অধ্যায় ৩ ঃ মনোযোগ,মনোযোগৰ বিস্তৃতি, অনুভৱৰ পৰিসৰ, মনোযোগৰ বিভাজন (ATTENTION, SPAN OF ATTENTION, SPAN OF APPREHENSION,DIVISION OF ATTENTION)

অধ্যায় গাঁথনি

৩.১ উদ্দেশ্য

৩.২ পৰিচয়

৩.৩ মনোযোগৰ অর্থ

৩.৩.১ মনোযোগৰ বৈশিষ্ট্য

৩.৩.২ মনোযোগৰ কাৰণ অথবা কাৰক

৩.৩.৩ মনোযোগৰ প্রকাৰ

৩.৩.৪ মনোযোগ কেনেদৰে বর্তাই ৰাখিব পাৰি?

৩.৪ মনোযোগৰ বিস্তৃতিৰ ধাৰণা

৩.৪.১ মনোযোগৰ বিস্তৃতিৰ জৰিয়তে লব্ধ অভীক্ষামূলক সিদ্ধান্ত

৩.৫ অনুভৱৰ পৰিসৰৰ ধাৰণা

৩.৫.১ অনুভৱৰ পৰিসৰৰ জৰিয়তে লব্ধ অভীক্ষামূলক সিদ্ধান্ত

৩.৬ মনোযোগৰ বিভাজনৰ ধাৰণা

৩.৬.১ মনোযোগৰ বিভাজনৰ জৰিয়তে লব্ধ অভীক্ষামূলক সিদ্ধান্ত

৩.৭ অধ্যায়নটিৰ পৰা আমি কি শিকেলোঁ

৩.৮ প্রসংগ পুথি

৩.৯ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

৩.১০ আৰ্হি প্রশ্ন

৩.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি -

- মনোযোগৰ ধাৰণাটো ব্যাখ্যা কৰিব পাৰিব
- বিভিন্ন প্রকাৰৰ মনোযোগ চিনাক্ত কৰিব পাৰিব
- মনোযোগ ধৰি ৰখাৰ বিভিন্ন পন্থা বহলাই আলোচনা কৰিব পাৰিব
- দৈনন্দিন জীৱনত মনোযোগৰ মাত্রা উন্নত কৰাৰ ব্যৱহাৰিক পন্থাবোৰ বিশ্লেষণ কৰিব পাৰিব

৩.২ পৰিচয়

এই অধ্যায়টিত আপোনালোকক মনোযোগৰ সংজ্ঞা, ইয়াৰ বৈশিষ্ট্য, কাৰণ আৰু মনোযোগৰ প্ৰকাৰৰ সৈতে পৰিচয় কৰাই দিয়া হ'ব। ইয়াৰ উপৰি মনোযোগ ধৰি ৰখাৰ বিভিন্ন উপায়ৰ বিষয়েও অধ্যায়টি পঢ়ি আপোনালোকে জানিব পাৰিব। বাস্তৱ অৰ্থত মনোযোগ কিদৰে সৃষ্টি হয় সেই বিষয়েও অধ্যায়টি পঢ়াৰ পাছত আপোনালোকৰ ধাৰণা স্পষ্ট হ'ব। অধ্যায়টিত আহিলাৰ সহায়ত মনোযোগৰ তিনিটা প্ৰধান অভীক্ষা সম্পাদন কৰি দেখুওৱা হৈছে অভীক্ষাকেইটাৰ দ্বাৰা মনোযোগৰ বিস্তৃতি, অনুভৱৰ পৰিসৰ আৰু মনোযোগৰ বিভাজন পৰীক্ষা কৰি চাব পৰা যায়।

৩.৩ মনোযোগৰ অৰ্থ

মনোযোগ মানে হ'ল পৰিপাৰ্শ্বিকৰ অন্য কথাবোৰ আওকাণ কৰি মাত্ৰ এটা নিৰ্বাচিত দিশত চিন্তা-ধাৰণা কেন্দ্ৰীভূত কৰাৰ বোধশক্তি সম্পৰ্কীয় প্ৰক্ৰিয়া। সংসাধিত বোধ-বুদ্ধি উৎসৰ আবণ্টনকো মনোযোগ বুলি কোৱা হয়। ই হ'ল শিক্ষা, মনোবিজ্ঞান আৰু স্নায়ুবিজ্ঞান ক্ষেত্ৰৰ এটা গুৰুত্বপূৰ্ণ অধ্যয়ন ক্ষেত্ৰ। মনোযাগ হ'ল এটা মানসিক প্ৰচেষ্টা অথবা সচেতন মনক নিয়ন্ত্ৰণ অথবা অনুশাসনবদ্ধ কৰাৰ প্ৰয়াস। মনোযোগক প্ৰথমে জন্মগত মানসিক শক্তি বুলি ভবা হৈছিল আৰু মনোযোগৰ সৈতে থকা মনৰ বোধশক্তিজানিত অথবা বৌদ্ধিক দিশৰ সম্পৰ্কত গুৰুত্ব আৰোপ কৰা হৈছিল। বৰ্তমান মনোযোগক মানসিক প্ৰচেষ্টা আৰু প্ৰয়াস বুলিয়ে বিবেচনা কৰা হয় যদিও ই আমাৰ বোধশক্তি সম্পৰ্কীয় প্ৰক্ৰিয়াক প্ৰভাৱিত কৰে। সেয়েহে মেকড'গেলে (Mc Dougal) মনোযোগক এনে এক প্ৰয়াস বুলি অভিহিত কৰিছিল যিটো প্ৰয়াসে মনৰ বোধশক্তি সম্পৰ্কীয় দিশত প্ৰভাৱ পেলাইছিল। মনোযোগ হ'ল আমাৰ সচেতন মনৰ সক্ৰিয় প্ৰচেষ্টা। এই কাৰ্যৰ জৰিয়তে কোনো এক নিৰ্দিষ্ট বিষয় অথবা চিন্তাক লৈ উদ্ৰেক হোৱা সচেতনতাক নিয়ন্ত্ৰণ, কেন্দ্ৰীভূত অথবা শৃংখলাৱদ্ধ কৰা হয়। মনোযোগৰ দ্বাৰা ব্যক্তিয়ে মনতে কোনো এক বস্তু অথবা চিন্তাৰ বিষয় বাছনি কৰি লৈ তাৰ ওপৰত ধ্যান কেন্দ্ৰীভূত কৰে। চমুকৈ ক'বলৈ হ'লে মনোযোগ হ'ল কেন্দ্ৰীভূত সচেতনতাৰ ক্ৰিয়া। মনোযোগৰ যথার্থ অৰ্থ বুজিবলৈ ধাৰণাটোত পণ্ডিত্য অৰ্জন কৰা কেইগৰাকীমান খ্যাতনামা পণ্ডিতৰ সংজ্ঞা তলত উল্লেখ কৰা হ'ল-

ৰ'ছৰ (Ross) মতে "মনোযোগ হ'ল মনৰ সন্মুখত কোনো চিন্তাৰ বিষয় স্পষ্ট ৰূপত তুলি ধৰাৰ প্ৰক্ৰিয়া।"

উদৰ'র্থৰ (Woodworth) মতে, "মনোযোগ হ'ল কোনো এক নিৰ্দিষ্ট কাম সম্পন্ন কৰিবলৈ কোনো এক নিৰ্দিষ্ট ইন্দ্ৰিয়গ্ৰাহ্য বিষয় অৱগমন কৰিবলৈ সাজু হোৱা প্ৰক্ৰিয়া।"

মেক্‌ড'গালৰ (Mc Dougal) মতে, " মনোযোগ হ'ল বোধশক্তি সম্পৰ্কীয় প্ৰক্ৰিয়াৰ ওপৰত পেলোৱা প্ৰভাৱৰ দিশৰ পৰা বিবেচনা কৰি চোৱা সক্ৰিয় প্ৰচেষ্টা অথবা প্ৰয়াস।"

শৰ্মা, আৰ এনৰ মতে, "মনোযোগ হ'ল এনে এক প্ৰক্ৰিয়া যিয়ে ব্যক্তিক পাৰিপাৰ্শ্বিকত উপস্থিত

থকা অসংখ্যা উদ্দীপকৰ মাজৰ পৰা নিজৰ আগ্রহ আৰু মনোভাৱ অনুসৰি কেইটামান বিশেষ উদ্দীপক বাছনি কৰিবলৈ বাধ্য কৰায়।"

ডামভিলে'ৰ (Dumville) মতে, "মনোযোগ হ'ল এটা এৰি অন্য এটা বিষয়ৰ ওপৰত সচেতনতাৰ কেন্দ্রীভূতকৰণ।"

৩.৩.১ মনোযোগৰ বৈশিষ্ট্য

তলত উল্লেখ কৰা কথাবোৰৰ পৰা মনোযোগৰ প্রকৃতি আৰু বৈশিষ্ট্য গম পোৱা যায়-

- মনোযোগ হ'ল এটা মানসিক ক্রিয়া যিটোৰ জৰিয়তে সচেতন মনে কোনো বস্তু অথবা ধাৰণাৰ ওপৰত চিন্তা কেন্দ্রীভূত কৰে।
- মনোযোগ হ'ল মন স্থিৰকৰণ যিটোৰ জৰিয়তে সচেতনতাৰ স্বাধীনতা নিয়ন্ত্রণ অথবা কেন্দ্রীভূত কৰা হয়।
- মনোযোগ হ'ল মনৰ প্রচেষ্টামূলক ক্রিয়া।
- মনোযোগ কোনো ফলাফল নহয়, ই দৰাচলতে এটা প্রক্রিয়া।
- মনোযোগে আমাক পাৰিপার্শ্বিক সম্পর্কে সজাগ অথবা সচেতন কৰি তোলে।
- এটা সময়ত আমি কোনো এটা নির্দিষ্ট বিষয়বস্তুৰ ওপৰতহে চিন্তা কেন্দ্রীভূত কৰিব পাৰোঁ অথবা সচেতনতা নিৰিষ্ট কৰিব পাৰোঁ।
- মনোযোগৰ প্রক্রিয়াৰ দ্বাৰা সাজু হোৱা চিন্তা কেন্দ্রীভূতকৰণ অথবা চিন্তা নিৰিষ্টকৰণে আমি উপলব্ধি কৰা কোনো বিষয় অথবা পৰিঘটনাৰ বোধ স্পষ্ট কৰাত সহায় কৰে।
- উদ্দীপক সঁহাৰি কেন্দ্রিক আচৰণ শৃংখলাত মনোযোগে এক সুমাধ্যমৰূপে কাম কৰে। উপযুক্ত মনোযোগে লাভ কৰা উদ্দীপকৰ পৰা উন্নততৰ সঁহাৰি পোৱা যায়। সেয়েহে উপযুক্ত সঁহাৰি আগবঢ়াবলৈ ব্যক্তিয়ে মনোযোগৰ প্রক্রিয়াই নির্ধাৰণ কৰা প্রস্তুতি অথবা সজাগ হোৱা পর্যায়ৰ মাজেৰে (মানসিক আৰু শৰিৰীক দুয়ো ফালৰ পৰা) পাৰ হ'ব লাগে।
- মনোযোগ কেৱল এটা বোধশক্তি জনিত ক্রিয়াই নহয়, ব্যক্তিৰ আগ্রহ, মনোযোগ আৰু প্রচেষ্টাৰ দৰে আৱেগিক আৰু সক্রিয় প্রয়াসৰ ওপৰতো মনোযোগ নির্ভৰশীল। ওপৰৰ আলোচনাৰ পৰা এই সিদ্ধান্তলৈ আহিব পাৰি যে মনোযোগ হ'ল এনে এক প্রক্রিয়া যিটো বোধশক্তিজনিত সামর্থৰ দ্বাৰা পৰিচালিত হয় আৰু ব্যক্তিয়ে নিজৰ পৰিপার্শ্বিকত উপস্থিত থকা বিভিন্ন উদ্দীপকৰ মাজৰ পৰা কিবা এটা বিষয় বাছনি কৰিবলৈ আবেগিক আৰু বোধশক্তি জানিত সহায় লাভ কৰে। এই নির্দিষ্ট বিষয়টোৱে পাছত ব্যক্তিৰ সচেতনতাৰ কেন্দ্রবিন্দুত অৱস্থান কৰে আৰু প্রত্যাশিত ফলাফলত উপনীত হ'বলৈ মনে ইয়াক স্পষ্ট ৰূপত উপলব্ধি কৰি লয়।

৩.৩.২ মনোযোগৰ কাৰণ অথবা কাৰক

আমাক কিহে মনোযোগ দিবলৈ বাধ্য কৰে, আমি কিয় মনোযোগ দিও আৰু কোনবোৰ পৰিস্থিতিত মনোযোগ দিয়া হয়- এই গুৰুত্বপুর্ণ প্রশ্নকেইটা এই শিতানটোৰ আলোচ্য বিষয়। শ্রেণীকোঠাত শিক্ষার্থীৰি আগ্রহ সৃষ্টি কৰাৰ সময়তো শিক্ষকৰ বাবে এই প্রশ্নকেইটাৰ গুৰুত্ব আছে। ইয়াৰ উত্তৰ বাহ্যিক অথবা আভ্যন্তৰীণ, বস্তুনিষ্ঠ অথবা বিষয়নিষ্ঠ হ'ব পাৰে। প্রশ্নকেইটাৰ উত্তৰ হিচাপে পোৱা কথাবোৰৰ বৈশিষ্ট্য তলত উল্লেখ কৰা হ'ল-

বস্তুনিষ্ঠ অৱস্থা

বাহ্যিক বিষয়বস্তু, বিষয়বস্তুৰ অৱস্থা আৰু পৰিৱেশে বেছিভাগ সময়ত মনোযোগক প্রভাৱিত কৰে। বাহ্যিক বিষয়বস্তুত কিছুমান উল্লেখনীয় বৈশিষ্ট্য থাকে। এই বৈশিষ্টবোৰে প্রায় প্রকৃত্তিগতভাৱে আমাৰ মনোযোগ আকর্ষণ কৰে। বৈশিষ্ট্যবোৰ তলত দিয়া ধৰণৰ-

- **আকাৰ** (Size) ঃ বস্তুৰ আকাৰে স্বাভাৱিকভাৱে আমাৰ দৃষ্টি আকর্ষণ কৰে। সংবাদ শিৰোনাম অথবা বাতৰিকাকতৰ ডাঙৰ আখৰে পাঠকৰ দৃষ্টি আকর্ষণ কৰে।
- **প্রাবল্য** (Intensity) ঃ উজ্বল বস্তুৰ দৃষ্টি আকর্ষণ কৰিব পৰা উদ্দীপনা প্রাবল্য অধিক। এটা উজ্বল পোহৰৰ বন্তি, উচ্চগ্রামৰ শব্দ আদিয়ে সেয়েহে সকলোৰে মনোযোগ আকর্ষণ কৰে।
- **গতিশীলতা** (Mobility) ঃ লৰচৰ কৰিব পৰা বস্তু আমি সহজে দেখা পাওঁ। স্থিৰ চিত্রতকৈ চিনেমা গৃহত চলি থকা বোলছবি এখনে সেয়েহে সকলোৰে মনোযোগ আকর্ষণ কৰে।
- **নতুনত্ব** (Novelty) ঃ নতুন বস্তুই সকলোৰে দৃষ্টি আকর্ষণ কৰে। স্কুলীয়া শিক্ষার্থীৰি মনোযোগ নতুন কিতাপ আৰু নতুন শিক্ষকে সদায় আকর্ষণ কৰে।
- **পৰিৱর্তন** (Change) ঃ সকলোৱে পুৰণি অৱস্থাৰ পৰিৱর্তন বিচাৰে। চাকৰিকালত এটা নতুন কার্যপ্রকল্প অথবা কার্যক্ষেত্রত এগৰাকী নতুন কর্মচাৰী আদিয়ে ব্যক্তিৰ মনোযোগ সহজে আকর্ষণ কৰিব পাৰে।
- **গোপনীয়তা** (Secrecy) ঃ গোপন অথবা নিষিদ্ধ বস্তুই মনত ঋণাত্মকভাৱে আগ্রহ আৰু মনোযোগ উদ্রেক কৰে। 'প্রাপ্তবয়স্কৰ বাবে' বুলি অনুমোদন পোৱা বোলছবিবোৰে বয়ঃসন্ধিকালৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ মনোযোগ বেছিকৈ আকর্ষণ কৰে।
- **পৰিস্থিতি** (Situation) ঃ কোনো বস্তুৰ পৰিস্থিতি অথবা অৱস্থানে মনোযোগ আকর্ষণ কৰে। সেয়েহে গুৰুত্বপূর্ণ সংবাদবোৰ বাতৰি কাকতৰ নির্দিষ্ট স্থানত প্রকাশ কৰা হয়।

- **সুশৃংখলতা** (Discipline) ঃ পৰিপাটিকৈ উপস্থাপন কৰা বস্তুবোৰে আমাৰ মনোযোগ সহজে আকর্ষণ কৰে। পৰীক্ষা বহীত পৰীক্ষার্থীয়ে প্রণালীৱদ্ধ আৰু সুশৃংখলভাৱে লিখা উত্তৰে স্বাভাৱিকতে পৰীক্ষকৰ মনোযোগ আকর্ষণ কৰে।
- **বৈপৰীত্য** (Contrast) ঃ বস্তুৰ বৈপৰীত্যৰ উপস্থাপনে মনোযোগ আকর্ষণ কৰে। বহুতো কৃষ্ণাংগ লোকৰ মাজত এগৰাকী শ্বেতাংগ, বহুতো ল'ৰাৰ মাজত এজনী ছোৱালী আদিৰ দৰে বিষয়ে বৈপৰীত্যৰ বাবে মানুহৰ মনোযোগ আকর্ষণ কৰে।
- **দুষ্প্রাপ্যতা** (Rareness) ঃ পাবলৈ দুর্লভ বস্তুবোৰে সহজে মানুহৰ মনোযোগ বঢ়ায়। চিৰিয়াখানাত ৰখা এটা দুষ্প্রাপ্য জন্তুই অধিক দর্শকক আকর্ষণ কৰিব পাৰে।
- **আচহুৱা ৰূপ** (Strangeness) ঃ আচহুৱা বস্তুই দর্শকৰ মনোযোগ আকর্ষণ কৰে। অস্বাভাৱিক ঘটনাৰে ভৰা ভৌতিক বোলছবি এখনে দর্শকৰ মনোযোগ আৰু আগ্রহ আকর্ষণ কৰে।

বিষয়নিষ্ঠ অৱস্থা

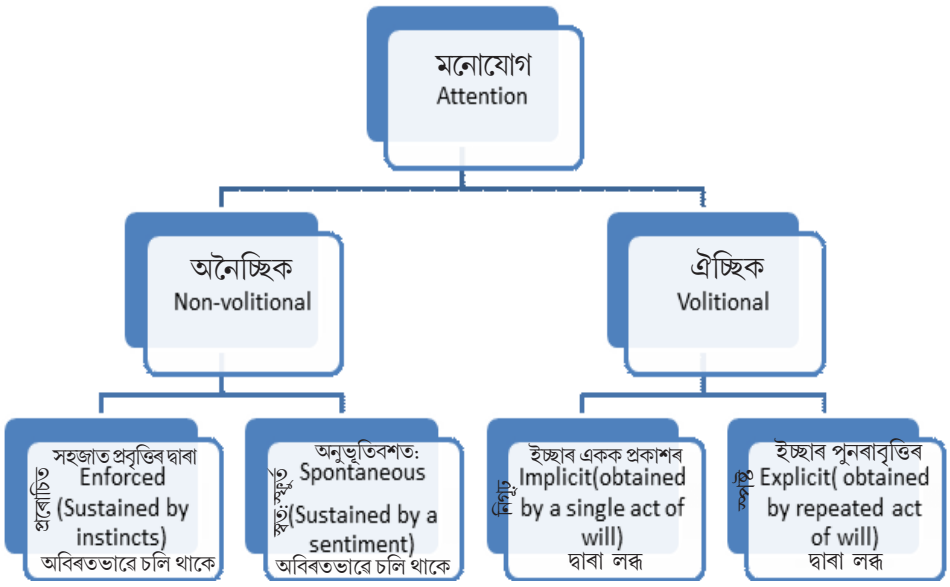
ব্যক্তিৰ মানসিক গঠনত মনোযোগৰ বিষয়নিষ্ঠ অৱস্থাবোৰ লুকাই থাকে। ইয়াৰে কিছুমান অৱস্থা ব্যক্তিয়ে জন্মগতভাৱে আৰু কিছুমান পৰৱর্তী সময়ত আহৰণ কৰে। বিষয়নিষ্ঠ অৱস্থাৰ প্রকৃতি আৰু বৈশিষ্ট্য তলত উল্লেখ কৰা হ'ল-

- **আগ্রহ** (Interest) ঃ ই হ'ল মনোযোগৰ সহজাত আৰু অর্ন্তনিহিত অৱস্থা। প্রশিক্ষণৰ দ্বাৰাও আগ্রহ আহৰণ কৰিব পাৰি। এই কাৰণতে দ্বা খেলত আগ্রহী লোক এজনে খেলত মনোযোগ নিৱিষ্ট কৰিব পাৰে।
- **মানসিক সংস্থিতি** (Temperament) ঃ ই ব্যক্তিৰ মানসিক অৱস্থা। ব্যক্তিৰ আগ্রহ নির্ধাৰণ কৰাত ইয়াৰ গুৰুত্বপূর্ণ ভূমিকা থাকে। সেয়েহে মানসিক ভাৱে ধর্মৰ প্রতি আকৃষ্ট এগৰাকীৰ ধর্মীয় নীতি তথা আচাৰ-আচৰণৰ প্রতি মনোযোগ অইন ব্যক্তিতকৈ আধিক হয়।
- **সহজাত প্রকৃত্তি** (Instinct) ঃ প্রতিটো জীৱিত প্রাণীৰে কিছুমান জন্মগত সহজাত প্রবৃত্তি থাকে আৰু সেইবাবেই পৰিস্থিতি সাপেক্ষে একোটা বিশেষ আচৰণৰ দ্বাৰা নিজৰ মনোযোগ প্রকাশ কৰে। ভোকে প্রাণীক খাদ্যৰ প্রতি মনোযোগী কৰি তোলে। অনুসন্ধিৎসাই ব্যক্তিক নতুন জ্ঞান আহৰণৰ প্রতি মনোযোগী কৰি তোলে।
- **আবেগ** (Emotion) ঃ আবেগ অনুভৱ কৰিব পৰা ব্যক্তিৰ মনোযোগ বৃদ্ধি পায় আৰু কোনো বিষয়ৰ প্রতি গভীৰভাৱে আগ্রহীহৈ পৰে। সেয়েহে কোনো ব্যক্তিয়ে প্রিয়জনৰ পৰা পোৱা চিঠি এখন গভীৰ মনোযোগেৰে পঢ়ে।
- **অনুভূতি** (Sentiments) ঃ অনুভূতি হ'ল মনত স্থায়ী সাঁচ পেলোৱা আবেগিক অভিজ্ঞতা যাৰ বাবে ব্যক্তিয়ে কোনো বিষয়ত আগ্রহেৰে মনোনিৱেশ কৰিব পাৰে। মাতৃয়ে অনুভূতিৰ বাবেই সন্তানৰ আচৰণ প্রতিটো দিশতে মনোযোগ দিব পাৰে।

- **হেঁপাহ** (Desire) ঃ কিছুমান মনোবৈজ্ঞানিক প্ৰয়োজনত হেঁপাহৰ সৃষ্টি হয়। হেঁপাহে ব্যক্তিক মনোযোগী কৰি তোলে। পৰীক্ষাৰ প্ৰয়োজনীয়তাই শিক্ষাৰ্থীক শ্ৰেণীকোঠাত মনোযোগী কৰি তোলে।
- **পূৰ্ব অভিজ্ঞতা** (Past Experiences) ঃ কোনো নিৰ্দিষ্ট বিষয় অথবা কৰ্মক্ষেত্ৰত পূৰ্বতে লাভ কৰা শিক্ষা আৰু অভিজ্ঞাতাই স্বাভাৱিকভাৱে মনত মনোযোগৰ এক আৰ্জিত আগ্ৰহৰ জন্ম দিয়ে। সেয়েহে এগৰাকী ইতিহাসবিদ অথবা বিজ্ঞানী যদি কোনো পুথি ভঁৰাললৈ যায় তেন্তে নিজ নিজ আগ্ৰহৰ কিতাপত মনোযোগ দিব।
- **অভ্যাস** (Habit) ঃ অভ্যাস হ'ল পুনৰাবৃত্তিৰ ফল। ব্যক্তিৰ চিন্তা, অনুভৱ আৰু কাৰ্যত অভ্যাসৰ চাপ স্থায়ী হয়। সেয়েহে এজন অভ্যাসবশতঃ ধূমপান কৰা লোক অথবা সুৰাপায়ী লোক নিজ আগ্ৰহৰ বিষয়ৰ প্ৰতি অধিক মনোযোগী হয়।

৩.৩.৩ মনোযোগৰ প্ৰকাৰ

বিভিন্ন লেখকে মনোযোগক বিভিন্ন ভাগত ভাগ কৰিছে। কিন্তু ৰ'ছৰ (Ross) শ্ৰেণীবিভাজনটোকেই ইয়াৰ অধিক গ্ৰহণযোগ্য ৰূপ বুলি মানি লোৱা হয়।



- **অনৈচ্ছিক মনোযোগ** (Non-Volitional or Involuntary Attention) ঃ ইচ্ছাৰ উপস্থিতি অবিহনেই অনৈচ্ছিক মনোযোগৰ উদ্ৰেক হয়। এনে মনোযোগক অনৈচ্ছিক বোলাৰ কাৰণ হ'ল কোনো মানসিক প্ৰস্তুতি নকৰাকৈয়ে বিষয়ৰ অথবা বস্তুৰ উদ্দীপক শক্তিৰ বাবে আমাৰ মনোযোগ আকৰ্ষিত হ'ব পাৰে। অৰ্থাৎ, মনোযোগ দিবৰ বাবে

কোনো মানসিক প্রয়াস অথবা স্বৈচ্ছিক প্রস্তুতিৰ প্রয়োজন নহয়। ইতিমধ্যে মনত গঢ় লৈ উঠা বিষয়বস্তু অথবা অনুভূতিৰ দ্বাৰা জাগৃত সহজাত প্রবৃত্তিয়ে এনে মনোযোগ ধৰি ৰাখে। কান্দি থকা সন্তানৰ প্রতি মাকৰ মনোযোগ, বিপৰীত লিংগৰ সদস্যৰ প্রতি জাগৃত হোৱা মনোযোগ, হঠাতে হোৱা উচ্চগ্রামৰ হুলস্থল, উজ্বল ৰঙে সৃষ্টি কৰা মনোযোগ আদি অনৈচ্ছিক মনোযোগৰ উদাহৰণ। ওপৰৰ শ্রেণীবিভাজন মতে অনৈচ্ছিক মনোযোগ আমাৰ সহজাত প্রবৃত্তি আৰু অনুভূতিৰ দ্বাৰা জাগৃত হয়। সহজাত প্রবৃত্তিৰ দ্বাৰা জাগৃত মনোযোগক প্রৰোচিত অনৈচ্ছিক মনোযোগ বোলা হয়। অনুভূতিৰ দ্বাৰা জাগৃত উপ-অনৈচিছক মনোযোগক স্বত:স্ফূর্ত অনৈচ্ছিক মনোযোগ বোলে।

- প্রৰোচিত অনৈচ্ছিক মনোযোগৰ প্রকৃতি প্রবৃত্তিগত। বাহ্যিক বিষয়বস্তুয়ে ব্যক্তিক মনোযোগ দিবলৈ প্রৰোচিত অথবা বাধ্য কৰে। ব্যক্তিয়ে এনে ক্ষেত্রত নিজৰ মনটোক নিয়ন্ত্রণ অথবা শৃংখলাৱদ্ধ কৰিব নোৱাৰে। ৰাস্তাৰে পাৰ হৈ যোৱা গাড়ীৰ শব্দ শুনি প্রাথমিক বিদ্যালয়ৰ ছাত্র-ছাত্রীয়ে বাহিৰলৈ চোৱাটো হ'ল এনে মনোযোগৰ উদাহৰণ।
- স্বতঃস্ফূর্ত অনৈচ্ছিক মনোযোগ দিয়াৰ প্রক্রিয়াটো কোনো বিষয়বস্তুৰ প্রতি ব্যক্তি আর্জিত আগ্রহ আৰু অনুভূতিৰ দ্বাৰা চলি থাকে। সেয়েহে এনে মনোযোগ পৰোক্ষ হয় যদিও মনত ইতিমধ্যে সৃষ্টি হোৱা আগ্রহৰ বাবে কাম-কাজবোৰ স্বতঃস্ফূর্ত হয়। এনে আর্জিত আগ্রহৰ বাবে মানুহে অনৈচ্ছিকভাৱে শাস্ত্রীয় সংগীত উপভোগ কৰিব পাৰে।

➢ **ঐচ্ছিক মনোযোগ** [Volitional or Voluntary Attention] ঃ

ইচ্ছাৰ অনুশীলনৰ ফলত সৃষ্টি হোৱা মনোযোগক ঐচ্ছিক মনোযোগ বোলে। ই ব্যক্তিৰ সচেতন প্রয়াসৰ ফল। এনে মনোযোগ জাগৃত কৰিবলৈ আমাক সাধাৰণতে একোটা স্পষ্ট লক্ষ্যৰ প্রয়োজন। এই লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ আমি সর্বশক্তিৰে মনোযোগী হোৱাৰ প্রয়াস কৰোঁ। গণিতৰ কোনো প্রদত্ত সমস্য সমাধান কৰাৰ সময়ত, পৰীক্ষা গৃহত প্রশ্নৰ উত্তৰ লিখাৰ সময়ত, ভ্রমণৰ সময়ত ৰে'লৰে সময় সাৰণীখন চোৱাৰ সময়ত উদ্রেক হোৱা মনোযোগ ঐচ্ছিক মনোযোগৰ উদাহৰণ। ইয়াক দুটা উপ-ভাগত ভগোৱা হয়- নিগূঢ় আৰু স্পষ্ট।

- কোনো বিষয়ত ব্যক্তিৰ গভীৰ লিপ্ততাৰ দ্বাৰা নিগূঢ় মনোযোগৰ উদ্রেগ ঘটে। এনে মনোযোগ ব্যক্তিৰ অর্ন্তমনত বিকশিত হয়। বোধ আৰু জ্ঞানৰ পৰিপক্কতাই ব্যক্তিৰ মনোযোগক নিগূঢ় ৰূপ দিয়ে। নিজ নিজ অধ্যয়ন ক্ষেত্রত গভীৰভাৱে নিমগ্ন পণ্ডিত অথবা বিজ্ঞানী এনে মনোযোগৰ গৰাকী বুলি ক'ব পাৰি।

- স্পষ্ট ঐচ্ছিক মনোযোগ উদ্রেক হ'বলৈ ব্যক্তিয়ে কোনো বাহ্যিক পৰিস্থিতিৰ প্রতি ইচ্ছাকৃতভাৱে আগ্রহী হ'ব লাগিব। পৰীক্ষা চমু চাপি অহাৰ লগে লগে শিক্ষার্থীৰ কিতাপ পঢ়াৰ প্রতি জন্মা মনোযোগ ইয়াৰ উদাহৰণ। এনে মনোযোগৰ প্রকাৰ আপেক্ষিক। কোনো পৰিস্থিতি এটা বর্তি থকা সময়লৈকেহে এনে মনোযোগো বর্তি থাকে।

৩.৩.৪ মনোযোগ কেনেদৰে বর্তাই ৰাখিব পাৰি?

প্রকৃতিগতভৱেই মনোযোগ ব্যক্তিভেদে ভিন ভিন আৰু হ্রস্বকালীন হয়। মনোযোগ যিহেতু মানুহৰ মনৰ নির্বাচিত কার্য সেয়েহে ই এটা বিষয়ৰ পৰা আন এটা বিষয়লৈ গতি কৰে। কিন্তু মনোযোগৰ ফলপ্রসূ ব্যৱহাৰৰ বাবে আমি আমাৰ মনটো সুস্থিৰ কৰি ল'ব লাগিব আৰু যুক্তিযুক্ত সময়ৰ বাবে মনোযোগ ধৰি ৰাখিব লাগিব। মনোযোগক প্রবৃত্তিগতভাৱে এটা বিষয়ৰ পৰা আন এটা বিষয়লৈ অবাধে গতি কৰিবলৈ এৰি দিব নালাগিব। অর্থাৎ আমি প্রয়োজন অনুসৰি আমাৰ মনোযোগ ধৰি ৰাখিবলৈ প্রয়াস কৰিব লাগিব। ইয়াৰ বাবে আমি কিছুমান মনোবৈজ্ঞানিক উপায়ৰ বিষয়ে জনাতো প্রয়োজনীয়। সেইবোৰ তলত উল্লেখ কৰা হ'ল-

- **অভ্যাসৰ গঠন** (Formation of Habit) ঃ মনোযোগ সুশৃংখল কৰিবলৈ অভ্যাস গঠনৰ প্রয়োজন। অভ্যাস গঠনে মনোযোগ নিয়ন্ত্রণ আৰু শৃংখলাৱদ্ধ কৰিব পাৰে। ইয়াৰ বাবে শৈক্ষিক পৰিৱেশ উপযুক্তভাৱে গঢ় দি ল'ব লাগে।
- **শৃংখলাৱদ্ধতাৰ প্রভাৱ** (Effect of Discipline) ঃ শৃংখলাৱদ্ধতাৰ নীতি নিয়ম, ঘৰ আৰু স্কুলত নিয়ন্ত্রণ আদিৰ দ্বাৰা ব্যক্তিৰ আচাৰণ সুশৃংখল হয়। ইয়াৰ ফলত মনোযোগ বর্তি থাকে। শৃংখলাৱদ্ধতা শিকোৱাত পিতৃ-মাতৃ আৰু অভিভাৱকৰ লগতে শিক্ষকেও গুৰুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন কৰিব পাৰে।
- **আদর্শ পৰিৱেশ সৃষ্টি** (Formation of Ideal Environment) ঃ মনোযোগ বর্তাই ৰাখিবলৈ শান্তিপূর্ণ আৰু নিৰুদ্বিগ্ন আদর্শ শৈক্ষিক পৰিৱেশ এটা গঢ়ি তোলাৰ প্রয়োজন। এনে পৰিৱেশে শিশুক অভ্যাসজনিত আৰু স্বৈচ্ছিক আত্ম-নিয়ন্ত্রণ তথা প্রবৃত্তিগত প্রৱণতাবোৰ নিয়ন্ত্রণ কৰিবলৈ সক্ষম কৰি তুলিব।
- **মনোযোগ আঁতৰাব পৰা বিষয়ৰ পৰা পৰিৱেশক মুক্ত কৰা** (Making free from distraction) ঃ শিক্ষা লাভৰ সময়ত মনোযোগ আঁতৰাব পৰা সকলো বিষয়ক উদ্দেশ্যমূলকভাৱে নিয়ন্ত্রণ কৰিব লাগে। এই কাৰণতে বিদ্যালয়বোৰ সদায় উদ্যোগ, বজাৰ অঞ্চল, চিনেমা হ'ল আদিৰ পৰা আঁতৰাত হ'ব লাগে।
- **শিক্ষণৰ গতিশীল প্রকৃতি** (Dynamic nature of teaching) ঃ পাঠদানৰ বাবে শিক্ষকে গ্রহণ পদ্ধতিবোৰ যান্ত্রিক আৰু গতানুগতিক হ'ব নালাগে। মনোযোগ ধৰি

ৰাখিবলৈ শিক্ষকে পাঠ পঢ়োৱাৰ গতিশীল আৰু উপভোগ্য উপায় প্ৰয়োগ কৰা উচিত।

- **হাতে-কামে কৰি শিকা** (Learning by doing) ঃ মনোযোগ ধৰি ৰাখিবলৈ পৰোক্ষ পদ্ধতিতকৈ প্ৰত্যক্ষ পদ্ধতিক সদায় আগস্থান দিয়া হয়। শিক্ষা লাভৰ শিক্ষার্থীক স্ব-ক্ৰিয়া আৰু স্ব-লিপ্ততাৰ ব্যক্তিগত স্বাধীনতাৰ সুযোগ দিয়া উচিত।
- **অনুভূতিৰ জন্ম** (Formation of Sentiment) ঃ শিক্ষা গ্ৰহণ প্ৰক্ৰিয়া মনোযোগ দীৰ্ঘস্থায়ী কৰিবলৈ শিক্ষার্থীৰ অনুভূতিক ফলপ্ৰসূভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰিব লাগিব। এই উদ্দেশ্যে শিক্ষকসকলে শিকনৰ বাবে লোৱা বিষয় আৰু নিজ ব্যক্তিত্বৰ প্ৰতি অনুকূল অনুভূতিৰ সৃষ্টি কৰাৰ বাবে চেষ্টা চলাব লাগে।
- **অনুপ্ৰেৰণাৰ সৃষ্টি কৰা** (Creating Motivation) ঃ শিক্ষকসকলে শ্ৰেণীকোঠাত পাঠ স্ৰষ্টাৰ (lesson maker) ভূমিকা লোৱাতকৈ শিক্ষার্থীৰ অনুপ্ৰেৰণাৰ উৎস হোৱা উচিত। শিক্ষার্থীৰ মনত শিক্ষাৰ আগ্ৰহ জন্ম দিব অথবা তেওঁলোকক মানসিকভাৱে প্ৰস্তুত কৰি ল'ব নোৱাৰা পৰ্যন্ত শিক্ষণ আৰম্ভ কৰা অনুচিত।
- **ইচ্ছাশক্তিৰ বিকাশ** (Development of will-force) ঃ মনোযোগ বৰ্তাই ৰখাৰ বাবে মনৰ নিৰিষ্টতা অতি প্ৰয়োজনীয়। ইয়াৰ বাবে যোগাষন সংস্কৃতিৰ (Yoga Culture) দৰে কার্য-কলাপৰ জৰিয়তে ইচ্ছা শক্তি বিকাশ কৰাৰ প্ৰশিক্ষণ দিয়াটো এটা ফলপ্ৰসূ ব্যৱস্থা হ'ব পাৰে।



অগ্ৰগতি নিৰীক্ষণ

প্ৰশ্ন ১ ঃ মনোযোগ মানে কি? ৩০ টা মান শব্দৰ ভিতৰত উত্তৰ দিয়ক।

.....

প্ৰশ্ন ২ঃ. মনোযোগৰ চাৰিটা বৈশিষ্ট্য উল্লেখ কৰক।

.....

প্ৰশ্ন ৩ ঃ মনোযোগৰ যিকোনো চাৰিটা কাৰকৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰক।

.....

৩.৪ মনোযোগৰ বিস্তাতিৰ ধাৰণা

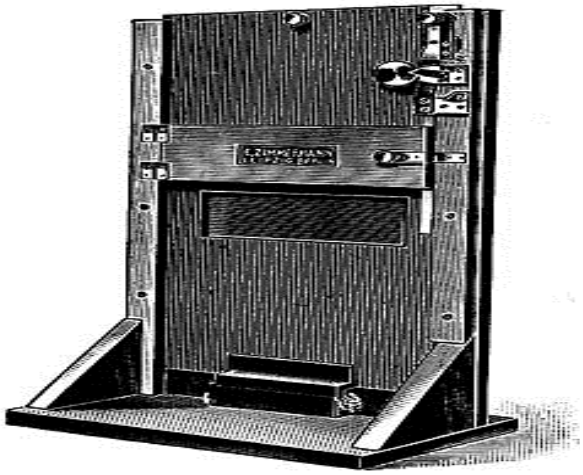
মনোযোগৰ সংজ্ঞা দিবৰ সময়ত আমি এই কথা জোৰ দি উল্লেখ কৰিছোঁ যে ধৰাবন্ধা মনোবৈজ্ঞানিক নীতি অনুসৰি কোনো এক নির্দিষ্ট মূহুর্তত মাত্র এটা বস্তু, ধাৰণা অথবা কাৰণহে আমাৰ সচেতন চিন্তাৰ কেন্দ্রবিন্দু হ'ব পাৰে। তাৎক্ষণিক উপস্থাপনত থকা বিষয়বস্তুৰ সংখ্যা অনুসৰি মনোযোগৰ কিছুমান সীমাৱদ্ধতা আছে। একে সময়তে উপাস্থাপন কৰা বহুতো বস্তুৰ প্ৰতি মানুহে একেলগে মনোযোগ দিব নোৱাৰে। এনে অৱস্থাত মানুহ এজনে তাৎক্ষণিক

পৰিৱেশত বিদ্যমান কিমানটা বস্তুৰ প্ৰতি মনোযোগ দিব পাৰিব সেই সীমাটোকে মনোযোগৰ বিস্তৃতি বোলা হয়। অমনোযোগী নোহোৱাকৈ কোনো এটা কামত মানুহ এজনে কিমান সময় কটাব পাৰে সেয়াই তেওঁৰ মনোযোগৰ বিস্তৃতি । পৰিৱেশত দৃশ্যমান হৈ থকা উদ্দীপক অথবা বিষয়বস্তুৰ কেৱল জিলিঙনি দেখাৰ পাছত মানুহ এজনে কেইটা উদ্দীপক সম্পৰ্কে স্পষ্ট ধাৰণা ল'ব পাৰে সেয়াই তেওঁৰ মনোযোগৰ বিস্তৃতি বুলি ক'ব পাৰি।

ঐতিহাসিকভাৱে ১৮৫৯ চনত ছাৰ উইলিয়াম হেমিল্টনে মনোযোগৰ বিস্তৃতি সম্পৰ্কে পোন প্ৰথমবাৰৰ বাবে পৰীক্ষা কৰি চাইছিল। পৰীক্ষাৰ সময়ত তেওঁ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ সন্মুখত মজিয়াত মাৰ্বল ছটিয়াই দিছিল। পৰীক্ষাৰ অন্তত তেওঁ এই সিদ্ধান্তত উপনীত হৈছিল যে আমাৰ দৰ্শন মনোযোগৰ (Visual attention) বিস্তৃতি ৬-৭ টা মাৰ্বলতে সীমাৱদ্ধ। অৰ্থাৎ আমি এটা সময়ত ৬-৭ টা মাৰ্বলতকৈ বেছি মাৰ্বল নেদেখো। কিন্তু এই একেখনি মাৰ্বলকে যদি গোট অথবা এককত (group or unit) সজাই লোৱা হয়, আমি আৰু অধিকসংখ্যক মাৰ্বল দেখা পাম। ইয়াৰ পাছত জেভ'নচ্ (Jevons,১৮৭১), গ্লেনভিলে (Glanville)আৰু ডালেন বেক(Dallen Back, ১৯২৯), উডৱ'র্থ আৰু শ্বালচ্বার্গ (Woodworth and Shalsberg,১৯৬৮) ইত্যাদি মনোবৈজ্ঞানিকে আন বহুতো পৰীক্ষা-নিৰীক্ষা সম্পন্ন কৰিছিল।

এই সীমাৱদ্ধতা নিৰ্ণয় কৰিবলৈ মনোবৈজ্ঞানিকসকলে এবিধ আহিলা ব্যৱহাৰ কৰে। আহিলাবিধৰ নাম 'টেকিষ্ট' স্কোপ' (Tachistoscope)। শব্দটোৰ উৎস হ'ল দুটা গ্ৰীক শব্দ- টেচিটোচ (Tachistos) আৰু স্কোপ (scope)। 'টেচিটোচ' মানে হ'ল 'খৰ/দ্ৰুত' (quick) আৰু 'স্কোপ' মানে 'চোৱা' (to see)। এই আহিলাবিধেৰে এক চেকেণ্ডৰ কেই অংশমানৰ ভিতৰত ব্যক্তিয়ে কিমানটা বিন্দু অথবা আকাৰৰ প্ৰতি মনোযোগ দিব পাৰি তাৰ বিস্তৃতি নিৰ্ণয় কৰা হয়। আহিলাবিধেৰে চলোৱা অভীক্ষাবোৰৰ পৰা গম পোৱা গৈছে যে গড় হিচাপত মানুহে ৫ অথবা ৬ টা মান বস্তুৰ কথাহে শুদ্ধভাৱে ক'ব পাৰে। ব্যক্তিৰ মনোযোগৰ সংবেদী সামৰ্থৰ (sensory ability) সীমাৱদ্ধতা নিৰ্ধাৰণ কৰাত মনোযোগৰ বিস্তৃতিৰ শৈক্ষিক গৰুত্ব আছে।

আন আন সংবেদী মনোযোগৰ বিস্তৃতি জুখিবলৈ বিভিন্ন কৌশল প্ৰয়োগ কৰা হয়। উদাহৰণ স্বৰূপে শ্ৰৱণ মনোযোগৰ বিস্তৃতি জুখিবলৈ কেইবাবাৰো টিলিকি (taps) বজোৱা হয় আৰু অভীক্ষার্থীক কেইবাৰ টিলিকি বজোৱা শুনিলে সোধা হয়।



চিত্ৰ ১ - টেচিটো'স্কোপৰ সন্মুখৰ অংশ

Source: http://vlp.mpiwg-berlin.mpg.de/vlpimages/images/img3991.jpg Zimmermann, E. 1928. Psychologische und PhysiologischeApparate: Liste 50. (p. 0046, fig. 589)



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্ৰশ্ন ৪ ঃ আপোনাৰ নিজৰ ভাষাত মনোযোগৰ বিস্তৃতিৰ অর্থ আলোচনা কৰক।

.....

প্ৰশ্ন ৫ ঃ মনোযোগৰ বিস্তৃতি সম্পর্কে জানিবলৈ কোনে পোন প্ৰথমবাৰৰ বাবে পৰীক্ষা কৰি চাইছিল?

.....

৩.৪.১ মনোযোগৰ বিস্তাৰৰ জৰিয়তে লব্ধ পৰীক্ষামূলক সিদ্ধান্ত

শিৰোনাম ঃ মনোযোগৰ বিস্তাৰ

উদ্দেশ্য ঃ চাক্ষিক অনুভৱৰ (visual apprehension) বিস্তৃতি নির্ণয় কৰা

অপ্ৰমাণিত ধাৰণা ঃ উদ্দীপকৰ সংখ্যা বঢ়াৰ লগে লগে দর্শন মনোযোগ (Visual attention) ক্ৰমে কমি যায়।

ব্যৱহৃত আহিলা আৰু সামগ্ৰী (Apparatus and Material used)

(ক) টেচিটো স্কোপ (ফলিং ডোৰ এপাৰেটাছ)

(খ) তিনিটাৰ পৰা বাৰটা চিয়াঁহিৰ ফোঁট থকা দহখন কার্ড

(গ) খতিয়ান লিপিৱদ্ধ কৰা কাকত (Record sheets)

(ঘ) গ্রাফ কাকত

(ঙ) অন্য সামগ্রী

অভিক্ষার্থী

নাম ঃ

বয়স ঃ

লিংগ ঃ

শিক্ষাগত অর্হতা ঃ

স্থান ঃ

তাৰিখ ঃ

সময় ঃ

আহিলাৰ বিৱৰণ ঃ এই অভীক্ষাৰ সময়ত ব্যৱহাৰ কৰিব খোজা আহিলাবিধৰ নাম টেচিটো'স্কোপ। আহিলাবিধ এটা কাঠৰ ফ্রেমত বহুওৱা থাকে। আহিলাবিধৰ সন্মুখৰ ফালটো ক'লা ৰং দিয়া ধাতৱ পাত এচটা ঢকা থাকে। সন্মুখৰ ধাতৱ অংশটোৰ মাজভাগত এটা আয়তকাৰ কাঠৰ বাকচ থাকে। বাকচটোত এটুকুৰা আইনা লগোৱা খিৰিকীৰ দৰে অংশ থাকে। ইয়াৰ মাজেৰে অভীক্ষাটোত ব্যৱহৃত কার্ডবোৰ সুমুৱাই দিয়া হয়। আইনা খনত ৰখা ফাটেৰে (slit) সুমুৱাব পৰা জোখত কার্ডবোৰ বনোৱা হয়। এনে কার্ডবোৰ ফাটেৰে বাকচটোত সুমুৱাই দি স্প্রিং থকা কাঠৰ সঁজুলি এটাৰ সহায়ত আইনাখনৰ পাছফালে আটিলকৈ ৰখা হয়। আহিলাটোৰ পিছফালে ডাঙৰ ফাট থকা আন এখন ধাতৱ দুৱাৰ থাকে। এই দুৱাৰখনেৰে আহিলাত সুমুৱাই ৰখা পৰীক্ষা কার্ডবোৰ অভীক্ষার্থীক দেখুওৱা হয়। 'ফলিং ডোৰ'খন পেলাই দিবলৈ এটা 'ৰিলিজাৰ' থাকে।

কার্ডৰ বিৱৰণ ঃ প্রথমে চিয়াঁহীৰ ফোঁটবোৰ আঁকি লোৱা হয়। তাৰ পাছত সেইবোৰ ছার্ট কাগজত আঠা লগোৱা হয়। টেচিটো'স্কোপত থকা বোর্ডখনৰ আকাৰ অনুসৰি ছার্ট কাগজবোৰ কাটি লোৱা হয়।ফোঁটৰ সংখ্যৰ ৩ ৰ পৰা ১২ টা হ'ব পাৰে। কার্ডৰ সংখ্যা হ'ব ১০ খন। ফোঁটবোৰৰ মাজত সমান দূৰত্ব থাকিব। ফোঁটবোৰ এনেকৈ বহুৱাৰ লাগিব যতে সেইবোৰে কোনো প্রতীক অথবা নক্সাৰ ৰূপ নলয়। কার্ডবোৰ সাজু কৰি লোৱাৰ পাছত অভীক্ষাটোৰ বাবে প্রয়োজনীয় আনবোৰ সামগ্রী ঠিক-ঠাক কৰি লৈ তলৰ পদ্ধতিটো মতে অভীক্ষা সম্পন্ন কৰা হয়।

পদ্ধতি ঃ

অভীক্ষাটো সম্পন্ন কৰিবৰ বাবে অভীক্ষাগাৰৰ মেজত টেচিটোস্কোপটো থওক। অভীক্ষাত ভাগ ল'বৰ বাবে মাতি অনা ব্যক্তিগৰাকীক চকীত বহিবলৈ দিয়ক। তেওঁৰ সন্মুখত আহিলাবিধ থাকিব। আহিলাবিধ এনেদৰে ৰাখক যাতে ব্যক্তিগৰাকীয়ে কার্ডবোৰ স্পষ্টকৈ দেখে। পৰীক্ষকে তাৰপাছত ব্যক্তিগৰাকীক পৰীক্ষাটো কেনেধৰণৰ সেয়া বুজাই দিব। বুজোৱাৰ সময়ত তলত দিয়া ধৰণে ক'ব পাৰে -

"আপোনাক চিয়াঁহীৰ ফোঁট অঁকা কার্ড কেইখনমান দেখুওৱা হ'ব। অনুগ্রহ কৰি সম্পূর্ণ মনোযোগ দিব। কাৰণ কার্ড কেইখন আপোনাৰ এক চেকেণ্ডৰো কম সময়ৰ বাবে দেখুওৱা হ'ব। ফোঁটেৰে সৈতে কার্ডকেইখন চোৱাৰ পাছত কিমানটা ফোঁট দেখিলে সেয়া ক'ব লাগিব। কথাখিনি ভালদৰে বুজি পাছিনে? আপুনি সাজুনে?"

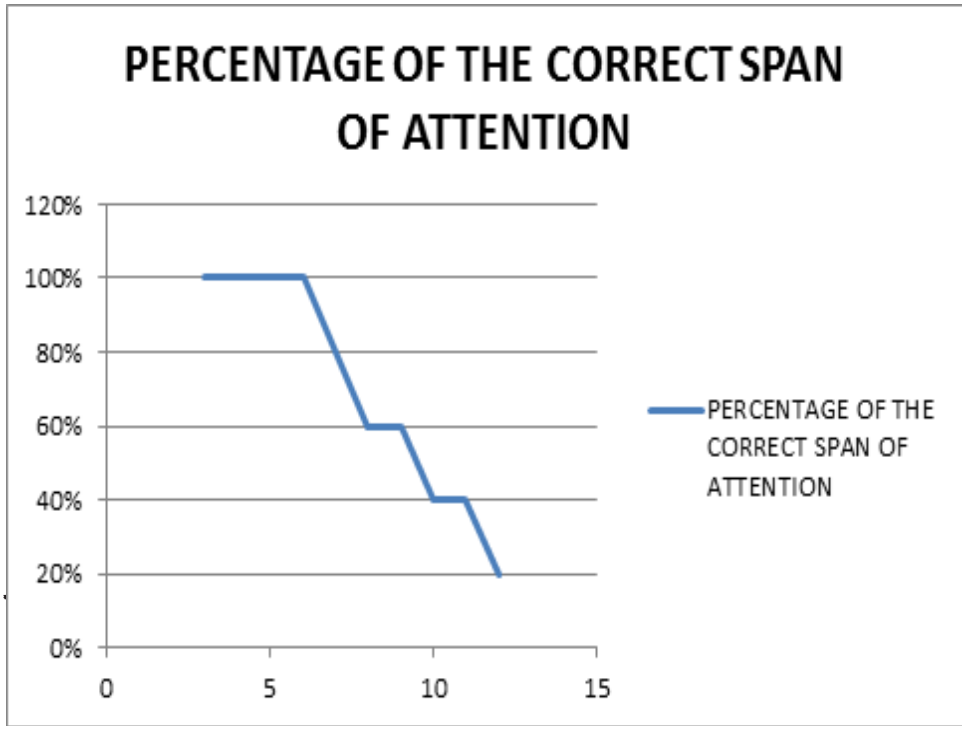
অভীক্ষাত ভাগ ল'বলৈ অহা ব্যক্তিগৰাকীৰ পৰা ইতিবাচক সঁহাৰি পোৱাৰ পাছত পৰীক্ষকে অভীক্ষাটো আৰম্ভ কৰিব। পৰীক্ষকে প্রথমে ফাঁকত কার্ডবোৰ ৰাখিব। অভীক্ষার্থীগৰাকীক পুনৰ সম্পূর্ণ মনোযোগ দিবলৈ ক'ব। পৰীক্ষকে তাৰপাছত আহিলাৰ ফাঁকত এখন এখনকৈ কার্ড ৰাখিব আৰু ফলিং ডোৰখন ৰিলিজ কৰি যাব। অভীক্ষকে কিমানটা ফোঁট দেখা পালে সেয়া কৈ যাব। পৰীক্ষকে ফোঁট অঁকা কার্ডবোৰ ক্রমিক শৃংখলাত দেখুৱাই যাব। কার্ডবোৰ ৫০ বাৰ দেখুওৱা হোৱাৰ পিছত অভীক্ষাটো শেষ হ'ব। প্রতিখন কার্ড যাদৃচ্ছিকভাৱে ৫ বাৰকৈ দেখুওৱা হ'ব। অভীক্ষার্থীৰ উত্তৰবোৰ ৰৰ্কচিট'ত (কার্য বিৱৰণী পৃষ্ঠা) লিখি ৰখা হ'ব

কার্য বিৱৰণী পৃষ্ঠা নং ঃ ১৪

কার্ড নং	প্রদর্শিত ফোঁটৰ প্রকৃত সংখ্যা	৫ বাৰ প্রচেষ্টাৰ সময়ত অভীক্ষার্থীয়ে কোৱা ফোঁটৰ প্রকৃত সংখ্যা					অভীক্ষার্থীয়ে শুদ্ধফোঁট সংখ্যা কিমানবাৰ কৈছে	মনোযোগৰ শুদ্ধ বিস্তৃতিৰ শতাংশ
		১	২	৩	৪	৫		
১	৩	৩	৩	৩	৩	৩	৫	১০০%
২	৪	৪	৪	৪	৪	৪	৫	১০০%
৩	৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫	১০০%
৪	৬	৬	৬	৬	৬	৬	৫	১০০%
৫	৭	৭	৭	৭	৭	৭	৪	১০০%
৬	৮	৭	৮	৮	৮	৮	৩	৬০%
৭	৯	৯	১০	৮	৯	৯	৩	৬০%
৮	১০	১১	১১	১১	১০	১০	২	৪০%
৯	১১	১২	১০	১১	১২	১১	২	৪০%
১০	১২	১১	১২	১১	১১	১০	১	২০%

অভীক্ষাটো শেষ হোৱাৰ পিছত অন্তর্দৃষ্টিৰ প্রতিবেদন (introspective report) টুকি ৰখা হয়। তাৰ পাছত অভীক্ষার্থীক তেওঁৰ সহযোগিতাৰ বাবে ধন্যবাদ জনোৱা হয় আৰু তেওঁক পৰীক্ষাগাৰৰ পৰা যাবলৈ দিয়া হয়। ইয়াৰ পাছত প্রতিখন কার্ডৰ বিপৰীতে অভীক্ষার্থীৰ মনোযোগৰ বিস্তৃতি শতাংশত হিচাপ কৰি উলিওৱা হয়। মনোযোগৰ বিস্তৃতি শতাংশ ৰৈখিকভাৱে উপস্থাপন কৰা হয়। ইয়াৰ বাবে দুডাল অক্ষ X আৰু Y লোৱা হয়। লেখ কাগজত X অক্ষই ফোঁটৰ সংখ্যা আৰু Y অক্ষই মনোযোগৰ বিস্তৃতি শতাংশ বুজায়। লেখ কাগজত শতাংশবোৰ বিন্দুৰ ৰূপত টুকি যোৱা হয় আৰু পাছত বিন্দুবোৰ পোন ৰেখাৰে লগ লগোৱা হয়।

শুদ্ধ মনোযোগ বিস্তাৰৰ শতাংশ



চিত্ৰ ১.১০

ফলাফল ঃ কার্যবিৱৰণী পৃষ্ঠা ১৪ত অভীক্ষাৰ ফলাফল দেখুওৱা হৈছে। তাত শুদ্ধ ধাৰণাৰ শতাংশত উল্লেখ কৰা হৈছে। চিত্ৰ ১.১০ত ফোঁটৰ সংখ্যা আৰু শুদ্ধ ধাৰণাৰ শতাংশৰ হিচাপ ৰৈখিক ভাৱে উপস্থাপন কৰি দেখুওৱা হৈছে।

অন্তর্দৃষ্টিৰ প্রতিবেদন ঃ "ফোঁটৰ সংখ্যা কম থাকোতে মনোযোগ দিয়া সহজ আছিল। ফোঁটৰ সংখ্যা লাহে লাহে বাঢ়ি যোৱাত মনোযোগ দিবলৈ অসুবিধা পাইছিল। সামগ্রিকভাৱে অভীক্ষাটো বৰ আকর্ষণীয়।"

পর্যবেক্ষণ আৰু আলোচনা ঃ অভীক্ষাটোৰ পৰা লক্ষ্য কৰা গ'ল যে উদ্দীপকৰ সংখ্যা (ইয়াত বিন্দু) বাঢ়ি যোৱাৰ লগে দর্শনবোধ বিস্তৃতি কমি যায়। পাঁচবাৰ প্রচেষ্টাৰ সময়ত ৩ ৰ পৰা ১২ টা ফোঁট থকা ১০ খন কার্ড অভীক্ষার্থীৰ দেখুওৱা হৈছিল। ৬ টা ফোঁটৰ ক্ষেত্র অভীক্ষার্থীৰ মনোযোগৰ বিস্তৃতি ১০০%। অর্থাৎ ৩ ৰ পৰা ৬ টা ফোঁট মনত ৰখাৰ সময়ত অভীক্ষার্থীয়ে ১০০% মনোযোগ দিব পাৰিছে। কিন্তু ৭ টা ফোঁট মনত ৰখাৰ সময়ত তেওঁৰ মনোযোগ কমি গৈছে আৰু এই সময়ত তেওঁৰ শুদ্ধ মনোযোগ বিস্তৃতিৰ শতাংশ হ'ল ৮০%। একেদৰে ৮ আৰু ৯ টা ফোঁট মনত ৰখাৰ সময়ত তেওঁৰ মনোযোগৰ

বিস্তৃতিৰ স্তৰ ৬০ শতাংশলৈ নামি গৈছে। ১০ আৰু ১১ টা ফোঁট অভীক্ষার্থীয়ে শুদ্ধকৈ মাত্র ২ বাৰ মনত ৰাখিব পাৰিছে আৰু এই সময়ত তেওঁৰ মনোযোগৰ বিস্তৃতিৰ হাৰ হ'ল ৪০%। ১২ টা ফোঁটৰ বিষয়ে অভীক্ষার্থীয়ে মাত্র ১ এবাৰ শুদ্ধকৈ ক'ব পাৰিছে। অর্থাৎ শুদ্ধ মনোযোগবিস্তৃতিৰ হাৰ হ'ল ২০%। অর্থাৎ এই কথা স্পষ্ট ৰূপত বুজি পোৱা গ'ল যে অভীক্ষাত ভাগ লোৱা অভীক্ষার্থীগৰাকীৰ দর্শনবোধৰ বিস্তৃতিউদ্দীপকৰ সংখ্যা বাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে কম হৈ গৈছে। অর্থাৎ ফাঁটৰ সংখ্যা ৭, ৮,৯ হোৱাৰ লগে লগে অভীক্ষার্থীৰ দর্শনবোধৰ বিস্তৃতি লাহে লাহে কমি গৈছে। অর্থাৎ, অভীক্ষাটোৰ সৈতে জড়িত অপ্রমাণিত ধাৰণাটো আমি গ্রহণ কৰিব পাৰো।



চিন্তা চর্চা কৰক ঃ৩.১

মনোযোগৰ বিস্তৃতিপৰীক্ষা কৰিবলৈ নিজাববীয়াকৈ এটা অভীক্ষা কৰি চাওক। চিয়াঁহীৰ ফোঁটৰ সংখ্যা অনুসৰি কার্ড সাজু কৰক। অভীক্ষাৰ শেষত উপযুক্ত ৰৈখিক উপস্থাপন প্রস্তুত কৰক।

৩.৫ অনুভৱৰ পৰিসৰৰ ধাৰণা

অনুভৱৰ পৰিসৰ মানে হ'ল হ্রস্ব উপস্থাপনৰ পাছত আমাৰ মগজুৱে সংসাধন কৰিব পৰা সর্বাধিক উদ্দীপকৰ সংখ্যা অথবা তথ্যৰ একক। অনুভৱৰ পৰিসৰে প্রত্যক্ষভাৱে আমাৰ হ্রস্ব ম্যাদী স্মৃতি সামর্থ (short-term memory capacity) নির্ণয় কৰে। অনুভৱৰ পৰিসৰ বোলা ধাৰণাটোৰে কেতিয়াবা মনোযোগৰ বিস্তৃতিৰ কথাও বুজোৱা হয়। কিন্তু প্রায়েগিক দিশৰ পৰা অনুভৱৰ পৰিসৰ হ'ল মানুহৰ মৌলিক তথ্য সংসাধন ক্ষমতা আৰু ই মনোযোগৰ বিস্তৃতিক প্রভাৱিত কৰে। চেতনা মনোবিজ্ঞানৰ (cognitive psychology) সৈতে জড়িত বিভিন্ন প্রক্রিয়াৰ, যেনে- অনুভাবক ভাণ্ডাৰৰ পৰা তথ্য হ্রস্বম্যাদী স্মৃতি কক্ষলৈ যোৱাৰ পথ দেখুৱাবলৈ আৰু এই স্থানান্তৰত কিহে বাধা দিয়ে সেয়া জানিবলৈ কৰা প্রয়াসৰ ফলতে অনুভৱৰ পৰিসৰ বোলা ধাৰণাটোৰ জন্ম হৈছিল।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন ৬. খালী ঠাই পূৰণ কৰক ঃ

(ক) অনুভৱৰ পৰিসৰে প্রত্যক্ষভাৱে ..... নির্ণয় কৰে।

(খ) ..... মনোবিজ্ঞানৰ প্রয়াসৰ ফলত অনুভৱৰ পৰিসৰ বোলা ধাৰণাটোৰ সৃষ্টি হৈছিল।

(গ) অনুভৱৰ পৰিসৰৰ জৰিয়তে তথ্য ..... ৰ পৰা ..... লৈ যায়।

৩.৫.১ অনুভৱৰ পৰিসৰৰ জৰিয়তে লব্ধ অভীক্ষামূলক সিদ্ধান্ত

শিৰোনাম ঃ অনুভৱৰ পৰিসৰ

উদ্দেশ্য ঃ স্থিৰ উদ্দীপক পদ্ধতিৰে অভীক্ষার্থীৰ বর্ণ আৰু সংখ্যাৰ অনুভৱৰ পৰিসৰৰ তুলনামূলক অধ্যয়ন কৰা

অপ্রমাণিত ধাৰণা ঃ সংখ্যা বোধৰ পৰিসৰ বর্ণবোধৰ পৰিসৰতকৈ ব্যাপক

ব্যৱহৃত আহিলা আৰু সামগ্রী ঃ

অভীক্ষাটোৰ বাবে তলত উল্লেখ কৰা আহিলা আৰু সামগ্রীবোৰৰ প্রয়োজন হয়-

(১) টেচিটো স্কোপ

(২) ৩ টাৰ পৰা ১০ টা বর্ণ লিখা থকা ৮ খন কার্ডৰ এটা সমষ্টি (Set I)

(৩) ৩ ৰ পৰা ১০ লৈ সংখ্যা লিখা থকা ৮ খন কার্ডৰ এটা সমষ্টি (Set II)

(৪) গ্রাফ কাকত

(৫) খতিয়ান লিপিৱদ্ধ কৰা কাকত

(৬) অন্য সামগ্রী

অভীক্ষার্থী

নাম ঃ

বয়স ঃ

লিংগ ঃ

শিক্ষাগত অর্হতা ঃ

তাৰিখ ঃ

সময় ঃ

স্থান ঃ

আহিলাৰ বিৱৰণ ঃ এই অভীক্ষাৰ সময়ত ব্যৱহাৰ কৰিব খোজা আহিলাবিধৰ নাম টেচিটোস্কোপ। আহিলাবিধ এটা কাঠৰ ফ্রেমত বহুওৱা থাকে। আহিলাবিধৰ সন্মুখৰ

ফালটো ক'লা ৰং দিয়া ধাতৰ পাত এচটাৰে ঢকা থাকে। সন্মুখৰ ধাতৰ অংশটোৰ মাজভাগত এটা আয়তাকাৰ কাঠৰ বাকচ থাকে। বাকচটোত এটুকুৰা আইনা লগোৱা খিৰিকীৰদৰে অংশ থাকে। ইয়াৰ মাজেৰে অভীক্ষাটোত ব্যৱহৃত কার্ডবোৰ সুমুৱাই দিয়া হয়। আইনাখনত ৰখা ফাটেৰে সুমুৱাব পৰা জোখত কার্ডবোৰ বনোৱা হয়। এনে কার্ডবোৰ ফাটেৰে বাকচটোত সুমুৱাই দি স্প্রিং থকা কাঠৰ সঁজুলি এটাৰ সহায়ত আইনাখনৰ পাছফালে আটিলকৈ ৰখা হয়। আহিলাটোৰ পিছফালে ডাঙৰ ফাট থকা আন এখন ধাতৱ দুৱাৰ থাকে। এই দুৱাৰখনেৰে আহিলাত সুমুৱাই ৰখা পৰীক্ষা কার্ডবোৰ অভীক্ষার্থীক দেখুওৱা হয়। 'ফলিং ডোৰ'খন পোলাই দিবলৈ এটা 'ৰিলিজাৰ' থাকে।

কার্ড প্রস্তুতকৰণ ঃ কার্ড প্রস্তুত কৰাৰ সময়ত পৰীক্ষকে কার্ডবোৰত থকা বর্ণ আৰু সংখ্যাবোৰ যাদৃচ্ছিকভাৰে বহুওৱা হৈছেনে নাই তালৈ মন কৰিব লাগে। বর্ণ আৰু সংখ্যবোৰে কোনো নক্সা অর্থবহ শব্দৰ সৃষ্টি কৰিব নোৱাৰিব। কার্ডত লিখা বর্ণ আৰু সংখ্যাবোৰৰ মাজত সমান দূৰত্ব থাকিব লাগে। বর্ণবোৰ ডাঙৰ হৰফেৰে লিখিব লাগে। সংখ্যাবোৰ ৩ ৰ পৰা ১০ ৰ ভিতৰত লিখিব লাগে। পৰীক্ষাটোৰ বাবে পৰীক্ষকে ৮ খনকৈ কার্ডৰ ২ টা সমষ্টি সাজু কৰিব লাগিব। ইয়াৰে ৮ খন কার্ড বর্ণৰ আৰু ৮ খন কার্ড সংখ্যাৰ হ'ব লাগিব। সামগ্রীবোৰ সাজু কৰি লোৱাৰ পাছত পৰীক্ষকে অভীক্ষার্থীৰ আগত আহিলাটো ৰাখি তলত দিয়া ধৰণে নির্দেশনা দিব লাগে -

"প্রথমে আপোনাক আখৰ লিখা থকা কার্ড কেইখনমান দেখুওৱা হ'ব। কার্ডকেইখন আপুনি এক চেকেণ্ডৰো কম সময়ৰ বাবে দেখা পাব। সম্পূর্ণ মনোযোগ দিব। কার্ড দেখাৰ লগে লগে কার্ডত থকা সংখ্যা আৰু আখৰবোৰ ক'ব লাগিব। ভালকৈ বুজি পাইছেনে?"

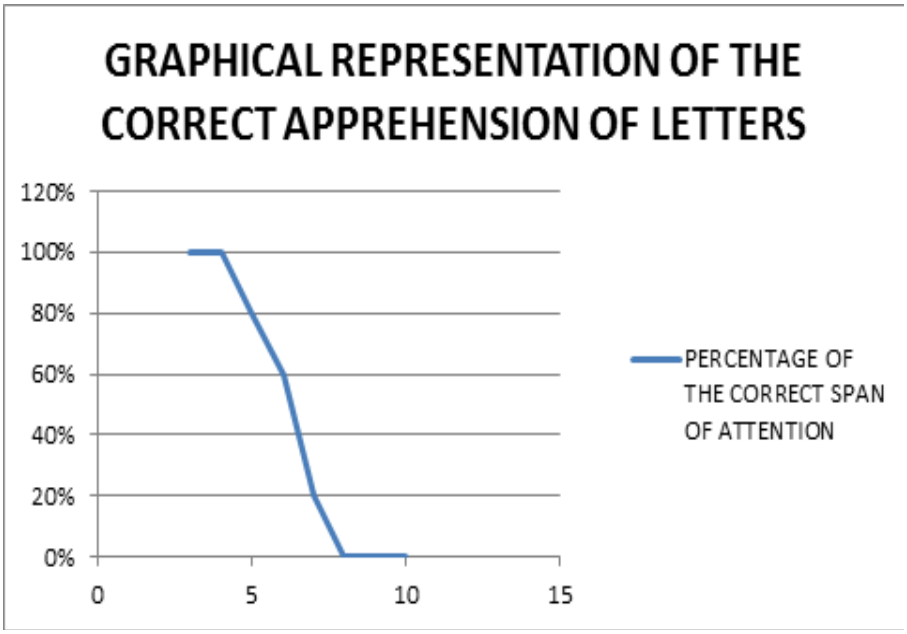
নির্দেশনা দিয়াৰ পাছত পৰীক্ষকে অভীক্ষার্থীক সাজু হ'বলৈ সংকেত দি কার্ডবোৰ দেখুওৱা আৰম্ভ কৰে। কার্ড ধৰি ৰখা দুৱাৰখন খোল খোৱাৰ লগে লগে অভীক্ষার্থীয়ে কেইটা আখৰ দেখা পাইছে সেয়ে জনায়। পৰীক্ষকে কার্ডবোৰ যাদৃচ্ছিক ক্রমত ৰাখে। ৪০ বাৰ কার্ডবোৰ দেখুওৱাৰ পাছত পৰীক্ষাটো বন্ধ কৰা হয় (প্রতিখন কার্ড ৫ বাৰকৈ দেখুওৱা হয়)। অভীক্ষার্থীৰ চকুৰ অৱসাদ আঁতৰাবলৈ দুয়োটা পৰীক্ষাৰ মাজত ১০ মিনিটৰ বিৰতি ৰাখিব লাগে।

কার্য বিৱৰণী পৃষ্ঠা - ১৫

অভীক্ষাৰ পাছত পৰীক্ষা চলোৱাৰ সময়ত প্ৰতিখন কার্ডত থকা বর্ণৰ শুদ্ধ আৰু অশুদ্ধ ধাৰণা প্ৰদর্শন কৰা ডেটা

কার্ড নং	বর্ণৰ প্রকৃত সংখ্যা	প্রচেষ্টাৰ সংখ্যা					শুদ্ধ সঁহাৰি	শুদ্ধ অনুভৱৰ শতাংশ
		১	২	৩	৪	৫		
১	৩	√	√	√	√	√	৫	১০০%
২	৪	√	√	√	√	√	৫	১০০%
৩	৫	√	√	√	√	√	৫	১০০%
৪	৬	√	x	x	√	x	২	৪০%
৫	৭	√	x	x	x	x	১	২০%
৬	৮	x	x	√	√	x	২	৪০%
৭	৯	x	x	x	√	√	২	৪০%
৮	১০	x	x	x	√	x	১	২০%

বর্ণৰ শুদ্ধ অনুভৱৰ ৰৈখিক উপস্থাপন



চিত্র ১.১১

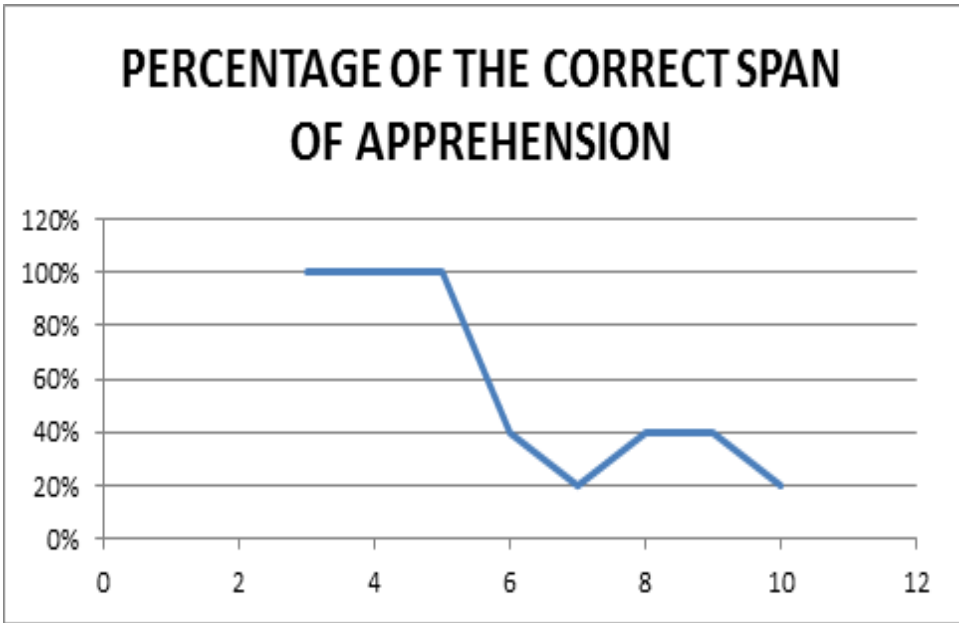
অভীক্ষাৰ দ্বিতীয় পর্যায়ত পৰীক্ষকে একেদৰে সংখ্যা লিখা থকা কার্ডবোৰ অভীক্ষার্থীক দেখুৱাব। আগৰ বাৰৰ দৰে এইবাৰো অভীক্ষার্থীয়ে সংখ্যাবোৰ যিমান পাৰে সিমান শুদ্ধকৈ ক'বলৈ চেষ্টা কৰিব। তলৰ কার্যবিৱৰণী পৃষ্ঠাখনত সংখ্যা অনুভৱৰ শুদ্ধ আৰু অশুদ্ধ পৰিমাণ লিপিৱদ্ধ কৰি দেখুওৱা হৈছে -

কার্য বিৱৰণী পৃষ্ঠা - ১৬

অভীক্ষাৰ পাছত পৰীক্ষা অনুসৰি পোৱা প্রতিখন কার্ডৰ নম্বৰৰ শুদ্ধ আৰু অশুদ্ধ অনুভৱৰ ডাটা উপস্থাপন

কার্ড নং	সংখ্যাৰ প্রকৃত পৰিমাণ	প্রচেষ্টাৰ সংখ্যা					শুদ্ধ সঁহাৰি	শুদ্ধবোধৰ শতকৰা হাৰ
		১	২	৩	৪	৫		
১	৩	√	√	√	√	√	৫	১০০%
২	৪	√	√	√	√	√	৫	১০০%
৩	৫	√	√	√	√	x	৫	১০০%
৪	৬	√	x	x	√	x	২	৪০%
৫	৭	√	x	x	x	x	১	২০%
৬	৮	x	x	√	√	x	২	৪০%
৭	৯	x	x	x	√	√	২	৪০%
৮	১০	x	x	x	√	x	১	৪০%

চিত্র ১.১২ শুদ্ধ অনুভৱৰ পৰিসৰ শতাংশ



অভীক্ষা শেষ হোৱাৰ পাছত অভাক্ষার্থীক তেওঁৰ সহযোগিতাৰ বাবে ধন্যবাদ জনোৱা হয়। তাৰপাছত তেওঁৰ পৰা অর্ন্তদৃষ্টিৰ প্রতিবেদন গ্রহণ কৰা হয়। তাৰপাছত তেওঁ পৰীক্ষাগাৰৰ পৰা ওলাই যায়।

অর্ন্তদৃষ্টিৰ প্রতিবেদন ঃ "আখৰ আৰু সংখ্যাবোৰ দেখাৰ লগে লগে শুদ্ধ উত্তৰ দিয়াটো মোৰ বাবে কঠিন আছিল। কিন্তু লাহে লাহে মই উত্তৰ দিব পৰা হ'লো। অভীক্ষাটো মোৰ বাবে অতি আকর্ষণীয় আছিল।"

ফলাফল ঃ অভীক্ষাটোৰ ফলাফল ১৫ আৰু ১৬ নং কার্যবিৱৰণী পৃষ্ঠাত তুলি দিয়া হৈছে। ফলাফল লৈখিকভাৱেও উপস্থাপন কৰি দেখুওৱা হৈছে। বর্ণ আৰু আখৰৰ বাবে দুখন পৃথক লেখ কাগজ ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে (চিত্র ১.১১ আৰু ১.১২)। শুদ্ধ অনুভৱৰ শতকৰা হিচাপবোৰ বিন্দু ৰূপে লেখ কাগজত উঠোৱাৰ পাছত পোন ৰেখাৰে লগ লগোৱা হৈছে।

পর্যালোচনা আৰু আলোচনা ঃ অভীক্ষাটোৰ পৰা গম পোৱা গ'ল যে অভীক্ষার্থীয়ে সংখ্যা মনত ৰখাত উত্তম ফলাফল দেখুৱাইছে। অর্থাৎ তেওঁৰ কাৰণে সংখ্যা মনত ৰখাটো সহজ। অখৰতকৈ সংখ্যাৰ ক্ষেত্রত শুদ্ধ অনুভৱৰ শতকৰা হাৰ উচ্চ। সেয়েহে আমি আমাৰ অপ্রমাণিত ধাৰণাটো শুদ্ধ বুলি গ্রহণ কৰিব পাৰোঁ।



চিন্তা চর্চা কৰক - ৩.২

সংখ্যা লিখা কার্ড সাজু কৰি নিজাববীয়াকৈ অনুভৱৰ পৰিসৰ অভীক্ষা সামৰাৰ কৰি চাওক। পৰীক্ষাৰ পাছত ফলাফলৰ উপযুক্ত ৰৈখিক উপস্থাপন প্রস্তুত কৰক।

৩.৬ মনোযোগৰ বিভাজনৰ ধাৰণা

সচেতন মনৰ নিৰিষ্ট ভাৱ অথবা কোনো এক নির্দিষ্ট বস্তুৰ ওপৰত সচেতনতা কেন্দ্রীভূত কৰাই হ'ল মনোযোগ। এটাতকৈ অধিক বিষয়ৰ ওপৰত এবাৰতে মনোযোগ দিব পৰা নাযায়। অৱশ্যে বহুতো মানুহে একে সময়তে দুটা ভিন ভিন কাম কৰিব পাৰে। অর্থাৎ মনোযোগ এটাতকৈ অধিক বিষয়ত ভগাব পৰা যায়। দক্ষতা আহৰণ কৰা মহিলা এগৰাকীয়ে কথা পাতি থাকোঁতে ঊণ গুঁঠি যাব পাৰে। এজন দক্ষ গাড়ী চালকে গাড়ী চলাই থাকোতে চিগাৰেট হুপি যাব পাৰে। উদাহৰণ দুটাৰ পৰা গম পোৱা যায় যে মনোযোগৰ বিভাজনৰ সহায়ত ব্যক্তিয়ে একে সময়তে দুই অথবা তিনিটা কাম কৰিব পাৰে। মন আৰু মনোযোগৰ বিভাজনক ব্যক্তি এগৰাকীৰ অসাধাৰণ দক্ষতা বুলি ধৰা হয়। মনোযোগৰ বিভাজন মানে হ'ল একেটা সংয়তে দুটা পৃথক কামত

মনোনিৱেশ কৰা। দুয়োটা কামৰ স্বৰূপ ভিন ভিন হোৱা উচিত। দুয়োটা কামকে একোটা গোটত অন্তর্ভূক্ত কৰিব পাৰ্কি লাগিব অথবা দুয়োটা কামৰ মাজৰে এটা স্বয়ংক্রিয় (automatic)কাম হ'ব নোৱাৰিব।

মনোবিজ্ঞানীসকলে এই বিষয়ত যথেষ্ট পৰীক্ষা-নিৰীক্ষা কৰিছে। তেওঁলোকে অভীক্ষাত ভাগ ল'বৰ বাবে মাতি অনা ব্যক্তিক এক সীমিত সময়ৰ বাবে দুটা কাম একেলগে কৰিবলৈ দি ব্যক্তিগৰাকীয়ে দেখুওৱা প্রতিক্রিয়াৰ স্বৰূপ আৰু আচৰণ নিৰীক্ষণ কৰিছে। নিৰীক্ষণৰ অন্তত গম পোৱা গৈছে যে মনোযোগ বিভাজনৰ পাছত দুয়োটা কামেই অভীক্ষার্থীয়ে ভালদৰে কৰিব পৰা নাছিল। কাম দুটা শেষ কৰিবলৈ অধিক সময়ৰো প্রয়োজন হৈছিল। লগতে ইয়াকো লক্ষ্য কৰা গৈছিল যে প্রতিটো কামতে কার্যকুশলতা প্রায় ৪০ শতাংশমান হ্রাস হৈছিল। এই অভীক্ষাবোৰৰ পৰা ধৰি লোৱা হৈছিল যে মনোযোগ বিভাজিত কৰিব পৰা নাযায়। কোনো এক নির্দিষ্ট সময়ত দুটা অথবা ততোধিক কামত মনোযোগ ভগাব পৰা নাযায়। ই সাধাৰণ মানুহৰ মাজত প্রচলিত এক ভ্রান্ত ধাৰণা। ইয়াত এটা কথা লক্ষ্য কৰা উচিত যে মানুহে একে সময়তে দুটা কাম অভ্যাসবশত কৰিব পাৰে। অভ্যাস থকা কাম কৰিবলৈ মানুহক মনোযোগৰ প্রয়োজন নাই।

বহুতো গৱেষকে মনোযোগ বিভিাজনৰ অভীক্ষাৰ দ্বাৰা লব্ধ কার্য ফলাফল অধ্যয়ন কৰি বিষয়টোৰ প্রভাৱ জানিব খুজিছে। এনে অধ্যয়নৰ পৰা গম পোৱা গৈছে যে যদি দুয়োটা কাম সহজ আৰু একেধৰণৰ হয় তেন্তে কার্য ফলাফল (Work product) বেছি ক্ষতিগ্রস্ত নহয়। কিন্তু যদি কার্য দুটা জটিল আৰু সাদৃশ্য নথকাবিধৰ হয় তেন্তে কার্য ফলাফল গুণগত আৰু বস্তুগত দুয়োধৰণে নিম্নগামী হয়। কেতিয়াবাহে মনোযোগৰ বিভাজনৰ দ্বাৰা কার্য প্রভাৱিত নোহোৱাকৈ থাকে। ব্যতিক্রম ব্যক্তিত্ব, যেনে স্বর্গীয় হৰদয়াল আৰু গণিতৰ যাদুকৰ শকুন্তলা দেৱীৰ দৰে প্রখ্যাত ব্যক্তিয়েহে কেতিয়াবা এনে কার্য সম্ভৱ কৰি দেখুৱাব পাৰে। অন্যথা প্রদত্ত কাম দুটাৰ এটা সম্পন্ন কৰিবলৈ মানুহে মনোযোগ দিব আৰু আনটো কাম অভ্যাসবশতঃ সম্পন্ন কৰিব। অভ্যাসজনিত কামৰ বাবে নিচেই কম মনোযোগৰ প্রয়োজন অথবা মনোযোগৰ একেবাৰেই প্রয়োজন নহয়।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন ৭. মনোযোগৰ বিভাজন মানে কি?

.....

.....

৩.৬.১ মনোযোগৰ বিভাজনৰ জৰিয়তে লব্ধ অভীক্ষামূলক সিদ্ধান্ত

শিৰোনাম ঃ মনোযোগৰ বিভাজন

উদ্দেশ্য ঃ একে সময়তে দুটা কাম কৰিবলগীয়া হ'লে কর্মদক্ষতা অথবা মনোযোগৰ মাত্রা হ্রাস পায় বুলি থকা অপ্রমাণিত ধাৰণাটো সত্যাপন কৰা।

অপ্রমাণিত ধাৰণা ঃ একে সময়তে দুটা কাম কৰিলে দুয়োটা কামৰে ফলাফল নিম্নমানৰ হয়।

ব্যৱহৃত সামগ্রী/ আহিলা ঃ

(ক) দুটা শাৰীৰিক শ্রম থকা কাম

(খ) দুটা মানসিক শ্রম থকা কাম

(গ) এটা শাৰীৰিক আৰু এটা মানসিক শ্রম থকা কাম

(ঘ) এটা ষ্টপ ৱাটচ্

(ঙ) খতিয়ান লিপিৱদ্ধ কৰা কাগজ

(চ) অন্য সামগ্রী

অভীক্ষার্থীৰ তথ্য

নাম ঃ

বয়স ঃ

লিংগ ঃ

শিক্ষাগত অর্হতা ঃ

তাৰিখ ঃ

সময় ঃ

স্থান ঃ

কার্যপদ্ধতি ঃ

এই অভীক্ষাটোত ভাগ ল'বলৈ অহা ব্যক্তিক তিনিটা অৱস্থা দিয়া হয়। প্রথম অৱস্থাত অভাক্ষার্থীগৰাকীক কাম এটা কৰিবলৈ দিয়া হয়। দ্বিতীয় অৱস্থাত তেওঁক আন এটা কাম কৰিবলৈ দিয়া হয়। তৃতীয় অৱস্থাত তেওঁক একে সময়তে দুয়োটা কাম কৰিবলৈ দিয়া হয়। এতিয়া অভীক্ষার্থীয়ে তিনিওটা অৱস্থাতে দেখুওৱা পাৰদর্শিতা আলোচনা কৰা যাওক।

প্রথম অৱস্থাত অভীক্ষার্থীক সোঁহাতেৰে ২ মিনিটৰ বাবে আখৰ এটা, ধৰা হ'ল 'S' আখৰটো, লিখিবলৈ কোৱা হ'ল। তাৰপাছত কিমানটা 'S' লিখিলে সেয়া গণনা কৰি

'S1' বুলি তালিকা- 1 ত (Table-1) লিখি ৰখা হ'ল। এইবাৰ অভীক্ষার্থীক বাঁও হাতেৰে ২ মিনিটৰ বাবে 'D' আখৰটো লিখিবলৈ দিয়া হ'ল। কিমানটা 'D' লিখিলে সেয়া হিচাপ কৰি Table-1 ত (তালিকা- 1 ত) 'S2' শিতানত লিখি ৰখা হ'ল। তাৰপাছত অভীক্ষার্থীক ২ মিনিটৰ বাবে সোঁহাতেৰে 'S' আৰু বাঁওহাতেৰে 'D' আখৰ দুটা একে সময়তে লিখিবলৈ কোৱা হ'ল। Table-1 ৰ (তালিকা- 1 ৰ) D1 আৰু D2 শিতানত 'S' আৰু 'D' কিমানবাৰ লিখা হ'ল সেয়া টুকি ৰখা হ'ল। অভীক্ষার্থীৰ প্ৰথম অৱস্থাৰৰ পাৰদৰ্শিতা প্ৰদৰ্শনৰ উদাহৰণ তলত উপস্থাপন কৰা হ'ল ঃ

অভীক্ষার্থীয়ে সোঁহাতেৰে 'S' লিখিছে	অভীক্ষার্থীয়ে বাঁওহাতেৰে 'D' লিখিছে
SSSSSS ..... মুঠ = ১০০	DDDDD ..... মুঠ = ২০
অভীক্ষার্থীয়ে সোঁহাতেৰে 'S' লিখিছে (দুয়োটা কাম একে সময়তে চলিছে)	অভীক্ষার্থীয়ে বাঁওহাতেৰে 'D' লিখিছে (দুয়োটা কাম একে সময়তে চলিছে)
SSSSSS ..... মুঠ = ১৫	DDDDD ..... মুঠ = ৭

দ্বিতীয় অৱস্থাত পৰীক্ষকে অভীক্ষার্থীক স্বাভাৱিক সংখ্যাবোৰৰ মাজৰ পৰা ১ ৰে আৰম্ভ কৰি প্ৰতি চতুৰ্থটো সংখ্যা লিখিবলৈ কয়। লিখি থাকোঁতে প্ৰতি ২ মিনিটৰ মূৰে মূৰে তেওঁক ৰ'বলৈ দিয়া হয়। তাৰপাছত পৰীক্ষকে তালিকা ২ ত (Table-2) শুদ্ধ সঁহাৰিবোৰ গণনা কৰি S1 শিতানত লিখি ৰাখে। তাৰপাছত অভীক্ষার্থীক 'A' আখৰটোৰে আৰম্ভ কৰি প্ৰতি তৃতীয়টো আখৰ ক'বলৈ দিয়া হয়। এবাৰ 'Z' আখৰটো কোৱাৰ পাছত পুনৰবাৰ 'A' ৰ পৰা আৰম্ভ কৰিবলৈ কোৱা হয়। প্ৰতি ২ মিনিটৰ মূৰে মূৰে তেওঁক ৰ'বলৈ কোৱা হয়। ব্যক্তিগৰাকীয়ে শুদ্ধকৈ কোৱা আখৰবোৰ গণনা কৰি তালিকা ২ ৰ S2 শিতানত লিখা হয়। তৃতীয় অৱস্থাত অভাক্ষার্থীক একে সময়তে প্ৰতি চতুৰ্থটো নম্বৰ লিখিবলৈ আৰু প্ৰতি তৃতীয়টো আখৰ ক'বলৈ দিয়া হয়। ব্যক্তিগৰাকীয়ে কোৱা আখৰবোৰ পৰীক্ষকে লিখি যায়। তাৰ পাছত শুদ্ধ আখৰ আৰু নম্বৰবোৰৰ সংখ্যা তালিকা ২ ৰ D1 আৰু D2 শিতানত লিখা হয়। দ্বিতীয় অৱস্থাৰ পাৰদৰ্শিতা প্ৰদৰ্শনৰ উদাহৰণ তলত উপস্থাপন কৰা হ'ল ঃ

অভীক্ষার্থীয়ে লিখা স্বাভাৱিক সংখ্যা	অভীক্ষার্থীয়ে কোৱা আখৰ
৪ ৮ ১২ ১৬ ২০ ২৪ ২৮ ..... মুঠ = ৩০	C F I L O R U X A D ..... মুঠ = ৩৬
অভীক্ষার্থীয়ে লিখা স্বাভাৱিক সংখ্যা	অভীক্ষার্থীয়ে কোৱা আখৰ
৪ ৮ ১২ ১৬ ২০ ২৪ ২৮ ৩২ মুঠ = ১৫	C F I L O R U X A D ..... মুঠ = ১৮

তৃতীয় অৱস্থাত অভীক্ষার্থীক 'S' আখৰটো সোঁহাতেৰে লিখিবলৈ আৰু বর্ণমালাৰ প্রতি তৃতীয়টো আখৰ একে সময়তে ২ মিনিটৰ বাবে ক'বলৈ দিয়া হয়। শুদ্ধকৈ লিখা আৰু কোৱা আখৰবোৰৰ সংখ্যা তালিকা-2 ৰ D1 আৰু D2 শিতানত লিখি ৰখা হয়।
তৃতীয় অৱস্থাৰ পাৰদর্শিতা প্রদর্শনৰ উদাহৰণ তলত উল্লেখ কৰা হ'ল ঃ

অভীক্ষার্থীয়ে সোঁহাতেৰে লিখা 'S' ৰ সংখ্যা
SSSSSS ..... মুঠ = ৩০
অভীক্ষার্থীয়ে কোৱা বর্ণমালাৰ প্রতি তৃতীয়টো আখৰ
C F I L O R U X A D ..... মুঠ = ১০

<u>ফলাফল</u> ঃ অভীক্ষাটোৰ ফলাফল ক্রমে তালিকা ১, তালিকা ২ আৰু তালিকা ৩ ত দেখুওৱা হৈছে। অভীক্ষাৰ ফলাফল উলিয়াবলৈ CD = $\left(\frac{D1 + D2}{S1 + S2}\right)$ সূত্রটো প্রয়োগ কৰা হৈছে। ইয়াৰ দ্বাৰা মনোযোগৰ বিভাজনৰ গুণাংক/সহগ (Co-efficient) উলিওৱা হৈছে। দুটা কামৰ মাজত যদি মনোযোগৰ বিভাজনৰ দ্বাৰা কর্মদক্ষতা প্রভাৱিত হয় তেন্তে গুণাংক/সহগ সদায় ১ তকৈ কম হ'ব।

(তালকা - ১)			
S1	S2	D1	D2
100	20	15	13
CD = $\frac{D1 + D2}{S1 + S2} = \frac{15 + 13}{100 + 20} = \frac{28}{120}$ = 0.23 < 1			

(তালকা - ২)			
S1	S2	D1	D2
30	36	15	18
CD = $\frac{D1 + D2}{S1 + S2} = \frac{15 + 18}{30 + 36} = \frac{33}{66}$ = 0.5 < 1			

(তালকা - ৩)			
S1	S2	D1	D2
100	36	30	10
CD = $^{D1 + D2}/_{S1 + S2} = {}^{30 + 10}/_{100+ 36} = {}^{40}/_{13} = 0.29 < 1$			

পর্যালোচনা আৰু আলোচনা

মনোযোগ বিভাজন মানে হ'ল একে সময়তে দুটা পৃথক কামত মনোণিৱেশ কৰা। এনে কাম শাৰীৰিক নাইবা মানসিক শ্ৰমসম্পন্ন হ'ব পাৰে। পৰীক্ষা কাৰ্যত ভাগ লোৱা ব্যক্তিয়ে অহৰহ এটা কাম এৰি আন এটা কামত মনোযোগ দিয়ে। এই অভীক্ষাটোৰ ফলাফলৰ পৰা গম পোৱা গ'ল যে অভীক্ষাত ভাগ লোৱা ব্যক্তিগৰাকীৰ কামৰ পাৰদৰ্শিতা ক্ৰমে কমি গৈছে।

অভীক্ষাটোত ধৰা পৰিল যে অভীক্ষার্থীৰ বাবে একে সময়তে দুটা কামত মনোযোগ বিভাজন কৰিবলগীয়া হোৱাটো এটা জটিল কাম হৈ পৰিছিল। যেনে-তেওঁ স্বাভাৱিক সংখ্যাবোৰৰ মাজৰ প্ৰতি চতুৰ্থটো সংখ্যা লিখিবলগীয়া আৰু বৰ্ণমালাৰ প্ৰতি তৃতীয়টো আখৰ ক'বলগীয়া হৈছিল। একেদৰে ইয়াকো নিৰীক্ষণ কৰা হৈছিল যে একে সময়তে দুটা কাম কৰাৰ সময়ত তিনিওখন তালিকাতে (তালিকা ১, তালিকা ২, তালিকা ৩) D1 আৰু D2 শিতানত আহৰণ কৰা নম্বৰৰ সংখ্যা কমি গৈছে। লগতে, মানসিক শ্ৰম থকা কাৰ্য দুটাৰ ফলাফল পৰীক্ষা কৰি দেখা গ'ল যে একে সময়তে লিখা আৰু কোৱা দুটা জটিল কাম। এই পৰীক্ষাটোৰ পৰা গম পোৱা গ'ল যে দুটা মানসিক শ্ৰম জড়িত থকা কাৰ্যৰ মাজত মনোযোগ বিভাজন কৰাৰ ফলত অভীক্ষাত ভাগ লোৱা ব্যক্তিৰ কাৰ্যদক্ষতা প্ৰভাৱিত হৈছে। অৰ্থাৎ, আমি ক'ব পাৰোঁ যে শাৰীৰিক আৰু মানসিক শ্ৰম জড়িত থকা দ্বৈত কাৰ্য একে সংয়তে সম্পন্ন কৰাটো কঠিন আৰু সেয়েহে প্ৰদত্ত অপ্ৰমাণিত ধাৰণাটো শুদ্ধ বুলি ধৰি লোৱা হ'ল।



৩.৭ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

- মনোযোগ হ'ল এটা মানসিক প্ৰচেষ্টা অথবা সচেতন মনক নিয়ন্ত্ৰণ নাইবা অনুশাসনৰদ্ধ কৰাৰ প্ৰয়াস। মনোযোগক প্ৰথমে জন্মগত মানসিক শক্তি বুলি ভবা হৈছিল আৰু মনোযোগৰ সৈতে থকা মনৰ বোধশক্তিজনিত অথবা বৌদ্ধিক দিশৰ সম্পৰ্কত গুৰুত্ব আৰোপ কৰা হৈছিল।

- মনোযোগ হ'ল এনে এক প্ৰক্ৰিয়া যিটো বোধশক্তিজনিত সামৰ্থৰ দ্বাৰা পৰিচালিত হয় আৰু ব্যক্তিয়ে নিজৰ পৰিপাৰ্শ্বিকত উপস্থিত থকা বিভিন্ন উদ্দীপকৰ মাজৰ পৰা কিবা এটা বিষয় বাছনি কৰিবলৈ আবেগিক আৰু বোধশক্তিজানিত সহায় লাভ কৰে। এই নিৰ্দিষ্ট বিষয়টোৱে পাছত ব্যক্তিৰ সচেতনতাৰ কেন্দ্ৰবিন্দুত অৱস্থান কৰে আৰু প্ৰত্যাশিত ফলাফলত উপনীত হ'বলৈ মনে ইয়াক স্পষ্ট ৰূপত উপলব্ধি কৰি লয়।

- মনোযোগৰ কাৰক অথবা কাৰণ সাধাৰণতে দুটা হ'ব পাৰে- বস্তুনিষ্ঠ আৰু বিষয়নিষ্ঠ অৱস্থা। মনোযোগৰ বস্তুনিষ্ঠ অৱস্থা অথবা কাৰকবোৰ হ'ল কোনো বস্তুৰ আকাৰ, প্ৰাবল্য, গতিশীলতা, নতুনত্ব, পৰিৱৰ্তন, গোপনীয়তা, পৰিস্থিতি, সুশৃংখলতা, বৈপৰীত্য, দুষ্প্ৰাপ্যতা আৰু আচহুৱা ৰূপ। মনোযোগৰ বিষয়নিষ্ঠ কাৰকবোৰ হ'ল- আগ্ৰহ, মানসিক সংস্থিতি, সহজাত প্ৰবৃত্তি, আবেগ, অনুভূতি, হেঁপাহ, পূৰ্ব অভিজ্ঞতা আৰু অভ্যাস।

- মনোযোগ দুই প্ৰকাৰৰ- ঐচ্ছিক আৰু অনৈচ্ছিক মনোযোগ। ঐচ্ছিক মনোযোগক আকৌ দুই উপ-ভাগত ভগোৱা হয়- নিগূঢ় আৰু স্পষ্ট মনোযোগ। অনৈচ্ছিক মনোযোগৰ উপ-ভাগ দুটা হ'ল- প্ৰৰোচিত আৰু স্বতঃস্ফূৰ্ত মনোযোগ।

- মনোযোগ বৰ্তাই ৰখাৰ উপায় দুটামান হ'ল- অভ্যাসৰ গঠন, শৃংখলাৰদ্ধতাৰ প্ৰভাৱ, আদৰ্শ পৰিৱেশ সৃষ্টি, মনোযোগ আঁতৰাব পৰা বিষয়ৰ পৰা পৰিৱেশক মুক্ত কৰা, শিক্ষণৰ গতিশীল প্ৰকৃতি, হাতে-কামে কৰি শিকা, অনুভূতিৰ জন্ম দিয়া, অনুপ্ৰেৰণাৰ সৃষ্টি কৰা আৰু ইচ্ছাশক্তিৰ বিকাশ ঘটোৱা।

- মনোযোগৰ কিছুমান সীমাৰদ্ধতা আছে। এনে সময়তে উপস্থাপন কৰা বহুতো বস্তুৰ প্ৰতি মানুহে একেলগে মনোযোগ দিব নোৱাৰে। এনে অৱস্থাত মানুহ এজনে তাৎক্ষণিক পৰিৱেশত বিদ্যমান কিমানটা বস্তুৰ প্ৰতি মনোযোগ দিব পাৰিব সেই সীমাটোকে মনোযোগৰ বিস্তাৰ অথবা পৰিসৰ বোলা হয়।

- মনোযোগৰ সীমাৰদ্ধতা নিৰ্ণয় কৰিবলৈ মনোবৈজ্ঞানিকসকলে এবিধ আহিলা ব্যৱহাৰ কৰে। আহিলাবিধৰ নাম 'টেচিটোস্কোপ'। শব্দটোৰ উৎস দুটা গ্ৰীক শব্দ- 'টেচিটোচ' আৰু 'স্কোপ'। শব্দ দুটাৰ অৰ্থ ক্ৰমে 'খৰ/দ্ৰুত' আৰু 'চোৱা'।

- অনুভৱৰ পৰিসৰ মানে হ'ল হ্ৰস্ব উপস্থাপনৰ পাছত আমাৰ মগজুৱে সংসাধন কৰিব পৰা সৰ্বাধিক উদ্দীপকৰ সংখ্যা অথবা তথ্যৰ একক। বোধৰ বিস্তাৰে প্ৰত্যক্ষভাৱে আমাৰ হ্ৰস্ব ম্যাদী স্মৃতি সামৰ্থ নিৰ্ণয় কৰে।