Introduction

प्रत्येक व्यक्ति अपने प्रतिदिन के क्रियाकलापों में ध्यान अथवा अवधान का प्रयोग करता है। यहाँ ध्यान सामान्य बोल चाल की भाषा है। वहीं अवधान मनोवैज्ञानिक शब्दावली है।

किसी सूचना देने से पूर्व कृपया ध्यान दीजिए ~~कहना~~ (Attention Please) कहना। शिक्षण के दौरान अध्यापकों के द्वारा अपने छात्रों का ध्यान किसी बिन्दु विशेष अथवा प्रकरण विशेष की ओर आकर्षित करने के लिए जाता है। ~~we~~ इस प्रकार ध्यान/अवधान से तात्पर्य है कि व्यक्ति के द्वारा संवेदनाओं तथा मानसिक शक्तियों को किसी एक उद्दीपक अथवा किन्हीं उद्दीपकों पर केन्द्रित करने से है। वस्तुतः अवधान एक प्रक्रिया है जिसके अन्तर्गत किसी विशिष्ट उद्देश्य की प्राप्ति में देखने, सुनने अथवा किसी प्रकरण पर एकाग्रता लाने जैसे कार्य समाहित रहते हैं। क्योंकि अवधान से ही ज्ञात होता है कि व्यक्ति किसी समय क्या प्रत्यक्षण कर रहा है। इसलिए कह सकते हैं कि अवधान प्रत्यक्षण का एक महत्वपूर्ण अंग है।

March
WEDNESDAY
27
2019

FEB 2019

अवधान का अर्थ
Meaning of Attention

ध्यान शब्द की उत्पत्ति "ध्यैचिन्तायाम" धातु से हुई है। इसका तात्पर्य चिन्तन करना है, लेकिन यहाँ ध्यान का अर्थ चित्त को एकाग्र करने और उसे एक लक्ष्य पर स्थिर करने से है। अतः किसी विषय-वस्तु पर एकाग्रता या चिन्तन की क्रिया ध्यान कहलाती है।

जैसे :- हमारी ज्ञानेन्द्रियाँ (आँख, कान, नाक, त्वचा, जीभ) आदि अनेक प्रकार के उद्दीपकों (stimulus) द्वारा प्रभावित रहती है, परन्तु उन सभी उद्दीपकों के प्रति व्यक्ति अनुक्रिया (Response) नहीं करता है। वह अपनी इच्छा तथा आवश्यकता के अनुसार कुछ विशेष उद्दीपकों को चुन लेता है और उनके प्रति अनुक्रिया करता है। मनोविज्ञान में ऐसी चयनात्मक प्रक्रिया को 'अवधान' या ध्यान की संज्ञा दी जाती है।

अवधान की परिभाषा
Definition of Attention

28

मॉर्गन, किंग, विसज तथा स्कोपलर के अनुसार-

"ध्यान उस प्रत्यक्ष ज्ञानात्मक प्रक्रिया को कहा जाता है जिसके द्वारा कुछ निश्चित उद्दीपकों को दिए हुए समय में अपनी चेतन अनुभूति या चेतना (Awareness) में लाने हेतु चुना जाता है"।

मेटलिन के अनुसार (Maitlin) — "मानसिक क्रिया की एकाग्रता ही ध्यान है।"

डुमविलै (Dumwilai) के अनुसार — "अवधान अन्यों की अपेक्षा किसी एक प्रकरण पर चेतना की एकाग्रता है।

डमविल के अनुसार (Dumvile) — "किसी दूसरी वस्तु की अपेक्षा एक वस्तु पर चेतना का केन्द्रीकरण अवधान है"।

"Attention is the concentration of consciousness upon one object rather than upon another".

रॉस (Ross) के अनुसार — "अवधान विचार की वस्तु को मस्तिष्क के सामने स्पष्ट रूप से लाने की प्रक्रिया है"।

"Attention is Process of getting an object of thought clearly before the mind

अवधान की विशेषताएँ (characteristics of Attention)

* अवधान परिणाम भी है तथा एक मानसिक प्रक्रिया भी।

* अवधान वातावरण के प्रति मानसिक सजगता, तत्परता एवं चेतनता में सहायक होता है।

* अवधान में बाधाओं के बावजूद कार्य की निरंतरता बनाए रखने में शक्ति तथा योग्यता प्राप्त होती है।

* अवधान की प्रकृति गत्यात्मक होती है अर्थात प्राणी का अवधान एक उद्दीपक से दूसरे उद्दीपक पर परिवर्तित होता रहता है।

* अवधान के दौरान प्राणी का शारीरिक समायोजन होता है अर्थात अवधान में ज्ञानेन्द्रियों की एकाग्रता शारीरिक मुद्रा तथा मांसपेशियों के तनाव में परिवर्तन आते हैं।

* अवधान मूलतः अन्वेषणात्मक होता है अर्थात प्राणी अवधान के द्वारा उद्दीपक की विशेषताओं में नवीनता की खोज करता है।

इस प्रकार कहा जा सकता है कि

अवधान :—

① मानसिक प्रक्रिया ② चयनात्मक ③ उत्तेजक का चेतना केन्द्र में आना ④ प्रयोजनता ⑤ तत्परता ⑥ अभिरुचिपरता ⑦ गतियों का समायोजन।

शिक्षा के क्षेत्र में अवधान का महत्व एवं उपयोगिता

Importance and utility of ~~Att~~ Attention

शिक्षण अधिगम की प्रक्रिया तभी सुचारु रूप से चलती है जब सीखे जाने वाले ज्ञान एवं क्रियाओं में सीखने वालों की रुचि एवं ध्यान हो। ध्यान केन्द्रीत होने से विद्यार्थी शीघ्र सीखता है। इस प्रकार सीखा हुआ ज्ञान एवं कौशल स्थायी होता है।

अवधान केन्द्रित करने की विधियाँ

(Methods of Drawing Attention)

एक शिक्षक को अपने विषय को शिक्षार्थियों की रुचि के अनुसार ही सीखलाना चाहिए जिससे उनका ध्यान उस विषय पर केन्द्रित होगा और सीखना उनके लिए आसान होगा। विद्यार्थी की रुची विकसित करने के मुख्य उपाय—

1. विषयों एवं क्रियाओं की जीवन में महत्व एवं उपयोगिता स्पष्ट करना
2. विषयों एवं क्रियाओं के उद्देश्य एवं लक्ष्य स्पष्ट करना।
3. आकर्षक शिक्षण विधियों का उपयोग।
4. अनुकूल शिक्षण सिद्धान्त, नियम एवं सूत्रों का पालन करना।
5. उचित शिक्षण संसाधनों का प्रयोग।
6. सक्रियता बनाए रखना।
7. विषय परिवर्तन करना।
8. अनुकूल विद्यालय वातावरण प्रदान करना।
9. कक्षा वातावरण को अनुकूल बनाना।
10. शिक्षक व्यवहार की सकारात्मक भूमिका।
11. अभिप्रेरणा
12. उद्देश्य की निरन्तरता
13. उत्साहवर्धन

April MONDAY 01

Types of Attention
ध्यान के प्रकार

ध्यान के प्रमुख तीन प्रकार है।

① ऐच्छिक ध्यान :— (voluntary Attention)

② अनैच्छिक ध्यान (Involuntary attention)

③ स्वाभाविक ध्यान (Habitual attention)

① ऐच्छिक ध्यान — इसमें व्यक्ति की इच्छा, आवश्यकता की प्रधानता होती है। सभी कार्य के प्रति समायोजन होता है। इसके अन्तर्गत उसका लक्ष्य स्पष्ट होता है।

② अनैच्छिक ध्यान :— इसमें व्यक्ति की इच्छा एवं आवश्यकता नहीं होती लेकिन उस वस्तु एवं घटना में ही कुछ ऐसे गुण होते है जो व्यक्ति के ध्यान को अपनी ओर खींच लेता है। अनैच्छिक ध्यान में उद्दीपक का गुण ही सब कुछ है। अनैच्छिक ध्यान उद्दीपक प्रधान होता है।

③ स्वाभाविक ध्यान — इसके अंतर्गत व्यक्ति का ध्यान किसी वस्तु या उत्तेजना की ओर उसकी आदत, प्रशिक्षण तथा अभ्यास आदि के कारण चला जाता है।

Determinants of Attention
अवधान के निर्धारक या/अवधान के कारक

ध्यान के प्रमुख दो निर्धारक हैं कुछ निर्धारक का सम्बन्ध उद्दीपक से होता है तथा कुछ निर्धारक का सम्बन्ध स्वयं व्यक्ति से होता है।

बाह्य कारक इसका सम्बन्ध वस्तु के गुण एवं आवश्यकता

उद्दीपक से सम्बन्धित निर्धारक को वस्तुनिष्ठ कारक तथा व्यक्ति से संबंधित आन्तरिक कारक

व्यक्ति से सम्बन्धित निर्धारक को आत्मनिष्ठ निर्धारक की संज्ञा दी जाती है।

(i) वस्तुनिष्ठ निर्धारक (objective condition)

(ii) आत्मनिष्ठ निर्धारक (subjective condition or determinants)

वस्तुनिष्ठ निर्धारक

(1) उद्दीपक का स्वरूप - उद्दीपक श्रवण श्रेणी का है या दृष्टि श्रेणी का। श्रवण की अपेक्षा visual दृष्टि श्रेणी अधिक सीखने में सहायक होता है।

(2) उद्दीपक में परिवर्तन - व्यक्ति के सामने उपस्थित उद्दीपक में यदि अचानक कोई परिवर्तन आ जाता है तो उस पर उसका ध्यान चला जाता है चलते-चलते पंखा का अचानक बंद होना।

(3) उद्दीपक की नवीनता :- जब शिक्षक अपने विषय को पढ़ाते समय हमेशा अपने शिक्षण विधि को वातावरण के अनुकूल बदलता है तो ध्यान उस पर चला जाता है।

या लड़की का गाड़ी चलाना / लड़का का चोटि कुर्ता पहनना

(4) उद्दीपक की गति :— जलती हुई बल्ब या बुझती हुई बल्ब। एक चलती हुई गाड़ी। स्थिर के अपेक्षा पहले आता है।

(5) उद्दीपक की आवृत्ति :— किसी फोटो को दिखाकर तुरंत हटाने पर उसपर ध्यान नहीं जाता है। परन्तु उसी फोटो को अधिक समय सामने रखा जाता है तो उस पर ध्यान तुरन्त चला जाता है।

(6) उद्दीपक की स्थिति :— समाचार पत्रों में किसी खबर का शीर्षक होता है। वह प्रथम पेज पर छपा है तो उसपर हमारा ध्यान आसानी से चला जाता है। पिछे छपने पर ध्यान नहीं जाता है।

(7) उद्दीपक का अलगाव :— किसी समुह का एक व्यक्ति सबसे अलग होकर चुपचाप खड़ा हो जाय उस परिस्थित में अन्य व्यक्तियों का ध्यान उस पर चला जाता है।

(8) उद्दीपक का विपरीत होना :— किसी लाल रंग के कागज पर काला रंग से लिखा जाता है तो उस पर किसी व्यक्ति का ध्यान जल्द चला जाता है।

(9) उद्दीपक की तीव्रता :— रात में तारे देखना। सड़क पर गाड़ी का होने की आवाज उच्चार ध्यान आकर्षित होती है।

(10) उद्दीपक का आकार :— किसी भी प्रकार के बड़े चित्र पर ध्यान जल्द जाता है या पेपर पर मोटे अक्षर कि तरफ ध्यान तुरंत चला जाता है।

(11) उद्दीपक का पुनरावृत्ति :— किसी भी शब्द को बोलने के बाद उसे बार-बार दुहराने के कारण अधिक लोगों का ध्यान वहाँ चला जाता है।

(12) उद्दीपक का रंग :— रंगीन उद्दीपकों पर रंगहीन उद्दीपकों की उपेक्षा ध्यान पहले जाता है।

आत्मनिष्ठ निर्धारक

(1) आदत :—

(2) आवश्यकता :—

(3) अभिरुचि :—

(4) प्रत्याशा या उम्मीद :— व्यक्ति का ध्यान किसी वस्तु या उद्दीपक पर उसके प्रत्याशा या खास उम्मीद के कारण ध्यान उस पे चली जाती है।

(5) जिज्ञासा :— जिसके प्रति व्यक्ति की जिज्ञासा होती है उस पर ध्यान जाता है।

(6) मनोवृत्ति :— Negative एवं Positive स्वभाव के अनुसार ध्यान जाता है।

(7) अर्थ :— किसी जगह अपनी भाषा में लिखा हुआ। पढ़ने के बाद अर्थ ढूंढ समझता है। दूसरे भाषा में लिखा होने पर उसे पर ध्यान जाने के बाद भी रहता है।

(8) प्रशिक्षण :— डाक्टर का ध्यान मरीजों की तरफ, शिक्षक का विद्यार्थी के तरफ, मोची का जूते की तरफ, इसमें व्यक्ति में कुछ खास मानसिक तत्परता उत्पन्न होती है। जिसके कारण व्यक्ति का ध्यान किसी वस्तु या उद्दीपक की ओर चला जाता है।

इस तरह हम देखते हैं कि व्यक्ति का ध्यान किसी वस्तु या उद्दीपक की ओर दो कारणों से हो जाता है। उद्दीपक के कुछ खास-खास ऐसी विशेषताएँ होती हैं जिनसे व्यक्ति का ध्यान उस ओर चला जाता है। साथ ही साथ व्यक्ति में भी कुछ खास गुण होते हैं। जिसके कारण उसका किसी वस्तु या उद्दीपक की ओर चला जाता है।