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

स्मृति (MEMORY)

स्मृति का तात्पर्य अपने गत जीवन काल में सीखे गए अनुभव या पूर्व अनुभूतियों(past experiences) को मस्तिष्क में इकट्ठा कर रखने की क्षमता से होता है। संज्ञानात्मक मनोवैज्ञानिकों जैसे- लेहमैन, लेहमैन एवं बटरफील्ड(lemon Laehman,Laehman and butterfield,1979) के अनुसार;'विशेष समयावधि के लिए सूचनाओं को संपोषित करके रखना ही स्मृति है।यह समयावधि एक सेकंड से कम या संपूर्ण जीवन काल के लिए भी हो सकता है। इन मनोवैज्ञानिकों ने स्मृति के दो पक्ष बतलाए हैं- धनात्मक पक्ष(Positive aspect) तथा ऋणात्मक पक्ष(negative aspect)। स्मृति के धनात्मक पक्ष से तात्पर्य पूर्व अनुभूतियों को याद करके रखने से होता है तथा ऋणात्मक पक्ष से तात्पर्य उन अनुभूतियों को याद करने की असमर्थता से होता है। स्मृति का धनात्मक पक्षी स्मरण तथा ऋणात्मक पक्ष विस्मरण कहलाता है।

मनोवैज्ञानिकों के अनुसार स्मृति के तीन तत्व(components) या अवस्थाएं(stages) होती हैं जो निम्नांकित है-

1) कूटसंकेतन(encoding)- स्मृति की पहली अवस्था कूटसंकेतन की होती है। इसमें किसी सूचना या बाह्य उत्तेजना का प्रत्यक्षण कर व्यक्ति उसे एक निश्चित रूप(form) या कूटसंकेत (code) के रूप में तंत्रिका तंत्र(nervous system) में ग्रहण करता है।कूटसंकेतन एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके सहारे सूचनाओं को एक ऐसे आकार या रूप में परिवर्तित कर दिया जाता है कि वे स्मृति में प्रवेश पा सके। स्मृति चिन्हों(memory traces) का निर्माण होना ही कूटसंकेतन कहलाता है

2) संचयन(storage)- स्मृति की दूसरी अवस्था संचयन की अवस्था होती है। यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें संकेतन द्वारा प्राप्त सूचनाओं एवं उत्तेजनाओं को कुछ समय से लेकर जीवन काल तक के लिए संचित या धारित(retained) करके रखा जाता है। इसे धारण भी कहां जाता है।

3) पुनः प्राप्ति(retrieval) - यह स्मृति की तीसरी अवस्था है। इस अवस्था में स्मृति में संचित सूचनाओं का प्रत्याज्ञान (recognise), प्रत्याह्वान(recall) एवं खोज की जाती है। दूसरे शब्दों में पुनः प्राप्ति एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें आवश्यकतानुसार व्यक्ति संचयन में मौजूद सूचनाओं में से विशिष्ट सूचना की खोज करता है तथा उन तक पहुंचने की कोशिश करता है। इस अवस्था को स्मरण(remembering) भी कहा जाता है।

स्मृति कि उपरोक्त तीनों अवस्थाओं पर ध्यान देने पर हम पाते हैं कि मानवीय स्मृति तुलनात्मक रूप से कंप्यूटर स्मृति(computer memory) के समान है। यदि हम कंप्यूटर पर ध्यान दें तो हम पाएंगे कि इसमें मानव स्मृति के समान ही उक्त तीनों अवस्थाएं होती है, जिसके द्वारा कंप्यूटर अपना मौलिक कार्य करता है। स्मृति के इन तीनों अवस्थाओं को एक उदाहरण के रूप में हम समझ सकते हैं। मान लें की एक छात्र मध्यकालीन भारत के इतिहास को पढ़ता है एवं उसे याद करता है।ऐसी स्थिति में वह पाठ को बार-बार प्रत्येक क्षण करता है जिसके परिणाम स्वरूप उसके तंत्रिका तंत्र में कुछ परिवर्तन होता है।जिससे उसके मस्तिष्क में विशेष संकेत या स्मृति चिन्ह बनते हैं यह कूटसंकेतन की प्रक्रिया हुई। छात्र के मस्तिष्क में पाठ से संबंधित सूचनाएं या घटनाएं संचित हो जाती है जो उसके स्मरण में रहती है।ये सूचनाएं उसके मस्तिष्क में जब तक बनी रहती है उसे संचयन की संज्ञा दी जाती है। परीक्षा के समय छात्र ऐतिहासिक घटनाओं या सूचनाओं का प्रत्याह्वान कर प्रश्ननानुसार उत्तर देने की कोशिश करता है जिसे पुनः प्राप्ति कहा जाता है। इन सूचनाओं को छात्र कुछ दिनों से लेकर अपने जीवन काल तक याद रख सकता है।छात्र पाठ के जितने सूचनाओं को अपने मस्तिष्क में रख पाता है, उसे स्मरण एवं जिन सूचनाओं को वह भूल गया होता है वह विस्मरण का उदाहरण होता है।

स्पष्टत: स्मृति की तीन अवस्थाएं या तत्व है।इन तीन अवस्थाओं का सीधा संबंध याद किए गए विषयों के विस्मरण से भी होता है।यदि किसी सूचना का कूटसंकेतन ठीक ढंग से नहीं किया गया है तो स्वभावत: संचयन तथा पुनः प्राप्ति संभव नहीं हो पाता। ऐसी स्थिति में विस्मरण निश्चित होता है।उसी प्रकार यदि कूट संस्कृतिकरण किया गया है परंतु संचयन नहीं हो पाया है तो पुनःप्राप्ति नहीं होगा जिससे विस्मरण की स्थिति उत्पन्न होगी।साथ ही साथ कूटसंकेतीकरण तथा संचयन हो गया है परंतु किसी कारणवश प्राप्ति नहीं हो पा रही है तो भी विस्मरण की स्थिति उत्पन्न होगी। इससे स्पष्ट होता है कि स्मृति के इन तीनों अवस्थाओं का सीधा संबंध विस्मरण से है।

16/07/2020. - Sanjay Kumar