VOL- XII ISSUE- VIII AUGUST 2025 PEER REVIEW e-JOURNAL IMPACT FACTOR 8.379 ISSN 2349-638x

परिणामकारक अध्ययनामध्ये अवधानाची भूमिका

सौ.हिंगणे संगीता नागनाथआप्पा,
सहाय्यक प्राध्यापक जयक्रांती अध्यापक महाविद्यालय,
सिताराम नगर, लातूर, महाराष्ट्र - 413 512,
sangitahingane1@gmail.com

प्रस्तावना

आपल्या जाणिवेच्या क्षेत्रात अनेक बाह्य व आंतरिक उद्दीपक असतात उदा:- आपण जेव्हा अध्यापकांच्या अध्यापनाकडे लक्ष देत असतो ,तेव्हा आपल्या जाणिवेच्या केंद्रस्थानी अध्यापकांचा आवाज हा उद्दीपक असतो. इतरही जाणिवेचे क्षेत्र गोष्टीचे अस्तित्व आपल्याला जाणवत असते उदा:-वर्गातील इतर विद्यार्थ्यांच्या हालचाली, वर्गाबाहेरील आवाज ,आपला दुखणारा दात, आपल्या मनात चाललेले विचार अशा अनेक उद्योपकांची जाणीव आपल्याला असते पण प्राध्यापकांचा आवाज हाच आपल्या जाणिवेच्या केंद्रस्थानी असतो ,इतर सर्व गोष्टी जाणिवेच्या क्षेत्राच्या परिघस्थानी असतात .म्हणजेच अवधान आता प्राध्यापकाच्या अध्यापनाकडे आहे ,असे असेल तरच अध्ययन परिणामकारक होऊ शकते. मध्येच आपले लक्ष आपल्या दुखणाऱ्या दाताकडे जाते. आता प्राध्यापक जे बोलतात ते शब्द कानावर पडतात पण त्याचे आकलन होत नाही कारण आता जाणीवेच्या केंद्रस्थानी दुखणारा दात आहे. अध्यापकाचे बोलणे परिघस्थानी जाते. लगेच मध्यंतराची घंटी वाजते तेव्हा जाणिवेच्या केंद्रस्थानी वाजणाऱ्या घंटीचा आवाज असतो व परिघस्थानी अध्यापकाचे गृहकार्य असते. त्यामुळे बऱ्याच विद्यार्थ्यांना गृहकार्य काय दिले हे कळतच नाही. दुसऱ्या दिवशी शिक्षेला सामोरे जावे लागते म्हणून, दुसऱ्या दिवशी शाळेत येईपर्यंत व आल्यानंतर अध्यापकाच्या अध्यापनाकडे पहिल्या तासिकेत लक्षच नसते. म्हणजेच शिक्षा काय होईल ?हे विचार जाणिवेच्या केंद्रस्थानी असते व अध्यापकाचे अध्यापन परिघस्थानी असते .अशा प्रकारे अध्यापकाचे अध्यापन जाणिवेच्या केंद्रस्थानी असल्याशिवाय अध्ययन होत नाही.

अवधानाची व्याख्या:-

अवधाना संबंधित काही प्रमुख व्याख्यांचा आपण आढावा घेऊया.

"कोणतीही गोष्ट जाणून घेण्यासाठी मनाने केलेली धडपड म्हणजे अवधान" - रॉस

"अवधान म्हणजे जाणिवेचे केंद्रीकरण होय".- टिचनेर

"ज्ञाननिश्चिती करणारी प्रक्रिया म्हणजे अवधान होय."- स्टाऊट

"स्पष्ट जाणिवेचे केंद्र म्हणजे अवधान".-तिलहेनर

वरील व्याख्यांचा विचार करता आपल्या लक्षात येईल की,अवधानामध्ये आपल्या मनाची व जाणिवेच्या केंद्रीकरणाची आवश्यकता आहे. यावरून हे आपल्या अमूर्त पातळीवर चालणारे कार्य आहे हे स्पष्ट होते.

मनातील विचार, भावना ,कल्पना, वेदना अवधानाचे विषय होऊ शकतात. दात दुखी सारखी वेदना, चित्रकाराच्या मनातील निसर्गा विषयीची कल्पना ,सायकल चालवताना रस्त्यावर पडलेल्या पैशाकडे लक्ष वेधणे ,जत्रेत गेल्यावर सर्वात मोठ्या रात पाळण्याकडे लक्ष वेधणे यावरून आपण अवधानाची सामान्य वैशिष्ट्ये व अवधानाचे प्रमुख वैशिष्ट्ये सांगू शकतोत, ती पुढील प्रमाणे आहेत.

- **अवधानाची सामान्य वैशिष्ट्ये :-**
  - एक मनोव्यापार
  - जागृत अवस्थेत सतत चालू
  - निवड पूर्ण प्रक्रिया
  - चंचलता
  - इतर मनोव्यापाराची सुरुवात
  - ज्ञानात्मक, क्रियात्मक, बोधात्मक या तिन्ही अगांचा समावेश
  - मूर्त अमूर्त उद्दीपकांकडे
  - इंद्रियांच्या सहभागाशिवायही

- नाविन्याचा शोध घेते
- सवय व सरावाने अवधान विकसित

- **अवधानाची प्रमुख वैशिष्ट्ये :-**
  - अवधान कक्षा
  - अवधनाचे आंदोलन
  - अवधनाचे विचलन
  - अवधानाचे विभाजन
  - अवधानाचे केंद्रीकरण

अवधानाची (सामान्य वैशिष्ट्ये) अभ्यासल्यानंतर असे लक्षात येते की , अवधान हा मनो व्यापार व्यक्तीच्या जागृत अवस्थेत चालू असतो .अवधान दिल्याशिवाय कोणताही मनो व्यापार होऊ शकत नाही त्याचबरोबर अवधानासाठी एखादी गोष्ट आपल्या डोळ्यासमोर असलेच पाहिजे असे नाही. अवधान एकाच गोष्टीवर दीर्घकाळापर्यंत केंद्रित करता येत नाही. अवधानाची (प्रमुख वैशिष्ट्ये) अभ्यासल्यानंतर असे लक्षात येते की सर्वांची अवधान कक्षा समान किंवा एकच असत नाही. एखाद्या गोष्टीकडे आपण जास्त वेळ अवधान देऊ शकत नाहीत. बाह्यउद्दीपक व आंतरिक उद्दीपकामुळे अवधानाचे विचलन होते. एकाच वेळी अनेक काम करताना अवधानाचे विभाजन होते. आवडीचा विषय अभ्यास करताना अवधानाचे केंद्रीकरण होते.

- **अवधानावर परिणाम करणारे घटक:-**

अवधानावर परिणाम करणारे उद्दीपकाशी संबंधित (बाह्य घटक) व व्यक्तीशी संबंधित (आंतरिक घटक) पुढीलप्रमाणे आहेत.

बाह्य घटक (उद्दीपकाशी संबंधित)

- उद्दीपकाचा प्रकार
- उद्दीपकाची हालचाल
- उद्दीपकातील विरोध
- उद्दीपकाची तीव्रता
- उद्दीपकाचा आकार
- उद्दीपकाची पुनरावृत्ती
- उद्दीपकाची मांडणी
- उद्दीपकातील बदल
- उद्दीपकाचे नाविन्य

आंतरिक घटक (व्यक्तीशी संबंधित):-

- नैसर्गिक गरज
- अभिरुची
- तात्कालीक मनस्थिती
- दृष्टिकोन
- सवय

अवधानावर परिणाम करणारे उद्दीपकाशी संबंधित बाह्य घटक आपल्याला पंचज्ञानेंद्रियाद्वारे अनुभवता येतात, त्यावर आपल्याला नियंत्रण ठेवता येते. पण व्यक्तीशी संबंधित आंतरीक घटकावर आपल्याला नियंत्रण ठेवता येत नाही.

- **अवधानाचे प्रकार:-**

अवधानावर परिणाम करणाऱ्या उद्दीपकाशी संबंधित बाह्य घटक व व्यक्तीशी संबंधित आंतरिक घटकावर संबंधित अवधानाचे पुढील प्रकार आहेत.

- **अनैच्छिक अवधान**
  १. चंचल २. बाह्यउद्दीपकामुळे
- **ऐच्छिक अवधान**
  १. आंतरिक उद्दीपक २. थकवा
- **अभ्यस्त अवधान**
  अभिरुची

१} अनैच्छिक अवधान:-

तीव्र गंध, अचानक येणारा मोठा आवाज, तीव्र प्रकाशझोत अशा उद्दीपकाकडे व्यक्तीची इच्छा असो अथवा नसो अवधान खेचले जाते .या प्रकारच्या अवधानात व्यक्ती स्वच्छने अवधान देत नाही तर बाह्यउद्दीपकामुळे अवधान आपोआप आकर्षिले जाते. विशेषतः लहान मुलांचे अवधान अनैच्छिक अवधान प्रकारचे असते.

२} ऐच्छिक अवधान:-

व्यक्ती स्वतःच्या इच्छेने एखाद्या विषयावर अवधान केंद्रित करत असते .असे अवधान प्रयत्नपूर्वक केंद्रित करावे लागते. स्पर्धेत यशस्वी होणे ,यश मिळवणे, आत्मसन्मान टिकवणे या प्रकारच्या प्रेरणांमुळे ऐच्छिक अवधान केंद्रित केले जाते. ऐच्छिक अवधान देताना मानसिक ताण व थकवा येतो.

३} अभ्यस्त अवधान:-

अभिरुची मुळे निर्धारित होणाऱ्या अवधानास अभ्यस्त अवधान असे म्हणतात. गायक ,चित्रकार, लेखक, कवी,

शास्त्रज्ञ आपल्या कामात इतके गढून जातात की त्यांना भोवतालच्या जगाचे ही भान नसते कारण अवधान विषयात त्यांची रुची असते. हे अवधान अतिशय उच्च दर्जाचे अवधान असते या अवधानाने थकवा येत नाही.

अनैच्छिक अवधानात आपली इच्छा नसतानाही आपले अवधान खेचले जाते .त्याचबरोबर ऐच्छिक अवधानात आपल्या इच्छेनुसार आपले अवधान केंद्रित होते व अभ्यस्त अवधानात आपल्या अभिरुची मुळे अवधान केंद्रित होत असते. उदा :एखादा वक्ता भाषणात अभ्यास सवयी विषयी भाष्य करताना आपले अवधान खेचले जाते. आपण भाषणातील मुद्द्यांवर लक्ष केंद्रित करून अभ्यास करायला लागतो व प्रत्येक परीक्षेत मुद्देसूद उत्तर लिखाण लिहून पहिला क्रमांक आणतो .प्रत्येक बाबतीत आपण मुद्देसूद विचार करायला लागतो. मुद्देसोद विचार करणं ही आपली सवयच होऊन बसते.

- **अवधानाची शैक्षणिक भूमिका व उपाययोजना:-**

अध्ययन अध्यापन प्रक्रिया सुलभ होण्यासाठी व अध्ययनार्थोचे अवधान केंद्रीकरण होण्यासाठी अध्यापकाने पुढील प्रमाणे उपाय योजना कराव्यात.

- अध्यापकाने पाठ्य घटक शिकवताना प्रस्तावना ,हेतू कथन, प्रकट वाचन , मौन वाचन, विषय प्रतिपादन, उपयोजन व गृहकार्य अशा पद्धतीने पाठ घ्यावा जेणेकरून अवधानाचे केंद्रीकरण साध्य होते.
- अध्ययनार्थ्यांच्या सरावाने अवधान एकाग्रतेचा काळ वाढविता येतो म्हणून अध्यापकाने स्वाध्याय व गृहकार्य द्यावे व नियमित स्वाध्याय व गृहकार्य तपासावे.
- वर्ग खोलीची सजावट शैक्षणिक साधनांनी करावी (शब्द पट्ट्या, मानचित्र, चार्ट ,नकाशे ,मॉडेल्स, तक्ते , आकृत्या इ.). शैक्षणिक साधनांमुळे महत्त्वाच्या मुद्द्यांकडे अवधान खेचले जाते व परत परत वाचनाने पुनरावृत्ती होऊन पाठ्य घटक दीर्घकाळ स्मरणात राहतो.
- वर्गाध्यापन करताना रस,गंध स्पर्श या संवेदने बरोबरच दृक आणि श्राव्य या साधनांचा संयुक्तवापर विद्यार्थ्यांचे अवधान टिकवून ठेवतो.
- अध्यापकाने पाठ्यघटकाच्या आशयानुसार आवाजात चढ-उतार ,चेहऱ्यावरील हावभाव व योग्य हातवारे करून विद्यार्थ्यांचे अवधान टिकवून ठेवावे.
- त्याच त्याच अध्यापन पद्धतीचा कंटाळा अध्यणार्थ्याला येतो म्हणून विद्यार्थी केंद्रीय अध्यापन पद्धतीचा वापर करावा उदा: चर्चा पद्धत, बुद्धिमंथन ,सेमिनार, कार्यशाळा, स्वाध्याय इ.
- ▪अध्ययनार्थ्याला अवधानाचे व अध्ययनाचे महत्त्व पटवून देण्यासाठी तज्ञाचे मार्गदर्शन आयोजित करावे व वेगवेगळ्या स्पर्धांचे आयोजन करून अवधानपूर्वक कार्य करणाऱ्या अध्ययनार्थ्याला बक्षीस द्यावे.
- अध्यापकाचे विषयावर प्रभुत्व असावे ,विद्यार्थ्यांच्या शंकांचे निरसन करणे ,विषय आकर्षक पद्धतीने शिकवणे यामुळे विषयाबद्दल अभिरुची निर्माण होऊन अवधान पूर्ण अध्ययन होण्यास प्रेरणा मिळते.
- वर्गाध्यापनात विद्यार्थ्यांचे अवधान केंद्रीकरण करण्यासाठी अध्यापन घटकावर प्रश्न विचारावेत, फलकावरील लिखाण वहीत करणे, शैक्षणिक साधनाचे निरीक्षण व वाचन करणे इत्यादी कृती करून घ्याव्यात
- वर्गाध्यापनात अध्यापकाने प्रायोगिक ,सहल , प्रवास,कथन, व्याख्यान ,स्पष्टीकरण, उदाहरण व दाखले या अध्यापन पद्धतींचा वापर करावा.

समारोप:-

अध्यापकाने अध्यापन करताना विद्यार्थ्यांचे अवधान टिकवून ठेवण्यासाठी वेगवेगळ्या अध्यापन पद्धतीचा, तंत्रांचा वापर करावा. विद्यार्थ्यांना विषयात रुची निर्माण करण्यासाठी परिणामकारक अध्यापन करावे. वर्गाध्यापनाच्या प्रत्येक कृतीत विद्यार्थ्यांना सक्रिय ठेवून यश मिळवण्यास व स्पर्धेत यशस्वी होण्यास प्रोत्साहित करावे. अध्ययनासाठी अवधान अत्यंत महत्त्वाचे आहे तसेच ज्ञान संपादनासाठी विषयाचे आकलन होण्यासाठी, विविध कौशल्य आत्मसात करण्यासाठी अवधानाचे महत्त्व विद्यार्थ्यांना पटवून देणे त्याचबरोबर योग्य अवधान विषयी सवयी विद्यार्थ्यांना लावणे गरजेचे आहे. विद्यार्थ्यांच्या अवधान कक्षा वाढाव्यात यासाठी योग्य प्रयत्न अध्यापकाने करावे अध्ययनार्थी अष्टावधानी बनवण्यासाठी योग्य सराव करून घ्यावा.

अध्यापकाने नेहमी हसतमुख राहून वर्ग खोलीतील वातावरण आनंदी ठेवावे ,त्यामुळे विद्यार्थ्यांची मनस्थिती चांगली राहील व अवधान केंद्रीकरण होऊन अध्ययन व अध्यापन प्रक्रिया चांगल्या पद्धतीने पूर्ण होईल. वर्गामध्ये अध्यापन करताना दृकश्राव्य साधनाचा वापर करून अध्यापन केल्यास अध्यापन मनोरंजक होते व दीर्घ काळ स्मरणात राहते. वर्गाध्यापनाच्या प्रत्येक कृतीत विद्यार्थ्यांना संधी द्यावी.

जेणेकरून विद्यार्थी कौशल्य आत्मसात करण्यात प्रयत्नशील राहतील व इतर गोष्टीकडे त्यांचे अवधान खेचले जाणार नाही.

संदर्भ:-

1. डॉ.करंदीकर सुरेश, शैक्षणिक मानसशास्त्र, २००७ फडके प्रकाशन, कोल्हापूर. पेज क्र. २३७ ते २४४.
2. प्रा. गजरे रा.वि. व प्रा. चिटणीस अशुमती, अध्ययन अध्यापनाचे मानसशास्त्र आणि मानसशास्त्रीय प्रयोग,२००७ नित्य नूतन प्रकाशन, पुणे पेज क्र.१७० ते१७६.
3. प्रा. कुलकर्णी के.वी. शैक्षणिक मानसशास्त्र १९९९ विद्या प्रकाशन, पुणे पेज क्र.१६० ते १६८.
4. डॉ.मोरे लता, शिक्षणाचे मानसशास्त्रीय अधिष्ठान २०१० पिंपळापुरे अँड के पब्लिकेशन्स, नागपूर पेज क्र.२९६ ते ३०४.
5. https://www.tv9marathi.com