

Introduction

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

किसी सुचना देने से पूर्व ध्यान ध्यान दीजिए कृपया (Attention please) कहना। शिक्षण के दौरान अध्यापकों के द्वारा अपने छात्रों का ध्यान किसी निम्न विशेष अथवा प्रश्न विशेष की ओर आकर्षित करने के लिए जाता है। यह इस प्रकार ध्यान/अवधान से तात्पर्य है कि व्यक्ति के द्वारा संवेदनाओं तथा मानसिक शक्तियों को किसी एक उद्दीपक अथवा किसी उद्दीपकों पर केन्द्रित करने से है। वस्तुतः अवधान एक प्रक्रिया है जिसके अनन्तर किसी विशिष्ट उद्देश्य की पूर्ति में देखने, सुनने अथवा किसी प्रश्न पर एकाग्रता लाने जैसे कार्य सम्पादित होते हैं।

अतः कि अवधान से ही ज्ञान होता है कि व्यक्ति किसी समग्र विषय पर ध्यान कर रहा है। इसलिए कह सकते हैं कि अवधान ध्यान का एक महत्वपूर्ण अंग है।

27

186-279 • W-13

2019

ध्यान शब्द की उत्पत्ति "दधैचि रायाम्" ध्यातु से हुई है। इसका तात्पर्य चिन्तन करना है, लेकिन यहाँ ध्यान का अर्थ ध्यान की एकाग्र करने और उद्देश्य लक्ष्य पर ध्यान करने से है। अतः किसी विषय-वस्तु पर एकाग्रता या चिन्तन की क्रिया ध्यान कहलाती है।

11

जैसे :- हमारी ज्ञानेन्द्रियाँ (आँख, कान, नाक, त्वचा, जीभ) आदि अनेक प्रकार के उद्दीपकों (stimulus) द्वारा प्रभावित होती हैं, 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 चरनात्मक प्रक्रिया को 'अवधान' या ध्यान की संज्ञा दी जाती है।

5

6

अवधान की परिभाषा

Definition of Attention

1 March

28

मॉर्गन, किंग, विलज तथा स्कोफ़र

के अनुसार

"अवधान 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 का प्रयत्न होता है।"

मैन्टलिन के अनुसार (Maitlin) — "मानसिक क्रिया की एकाग्रता ही अवधान है।"

डुमविले (Dumwile) के अनुसार — "अवधान अन्धों की अपेक्षा किसी एक प्रकार पर चेतना की एकाग्रता है।"

डुमविले के अनुसार (Dumville) — "किसी वस्तु की अपेक्षा एक वस्तु पर चेतना का केन्द्रीकरण अवधान है।"

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

रोस (Ross) के अनुसार — "अवधान विचार की वस्तु को अधिक स्पष्ट रूप से लाने की प्रक्रिया है।"

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

March
FRIDAY

अवधान की विशेषताएँ (Characteristics of Attention)

FEB 2019

20 अवधान परिणाम भी है तथा एक गतिविधि भी

अवधान वातावरण के प्रति आकर्षित, सज्जग, तत्पर एवं चेतनता में सहायक होता है।

अवधान में वस्तुओं के वास्तविक रूप की निरूपणा बताते रहने में शक्ति तथा योग्यता प्राप्त होती है।

अवधान की प्रवृत्ति गत्यात्मक होती है अर्थात् प्राणी का अवधान एक उद्दीपक से दूसरे उद्दीपक पर परिवर्तित होता रहता है।

अवधान के दौरान प्राणी का शारीरिक सम्प्राप्योजन होता है अर्थात् अवधान में जाने लिये की प्रकाशिता शारीरिक लुप्ता तथा मोल परिणामों के तनाव में परिवर्तन आते हैं।

अवधान प्रकृतः अन्वेषणात्मक होता है अर्थात् प्राणी अवधान के द्वारा उद्दीपक की विशेषताओं में नवीनता की खोज करता है।

इस प्रकार कहा जा सकता है कि

अवधान : —

- 1) आकर्षित गतिविधि
- 2) अप्रत्यात्मा
- 3) उत्तेजक का चेतना में आना
- 4) प्रपोजनता
- 5) तत्परता
- 6) अतिपरता
- 7) गतिविधियों का सम्प्राप्योजन।

शिक्षा के क्षेत्र में अवधान का महत्व एवं उपयोगिता Importance and utility of Attention

SATURDAY

शिक्षण कार्यक्रम की प्रक्रिया सभी सुचारु रूप से चलती है जब सीखने वाले वाले ज्ञान एवं कौशलों में सीखने वालों की शक्ति एवं ध्यान हो। ध्यान केंद्रित होने से विद्यार्थी शीघ्र सीखता है। इस प्रकार सीखा हुआ ज्ञान एवं कौशल व्यापक होता है।

अवधान केंद्रित करने की विधियाँ (Methods of Drawing Attention)

एक शिक्षक को अपने विषय को शिक्षार्थियों की शक्ति के अनुसार ही सीखाना चाहिए जिससे उनका ध्यान उस विषय पर केंद्रित होगा और सीखना उनके लिए आसान होगा। विद्यार्थी की शक्ति विकसित करने के मुख्य उपयोग-

1. विषयों एवं कौशलों की जीवन में महत्व एवं उपयोगिता स्पष्ट करना।
2. विषयों एवं कौशलों के उद्देश्य एवं लक्ष्य स्पष्ट करना।
3. आकर्षक शिक्षण विधियों का उपयोग।
4. अनुकूल शिक्षण लिखन, निपट एवं प्रश्नों का पालन करना।
5. उचित शिक्षण संसाधनों का उपयोग।
6. लक्ष्य प्राप्त करना रखना।
7. विषय परिवर्तन करना।
8. अनुकूल विद्यालय वातावरण प्रदान करना।
9. कक्षा वातावरण को अनुकूल बनाना।
10. शिक्षक व्यवहार की लक्षणात्मक मूल्यांकन।
11. अभिप्रेरण।
12. उद्देश्य की निरन्तरता।
13. उत्साहवर्धन।

SUNDAY 31

April

MONDAY

TYPES of Attention

ध्यान के प्रकार

MAR 2019

11	25	M
12	26	T
13	27	W
14	28	T
15	29	F
2	16	S
3	17	S

01

ध्यान के मुख्य तीन प्रकार हैं।

- ① ऐच्छिक ध्यान : — (voluntary attention)
- ② अनैच्छिक ध्यान (Involuntary attention)
- ③ स्वाभाविक ध्यान (habitual attention)

① ऐच्छिक ध्यान — इसमें व्यक्ति की इच्छा आवश्यकता की प्रत्यागता होती है। सभी कार्य के प्रति समाधान होता है। इसके अन्तर्गत उत्तम लक्षण रूप में होता है।

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

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

अवधान के प्रमुख दो निर्धारक हैं कि वह
निर्धारक का सम्बन्ध उद्दीपक से होता है।

तथा कुछ निर्धारक का सम्बन्ध स्वयं व्यक्ति से होता है।

वास्तविक कारक इसका सम्बन्ध वास्तविक गुण एवं आसक्ति से

उद्दीपक से सम्बन्धित निर्धारक को वास्तविक

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

① वस्तुनिष्ठ निर्धारक (objective condition)

② 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 भ्रम 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 गाना-बोलना / लड़का का आँकड़ों पढ़ना

03

④ उदीपक की गति : — जल्दी हुई बल्ब
 भां जुगली हुनी बल्ब । एक चलती
 हुई गाड़ी । फिर के आगे पहले जाते
 हैं।

M 4 18

T 5 19

W 6 20

T 7 21

F 8 22

S 9 23

M 10 24

T 11 25

W 12 26

T 13 27

F 14 28

S 15 29

M 16 30

T 17 31

W 18 1

T 19 2

F 20 3

S 21 4

M 22 5

T 23 6

W 24 7

T 25 8

F 26 9

S 27 10

M 28 11

T 29 12

W 30 13

T 31 14

F 1 15

S 2 16

M 3 17

T 4 18

W 5 19

T 6 20

F 7 21

S 8 22

M 9 23

T 10 24

W 11 25

T 12 26

F 13 27

S 14 28

M 15 29

T 16 30

W 17 1

T 18 2

F 19 3

S 20 4

M 21 5

T 22 6

W 23 7

T 24 8

F 25 9

S 26 10

M 27 11

T 28 12

W 29 13

T 30 14

F 31 15

S 1 16

M 2 17

T 3 18

W 4 19

T 5 20

F 6 21

S 7 22

M 8 23

T 9 24

W 10 25

T 11 26

F 12 27

S 13 28

M 14 29

T 15 30

W 16 31

T 17 1

F 18 2

S 19 3

M 20 4

T 21 5

W 22 6

T 23 7

F 24 8

S 25 9

M 26 10

T 27 11

W 28 12

T 29 13

F 30 14

S 31 15

M 1 16

T 2 17

W 3 18

T 4 19

F 5 20

S 6 21

M 7 22

T 8 23

W 9 24

T 10 25

F 11 26

S 12 27

M 13 28

T 14 29

W 15 30

T 16 31

F 1 1

S 2 2

M 3 3

T 4 4

W 5 5

T 6 6

F 7 7

S 8 8

M 9 9

T 10 10

W 11 11

T 12 12

F 13 13

S 14 14

M 15 15

T 16 16

W 17 17

T 18 18

F 19 19

S 20 20

M 21 21

T 22 22

W 23 23

T 24 24

F 25 25

S 26 26

M 27 27

T 28 28

W 29 29

T 30 30

F 31 31

S 1 32

M 2 33

T 3 34

W 4 35

T 5 36

F 6 37

S 7 38

M 8 39

T 9 40

W 10 41

T 11 42

F 12 43

S 13 44

M 14 45

T 15 46

W 16 47

T 17 48

F 18 49

S 19 50

M 20 51

T 21 52

W 22 53

T 23 54

F 24 55

S 25 56

M 26 57

T 27 58

W 28 59

T 29 60

F 30 61

S 31 62

M 32 63

T 33 64

W 34 65

T 35 66

F 36 67

S 37 68

M 38 69

T 39 70

W 40 71

T 41 72

F 42 73

S 43 74

M 44 75

T 45 76

W 46 77

T 47 78

F 48 79

S 49 80

M 50 81

T 51 82

W 52 83

T 53 84

F 54 85

S 55 86

M 56 87

T 57 88

W 58 89

T 59 90

F 60 91

S 61 92

M 62 93

T 63 94

W 64 95

T 65 96

F 66 97

S 67 98

M 68 99

T 69 100

W 70 101

T 71 102

F 72 103

S 73 104

M 74 105

T 75 106

W 76 107

T 77 108

F 78 109

S 79 110

M 80 111

T 81 112

W 82 113

T 83 114

F 84 115

S 85 116

M 86 117

T 87 118

W 88 119

T 89 120

F 90 121

S 91 122

M 92 123

T 93 124

W 94 125

T 95 126

F 96 127

S 97 128

M 98 129

T 99 130

W 100 131

T 101 132

F 102 133

S 103 134

M 104 135

T 105 136

W 106 137

T 107 138

F 108 139

S 109 140

M 110 141

T 111 142

W 112 143

T 113 144

F 114 145

S 115 146

M 116 147

T 117 148

W 118 149

T 119 150

F 120 151

S 121 152

M 122 153

T 123 154

W 124 155

T 125 156

F 126 157

S 127 158

M 128 159

T 129 160

W 130 161

T 131 162

F 132 163

S 133 164

M 134 165

T 135 166

W 136 167

T 137 168

F 138 169

S 139 170

M 140 171

T 141 172

W 142 173

T 143 174

F 144 175

S 145 176

M 146 177

T 147 178

W 148 179

T 149 180

F 150 181

S 151 182

M 152 183

T 153 184

W 154 185

T 155 186

F 156 187

S 157 188

M 158 189

T 159 190

W 160 191

T 161 192

F 162 193

S 163 194

M 164 195

T 165 196

W 166 197

T 167 198

F 168 199

S 169 200

M 170 201

T 171 202

W 172 203

T 173 204

F 174 205

S 175 206

13 27
1 14 28
2 16 30
3 17 31
4 18
5 19
6 20 M
7 21 T
8 22 W
9 23 T
10 24 F
11 25 S
12 26 S

11

10 उद्दीपक का आकार : - किली जी उद्धार के वड़े भित्र पर अ्यान जल्द जाती है। भा पेपड़, पर मोटे अण्ड कि रूप अ्यान हुल्ल चला जाता है।

11 उद्दीपक का पुनरावृत्ति : - किली जी शहर को बोलने के बाद, उाने बार-बार दुहराने के कारण सप्तिह लोगों को अ्यान वहा चला जाता है।

12 उद्दीपक का रंग : - रंगीन उद्दीपकों पर रंगहीन उद्दीपकों की उपेक्षा अ्यान पहले जाता है।

आत्मनिष्ठ निर्धारक

1 आदत : -

2 आवश्यकता : -

3 अभिरुचि : -

05 (4) प्रत्याशा या उद्दीपक :- व्यक्ति का ज्ञान किली वस्तु या उद्दीपक या उसके प्रत्याशा या स्वप्न उद्दीपक के कारण ज्ञान उस वें चली जाती है।

(5) जिज्ञासा :- जिसके प्रति व्यक्ति की जिज्ञासा होती है उस पर ज्ञान पड़ता है।

(6) मनोवृत्ति :- Negative एवं Positive स्वभाव के अनुसार ज्ञान जाता है।

(7) अर्थ :- किसी जगह अपनी भाषा में लिखा हुआ पढ़ने के बाद अर्थ हुंदा स्वप्न होता है। इससे भाषा में लिखा होने पर उस पर ज्ञान जाने के बाद भी होता है।

(8) उद्दिष्टता :- डाक्टर का ज्ञान मरीजों की तरफ, शिक्षक का विद्यार्थी के तरफ, माँ की पुत्र की तरफ, इनमें व्यक्ति में कुछ खाल मानसिक उत्पत्ता उत्पन्न होती है। जिसके कारण व्यक्ति का ज्ञान किली वस्तु या उद्दीपक की ओर चला जाता है।

इस तरह हम देखते हैं कि व्यक्ति का ज्ञान किली वस्तु या उद्दीपक की ओर व कारणों से हो जाता है। उद्दीपक के कुछ खाल-खाल ऐसी विशेषताएँ होती हैं जिनसे व्यक्ति का ज्ञान उस ओर चला जाता है। साथ ही साथ व्यक्ति में भी कुछ खाल जुग होते हैं। जिसके कारण उनका किली वस्तु या उद्दीपक की ओर चला जाता है।