

इकाई : 5

अवधान

Unit : 5

ATTENTION

5.1. अवधान की संकल्पना (Concept of Attention)

अवधान या ध्यान शब्द का व्यवहार हम सभी दैनिक जीवन में करते हैं। दैनिक जीवन में अक्सर यह देखा जाता है कि कभी हम शिक्षक की बातों पर ध्यान देते हैं, तो कभी बाहर से आती हुई संगीत की आवाज पर ध्यान देते हैं। कभी खाली सड़क पर अवधान भी एक मानसिक क्रिया है। कुछ मनोवैज्ञानियों के अनुसार अवधान वास्तव में प्रत्यक्षीकरण की ही प्राथमिक अवस्था है। अवधान के बाद ही प्रत्यक्षीकरण की क्रिया संभव होती है। जब हमारा ध्यान किसी उद्दीपन की ओर जाता है, तब हमें उसका प्रत्यक्षीकरण का ज्ञान होता है। ध्यान क्रिया के बिना प्रत्यक्षीकरण की क्रिया संभव नहीं है। अतः प्रत्यक्षीकरण ही अलग ध्यान का कोई अस्तित्व नहीं है। परन्तु कुछ मनोवैज्ञानियों के अनुसार अवधान एक स्वतंत्र मानसिक क्रिया है। यह सत्य है कि ध्यान किसी वस्तु के प्रत्यक्षीकरण में सहायता करता है, परन्तु यह भी सत्य है कि ध्यान की क्रिया के साथ-साथ प्रत्यक्षीकरण की क्रिया हमेशा नहीं होती है। पर आधुनिक मनोवैज्ञानियों के अनुसार अवधान वह मानसिक क्रिया है जिसे हमारे चेतना के अंतर्गत बहुत सी वस्तुओं या उद्दीपनों में से किसी विशेष उद्दीपन को चुनकर अपने ध्यान केन्द्र में लाता है। इसलिए ध्यान को चयनात्मक मानसिक क्रिया कहा जाता है। ध्यान का अपना एक क्षेत्र होता है।

रेबर एवं रेबर (Reber & Reber, 2001) के अनुसार (2)

"अवधान का तात्पर्य प्रत्यक्षीकरण के चयनात्मक फलों से है जिसके परिणामस्वरूप किसी क्षण प्राणी वातावरण को कुछ विशेषताओं पर ध्यान केन्द्रित करता है तथा अन्य विशेषताओं की उपेक्षा करता है।"

## 5.2 अवधान के प्रकार:-(Kinds of Attention)

अवधान को निम्नलिखित तीन भागों में बाँटा गया है।

### (1) ऐच्छिक ध्यान:-(Voluntary Attention)

इसमें व्यक्ति अपनी इच्छा से किसी वस्तु या उद्दीपन को और ध्यान देता है। यह ध्यान प्राणी-कारक पर निर्भर करता है। इसमें व्यक्ति की आवश्यकता एवं इच्छा प्रधान होती है। वातावरण में बहुत-सी वस्तुएँ होती हैं लेकिन व्यक्ति अपनी आवश्यकता या इच्छा के अनुसार किसी वस्तु को चुन लेता है और उस ओर ध्यान देता है। जैसे वर्ग में जो छात्र उपस्थित होते हैं वे अपनी इच्छा एवं आवश्यकता से प्रेरित होकर अपने ध्यान को बाहर के शोरगुल से दूर हटाकर शिक्षक के मापन पर देते हैं।

ऐच्छिक ध्यान में तीन तत्व शामिल होते हैं—  
① व्यक्ति अपनी इच्छा के अनुसार ही किसी विशेष वस्तु पर ध्यान देता है ② इसमें कोई लक्ष्य या उद्देश्य शामिल होता है तथा ③ इस प्रकार के ध्यान में व्यक्ति को प्रयास भी करना पड़ता है।

### (2) अनैच्छिक ध्यान:-(Involuntary Attention)

इस प्रकार के ध्यान में व्यक्ति का ध्यान बिना किसी इच्छा या प्रयास के ही किसी वस्तु या उद्दीपन की ओर चला जाता है। इस प्रकार के ध्यान में व्यक्ति की इच्छा प्रधान नहीं होती है, बल्कि वस्तु का गुण प्रधान होता है। जैसे— वर्ग में छात्र बैठे हैं और वर्ग के बाहर कोई धमाका होता है तो वे वहाँ धमाके का ध्यान अपने आप उस धमाके की ओर चला जा रहा।

3) स्वामाविक ध्यान: (Habitual Attention)

स्वामाविक ध्यान ऐसे ध्यान को कहते हैं जिसमें आदत, अभ्यास, प्रशिक्षण आदि के कारण हमारा ध्यान किसी खास वस्तु की ओर चला जाता है। जैसे:- गाराब पीने वालों का ध्यान गाराब की दुकान पर, पाग खाने वालों का ध्यान पाग की दुकान पर बहुत आसानी से चला जाता है।

5.3 अवधान के विधायक: (Determinants of Attention)

अवधान के दो विधायक हैं:-

- (क) वाह्य विधायक (ख) आन्तरिक विधायक

(क) वाह्य विधायक: (External determinants)

वाह्य विधायक का तात्पर्य उद्दीपन से सम्बन्धित कारणों (s-factors) से है, जिनके कारण व्यक्ति किसी खास वस्तु पर ध्यान देता है। कुछ वाह्य विधायक निम्नलिखित हैं:-

(1) उद्दीपन की तीव्रता: (Intensity of the stimulus)

उद्दीपन की तीव्रता जब अधिक होती है तो उस ओर ध्यान खिंच जाने की सम्भावना भी अधिक होती है। लेकिन वस्तु की तीव्रता जब कम होती है तो उस ओर ध्यान खिंच जाने की सम्भावना कम होती है। जैसे:- जब हल्की गंध होती है तो हमारा ध्यान उस ओर नहीं जाता है जब गंध अधिक तेज हो जाती है तो हमारा ध्यान उस ओर चला जाता है।

(2) उद्दीपन की अवधि: (Duration of the stimulus)

यह भी एक वाह्य विधायक तत्व है। जो वस्तु अधिक देर तक ठहरती है, यह हमारे ध्यान को अधिक खिंचती है।

(3) उद्दीपन का स्थान: (Position of the stimulus)

यह एक वाह्य विधायक तत्व है। जो वस्तु सामने होती है उसी ओर हमारा ध्यान

अधिक जाता है। <sup>(4)</sup> जैसे कि ली लमा में जो लोग सपस पर होते हैं, उनकी भौट हमारा ध्यान अधिक जाता है।

#### ④ उद्दीपन का आकार (Size of the Stimulus)

जितना वस्तु का आकार बड़ा होता है वी उतना भौट हमारा ध्यान जल्दी चला जाता है। परन्तु एक छोटे आकार की वस्तु पर हमारा ध्यान जल्दी नहीं जाता है।

#### ⑤ उद्दीपन की पुनरावृत्ति :- (Repetition of the stimulus)

ध्यान का एक महत्वपूर्ण निधार्क उद्दीपन की पुनरावृत्ति है। जो उद्दीपन बार-बार उपस्थित होता है उस पर हमारा ध्यान अधिक जाता है, लेकिन जो उद्दीपन एक बार उपस्थित होकर समाप्त हो जाता है उस भौट हमारा ध्यान नहीं भी आसक्त है।

#### ⑥ उद्दीपन का विरोध :- (Contrast of the Stimulus)

ध्यान का एक वास्य निधार्क वस्तुओं के बीच विरोध है। जब दो उद्दीपनों के बीच विरोध होता है वी उस भौट हमारा ध्यान अधिक जाता है। जैसे :- 10 नारंगे उपस्थित की बीच एक लम्बा उपस्थित है वी लम्बा उपस्थित हमारे ध्यान को अधिक ली-यता है।

#### ⑦ उद्दीपन की गति :- (Movement of the Stimulus)

जो वस्तु या उद्दीपन गतिशील होता है वह स्थिर उद्दीपन की तुलना में हमारे ध्यान को अधिक ली-यता है।

#### ⑧ उद्दीपन की नवीनता :- (Novelty of the Stimulus)

हमारे ध्यान पर वस्तु की नवीनता का भी प्रभाव पड़ता है जो वस्तु नवीन होती है वह हमारे ध्यान को अधिक ली-यती है। जैसे :- जब किसी वग में कोई नया द्रव्य उपस्थित होता है वी शिक्षक का ध्यान उसी भौट जल्दी जाता है।

(5)

9) उद्दीपन का अलगाव (Isolation of the Stimulus)  
हमारे ध्यान पर उद्दीपन के अलगाव का भी पड़ता है। जो वस्तु आँसू या एकान्त में होती है, उस पर हमारा ध्यान अधिक खिंच आता है।

10) उद्दीपन का प्रकार:- (Kinds of stimulus)  
उद्दीपन के कई प्रकार होते हैं जैसे:-  
दृष्टि उद्दीपन, श्रवण उद्दीपन, गंध उद्दीपन आदि।  
भिन्न-भिन्न प्रकार के उद्दीपनों में ध्यान को आकर्षित करने की शक्ति अलग-अलग होती है।

11) उद्दीपन का परिवर्तन: (Change of the Stimulus)  
किसी उद्दीपन में जब परिवर्तन होता है तब हमारे ध्यान को जबकी आकर्षित करता है।

12) उद्दीपन का रंग → (Colour of the Stimulus)  
उद्दीपन के रंग के कारण भी हमारा ध्यान किसी वस्तु को आकर्षित होता है।  
रंगीन उद्दीपन को आपेक्षा रंगीन उद्दीपन हमारे ध्यान को अधिक खींचता है।

(ख) आन्तरिक विधारक: (Internal Determinants)  
आन्तरिक विधारक निम्नलिखित हैं:-

1) आवश्यकता:- (Need)  
व्यक्ति अपनी आवश्यकता के प्रभावित होकर किसी वस्तु पर ध्यान देता है। जैसे:- जो व्यक्ति भूखा होता है उसका ध्यान खाने की चीजों पर अधिक जाता है।

2) अभिप्रेक्षा:- (Interest)  
जिस वस्तु में व्यक्ति की अभिप्रेक्षा

होती है अलग ध्यान (6) उल्टी शौर अलबी चला जाता है। जैसे - जो व्यक्ति खेल में खिंच रहता है उल्टा ध्यान अस्कार के खेल वाले पन्ने पर आधिक जाता है।

### 3) जिज्ञासा (Curiosity)

जिज्ञासा या उत्सुकता मनुष्य का एक बहुत बड़ा गुण है। परन्तु धुमी व्यक्तियों की उत्सुकता लगान नहीं होती है। उनमें व्यक्तित्व की विनिमता पाई जाती है। किसी ~~व्यक्ति~~ व्यक्तित्व में धन को ~~सिखाना~~ उत्सुकता होती है, किसी में खान बढ़ाने की शौर किसी में राजनीति की जानकारी की। जो व्यक्ति धर्म को प्रति उत्सुक होता है वह धार्मिक बातों की शौर आधिक ध्यान देता है।

### 4) उद्देश्य (Purpose) :-

ध्यान पर व्यक्ति के उद्देश्य का काफी असर पड़ता है। व्यक्ति के उद्देश्य के कारण उल्टा ध्यान चपनात्मक बन जाता है। यदि कोई व्यक्ति बाजार में कपड़ा खरीदने के उद्देश्य से जाता है तो उस व्यक्ति का ध्यान कपड़े की दुकान पर आधिक जाएगा।

### 5) मानसिक तत्परता (Mental Set)

व्यक्ति अपनी मानसिक तत्परता से प्रभावित होकर ही किसी ~~व्यक्ति~~ उद्देश्य को शौर ध्यान देता है। जैसे - कोई बात अपने कमरे में मित के अन्तर्गत में बैठा है तो उल्टा ध्यान अंधार-अंधार की आवाज पर नहीं भी आ लकता है, परन्तु दरवाजे पर हल्की खर-खर की आवाज हो तो उस पर उल्टा ध्यान चला जाएगा।

6) आदत (Habit)

हमारे ध्यान को निर्धारित करने में हमारी आदत का भी बहुत बड़ा हाथ है। जैसे पान खाने वालों का ध्यान पान की दुकान पर चला जाता है।

7) प्रशिक्षण:- (Training)

जो व्यक्ति जिस उपकरण में प्रशिक्षित होता है उसका ध्यान उससे सम्बन्धित वस्तु की ओर झुक जाता है। जैसे - हरजी का ध्यान कपड़े की फिटिंग पर व्याप्त जाता है।

8) मनोवृत्ति (Attitude)

हमारे ध्यान को निर्धारित करने में हमारी मनोवृत्ति का भी हाथ होता है। मनोवृत्ति में भिन्नता होने के कारण भिन्न-भिन्न व्यक्तियों का ध्यान एक ही परिस्थिति में भिन्न-भिन्न वस्तुओं पर पड़ता है। जैसे यदि एक ही ध्यान पर एक तरफ मन्दिर है और दूसरी तरफ मस्जिद होती सम्भवतः मुसलमान का ध्यान मस्जिद पर तथा हिन्दू का ध्यान मन्दिर की ओर खिंच जाएगा।

9) व्यक्तिगत मूल्य:- (Personal values)

व्यक्ति के ध्यान पर व्यक्तिगत मूल्यों का भी प्रभाव पड़ता है। जो व्यक्ति धार्मिक मूल्य को प्रधानता देता है, उसका ध्यान धार्मिक बातों की ओर झुक जाता है।

## 5.4 अवधान का शैक्षिक आशय (Educational Implication of Attention)

अवधान प्रक्रिया का मुख्य शिक्षा में काफ़ी है। सबसे शिक्षकों-एवं छात्रों को अपनी-अपनी भूमिकाएँ निभाने में काफ़ी मदद मिलती है।

- (1) कक्षा में शिक्षकों द्वारा एक ऐसा माहौल रखना चाहिए कि छात्र को किसी प्रकार के डर एवं आशंका का अनुभव नही हो। सबसे छात्र विषय पर ज्यादा ध्यान देंगे।
- (2) कक्षा में शिक्षकों को चाहिए कि वे छात्रों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करें। इसके लिए वे ध्यान के वाक्य विधाओं को काम में ला सकते हैं।
- (3) शिक्षकों को चाहिए कि वे छात्रों में इतना विश्वास एवं खाद्य उत्पन्न करें कि वे अपनी इच्छा से पढ़ाए जाने वाले <sup>विषय</sup> ~~वस्तु~~ पर ध्यान दें।
- (4) शिक्षक को छात्रों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करने के लिए अध्यापन की उचित विधि का सहारा लेना चाहिए।
- (5) शिक्षक कक्षा में क्लब भाषा का प्रयोग न करें क्योंकि अवधान का एक नियम यह है कि जिन चीजों या वस्तुओं का अर्थ व्यक्ति द्वारा नहीं समझा जाता है, वह उस पर ध्यान भी नहीं दे पाता है।

5.5

अभ्यास के प्रश्न: Questions for exercise (9)

① Define Attention. Describe the types of Attention.

अवधान को परिभाषित कीजिए। अवधान के प्रकारों का वर्णन कीजिए।

② Define Attention. Describe the determinants of Attention.

अवधान को परिभाषित कीजिए। अवधान के निर्धारकों का वर्णन कीजिए।