

Mr.Sanjay Kumar
(Assistant Professor)
Dept.Of Psychology
C.M.J. College, Donwarihat
Khutauna,Madhubani
9905430675(Mobile/WhatsApp)
Email- sanjayuttam725@gmail.com

B.A. PART -I. PAPER-I

अवधान या ध्यान(ATTENTION)

अवधान(ATTENTION)- अवधान एक चयनात्मक मानसिक प्रक्रिया(selective mental process) है जिसके अंतर्गत व्यक्ति अपने वातावरण में उपस्थित विभिन्न प्रकार के उद्दिपकों या वस्तुओं में से किसी विशेष उद्दिपक(stimuli) पर ध्यान देता है। वातावरण में ढेर सारे उद्दिपक मौजूद होते हैं हमारी ज्ञानेंद्रिय(sense organ); जैसे-आंख, नाक, कान, त्वचा इत्यादि अनेकों प्रकार की उद्दिपकों द्वारा प्रभावित होती रहती है परंतु ये वातावरण में उपस्थित ढेर सारे उद्दिपकों के बीच किसी एक विशेष उद्दिपक के प्रति ही अनुक्रिया करती है। वास्तव में हम अपनी इच्छा तथा आवश्यकता के अनुसार कुछ खास-खास उद्दिपकों को ही चुनते हैं एवं उसके प्रति अनुक्रिया करते हैं। ऐसी स्थिति में हमारा शरीर एक खास मुद्रा या अभियोजन में स्थापित होता है। मनोविज्ञान में इस तरह के चयनात्मक अनुक्रिया को ही अवधान या ध्यान कहते हैं। उदाहरणस्वरूप-आप टीवी देख रहे हैं। आप जहां बैठे हैं उसके आसपास ढेर सारी वस्तुएं जैसे- लैपटॉप, कपड़े, मेज, खिलौने, मोबाइल, कलम, किताब, इत्यादि रखे हुए हैं परंतु आपका ध्यान सिर्फ टीवी पर चल रहे विशेष कार्यक्रम पर है। इससे स्पष्ट होता है कि अवधान या ध्यान के अंतर्गत हम कुछ खास-खास उद्दिपकों को ही अपने चेतना केंद्र में ला पाते हैं। वहां वर्तमान में उपस्थित सभी उद्दिपकों को नहीं।

मॉर्गन, किंग, विसज तथा स्कोपलर(Morgan, king, Weiss & schopler, 1986) ने अवधान को परिभाषित करते हुए कहा है कि, "अवधान उस प्रत्यक्षज्ञानात्मक प्रक्रिया को कहा जाता है जिसके द्वारा कुछ निश्चित उद्दिपकों को दिए हुए समय में अपने चेतन अनुभूति या चेतना में लाने के लिए चुना जाता है।"

मैटलिन(Marlin, 1983) के शब्दों में, "मानसिक क्रिया का एकाग्रता ही ध्यान है।"

अवधान के संबंध में उपयुक्त विवेचना एवं मनोवैज्ञानिकों की परिभाषा के आधार पर अवधान की निम्नलिखित विशेषताएं दृष्टिगोचर होती हैं-

1) अवधान एक चयनात्मक मानसिक प्रक्रिया है(attention is a selective mental process) -अवधान के अंतर्गत हम अपने समक्ष उपस्थित सभी उद्दिपकों पर ध्यान ना देकर अपनी इच्छा, आवश्यकता या उद्दिपकों की कुछ खास विशेषताओं के आधार पर कुछ खास उद्दिपकों को ही चुनते हैं और उस पर ध्यान देते हैं। उदाहरणस्वरूप अभी मैं आपके सामने उपस्थित हूँ और आपके सामने मेरे साथ-साथ ढेर सारे उद्दिपक हैं, जैसे-मेज, चॉक, डस्टर, ब्लैक-बोर्ड, खिड़की, दरवाजे, बैग, आपके अन्य सहपाठी, इत्यादि। किंतु आप सिर्फ और सिर्फ मेरी बातों पर ध्यान दे रहे हैं।

2) अवधान में शारीरिक अभियोजन होता है(attention involves bodily adjustment)- अवधान की अवस्था में व्यक्ति का शरीर एक विशेष मुद्रा में अभियोजित होता है, जिससे व्यक्ति किसी उद्दिपक पर विशेष रूप से ध्यान दे पाता है। जैसे-एक शिक्षक अपने वर्ग में किसी विषय पर व्याख्यान दे रहे हो तो वर्ग में उपस्थित सभी छात्र एक विशेष मुद्रा में बैठकर उनकी बातों को सुन रहे होते हैं।

3) अवधान में तत्परता या अनुक्रियाशीलता की स्थिति होती है(attention involves the state of readiness or responsiveness) - अवधान में एक विशेष प्रकार की मानसिक तत्परता पाई जाती है जिससे व्यक्ति किसी उद्दिपक के प्रति अनुक्रिया करने के लिए तैयार रहता है। लेफरानकोईस ने अवधान के इस अवस्था को "उच्च अनुक्रियाशीलता की अवस्था" कहा है। जब भी हम किसी वस्तु पर ध्यान देते हैं तो उसके प्रत्येक पहलू के बारे में ज्ञान प्राप्त करते हैं जिससे हमें उस उद्दिपक या वस्तु का स्पष्ट प्रत्यक्ष हो जाता है जिससे हम एक उचित अनुक्रिया उस उद्दिपक के प्रति कर पाते हैं।

4) अवधान का विस्तार सीमित होता है(attention has limited span or range)- व्यक्ति एक साथ एक समय पर बहुत सारे उद्दिपक पर ध्यान नहीं दे सकता। किसी दिए हुए समय में व्यक्ति एक साथ जितने उद्दिपकों पर ध्यान दे पाता है, वह उसका अवधान विस्तार (range of attention) कहलाता है। जैसे- आपके सामने ढेर सारी वस्तुएं एक साथ दिखला कर उसे

हटा ली जाए तो निश्चित तौर पर आप उसमें से चार-पांच या कुछ वस्तुओं का ही अपने चेतन में ला पाएंगे। ध्यान विस्तार पर जैविक कारकअँ यथा- मानसिक वृत्ति, बुद्धि, अभ्यास, थकान, प्रेरणा, इत्यादि का स्पष्ट प्रभाव पड़ता है। बाह्य वातावरण समान होने पर भी ध्यान विस्तार; व्यक्ति विभिन्नता तथा जैविक कारकअँ द्वारा प्रभावित होती है।

5) अवधान में और अस्थिरता तथा उच्चलन का गुण पाया जाता है(attention has the property of fluctuation and shifting)- अवधान के दौरान व्यक्ति का ध्यान एक ही उद्दीपक के एक पहलू से दूसरे पहलू पर परिवर्तित होता है, इसे अवधान अस्थिरता (attention fluctuation) कहा जाता है और जब ध्यान एक उद्दीपक से दूसरे उद्दीपक पर परिवर्तित होता है तो इसे अवधान उच्चलन(attention shifting) कहते हैं। जैसे मान लीजिए कि आप किसी व्यक्ति विशेष को देखने के दौरान उसके चेहरे, बाल, नाक, कान, बाजू, हाव-भाव, पहनावा इत्यादि पर ध्यान भटकता है तो इसे अवधान अस्थिरता कहा जाएगा। जबकि उस अमूक व्यक्ति के साथ कुछ अन्य व्यक्ति भी हो और आपका ध्यान बारी-बारी से उन सारे व्यक्तियअँ पर जा रहा हो तो इसे अवधान उच्चलन कहा जाएगा।

6) अवधान में विभाजन का गुण पाया जाता है(there occurs division in attention)- जब व्यक्ति एक ही परिस्थिति में अलग-अलग दो या दो से अधिक क्रियाएं करना प्रारंभ करता है तो वैसी परिस्थिति में व्यक्ति का ध्यान उन सभी क्रियाओं पर होता है। अवधान की स्थिति को अवधान विभाजन की संज्ञा दी जाती है। जैसे आप एक ही समय पर किताब भी पढ़ रहे हो और गाना भी सुन रहे हो तो कभी आपका ध्यान गाने पर जाएगा और कभी किताब के पाठ्य सामग्री पर। इसे हम अवधान विभाजन (division of attention) होते हैं। इस अवस्था में व्यक्ति विभिन्न कार्यों पर समान ध्यान देने की कोशिश करता है।

अवधान के उपरोक्त विशेषताओं के आधार पर हम पाते हैं कि अवधान एक चयनात्मक मानसिक प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति एक विशेष शारीरिक मुद्रा बनाकर किसी वस्तु विशेष को चेतना केंद्र में लाने के लिए तत्पर रहता है। व्यक्ति अपनी जैविक कारकअँ की क्षमता के आधार पर कुछ विशेष निश्चित उद्दीपको तक ही ध्यान दे पाता है। अवधान में अवधान अस्थिरता, अवधान उच्चलन तथा अवधान विभाजन जैसे गुण भी पाए जाते हैं। अवधान संबंधित विशेषताएं इसे अन्य मानसिक क्रियाओं से भिन्न स्थान प्रदान करती है।

13/07/2020.

- Sanjay Kumar