

Yogeshi rajpoot

Assi.prof.-M.v.college buxar

Mobile number-73763 44661

COGNITIVE PSYCHOLOGY

Semester-2

UNIT- 1

COGNITIVE PSYCHOLOGY

sustained attention

निरंतर ध्यान एक लंबी अवधि में किसी गतिविधि या उत्तेजना पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता है। । यह वही है जो किसी गतिविधि पर ध्यान केंद्रित करना संभव बनाता है जब तक कि इसे खत्म करने में समय लगता है, भले ही अन्य विचलित करने वाली उत्तेजनाएं मौजूद हों। निरंतर ध्यान को आमतौर पर सतर्कता (एक उत्तेजना की उपस्थिति का पता लगाना) और एकाग्रता (उत्तेजना या गतिविधि पर ध्यान केंद्रित करते हुए) में विभाजित किया जाता है। यह महत्वपूर्ण संज्ञानात्मक कौशल हमें अपने दैनिक जीवन में कार्यों और गतिविधियों को सफलतापूर्वक करने और सफलतापूर्वक पूरा करने में मदद करता है, विशेष रूप से वे जो पूरा होने में लंबा समय लेते हैं।

ध्यान के प्रकार

ध्यान का मूल्यांकन

उचित रूप से कार्य पर ध्यान देना, विशेष रूप से सबसे बुनियादी उप-घटकों के मामले में, हमारी संज्ञानात्मक क्षमताओं के बाकी हिस्सों के उचित कामकाज और माप के लिए आवश्यक है, यही कारण है कि attentional प्रक्रियाओं का आकलन करना महत्वपूर्ण है। कॉग्निफिट का ध्यान (विशेष रूप से ध्यान और विभाजित ध्यान) का आकलन करने के लिए परीक्षण, क्लासिक कंटीन्यूअस परफॉर्मेंस टेस्ट (सीपीटी) और स्ट्रूप टेस्ट पर आधारित हैं। ध्यान देने के अलावा, वे निषेध, स्थानांतरण और हाथ से आँख समन्वय को भी मापते हैं।

स्पीड टेस्ट REST-HECOOR : स्क्रीन पर एक नीला वर्ग दिखाई देगा। उपयोगकर्ता को वर्ग के बीच में जितनी जल्दी हो सके उतनी बार क्लिक करना होगा। उपयोगकर्ता जितनी बार क्लिक करेगा, स्कोर उतना अधिक होगा।

Inattention Test FOCU-SHIF : स्क्रीन पर प्रत्येक कोने में एक प्रकाश दिखाई देगा। उपयोगकर्ता को यथाशीघ्र पीली बतियों पर क्लिक करना होगा और लाल बतियों पर क्लिक करने से बचना होगा।

Simultaneity Test DIAT-SHIF : उपयोगकर्ता को स्क्रीन के बीच में आने वाले शब्दों पर ध्यान देते हुए बेतरतीब ढंग से चलती गेंद का सावधानी से पालन करना होता है। जब स्क्रीन के बीच का शब्द उस रंग से मेल खाता है जिसमें यह लिखा गया है, तो उपयोगकर्ता को एक प्रतिक्रिया देनी होगी। इस गतिविधि के लिए आवश्यक है कि उपयोगकर्ता परिवर्तनों के अनुकूल हो, उपयुक्त प्रतिक्रियाएं बनाता हो, और एक ही समय में मानसिक स्थानांतरण और दृश्य क्षमताओं का उपयोग करने में सक्षम हो।

निरंतर ध्यान के उदाहरण हैं

वायु यातायात नियंत्रक अपने आवश्यक निरंतर ध्यान कौशल के लिए कुख्यात हैं, क्योंकि उनका काम लंबे समय तक नीरस गतिविधियों पर ध्यान देना है। यदि एक एयर ट्रैफिक कंट्रोलर पर खराब निरंतर ध्यान दिया जाता है, तो जीवन-धमकाने वाले परिणामों की संभावना है। हालांकि, अधिकांश नौकरियों के लिए कम से कम सबसे बुनियादी निरंतर ध्यान देने की आवश्यकता होती है, किसी को बहुत अधिक विकसित होने की आवश्यकता होती है।

जब वे कक्षा में होते हैं और जब वे घर पर पढ़ते हैं तो स्कूल के छात्रों को ध्यान देना पड़ता है। खराब निरंतर ध्यान के परिणामस्वरूप खराब शैक्षणिक प्रदर्शन हो सकता है।

किसी भी समय ड्राइविंग के लिए निरंतर ध्यान देने की आवश्यकता होती है, क्योंकि आपको लगातार अपनी नज़र सड़क पर रखनी होती है और संभावित दुर्घटनाओं को देखना पड़ता है। सड़क पर थकान या ध्यान भंग होने के घातक परिणाम हो सकते हैं, जो एक कारण है कि यह कौशल ड्राइविंग के लिए महत्वपूर्ण है।

हमारे दैनिक जीवन में आने वाले कई कार्यों के लिए निरंतर ध्यान देने के कुछ स्तर की आवश्यकता होती है, चाहे वह फिल्म देखना, भोजन बनाना या शॉवर लेना हो। वास्तव में, आप अपने निरंतर ध्यान का उपयोग कर रहे हैं जैसे ही आप इस पाठ को पढ़ते हैं।

खराब निरंतर ध्यान से संबंधित समस्याएं और विकार

जब आप किसी कार्य या प्रोजेक्ट पर काम करने में लंबा समय बिताते हैं, तो यह कभी-कभार आपका ध्यान भटकने के लिए असामान्य नहीं होता है और इसका मतलब यह नहीं है कि आपको कोई भी समस्या है। वास्तव में, यदि निरंतर ध्यान के साथ एक वास्तविक समस्या

मौजूद थी, तो आप अपने दैनिक जीवन में आने वाले बहुमत कार्यों को पूरा करना असंभव होगा। दैनिक गतिविधियों को पूरा करने के दौरान खराब ध्यान आमतौर पर थकान और अक्षमता के साथ होता है ।

निरंतर ध्यान आमतौर पर विकारों की संख्या में कुछ हद तक मौजूद है। यह निरंतर ध्यान के कारण, या एक (या एकाधिक) ध्यान उप-प्रक्रियाओं के साथ समस्याओं के कारण हो सकता है जो इस पर निर्भर करता है। परिवर्तित निरंतर ध्यान एक उत्तेजना पर ध्यान केंद्रित करने की हमारी क्षमता को बाधित कर सकता है, जिससे हमें ध्यान भंग होने की संभावना है। अटेंशन डेफिसिट हाइपर एक्टिव डिसऑर्डर या अटेंशन डेफिसिट डिसऑर्डर (ADHD या ADD) सबसे अधिक जाने-पहचाने विकारों में से एक हो सकता है, जिसकी मुख्य कठिनाई ध्यान देना है। Attentional विकारों में भी मौजूद हैं डिस्लेक्सिया , एक प्रकार का पागलपन , अल्जाइमर रोग , या मनोभ्रंशसामान्य रूप में। यह उन लोगों में खराब निरंतर ध्यान देने के लिए काफी सामान्य है, जो मस्तिष्क क्षति का सामना कर चुके हैं, चाहे एक स्ट्रोक से या पुरानी दर्दनाक एन्सेफैलोपैथी (सीटीई) से।