

अध्यापन विधियाँ

अध्यापन-विधियाँ - अर्थ एवं कार्यक्षेत्र

अध्यापन-विधियाँ -

अध्यापन की प्रक्रिया में अनेक विधियों को कार्यों से परखा गया है और यह पाया गया कि उनके मुख्यतया दो वर्ग हैं : -

१. निर्देशन विधियाँ जो कक्षा में सैद्धान्तिक विषयों को पढ़ाने में काम आती हैं ।
२. व्यावहारिक कौशलों को क्रीड़ा-क्षेत्रों या व्यायामशालाओं में पढ़ाने की विधियाँ ।

कक्षागत विधियाँ व्याख्यान विधि, सस्वरपाठ (Recitation) विधि, प्रायोजना (Project) विधि प्रयोगशाला विधि, अभिनय विधि, समूहचर्चा विधि इत्यादि नामों से जानी जाती हैं । कौशलों या शारीरिक क्रियाओं को सिखाने की विधियों का ठीक प्रकार से वर्गीकरण नहीं हुआ है । कक्षा की परिस्थिति में प्रयुक्त प्रत्येक विधि के शारीरिक कौशल और क्रियाएं सिखाने के अनेक मार्ग हैं । परन्तु शारीरिक क्रिया एवं कौशल सिखाने के लिये उन्हें सीधे प्रयुक्त नहीं किया जा सकता । यहाँ तक कि कक्षागत अध्यापन में भी कोई एक विधि या प्रकार सभी कक्षागत परिस्थितियों के लिये सर्वोत्तम नहीं होता । यौगिक अभ्यासों को सिखाने की विधि, सैद्धान्तिक विषयों को सिखाने की विधि की अपेक्षा शारीरिक क्रियाओं को सिखाने की विधि के अधिक निकट है ।

पारम्परिक रूप से सफल अध्यापन के दो ढंग हैं - १. अध्यापक केन्द्रित प्रकार और २. छात्र केन्द्रित प्रकार ।

प्राचीन समय में अध्यापक केन्द्रित पद्धति यहाँ तक कि योग की भी मुख्य विधि थी । परन्तु आज की वैज्ञानिक विचारधारा छात्र-केन्द्रित पद्धति पर ध्यान केन्द्रित करते हुए, उस पर बल देती है । अतः स्वाभाविकतया विधि में निहित सिद्धान्त और धारणाएं छात्र - केन्द्रित पद्धति, जिसमें मुख्य बल छात्र की आवश्यकताओं पर होती है, अपेक्षित है ।

योगाभ्यासों की अध्यापन विधियाँ

अध्यापन विधियाँ निर्धारित लक्ष्य और अपेक्षित परिणामों से मेल खाने वाली होनी चाहिए। किसी भी विधि का हेतु छात्र में सीखने को जन्म देना होता है। अध्यापक को यह जानना चाहिये कि किस प्रकार प्रयुक्त कोई विधि छात्र की सीखने की क्षमता को प्रभावित करती है। अध्यापन की कुछ मूलभूत विधियाँ निम्न हैं -

१. व्याख्यान विधि

औपचारिक अध्यापन की यह सबसे प्राचीन विधि है। यह विधि विस्तृत क्षेत्रों से सामग्री के गठन में किसी विशिष्ट प्रकार की सूचनाओं को उपयोगार्थ अलग नई सूचनाएं प्रस्तुत करने में, और विस्तृत स्रोतों से प्राप्त सूचनाओं के संश्लेषण में उपयोगी होती है। यह विधि उन परिपक्व (समझदार) छात्रों के लिये अधिक उपयोगी है जिनका श्रवण-संवेदन ऊँचा है, क्योंकि उनमें ऊँची श्रवण-संवेदना के कारण स्वर-स्तर, स्पष्टता, विश्राम-अवधि और शब्दावलि-स्तर की समस्याएं रहती हैं।

योगाभ्यासों को सिखाने में व्याख्यान का बहुत उपयोग है। उसका उपयोग किसी भी प्रकार को किसी क्रिया कलाप से सम्बन्धित और योग के परिप्रेक्ष्य में सूचनाएं प्रस्तुत करने में होता है। जब किसी विशिष्ट उद्देश्य की प्राप्ति के लिये व्यापक भाषण की आवश्यकता होती है, तब छात्र को अध्यापक का व्याख्यान अच्छी प्रकार सुनाई पड़ना चाहिये। यदि अध्यापक अच्छी प्रकार तैयारी करता है तो उसका व्याख्यान प्रेरणादायी, रोचक और उद्दीपक हो सकता है।

अन्य विधियों का उपयोग करते हुए व्याख्यान विधि को अपनाना लाभप्रद होता है। व्याख्यान की विषयवस्तु को स्मृति में रखने में दृश्य-सामग्री का उपयोग करना बहुत सहायक होता है।

व्याख्यान विधि का उपयोग करनेवाले अध्यापक को उस विधि की आगे दी गयी मर्यादाओं को ध्यान में रखना चाहिये -

१. यह अध्यापक-केन्द्रित कार्य है, अतः इस कारण से छात्रों को उसमें सक्रिय सहभागी न होने को प्रोत्साहान मिल सकता है ।
२. कई छात्रों में इस विधि से सीखने की योग्यता नहीं होती ।
३. यह विधि अध्यापक को इससे अधिक प्रभावशाली विधियों की अवहेलना करने को बाध्य कर सकती है ।
४. लम्बे व्याख्यानों से लाभ उठाने की दृष्टि से अपरिपक्व छात्रों का ध्यान - क्षेत्र बहुत संकुचित होता है ।

२. निर्देशन-अनुक्रिया विधि -

इस विधि में अध्यापक स्पष्ट निर्देशन देता है जो प्रदर्शन के पूर्व, उपरान्त या साथ-साथ होता है और सब छात्र तदनुसार अनुक्रिया करते हैं ।

छात्रों पर बहुत ध्यान दिया जाता है और प्रस्तुत क्रिया की विषय-वस्तु पर बल दिया जाता है । यह विधि औपचारिकता प्रधान है । इस विधि के साथ सूचना-कार्य होना अधिक श्रेयस्कर होता है, जब छात्रों के निष्पादन (Performanace) में विषमता होती है । छात्रों की समस्याओं पर ध्यान देने के बाद इस विधि से अच्छा लाभ उठाया जा सकता है ।

३. वैयक्तिक निर्देशन विधि -

यह विधि इस सिद्धान्त पर आधारित है कि सीखना एक अत्यन्त वैयक्तिक स्वरूप का होता है । इस विधि में प्रयास किया जाता है कि समूह का ढाँचा बनाये रखते हुए विविध माध्यमों द्वारा वैयक्तिक भेद का ध्यान रखा जाय ।

४. समूह चर्चा विधि -

यह एक शैक्षणिक तकनीक है जो मूलतः किसी समस्या का हल ढूँढने के लिये अपनाई जाती है । इस विधि के वैयक्तिक और सामूहिक दोनों मूल्य हैं । यह विधि

योगाभ्यासों की अध्यापन विधियाँ

व्यक्ति को अपने को दूसरों के समक्ष अभिव्यक्त करने में, अन्य लोगों के प्रति सहनशील बनाने में और समस्या पर विवेकपूर्ण चिन्तन करने की योग्यता में सुधार लाने में सहायक होती है। परिचर्चा-विधि की प्रभाव-शीलता, नेता की परिचर्चा करवाने की योग्यता पर निर्भर होती है। छात्रों में सहभाग और नेतृत्व की दक्षता विकसित होने तक अध्यापक को नेतृत्व का कार्य करना चाहिये।

५. निर्देशित अभ्यास विधि -

चुने हुए यौगिक अभ्यासों के अतिरिक्त नियत कार्य (Assignment) को विद्यालय के समयोपरान्त कराने से छात्रों के कौशल और दक्षता का स्तर सुधरता है। शीर्षासन, उड्डियान कपालभाति, शुद्धिक्रिया, नौलि जैसे अभ्यासों के आवश्यक प्रस्तुतिकरण समेत कक्षा में कराने और कक्षा के बाहर अभ्यास कराने से उन में दक्षता विकसित की जा सकती है। छात्रों को कक्षा के बाहर अभ्यास करने में प्रोत्साहित करना चाहिये और बाद में अध्यापक द्वारा उनकी जाँच कराकर छात्रों को और अधिक अभ्यासार्थ अतिरिक्त सुझाव दिये जाने चाहिये। यह स्पष्ट ही है कि इस विधि की सफलता छात्रों की प्रेरणा और उनकी अध्यापक से रिश्ता सौहार्द अंतरंग सौहार्द (Rapport) पर निर्भर करती है।

६. परियोजना विधि -

इस विधि का उद्देश्य छात्रों द्वारा कक्षा में सीखी हुई बातों को क्रियान्वित करने में समर्थ बनाना है। इससे छात्रों को सम्बन्धित सूचनाएं ग्रहण करने में सहायता मिल सकती है। जब निर्धारित समयावधि कम हो तब सीखे हुए अभ्यासों की पुस्तिका बनाना, विभिन्न स्रोतों से सम्बन्धित साहित्य एकत्र करना, यौगिक अभ्यासों की प्रतिकृतियाँ (Models) बनाना और उन्हें प्रदर्शित करना, तथा संगोष्ठियों, सम्मेलनों, प्रतियोगिताओं का योजनाबद्ध निरीक्षण, विख्यात योग-केन्द्रों को देखने जाना इत्यादि कार्य अध्यापन को महत्त्वपूर्ण सहायता प्रदान करते हैं।

७. प्रदर्शन विधि -

यह विधि स्पर्धारहित है और कौशल तथा आकृति पर बल देते हुए, कार्यान्वित की जाती है। प्रदर्शनों का अपना मूल्य होता है और अच्छी प्रकार निर्देशित किये जाने पर वे दर्शक और छात्र दोनों के लिये उपयोगी होते हैं। यह विधि कक्षा में अध्यापन-गठन को समझाते हुए, अन्त में सार्वजनिक प्रदर्शन करने मात्र के हेतु से प्रयुक्त होती है। कक्षा के उपयोग की दृष्टि से एक तकनीक के रूप में, इस विधि में कुछ दोष हैं। इससे सीखना सीमित हो जाता है। नये कौशल उत्पन्न करने की अपेक्षा यह विधि छात्रों में विद्यमान गुणों का ही उपयोग करती है। फिर भी एक उत्तम समूह विधि के रूप में उपयुक्त है।

यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि उत्तम विधियों के चयन हेतु कोई एक सूत्र नहीं है। समय, स्थान और सामग्री जैसी उपलब्ध बातों पर यह निर्भर करता है। अध्यापक में किसी विशिष्ट विधि का उपयोग कर उसे विद्यमान परिस्थिति में उपयोग करने का कौशल होना आवश्यक है ताकि छात्र उचित अभिविन्यास (Orientation) प्राप्त कर सकें और तकनीक की जानकारी और विधि का उद्देश्य समझ सकें। दूसरे शब्दों में विधि को सदा साधन समझें न कि लक्ष्य। विधि से वैयक्तिक भेद का ध्यान रखकर छात्रों में सर्जनशीलता और स्वतन्त्र रूपसे सोचने को प्रोत्साहन मिलना चाहिये। योग में अध्यापन विधि चयनक्षम होनी चाहिये और विविध विधियों की महत्त्वपूर्ण गुणों का उपयोग करनेवाली होनी चाहिये।

विधि को प्रभावित करनेवाले घटक

किसी विशिष्ट विधि या विधियों के संयोग (Combination) के चयन में निम्नलिखित कारक होते हैं -

१. विषय वस्तु -

यह हमने देख ही लिया है कि अध्यापन विधि विषय के स्वरूप पर निर्भर करती है और व्यावहारिक विषय के लिए, सैद्धान्तिक विषय के अध्यापन विधि

योगाभ्यासों की अध्यापन विधियाँ
से भिन्न विधि अपनायी पड़ती हैं। यहाँ तक कि विभिन्न व्यावहारिक विषयों की
विधियाँ भी भिन्न होती हैं। हम जानते हैं कि शारीरिक शिक्षा के कौशलों के
अध्यापन हेतु प्रयुक्त विधियाँ यौगिक अभ्यासों की विधियों के अधिक निकट होती
हैं क्योंकि दोनों की विषयवस्तुओं में समानता है।

२. पहले की पृष्ठभूमि और छात्रों के अनुभव -

छात्रों के पूर्वानुभव के अनुसार अध्यापन विधि में भेद होता है। जिन्होंने
मूलभूत कौशलों पर अधिकार प्राप्त नहीं किया है, उन्हें क्रमिक (Progressive)
कौशल नहीं सिखाये जा सकते। सिखाये जानेवाले कौशलों में छात्रों के पूर्व
अनुभवों की जानकारी लेकर ही अध्यापक समय और शक्ति की बचत कर
सकता है।

३. अध्यापक -

विधि की दक्षता, उसको प्रयुक्त करनेवाले अध्यापक पर निर्भर करती है।
विधि स्वयं में न अच्छी होती है न बुरी। सक्षम अध्यापक द्वारा प्रयुक्त होने पर वह
अच्छी सिद्ध होती है। चुनी हुई विधि पर अध्यापक का प्रभाव अवश्य होता है।
अध्यापक में निम्नलिखित गुण होते हैं, जो चुनी गई विधि के माध्यम से अभिव्यक्त
हो जाते हैं।

१. संचार (Communication) के प्रति प्रामाणिक रुचि। २. अध्यापन-कार्य
के प्रति प्रेम। ३. दूसरों की अभिरुचियों और अनुभवों का आदान-प्रदान।
४. छात्र की स्थिति में अपने को ढाल सकने की योग्यता। ५. समझने की
अभिक्षमता को, खुले और प्रामाणिक ढंग से, बिना छात्रों पर दोषारोपण या
भर्त्सना किये अभिव्यक्त करना। ६. आकर्षक व्यक्तित्व। ७. स्वयं की जीवन-
शैली और आचरण द्वारा आदर्श प्रस्तुत करने की योग्यता। ८. छात्रों के प्रति
व्यावसायिक उत्तरदायित्व की भावना। ९. मधुर परन्तु साथ ही प्रभावी स्वर।
१०. 'अध्यापक में वास कर रहा व्यक्ति, विधि से अधिक महत्त्व का' - इस बात
की अभिज्ञता होना।

४. सुविधाएं -

उपलब्ध सुविधाएं अध्यापन-विधियों को प्रभावित करती हैं । आवश्यक सुविधाएं अध्यापन-कार्य को अधिक प्रभावी बनाती हैं । आवश्यक सुविधाओं के अभाव में कभी-कभी अध्यापक अपने को असुरक्षित और तनावग्रस्त अनुभव करता है और वह अपना पूरा योगदान नहीं दे पाता । उक्त आवश्यकताएं - पर्याप्त स्थान, आवश्यक उपकरण (साज-सज्जा) और स्वस्थ वातावरण के रूप में हो सकती हैं । उदा. यदि कहीं पर आसनों को सिखाने के लिये कमरा न हो और कक्षा खुली भूमि पर लगती हो तो लेटकर करने के आसनों को सिखाने की समस्या अध्यापक के सम्मुख रहेगी । यदि पानी की सुविधा न हो तो शुद्धि क्रियाओं को सिखाने में बाधा रहेगी । यदि आसपास का परिसर अशान्त और कोलाहलपूर्ण हो तो ध्यान-प्रविधि का अभ्यास करना दुष्कर होगा ।

५. वैज्ञानिक सिद्धान्त -

शरीर रचना, शरीरक्रिया विज्ञान, मनोविज्ञान, अध्यापन शास्त्र और योग के महत्त्वपूर्ण सिद्धान्तों की जानकारी पर प्रभावी अध्यापन निर्भर करता है । तभी अध्यापन विधि में संपरिवर्तन लाने में अध्यापक लचीला हो सकता है । ये सिद्धान्त अध्यापन विधि के चयन और निरूपण विषयक ठोस आधार प्रदान करते हैं ।