

Yogershi rajpoot

Assi.prof.-M.v.college buxar

Mobile number-73763 44661

COGNITIVE PSYCHOLOGY

Semester-2

UNIT- 1

Attention

[Attention] is the taking possession of the mind, in clear and vivid form, of one out of what seem several simultaneously possible objects or trains of thoughts. ... It implies withdrawal from some things in order to deal effectively with others.

—William James, Principles of Psychology

यह स्पष्ट रूप से शब्दों में वर्णन करने के लिए मुश्किल हो सकता है कि हम क्या मतलब है जब हम ध्यान (या किसी अन्य मनोवैज्ञानिक घटना) के बारे में बात करते हैं। तो हम वास्तव में क्या उल्लेख करते हैं, जब हम इस अध्याय में ध्यान के बारे में बात करते हैं? ध्यान वह साधन है जिसके द्वारा हम सक्रिय रूप से हमारी इंद्रियों, हमारी संग्रहित यादों और हमारी अन्य संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं (डी Weerd, 2003a) के माध्यम से उपलब्ध जानकारी की भारी मात्रा से सीमित मात्रा में जानकारी की प्रक्रिया; राव,

2003) । इसमें चेतन और अशंकु-स्वलेवर दोनों प्रक्रियाएं शामिल हैं। कई मामलों में, सचेत प्रक्रियाओं का अध्ययन करने के लिए अपेक्षाकृत आसान कर रहे हैं। संयुक्त राष्ट्र के प्रति सजग प्रक्रियाओं का अध्ययन करना कठिन है, सिर्फ इसलिए कि आप उनके प्रति सचेत नहीं हैं (जैकोबी, लिंडसे, और टोथ, 1992; मेरिकल, 2000) । उदाहरण के लिए, आपके पास हमेशा आपके पास उपलब्ध जानकारी का खजाना होता है कि जब तक आप उस जानकारी को अपनी स्मृति से पुनः प्राप्त नहीं करते या अपना ध्यान इस ओर स्थानांतरित नहीं करते तब तक आपको पता नहीं है। आप शायद याद कर सकते हैं कि आप कहां सोए थे जब आप दस साल के थे या जहां आप ने अपना नाश्ता खाया...

ध्यान हमें अपने सीमित मानसिक संसाधनों का विवेकपूर्ण ढंग से उपयोग करने की अनुमति देता है । बाहर (संवेदनाओं) और अंदर (विचार और यादें) से कई उत्तेजनाओं पर रोशनी को मंद करके, हम उन उत्तेजनाओं को उजागर कर सकते हैं जो हमें रुचि रखते हैं। यह बढ़ ध्यान संभावना है कि हम तेजी से और सही दिलचस्प उत्तेजनाओं को जवाब कर सकते हैं बढ़ जाती है । बढ़ ध्यान भी स्मृति प्रक्रियाओं के लिए मार्ग प्रशस्त करता है । हम और अधिक जानकारी है जो हम जानकारी हम नजरअंदाज कर दिया से ध्यान दिया याद होने की संभावना है ।

एक समय मनोवैज्ञानिकों का मानना था कि ध्यान चेतना के समान ही है। अब, हालांकि, वे स्वीकार करते हैं कि संवेदी के कुछ सक्रिय ध्यान प्रसंस्करण और याद जानकारी हमारे प्रति जागरूकता के बिना आय (bahrami et al.2008;shear,1997)। उदाहरण के लिए, अपना नाम लिखने के लिए थोड़ी सचेत जागरूकता की आवश्यकता होती है। आप इसे लिख सकते हैं, जबकि जानबूझकर अन्य गतिविधियों में लगे हुए हैं। इसके विपरीत, एक नाम है कि आप का सामना करना पड़ा कभी नहीं लिखपत्र के अनुक्रम पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

four main functions of attention:

1. *singal detection and vigilance:* हम एक विशेष उत्तेजना की उपस्थिति का पता लगाने की कोशिश करते हैं। उदाहरण के लिए, हवाई यातायात नियंत्रक हवाई अड्डे के पास और उसके ऊपर सभी यातायात पर नजर रखते हैं।
2. *search:* हम विचलित करने वालों के बीच एक संकेत खोजने की कोशिश करते हैं, उदाहरण के लिए, जब हम शरद ऋतु के पत्ते से भरे लंबी पैदल यात्रा पथ पर अपने खोए हुए सेल फोन की तलाश कर रहे हैं।

3. *selective attention*: हम कुछ उत्तेजनाओं में भाग लेने के लिए चुनते हैं और दूसरों की अनदेखी, के रूप में जब हम एक पार्टी में एक वार्तालाप में शामिल हैं ।

4. *Divided attention*: हम एक समय में एक से अधिक कार्यों के हमारे प्रदर्शन का समन्वय करने के लिए अपने उपलब्ध ध्यान देने वाले संसाधनों का विवेकपूर्ण ढंग से आवंटन करते हैं, जैसे कि जब हम खाना बना रहे हैं और एक ही समय में फोन पर बातचीत में लगे हुए हैं।