್ತಿ'ಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಸನ್ನಡತೆಯು ಆಂತರ್ಯದ ಅನುಭವಾತ್ಮಕ ನೆಲೆಯ ವರ್ತನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಗುಣಾತ್ಮಕ ನೆಲೆಯು ಸನ್ನಡತೆಯು ಪ್ರತಿಫಲಿತವಾಗುವುದು ಭೌತಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಾಧಾರಿತ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ, ಮಾತ್ರವೇ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.
- ಜೀವನ ಮಟ್ಟ :- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ, ಸುರಕ್ಷಿತತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಭೌತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ತೃಪ್ತಸ್ಥಿತಿ :- ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಂತಹ ಭೌತಿಕ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಒದಗಿ ಬಂದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತೃಪ್ತ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಲ್ಲವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.
- ಆರ್ಥಿಕ ಸುರಕ್ಷಿತತೆ :- ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ನೆಲೆ 'ಆರ್ಥಿಕ ಸುರಕ್ಷಿತತೆ'ಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಸುಭದ್ರತೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಭವಿಷ್ಯದ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಭದ್ರತೆ ಇರುವುದು ಭೌತಿಕ ಸನ್ನಡತೆಗೆ ನೆಲೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಆರ್ಥಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆ :- ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮನೆಯ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರೆ ವ್ಯವಹಾರ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಆರ್ಥಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನ ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಈ ಭೌತಿಕ ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಕ್ರಮಗಳು ಹಲವಿದ್ದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಭೌತಿಕ ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಕ್ರಮಗಳು:-

- ಸ್ವಯಂ ಆರ್ಥಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ:- ಆರ್ಥಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆ ಒಂದು ಕೌಶಲವಾಗಿದ್ದು, ಆರ್ಥಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಅಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು, ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸ್ವಯಂ ಆರ್ಥಿಕ ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಗಳ ಕುರಿತಂತೆ SWOT (Strength, Weakness, Opportunity, Threat Analysis) ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ತಂತ್ರವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ತನ್ನ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಅವಕಾಶಗಳು, ಅಡೆತಡೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮೀರಿ ನಡೆಯಲಾಗದು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ ಸಂಭವಿಸಿ, ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು :- ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನ ಅಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ, ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲವನ್ನು ರೂಢಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಪ್ರಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಂತೃಪ್ತ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು :- ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಂತೃಪ್ತ ಭಾವನೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ ಅಂಶ ಎನಿಸಿದ್ದು, ಸಂತೃಪ್ತ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರೇರಣಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂತೃಪ್ತ ಭಾವನೆ ಭೌತಿಕ ಸನ್ನಡತೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಗುಣ ಎನಿಸಿದ್ದು, ಸಮತೋಲಿತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ನೆಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಯವ್ಯಯ ಆಧಾ ರಿತ ನಿರ್ವಹಣೆ :- ಯೋಜಿತ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಯವ್ಯಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು, ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ, ಏರುಪೇರುಗಳು ಇಲ್ಲದೆಯೇ, ಮುನ್ನಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಭೌತಿಕ ಸನ್ನಡತೆಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.
- ಸರಳ ಜೀವನ :- "ಸರಳ ಜೀವನ, ಉದಾತ್ತ ಚಿಂತನೆ", ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹಣಕಾಸಿನ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಲಭ್ಯ ಹಣಕಾಸಿನ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ಆದಾಯ ಮೀರಿದ ಹಣಕಾಸಿನ ಬಳಕೆ ಆರ್ಥಿಕ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಳಗು ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಬಜೆಟ್ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ.
- ಅನುಭವ ಒದಗಿಸುವುದು :- ಆರ್ಥಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಭವ ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಅನುಭವಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ವಿವಿಧ ವ್ಯವಹಾರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರಭೇಟಿ ಹಾಗೂ ಅನುಭವ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.
- ಸ್ವಯಂ ಹೋಲಿಕೆ :- ಅರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ, ಪ್ರಗತಿ ಕುರಿತಂತೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ, ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ತಾನೇ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ, ಅಸಮಧಾನದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಂಡು, ಸ್ಥಿರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಕೂಡಾ 'ಮಾನಸಿಕ ಸನ್ನಡತೆ'ಯೇ ಆಗಿದೆ.

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ 'ಸನ್ನಡತೆ'ಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೌಶಲಗಳ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಯೋಜಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದು, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ರೂಪಿಸಲಾಗುವ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ದತೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನಡಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು

ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪೂರ್ವಸಿದ್ದತೆಗಳು, ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕರ್ಷಿಸಲಾಗುವ ಪೂರ್ವಸಿದ್ದತೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪೂರ್ವಸಿದ್ದತೆಗಳು 'ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ ಆಧಾರಿತ ಕೌಶಲಗಳ ತರಬೇತಿ'ಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

'ಸನ್ನಡತೆ'ಯ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪೂರ್ವಸಿದ್ದತೆ:- * ವಾಸ್ತವ ವಿಕಾಸದ ವಲಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು :- ಮಗುವಿನ ಅರ್ಥಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ನಿಲುಕುವಂತಹ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ವರ್ತನೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯ ಎನಿಸಿದೆ ಪೂರ್ವಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಕಾಸದ ಶಕ್ತ ವಲಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು: – 'ಶಕ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರ್ಜನೆಯ ವಿಕಸನದ ಹಂತ'ವು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಳಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಿತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, 'ಸನ್ನಡತೆ'ಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದಂತಹ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಕ್ಯ ವಲಯವನ್ನು ಮೀರಿ, ಯಾವುದೇ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವಿಕಸಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ದತೆಗಳಿಲ್ಲದೇ, 'ಸನ್ನಡತೆ'ಯ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ದತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನು ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ ಆಧಾರಿತ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

'ಸನ್ನಡತೆ'ಯ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪೂರ್ವಸಿದ್ದತೆ:-

* ವಾಸ್ತವ ವಿಕಾಸದ ವಲಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು :- ಮಗುವಿನ ಅರ್ಥಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ನಿಲುಕುವಂತಹ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ವರ್ತನೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯ ಎನಿಸಿದೆ ಪೂರ್ವಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

* ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಕಾಸದ ಶಕ್ತ ವಲಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು: – 'ಶಕ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರ್ಜನೆಯ ವಿಕಸನದ ಹಂತ'ವು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಳಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಿತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, 'ಸನ್ನಡತೆ'ಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದಂತಹ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಕ್ಯ ವಲಯವನ್ನು ಮೀರಿ, ಯಾವುದೇ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವಿಕಸಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ದತೆಗಳಿಲ್ಲದೇ, 'ಸನ್ನಡತೆ'ಯ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ದತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನು ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ ಆಧಾರಿತ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ ಆಧಾರಿತ ಕೌಶಲಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚೌಕಟ್ಟು:-

ಯೋಜನೆ:- ನಿರ್ಧರಿತ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಭೌತಿಕ ಸನ್ನಡತೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಡಿಸಿದ ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ಮಾದರಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಲು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನಿರ್ವಹಣೆ:- ರೂಪಿಸಲಾದಂತಹ ನಿರ್ಧಾರಿತ ಸನ್ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ಋಣಾತ್ಮಕ ವರ್ತನಾ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ನಿಗಧಿತ ವರ್ತನಾ ನಮೂನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಅಗತ್ಯ ಪುಷ್ಟೀಕರಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಸಾಗಬೇಕು, ತಪ್ಪು ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಋಣಾತ್ಮಕ ಪುಷ್ಟೀಕರಣದಿಂದ ನಿವಾರಿಸಿ, ಸರಿ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕ ಪುಷ್ಟೀಕರಣದಿಂದ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ, ಅಪೇಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಯ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ:- ಇಲ್ಲಿ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ವರ್ತನಾಪೂರ್ವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಈ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೇ?!.... ಇಲ್ಲವೇ?!.... ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸನ್ನಡತೆಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತನವನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಮೌಲ್ಯಮಾಪಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ ಆಧಾರಿತ ತರಬೇತಿ ಕೌಶಲಗಳಾದಂತಹ ಯೋಜನೆ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ತರಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಉಪಸಂಹಾರ:- ಶಿಕ್ಷಣವು ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಸಾಧನ ಎನಿಸಿದ್ದು, ಇದು 'ಸನ್ನಡತೆ'ಗೆ ಆಧಾರ ಎನಿಸಿದೆ. ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ಸನ್ನಡತೆಯ ನಮೂನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲಿ 'ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ' ಆಧಾರಿತ ಕೌಶಲಗಳ ತರಬೇತಿಯು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಾಧನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನವು ಅರಿವಿನ ಅರಿವು ಎನಿಸಿದ್ದು, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸನ್ನಡತೆಗಳ ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸನ್ನಡತೆಗಳಿಗ ಹಲವಾರು ಕ್ರಮಗಳಿದ್ದು, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಮುಖ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರೊಟ್ಟಿಗೆ ವಿವಿಧ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿಕೊಂಡು, ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನು ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ

ಯೋಜಿಸುವುದು ಪ್ರಮುಖ ತಂತ್ರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲಗಳಾದಂತಹ ಯೋಜನೆ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಇವುಗಳನ್ನ ಸಂಯೋಜನೆಗೊಳಿಸುವುದು ನಿಖರವಾದಂತಹ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಸಂರಚಿಸುಸವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಷಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನ ಮೀರಿದಂತಹ, ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ಮಾದರಿಗಳ ರೂಪಣೆ, ಮೌಲ್ಯಯುತ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಸ್ತುತದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಗತ್ಯ ಎನಿಸಿದ್ದು, 'ಸನ್ನಡತೆ'ಯ ಶಿಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರಸ್ತುತ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರಮ ಎನಿಸಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸನ್ನಡತೆಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಯೋಜಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯನ್ನಾಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:–

ಗೋವಿಂದರಾವ್.ಎ.ವಿ(2003), 'ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ', ಪ್ರಕಾಶನ: ವಿದ್ಯಾನಿಧಿ, ಪ್ರಕಾಶನ, ತೋಂಟದಾರ್ಯ ಮಠದ ರಸ್ತೆ, ಗದಗ–**582101**

ಪ್ರೊ.ಪಿ.ಎಸ್.ಸುರೇಶ್, ಪ್ರೊ.ಟಿ.ಪಿ.ಎಸ್.ರಾವ್ (2007), 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ' ತೃತೀಯ ಮುದ್ರಣ, ಚಿತಾರ್ತ ' ಪ್ರಕಾಶನ, ಮೈಸೂರು

ಅರವಿಂದ ಚೊಕ್ಕಾಡಿ(2011), 'ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು', 4ನೇ ಆವೃತ್ತಿ, ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ ಪ್ರೈವೈಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್, 101 ಎಂಬಾಸಿ ಸೆಂಟರ್, ಕ್ರೆಸೆಂಟ್ ರಸ್ತೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಾರ್ಕ್ ಈಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560001

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ (2012), ಡಾ.ಎನ್.ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು, 'ಶಿಕ್ಷಣಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಷಯ ವಿಶ್ವಕೋಶ – ಸಂಪುಟ –1', ಪ್ರಕಾಶನ: ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಮುಕ್ತಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು–570006

ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮೀರಿ ನಡೆಯಲಾಗದು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ ಸಂಭವಿಸಿ, ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು :– ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನ ಅಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ, ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲವನ್ನ ರೂಢಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಪ್ರಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂತೃಪ್ತ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು :– ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಂತೃಪ್ತ ಭಾವನೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ ಅಂಶ ಎನಿಸಿದ್ದು, ಸಂತೃಪ್ತ ಮನೋಭಾವವನ್ನ ಉತ್ತೇಜಿಸುವಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರೇರಣಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂತೃಪ್ತ ಭಾವನೆ ಭೌತಿಕ ಸನ್ನಡತೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಗುಣ ಎನಿಸಿದ್ದು, ಸಮತೋಲಿತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ನೆಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಯವ್ಯಯ ಆಧಾ ರಿತ ನಿರ್ವಹಣೆ :– ಯೋಜಿತ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಯವ್ಯಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು, ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ, ಏರುಪೇರುಗಳು ಇಲ್ಲದೆಯೇ, ಮುನ್ನಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಭೌತಿಕ ಸನ್ನಡತೆಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.

ಸರಳ ಜೀವನ :– "ಸರಳ ಜೀವನ, ಉದಾತ್ತ ಚಿಂತನೆ", ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹಣಕಾಸಿನ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಲಭ್ಯ ಹಣಕಾಸಿನ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ಆದಾಯ ಮೀರಿದ ಹಣಕಾಸಿನ ಬಳಕೆ ಆರ್ಥಿಕ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಳಗು ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಬಜೆಟ್ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ.

ಅನುಭವ ಒದಗಿಸುವುದು :– ಆರ್ಥಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಭವ ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಅನುಭವಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ವಿವಿಧ ವ್ಯವಹಾರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರಭೇಟಿ ಹಾಗೂ ಅನುಭವ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.

ಸ್ವಯಂ ಹೋಲಿಕೆ :– ಅರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ, ಪ್ರಗತಿ ಕುರಿತಂತೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ, ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ತಾನೇ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಚಿತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ, ಅಸಮಧಾನದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಂಡು, ಸ್ಥಿರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಕೂಡಾ 'ಮಾನಸಿಕ ಸನ್ನಡತೆ'ಯೇ ಆಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ 'ಸನ್ನಡತೆ'ಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೌಶಲಗಳ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಯೋಜಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದು, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ರೂಪಿಸಲಾಗುವ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ದತೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನಡಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪೂರ್ವಸಿದ್ದತೆಗಳು, ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕರ್ಷಿಸಲಾಗುವ ಪೂರ್ವಸಿದ್ದತೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪೂರ್ವಸಿದ್ದತೆಗಳು 'ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ ಆಧಾರಿತ ಕೌಶಲಗಳ ತರಬೇತಿ'ಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

‘ಸನ್ನಡತೆ’ಯ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪೂರ್ವಸಿದ್ದತೆ:–

*** ವಾಸ್ತವ ವಿಕಾಸದ ವಲಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು :– ಮಗುವಿನ ಅರ್ಥಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ನಿಲುಕುವಂತಹ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ವರ್ತನೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯ ಎನಿಸಿದೆ ಪೂರ್ವಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.**

*** ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಕಾಸದ ಶಕ್ತ ವಲಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು: – ’ಶಕ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರ್ಜನೆಯ ವಿಕಸನದ ಹಂತ’ವು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಳಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಿತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ’ಸನ್ನಡತೆ’ಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದಂತಹ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಕ್ಯ ವಲಯವನ್ನು ಮೀರಿ, ಯಾವುದೇ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವಿಕಸಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ದತೆಗಳಿಲ್ಲದೇ, ‘ಸನ್ನಡತೆ’ಯ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ದತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನು ಪರಾಸಂಜ್ಞಾನ ಆಧಾರಿತ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಬಹ್ಮದಾಗಿದೆ.**

Magdalena Balica (2020), ‘Why well-being matters during a time of crisis’, https://www.ibo.org/research/wellbeing-research/why-well-being-matters-during-atime-

of-crisis-2020/

Paul Beach, Ross Anderson, Jessica Jacovidis and Kristine Chadwick—Inflexion(2021), ‘Making the abstract explicit: the role of metacognition in teaching andlearning’, https://www.ibo.org/research/wellbeing-research/metacognition/Laura Taylor, Jan-Emmanuel De Neve, Luana DeBorst and Devi Khanna (2022),

‘Well-being in education in childhood and adolescence’, Wellbeing Research Centre, University of Oxford, https://www.ibo.org/research/wellbeingresearch/well-being-in-education-in-childhood-and-adolescence-2022/

Tabish, Sayed & Geelani, Prof. (2023). Life skills: Need and Importance in Academics. Journal of Learning and Educational Policy. 3. 1-5. 10.55529/jlep.32.1.5.