



भारतातील कौशल्य आधारित शिक्षणाचे महत्त्व आणि कोविड – १९ महामारी नंतरची परिस्थितीचा अभ्यास.

डॉ. सुनील जल्हारे,

विभाग प्रमुख व सहायक प्राध्यापक,
गोदावरी कला महाविद्यालय अंबड, जि. जालना.

drsuniljalhare@gmail.com

DOI No:

DOI Link:

गोषवारा :

शिक्षण हे मानवाच्या परिपूर्णतेचे प्रकटीकरण असते असे शिक्षणाविषयी विचार व्यक्त करताना स्वामी विवेकानंद मानतात मानवाच्या मूलभूत गरजा जसे की, अन्न, वस्त्र, निवारा ह्या प्रमाणेच शिक्षण हे सुद्धा आज मूलभूत व सक्तीची गरज झाली आहे. आधुनिक भारतात अलीकडील शैक्षणिक दृष्टिकोन सर्वसाधारणपणे कौशल्यांबद्दल चर्चा करतो, समाजाभिमुख लोक हयाचा संबंध व्यावसायिक कौशल्याशी जोडतात, जे त्वरीत परिणाम देतात. जीवन कौशल्यावर आधारित शिक्षण हे जरी शिक्षणाचे एक रूप असले तरी अनौपचारिक क्षेत्रात रोजगार वैयक्तिक जीवन कौशल्ये विकसित करण्यावर लक्ष केंद्रित होणे अभिप्रेत आहे.

कोविड-१९ महामारी हे जागतिक आरोग्य संकट होते. मागील शंभर वर्षात जगाला ज्या परिस्थितीचा सामना करावा लागला नाही एवढ्या भीषण स्वरूपात लोकांना कोविड काळात आरोग्याच्या समस्येचा सामना करावा लागला. त्यामुळे लोक होरपळून निघाले. गरिबी, आत्महत्या, समाजविघातक कृत्ये इ. समस्या, तसेच बेरोजगारी, नोकऱ्यांच्या सुरक्षिततेचा अभाव इ. शिक्षित लोकांसाठी काही प्रमुख चिंता बनल्या आहेत. या साथीच्या आजारानंतरच्या परिस्थितीत जीवन कौशल्याचा दृष्टीकोनात बदल होणे साहजिक आहे. परिणामी व्यक्तीचा आत्मविश्वास आणि कार्य करण्याची शक्ती विकसित करण्यासाठी कौशल्यावर आधारित शिक्षणाची क्षमता मजबूत करणे अपरिहार्य आहे.

कोविड नंतरच्या परिस्थितीचा काळ जरी सोपा नसला तरी कठोर होता. विशेषतः ऊर्जा, उत्साह आणि कल्पनांनी भरलेल्या तरुण मनांमध्ये, मानसिक-सामाजिक क्षमता जीवन कौशल्य विकसित करता येतील. व्यक्तीच्या मानसिक

तंदुरुस्तीची स्थिती आणि अनुकूल व सकारात्मक वर्तनाद्वारे संस्कृती आणि वातावरणासह इतरांशी संवाद साधने गरजेचे आहे. सदरील लेखामध्ये अन्वेषक विविध जीवन कौशल्यांचा आढावा घेत असून, कोविड नंतरच्या परिस्थितीत विशेष संदर्भासह जीवन कौशल्य शिक्षणाचे फायदे जीवन कौशल्य शिक्षणाद्वारे दिले जातात हे उदगत करतो.

सुचनक शब्द :

शिक्षण, कोविड-१९ साथीची परिस्थिती, जीवन-कौशल्य, कौशल्यावर आधारित शालेय शिक्षण.

प्रस्तावना :

वैश्विक स्तरावर पसरलेल्या कोविड-19 महामारीने समस्त मानवाचे जीवनविस्कळीत झाले होते. ह्या महामारीमुळे संपूर्ण मानवजातीचे डोळे आणि मन उघडले आणि आपण सर्व एक मानव असून आरोग्याच्या दृष्टीने असुरक्षित आहोत अशीच जणू काय भावना निर्माण झाली होती. ११ फेब्रुवारी २०२० रोजी कोरोना विषाणूचे अधिकृत नाव **COVID-19** असे पहिल्यांदा जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) प्रस्तावित केले होते. हा विषाणू ३१ डिसेंबर २०१९ रोजी चीनमधील वुहान येथे पहिल्यांदा ओळखला गेला होता. युनेस्कोच्या अहवालानुसार, याचा परिणाम जगातील एकूण विद्यार्थ्यांच्या ९०% पेक्षा जास्त लोकसंख्येवर झालेला होता. त्यापैकी एप्रिल २०२० च्या मध्यवर्ती पासून ते जून २०२० पर्यंत जवळपास ६७% पर्यंत आटोक्यात आला होता. कोविड १९ चा प्रादुर्भाव मुळे भारतात सर्वाधिक प्रभावित झालेले दोन स्तर त्यापैकी सुमारे १४ कोटी प्राथमिक आणि १३ कोटी माध्यमिक विद्यार्थी होते.

मानवी उत्क्रांतीत किशोरावस्था हा विकासाचा संक्रमण काळ मानला जातो. ह्या अवस्थेत जेव्हा बौद्धिक, शारीरिक आणि सर्व क्षमता खूप उच्च पातळीवर असतात. त्यामुळे पौगंडावस्थेला आपले उत्पादक सदस्य मानले जाते. कोविडच्या प्रभावाने समाजात कमी प्रेरित, कमी आत्मविश्वास असलेल्या व्यक्ती निर्माण होऊ लागल्या. ह्याच्या परिणामाने व्यक्ती, असामाजिक कृत्यांमध्ये गुंतणे आणि त्यांचे मौल्यवान जीवन खराब होण्याची भीती निर्माण होऊ लागली. विज्ञान आणि तंत्रज्ञानाने गेल्या काही दशकांत मानवजातीला वेगाने प्रगती करण्यास मदत केली असेल, परंतु हा काळच कठीण असा होता.

कोविड-१९ साथीच्या प्रादुर्भावसदृश कालखंडात मानवाची मूलभूत जीवन कौशल्ये आणि जगण्याची प्रवृत्ती महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावत होती असे दिसून आले. चांगली जीवन कौशल्ये आणि सराव प्रत्यारोपण करण्याचा आणि ते विकसित करण्याचा एक मार्ग म्हणजे शिक्षणही संकल्पनाही घर करू लागली. कुटुंबात चांगले जीवन कौशल्ये आणि सराव जोपासण्यात संगोपन ही महत्त्वाची भूमिका अधोरेखित झाली. विशेषतः अशावेळी, कोविड-१९ ने शैक्षणिक संस्थेसाठी अनेक आव्हाने आणि संधी निर्माण केल्या त्यामध्ये प्रामुख्याने तांत्रिक ज्ञान आणि त्याविषयीची पायाभूत सुविधा मजबूत करण्यासाठी संस्था, शिक्षक इंटरनेटद्वारे विद्यार्थ्यांना काम सोपवले, थेट व्हिडिओ कॉन्फरन्सिंगद्वारे व्याख्याने दिली गेली, झूम, गुगल मीट, फेस बुक, यू ट्यूब, स्काईप, व्हॉट्स अप ई ची भर पडली. आणि त्यामुळेच म्हणून की काय आपल्या मूलभूत गरजा देखील तेंव्हाच पूर्ण व सक्षम होऊ शकतील जेव्हा आपली जीवन कौशल्ये ही तणावरहित सक्षम आणि निरोगी राहण्यासाठी सहकार्य करतील. प्रस्तुत लेखामध्ये संशोधक कोविड-१९ महामारीची परिस्थिती विशेष संदर्भासह विविध जीवन कौशल्यांमधून उदृत करत आहे.

उद्दिष्टे :

सदरील संशोधनपर लेख खालील शिक्षनातर्गत उद्युक्त उद्दिष्टांवर लक्ष केंद्रित करतो.

अ) कोविड-१९ च्या विविध प्रभावामुळे जीवनातील शिक्षनातर्गत कौशल्य शिक्षण उपयुक्तेचे प्रबोधन करण्यासाठी प्रकाश टाकणे.

ब) कोविड-१९ साथीच्या परिस्थितीचा मानवी जीवनावर झालेल्या परिणामाचे निरीक्षण करणे.

क) शिक्षणातील प्रमुख जीवनकौशल्यांवर लक्ष केंद्रित करणे.

कार्यपध्दती :

प्रस्तुत अभ्यासात सादर केलेली माहिती ही कोविड-१९ चा परिणाम संदर्भित विविध अहवालांमधून, राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय एजन्सी आणि विविध अस्सल वेबसाइट, जर्नल व जीवन कौशल्य शिक्षणाशी संबंधित ई सामग्री तसेच शैक्षणिक प्रणालीवर एकत्रित केली आहे.

कोविड -१९ चा शिक्षणावर सकारात्मक परिणाम :

जरी कोविड-१९ च्या उद्रेकामुळे शिक्षणावर अनेक नकारात्मक परिणाम झाले आहेत तरी भारतीय शिक्षण व्यवस्थेला पारंपारिक व्यवस्थेतून नवीन युग परिवर्तनाची संधी मिळाली आहे.

शिक्षणावरील सकारात्मक परिणाम खालील मुद्द्यांच्या आधारे अधोरेखित केला जाऊ शकतो.

विश्वव्यापी प्रदर्शन :

शिक्षक आणि शिकणाऱ्यांना आजूबाजूच्या समवयस्कांना संवाद साधण्याची जागतिक संधी मिळत आहे. विद्यार्थ्यांनी आंतरराष्ट्रीय समुदायाशी जुळवून घेतले आहे.

डिजिटल वर्धित साक्षरता :

महामारीच्या परिस्थितीने लोकांना डिजिटल तंत्रज्ञान शिकण्यास आणि वापरण्यास प्रेरित केले आणि परिणामी डिजिटल साक्षरता वाढली.

सहयोगी कार्यात सुधारणा :

ही एक नवीन संधी आहे जिथे सहयोगी अध्यापन आणि अध्ययन नाविन्य पातळीवर स्वीकारू शकते तसेच सांघिक फायद्यासाठी जगभरातील शिक्षकांमध्ये एकमेकांकडून सहकार्य देखील होऊ शकते.

मिश्रित शिक्षणाची वाटचाल :

कोविड-१९ ने शिक्षण देण्यासाठी डिजिटल तंत्रज्ञानाचा अवलंब वेगाणे केला आहे. ह्यामुळे सर्व शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांना अधिक तंत्रज्ञान जाणकार होण्यासाठी प्रोत्साहित केले.

शिक्षण व्यवस्थापन प्रणालीचा वापर वाढणे :

यामुळे विकसित होत असलेल्या कंपन्यांसाठी एक उत्तम संधी उघडल्या गेली आणि शैक्षणिक संस्था वापरण्यासाठी शिक्षण व्यवस्थापन प्रणाली मजबूत करणे सुलभ झाले.

ऑनलाइन बैठकांचा उदय :

साथीच्या रोगाने टेलिकॉन्फरन्सिंग, व्हर्चुअल मीटिंगमध्ये मोठ्या प्रमाणात वाढ केली आहे, वेबिनार आणि कॉन्फरन्सिंग संधी सहज उपलब्ध झाल्या.

माहितीची देवाणघेवाण करण्यासाठी इलेक्ट्रॉनिक मीडियाचा वापर सुधारला :

कोविड १९ महामारी ने शिकण्याचे साहित्य विद्यार्थ्यांमध्ये सहजतेने उपलब्ध करून दिले. शैक्षणिक अध्ययन प्रक्रियेतील संबंधित समस्यांचे जलद व त्वरित निराकरण सहजतेने करून घेण्यासाठी ई-मेल, एस एम एस, व्हॉट्स अप, फेसबुक इ. फोन कॉल्स आणि विविध सोशल मीडिया चे ऍप वापरून निराकरण केले.

मुक्त आणि दूरस्थ शिक्षणाची मागणी (ODL)

महामारीच्या काळात बहुतेक विद्यार्थ्यांनी ODL मोडला प्राधान्य दिले व त्यांच्या गरजेनुसार सानुकूलित शिक्षण प्राप्त करून घेण्यासाठी विविध संसाधनांमधून शिकण्याची संधी प्रदान करून स्वयं-शिक्षण प्रोत्साहित होण्याचे प्रमाण वाढीस लागले.

कोविड - १९ चा शिक्षणावर नकारात्मक परिणाम :

कोविड-१९ च्या प्रादुर्भावामुळे शैक्षणिक संस्थांना मोठा फटका बसला आहे. शिक्षणावर अनेक नकारात्मक परिणाम झाले आणि त्यापैकी काही खाली नमूद केल्याप्रमाणे आहेत :

शैक्षणिक क्रियाकलापांमध्ये अडथळा :

लॉकडाऊनच्या सातत्यामुळे आणि कोरोना विषाणूचा व्यापक प्रसार यामुळे शिक्षण क्षेत्रात प्रचंड उलथपालथ झाली. कालांतराने जरी वर्ग सुरू झाले तरी विविध स्तरावरील प्रलंबित परीक्षा पुढे ढकलण्यात आल्या. विविध प्रकारच्या शैक्षणिक बोर्डांच्या प्रवेश परीक्षा वार्षिक परीक्षा सुध्दा पुढे ढकलल्या गेल्या.

रोजगारावर परिणाम :

कोविड १९ साथीच्या आजारामुळे आणि बहुतेक रोजगाराच्या संधी उद्योगधंदे बंद झाल्यामुळे रोजगारावर त्याचा विपरीत परिणाम झाला. विद्यार्थ्यांवरही ह्याचा परिणाम होऊन अपेक्षित प्लेसमेंट झाल्या नाहीत. भारतात सरकारी भरतीसुद्धा कमी झाली. जेव्हा बेरोजगारी वाढते तेव्हा त्याचा विपरीत परिणाम शिक्षण व्यवस्थेवर होत असतो हे आपल्याला माहीत आहे. अश्या आकस्मिक परिस्थितीमुळे लोक शिक्षणापेक्षा अन्नासाठी संघर्ष करताना दिसून येतात.

ऑनलाइन शिक्षणासाठी तयारी नसणे :

कोविड महामारीमुळे शिक्षण क्षेत्रात अचानक आलेल्या शिक्षण संक्रमण व्यवस्था जसे की, व्हिडिओवरील व्याख्याने, प्लॅटफॉर्म वरील शिक्षण जसे की झूम, गुगल मीट, यूट्यूब, समोरासमोर शिक्षणातून ऑनलाइन शिक्षण ई. बाबी साठी सर्व शिक्षक आणि विद्यार्थी हे सर्व यासाठी तयार नव्हते. परिणामी आभासी शिक्षण हे खरे शिक्षण नाही.

शाळा बंद झाल्यामुळे पोषणाची हानी :

शाळा बंद केल्याने विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन पोषण आहारावर गंभीर परिणाम झाला. मध्यान्ह भोजन योजना तात्पुरती बंद करण्यात आली होती.

डिजिटल जगामध्ये प्रवेश :

कोविड-१९ च्या व्यापक प्रसाराचा गरीब विद्यार्थ्यांना खूप मोठा फटका बसला आहे. विद्यार्थ्यांना मर्यादित किंवा इंटरनेट अक्सेस नसतो आणि बरेच विद्यार्थी तांत्रिक ज्ञानअभावी ते करू शकत नव्हते. संगणक, लॅपटॉप किंवा सपोर्टिंग मोबाईल फोन परवडनारे असल्यास ऑनलाइन शिकवणे-शिकणे शक्य होईल अन्यथा विद्यार्थ्यांमध्ये डिजिटल फूट निर्माण होईल.

जीवन कौशल्य शिक्षण :

कौशल्य शिक्षण म्हणजे स्वतःची योग्य आणि प्रतिष्ठेची व्यक्ती म्हणून एक संकल्पना विकसित करणे होय. जीवन कौशल्य शिक्षण हा एक मूल्यवर्धित कार्यक्रम आहे ज्याचा उद्देश विद्यार्थ्यांना शैक्षिक धोरणे प्रदान करणे असा आहे. जीवन कौशल्य शिक्षण ही प्रत्येक व्यक्तीची मूलभूत गरज असून जीवनाचे मुख्य उद्दिष्ट आहे. ह्यामुळे निरोगी जीवनशैली निवड करण्यासाठी आणि अर्थपूर्ण जीवनात योगदान प्राप्त होते. जीवन कौशल्य शिक्षणाचे तीन प्रकारात वर्गीकरण केले जाऊ शकते, जसे ;

(अ) विचार कौशल्य :

हे वैयक्तिक स्तरावरील प्रतिबिंबाशी संबंधित आहे जे तार्किकता वाढवते मेंदूची विद्याशाखा विश्लेषणात्मक क्षमता वापरून, सर्जनशील आणि गंभीरपणे विचार करणे आणि विकसित करणे तसेच समस्या सोडवण्याची कौशल्ये आणि निर्णय घेण्याची क्षमता सुधारते.

(ब) सामाजिक कौशल्ये :

संवाद कौशल्य, नेतृत्व यासारख्या परस्पर कौशल्यांशी संबंधित आहे. कौशल्ये, व्यवस्थापन कौशल्ये, संघ बांधणी कौशल्ये, सहकार्य कौशल्ये, वकिली कौशल्ये इ. आणि हे तार्किक विचारांवर अवलंबून असणे आवश्यक नाही.

(क) भावनिक कौशल्ये :

जीवन कौशल्य शिक्षणामध्ये विद्यार्थी हे गतिमानपणे अध्यापन व अध्ययन प्रक्रियेमध्ये सक्रियपणे सहभागी होतात. भावना कौशल्य मूल्यमापन हे स्वतः जाणून घेण्याशी संबंधित आहे. भावना, तणाव आणि प्रतिकार यांचे व्यवस्थापन किंवा सामना सकारात्मक पद्धतीने करता येणे आवश्यक आहे. शिक्षकाने विद्यार्थ्यांच्या कल्पना किंवा ज्ञान काय आहे याचा शोध

घेऊन सुरुवात केली पाहिजे. विशिष्ट परिस्थिती ज्यामध्ये जीवन कौशल्य यांचा वापर करून शिक्षकानी गृहपाठ सोपवावा. विद्यार्थ्याला त्यांच्या कुटुंबियांशी आणि मित्रांसोबत कौशल्यांचा अधिक चर्चा करण्यासाठी आणि सराव करण्यास प्रोत्साहित करावे.

जीवन कौशल्य शिक्षणाची प्रभावी अंमलबजावणी होणे आवश्यक आहे ज्यामुळे देशातून प्रशिक्षित व्यावसायिक आणि कुशल कर्मचारी निर्माण होण्यास मदत होईल. याची अमलबजावणी होण्यासाठी व्यावसायिक प्रशिक्षण तज्ञांनी तयार केलेल्या अभ्यासाचा हेतु पुरस्सर नियोजित कार्यक्रमाचे उपयोजन होणे आवश्यक आहे. ज्यामध्ये जीवन कौशल्य शिक्षणाच्या प्रशिक्षकांना प्रशिक्षण देण्यासाठी सक्षम प्राधिकारी आणि तज्ञांच्या गटाची मान्यता असावी.

जीवन कौशल्य शिक्षणाचे फायदे :

विद्यार्थ्यांमध्ये जीवन कौशल्याचे शिक्षण दिल्यास खालील फायदे मिळतील त्यामध्ये,

१. स्वाभिमान, आत्मविश्वास, शांतता शिक्षण इ.चा प्रचार आपोआप होईल.
 २. समाजविरोधी क्रियाकलाप आणि वर्तन प्रतिबंध होईल.
 ३. सामान्य कल्याण आणि प्राथमिक प्रतिबंध यांच्या प्रचारात मदत होईल.
 ४. जीवन कौशल्ये व्यक्तीला ज्ञान वृत्ती आणि मूल्यांचे वास्तविक क्षमतांमध्ये भाषांतर करण्यास सक्षम होण्यास मदत होईल.
 ५. व्यक्तींना निरोगी मार्गाने वागण्यास सक्षम करते.
 ६. जीवन कौशल्य शिक्षण व्यक्तींच्या शैक्षणिक कामगिरीमध्ये सुधारणा करते.
 ७. प्रमुख जीवन कौशल्ये विद्यार्थ्यांचे आरोग्य आणि कल्याण वाढवण्यास मदत होईल.
- इ. बाबींचा प्रामुख्याने उल्लेख करता येईल.

सर्जनशील विचार :

मानवात थेट अनुभवाच्या पलीकडे पाहण्याची आणि समस्यांचे निराकरण करण्याची क्षमता असते. व्यक्तीला उपलब्ध पर्यायांचा शोध घेण्यास सक्षम करून निर्णय घेणे आणि समस्या सोडवणे तसेच आपल्या कृती किंवा गैरकृतींचे विविध परिणाम पडताळणे या बाबीसाठी सृजनशील विचारांचे योगदान मिळते. व्यक्तीला जरी कोणतीही समस्या ओळखता आली नाही किंवा कोणताही निर्णय घेता आला नाही तरीही सर्जनशील विचारांचे कायम अनुकरण करावे. सृजनशील विचार आपल्या दैनंदिन जीवनातील परिस्थितींना अनुकूलतेने आणि लवचिकतेने प्रतिसाद देण्यास आपल्याला सहकार्य करतात.

निर्णय घेणे :

सर्व उपलब्ध संभाव्य पर्याय आणि परिणामांचा विचार करून समस्येचे मूल्यांकन करण्याची प्रक्रिया व ते वेगवेगळे निर्णय घेण्याची क्षमता ह्याच्यावर अवलंबून असू शकतात.

समस्या सोडवणे :

निर्मित समस्येच्या प्रत्येक पर्यायाबद्दल निर्णय घेतल्यानंतर, सर्वात योग्य पर्याय निवडून, अनेक अडथळ्यां पार करून पुन्हा मुख्य प्रक्रीयेत आल्यास प्राप्त समस्येवर मात करण्यास सकारात्मक परिणाम होतो.

प्रभावी संवाद :

प्रभावी संप्रेषणाचा अर्थ असा आहे की आपण स्वतःला मोखिक आणि अ-मोखिकपणे, आपल्या संस्कृती आणि परिस्थितींना योग्य असलेल्या मार्गांनी दोन्ही प्रकारे व्यक्त करण्यास सक्षम आहोत. तसेच गरजेच्या वेळी सल्ला, मदत, मते, इच्छा, गरजा आणि भीती व्यक्त करण्यास सक्षम असणे किंवा विचारण्यास सक्षम असणे देखील आहे.

परस्पर संबंध :

आंतरवैयक्तिक नातेसंबंध कौशल्ये आम्हाला ज्या लोकांशी संवाद साधतात त्यांच्याशी सकारात्मक रीतीने संबंध ठेवण्यास मदत करतात. साहचर्यचा अर्थ असा आहे की, मैत्रीपूर्ण नातेसंबंध तयार करण्यात आणि सक्षम ठेवण्यास समर्थ असणे आणि हे कार्य उत्कृष्ट असू शकते. सोबत चांगले संबंध ठेवण्याचाही त्यात समावेश असतो. आपल्या मानसिक आणि सामाजिक कल्याणाचे महत्त्व, कौटुंबिक सदस्य, जे सामाजिक समर्थनाचे एक महत्त्वाचे स्त्रोत आहेत.

आत्म-जागरूकता :

आत्म-जागरूकतेमध्ये आपली स्वतःची ओळख, आपले चारित्र्य, आपली शक्ती आणि सामर्थ्य यांचा समावेश होतो. आत्म-जागरूकता विकसित केल्याने तणावग्रस्त आहेत किंवा दबावाखाली आहेत हे आपण ओळखू शकतो. अशक्तपणा, इच्छा, नापसंती आणि परस्पर संबंध, तसेच इतरांबद्दल सहानुभूती विकसित करण्यासाठी तसेच प्रभावी संप्रेषणासाठी देखील आत्म-जागरूकता ही आवश्यक असते.

भावनांचा सामना करणे :

भावनांचा सामना करणे म्हणजे आपल्या आणि इतरांमधील भावना ओळखणे आणि याबद्दल योग्यरित्या जागरूक असणे होय. भावना वर्तनावर परिणाम करतात आणि भावनांना योग्य प्रतिसाद दिल्यास वर्तन सुधार अपेक्षित असते. तीव्र भावनाना आपण प्रतिक्रिया दिल्यास राग किंवा दुःख यासारख्या भावनांचा आपल्या आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो.

तणावाचा सामना करणे :

तणावाचा सामना करणे हे आपल्या जीवनातील तणावाचे स्त्रोत म्हणून ओळखले जाते, त्याचा कसा परिणाम होतो हे ओळखून आपण अशा प्रकारे कार्य करावे की, जे आपल्या तणावाच्या स्तरावर नियंत्रण ठेवण्यास मदत करतात. तणावाचे

स्तोत कमी करण्यासाठी सकारात्मक कृती, उदाहरणार्थ, आपल्यात शारीरिक बदल करून वातावरण किंवा जीवनशैलीत बदल करून तणावरहित जीवन व्यापण करावे.

निष्कर्ष :

कोविड-१९ चा भारतातील शैक्षणिक संस्थांवर मोठा परिणाम झाला आहे. महामारीने अनेक आव्हाने निर्माण केली, मानवी जीवनाशी संबंधित सर्व क्षेत्राचा त्यामध्ये समावेश होता. देशाच्या कानाकोपऱ्यात डिजिटल प्लॅटफॉर्मद्वारे शिक्षण पोहोचवण्यासाठी भारत सध्यातरी पूर्णपणे सुसज्ज नाही. जे विद्यार्थी सध्याच्या डिजिटल प्लॅटफॉर्मच्या सानिध्यात आहेत त्यांना सध्याच्या निवडीमुळे इतरांप्रमाणे विशेषाधिकार नाही. त्यामुळे विद्यापीठे आणि भारत सरकार अलीकडे यावर तोडगा काढण्याचा प्रयत्न करत आहेत. या समस्येचे निराकरण होणे अभिप्रेत आहे. त्याशिवाय जीवन कौशल्य शिक्षण ही समाजाची आणि प्रत्येक शिक्षण पद्धतीची गरज आहे जीवन कौशल्य शिक्षण हा वर्तमान अभ्यासक्रमाचा भाग म्हणून त्याकडे पाहिले पाहिजे कारण ते बदलत्या कालानुरूप सक्षम पिढी निर्माण करण्यास सहकार्य करतील ज्यामुळे सकारात्मक आरोग्य वर्तन, सकारात्मक परस्पर संबंध आणि व्यक्तींचे कल्याण होण्यास मदत होईल.

संदर्भ :

१. पुस्तक, एस. के. वेबस्टर आ. के. स्मीत एल.ई. इटी. एल. अलग ठेवण्याचा मानसिक परिणाम आणि तो कसा कमी करायचा ते:पुराव्याचे जलद पुनरावलोकन. लॅन्सेट २०२०: ३९५ : ९१२-२०.
२. कॅलाओ ए. पीससीटेल्ली पी., पुलीमेनो एम. इटी. एल. कोविड १९ नंतर शाळेच्या भूमिकेचा पुनर्विचार. लॅन्सेट पब्लिक हील २०२०:५:इ ३७०.
३. डब्ल्यु.एच.ओ. कोविड १९ दरम्यान शालेय शिक्षण युरोपियन तांत्रिक सल्लागाराकडून शिफारसी, कोविड १९ दरम्यान शालेय शिक्षणासाठी गट. कोपनहेगन:जागतिक आरोग्य संघटना, २०२१.
४. बेडले एस. पी., रीम जे. इटी. एल. एज्युकेशन, स्किल्स बिल्डिंग आणि किशोरवयीन हितासाठी गुंतवणूक करणे रोजगारक्षमता. बॅकजर पॅप डब्ल्यु.एच.ओ. २०२१.
५. शाखा आरएम, डाअसे टी.ए. निर्देशात्मक डिझाइन मॉडेलचे सर्वेक्षण. ब्लूमिंग्टन, इंडियाना:असोसिएशन फॉर एज्युकेशन कम्युनिकेशन अँड टेक्नॉलॉजी (एडसीटी), २०१५.