



ANDC LNMU EDUCATION



आप कुछ भूल गए हों तो याद कैसे करें।

ये टॉपिक पढ़े।

MEMORY

स्मृति/स्मरण



Dr. Amar sir PSY (Assistant professor)

AND College



Poster Maker

Memory - स्मृति - स्मरण

Learning के बाद के क्रिया को हम Memory कहते हैं जो अर्थात् किसी सीखे गए विषय-वस्तु किसी द्वारा अंतराल के बाद पुनः याद या Recall करने की क्रिया को हम Memory कहते हैं।

बहुत सारे मनोवैज्ञानिकों ने Memory को परिभाषित किया है। -

① हिलगार्ड और स्टर्किंसन ने Memory को परिभाषित करते हुए 1964 में कहा कि पहले सीखी गई अनुक्रियाएँ चिन्ही को वर्तमान समय में व्यक्त या प्रदर्शित करने के क्रिया को Memory कहते हैं।

② आइजेनेक ने 1970 में Memory को परिभाषित करते हुए कहा कि स्मृति व्यक्ति की वह योग्यता है जिसके द्वारा पहले अनुविषय की गई प्रक्रियाओं से स्मृति रखता है, फिर उसे व्यक्त या प्रदर्शित करता है इसे Memory कहते हैं।

③ लैकमन एवं बटर फिल्ड ने Memory को परिभाषित करते हुए 1973 में कहा कि स्मृति वह मानसिक क्रिया है जिसके द्वारा व्यक्ति अपने अर्जित स्मृतियों को अपने जीवन काल में बनाए रखता है।

Memory के प्रकार - Types of Memory

प्रयोगात्मक मनोवैज्ञानिकों ने Memory को तीन भागों में बाँटा है।

- ① अंतर्दृष्टि स्मृति (Sensory Memory)
- ② लघुकालिक या अल्पकालिक स्मृति (Short term Memory) (STM)
- ③ दीर्घकालिक स्मृति (Long term Memory) (LTM)
- ④ चलन स्मृति (Working Memory)

स्मृति (Memory) के तीन तत्व (Components) या अवस्थाओं (Stages) का वर्णन निम्न है,

1. संकेतिकी (Encoding) :- स्मृति की पहली अवस्था संकेतिकी होती है इसमें व्यक्ति उस सभी चीजों को Encoding करके याद करता है जो उसे याद नहीं हो रही होना है, परंतु वह निश्चित-विषय वस्तु महत्वपूर्ण होता है।

2. संचयन (Storage) :- स्मृति की दूसरी अवस्था संचयन है इसमें संकेतिकी द्वारा याद किए गए विषय वस्तु कुछ समय के लिए संचित किया जाता है इस अवस्था को धारण भी कहा जाता है।

3. पुनः प्राप्ति (Retrieval) :- पुनः प्राप्ति स्मृति की तीसरी अवस्था है इसमें संचित सूचनाओं को प्रत्यावाहन (Recall) एवं खोज की जाती है।

स्मृति (Memory) के नियम

बी.एन. झा ने स्मृति के तीन नियम बताए हैं,

(1) आगत का नियम :- इस नियम के अनुसार जब हम किसी विचार को बार-बार दुहराते हैं तो दिमाग में उसका स्मृति चिन्ह गहरा बन जाता है जो बिना विचार हमेशा बोला जाता है।

(2) निरंतरता :- इस नियम में एक ही विचार या बात बार-बार आती रहता है (रिपीट)।

(3) परस्पर संबंध का नियम :- इस नियम में जब हम एक अनुभव को दूसरे अनुभव से जोड़ते हैं तो एक दूसरे से सम्बंध बन जाता है।

— A जोड़ने
बीना B कहा है

५-संवेदी स्मृति :- संवेदी स्मृति जैसे स्मृति को कहा जाता है जिसमें सूचनाओं को व्यक्ति एक सेकेंड या उससे भी कम समय के लिए रख पाता है इसमें व्यक्ति को कोई उद्दीपक दिखा कर फिर हटा लिया जाता लेकिन फिर भी व्यक्ति के दिमाग में उसका चिन्ह रहता है कि वह क्या था, भौतिक में उसका चिन्ह बन जाता है यह ही प्रकार का होता है।

① Iconic memory - प्रति चित्रात्मक :- इसमें व्यक्ति देखे गए वस्तु या व्यक्ति के बारे में एक सेकेंड तक चिन्ह रख पाता है।

② Echoic memory - प्रति ध्वनिक स्मृति :- इसमें व्यक्ति किसी सुनी हुई आवाज एक सेकेंड से अधिक समय के लिए रख पाता है।

अतः संवेदी सूचनाओं पर अगर व्यक्ति ध्यान दे देता है तो वह सूचना लघुकालिन स्मृति में कर जाती है और बिन सूचनाओं पर वह ध्यान नहीं दे पाता वह सूचनाएँ वहीं समाप्त हो जाती हैं।

Short term memory - लघुकालिन स्मृति
जब व्यक्ति का चयनात्मक सूचनाएँ संवेदी स्मृति में भंडारित होता है तब फिर इस सूचना को कुछ सेकेंड होता है और तब यह सूचना लघुकालिन स्मृति में जाता है लघुकालिन स्मृति में सीमित जगह होती है जिसके कारण इसका संयोजन क्षमता भी कम होती है यदि कोई नई सूचनाएँ संवेदी स्मृति से लघुकालिन स्मृति में प्रवेश करती है तो ऐसा तभी सम्भव है जब लघुकालिन स्मृति की सबसे पुरानी सूचनाएँ वहाँ से भुत्त हो जाएँ। लघुकालिन स्मृति में सूचनाओं को संयोजित करने की क्षमता 30 सेकेंड होती है यदि इसी समय अवधि में बिन सूचनाओं को सीधे रिटर्नल हो जाती है तो वह सूचनाएँ दीर्घकालिन स्मृति में प्रवेश कर जाती हैं।

और जिन सूचनाओं का रिवर्सल नहीं हो पाता है वह वही पर लुप्त हो जाता है।

एरिकसन तथा शिफरीन ने अपने अध्ययन के आधार पर यह भी स्पष्ट किया है कि एक ही समय में एक ही सूचना लघु और दीर्घ कालिन स्मृति में भी रह सकता है जैसे :- बाप का नाम :-

Long term memory - दीर्घकालीन स्मृति यह स्मृति का सबसे प्रमुख मॉडल है तंत्र है। इस मॉडल में लघुकालीन स्मृति से सूचनाएं दीर्घकालीन स्मृति में वास्तविक रिवर्सल के कारण प्रवेश करती हैं। इसमें व्यक्ति मन ही मन सूचनाओं को नहीं दोहराता है बल्कि उनका अर्थ समझकर अन्य सूचनाओं के साथ उसका सम्बंध जोड़ता है। एक बार जब कोई सूचना दीर्घकालीन स्मृति में प्रवेश कर जाती है तो उसे रिवर्सल करने की जरूरत नहीं होती है। जब उन सूचनाओं को पुनः दीर्घकालीन स्मृति से लघुकालीन स्मृति में लाना होता है तब फिर से रिवर्सल की आवश्यकता पड़ती है। दीर्घकालीन स्मृति में सूचनाएं स्टोर्ड होती हैं। इसमें सूचनाओं की संरचना अवधि कुछ वर्षों से लेकर जीवनभर भी हो सकती है।

