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 : स्मृति के प्रकार (MEMORY: TYPES OF MEMORY)

स्मृति(memory- व्यक्ति या प्राणी के अपने जीवन काल में सीखे गए अनुभव,योग्यता, कार्य कौशल, इत्यादि जो संकेतों, सूचनाओं के रूप में मस्तिष्क के स्मृति कोष में संचित होते हैं और जिन्हें आवश्यकतानुसार पुनः प्रत्याह्वान या प्रक्रियाशील किया जा सकता है; स्मृति कहलाते हैं

स्मृति चिन्हों को संचित करने की अवधी की कसौटी के आधार पर प्रयोगात्मक मनोवैज्ञानिकों ने स्मृति के तीन प्रकार बतलाए हैं-
1) संवेदी स्मृति(sensory memory)
2) लघु कालीन स्मृति(short term memory:STM)
3) दीर्घकालीन स्मृति(long term memory: LTM)

1) संवेदी स्मृति(SENSORY MEMORY)- संवेदी स्मृति वैसे स्मृति संचयन को कहते है, जिसमें सूचनाएं समान्यत: एक सेकंड या उससे कम अवधि के लिए व्यक्ति के मस्तिष्क में संचित रह पाती है।इस स्मृति में उद्दीपक से मिलने वाले सूचनाओं को मौलिक रूप में अर्थात उसमें बिना किसी तरह के फेरबदल किए ही संचित किया जाता है। संवेदी स्मृति के कारण ही व्यक्ति के सामने से उद्दीपक के हट जाने के बाद भी उसका स्मृति-चिन्ह थोड़े समय के लिए बना रहता है। संवेदी स्मृति स्मृति एक लघुत्तम अवधि वाली स्मृति है। इसे संवेदी संचयन या संवेदी रजिस्टर भी कहा जाता है।

संवेदी स्मृति दो प्रकार की होती है- प्रतिमा-संबंधी स्मृति(iconic memory) तथा प्रतिध्वनि स्मृति (echoic memory) l

अ) प्रतिमा-संबंधी स्मृति(iconic memory) -प्रतिमा संबंधी स्मृति में व्यक्ति देखे गए वस्तु या उद्दीपक के बारे में लगभग एक सेकंड तक एक दृष्टि चिन्ह रख पाता है।प्रतिमा संबंधी स्मृति एक दृष्टि संवेदी स्मृति है जिसमें व्यक्ति के सामने से उद्दीपक के हटा लिए जाने के बाद भी उसका दृष्टि छवि कुछ समय के लिए उसके मन में बना होता है।

ब) प्रतिध्वनिक स्मृति(echoic memory) -प्रतिध्वनि स्मृति में व्यक्ति किसी सुनी हुई आवाज या ध्वनि उद्दीपक का चिन्ह अपने मन में एक सेकेंड से भी कम समय के लिए रख पाता है। प्रतिध्वनिक स्मृति एक संवेदी श्रवण स्मृति है। प्रतिध्वनिक स्मृति में श्रवण उद्दीपक के समाप्त हो जाने के बाद भी व्यक्ति अल्प समय के लिए श्रवण छवि को अनुभव करता है।

2) लघु कालीन स्मृति(short term memory or STM)- लघु कालीन स्मृति को विलियम जेम्स ने प्राथमिक स्मृति(primary memory) कहा है। इस स्मृति की दो मुख्य विशेषताएं हैं; पहला- STM में किसी सूचना को अधिक से अधिक 20-30 सेकंड तक संचित करके रखा जा सकता है तथा दूसरा इसमें प्रवेश पाने वाली सूचनाएं कमजोर प्रकृति की होती है क्योंकि उन्हें व्यक्ति एक-दो प्रयास में ही सीख लेता है।लघु कालीन स्मृति से तात्पर्य उन सीमित सूचनाओं के संचयन से होता है जिसे थोड़े समय अर्थात न्यूनतम 1 सेकंड तथा अधिकतम 20 से 30 सेकंड तक के लिए सक्रिय अवस्था में व्यक्ति अपने मस्तिष्क में रख पाता है।इसमें वैसी सूचनाएं संचित होती हैं

जिस पर व्यक्ति ध्यान देता है, उसे संसाधित करता है तथा उसे दोहराता है। इसे एक उदाहरण द्वारा समझा जा सकता है। माना कि आपका मित्र आपको एक मोबाइल नंबर बतलाता है जो 10 अंको का होता है। आप उसे एक बार में ही याद कर लेते हैं। लेकिन कुछ देर बाद जब आप उसे प्रत्याह्वान करने का प्रयास करते हैं तो पता चलता है कि उनमें से कुछ अंकों को आप भूल चुके हैं।इससे यह स्पष्ट होता है कि STM में मात्र वैसी सूचनाएं होती हैं जिन्हें व्यक्ति केवल वर्तमान समय के लिए संसाधित करता है।STM को अन्य नामों से भी;जैसे- सक्रिय स्मृति, तत्कालिक स्मृति, चलन स्मृति तथा लघु-कालीन संचयन के नाम से भी जाना जाता है।

3) दीर्घकालीन स्मृति(long term memory or LTM) - दीर्घ कालीन स्मृति को विलियम जेम्स ने गौण स्मृति(secondary memory) कहा है। इस स्मृति में सूचनाएं व्यक्ति के मस्तिष्क में कम से कम 30 सेकंड से लेकर आजीवन काल तक रह सकती है।दीर्घकालीन स्मृति को अन्य नामों जैसे असक्रिय स्मृति तथा दीर्घ-अवधि संचयन के नाम से भी जाना जाता है। दीर्घ कालीन स्मृति में मुख्यतः दो तरह की सूचनाएं संचित होती है। पहली तरह की सूचनाओं का संबंध कुछ वैसी सूचनाओं से होता है जो सामाजिक घटनाक्रमों से संबंधित होती है तथा दूसरी तरह की सूचनाओं का संबंध कुछ वैसी सूचना होता है जो तरह-तरह के संकेतों एवं शब्दों के अर्थ, कला ,हुनर,आदि से संबंधित होती है। दिर्घकालीन स्मृति में संचित होने वाले सूचनाओं की प्रकृति के आधार पर इसे तीन भागों में बांटा गया है-

क) घोषणात्मक स्मृति या स्पष्ट स्मृति (declarative memory)
ख)अघोषणात्मक स्मृति या अस्पष्ट स्मृति (nondeclarative memory)
ग) प्रक्रियात्मक स्मृति (procedural memory)

क)घोषणात्मक स्मृति या स्पष्ट स्मृति (declarative memory) - घोषणात्मक स्मृति में उन सारी चीजों की स्मृति सम्मिलित होती है जिससे मस्तिष्क में एक तथ्य के रूप में लाया जा सकता है या जिसकी घोषणा की जा सकती है। इसके दो भाग हैं-

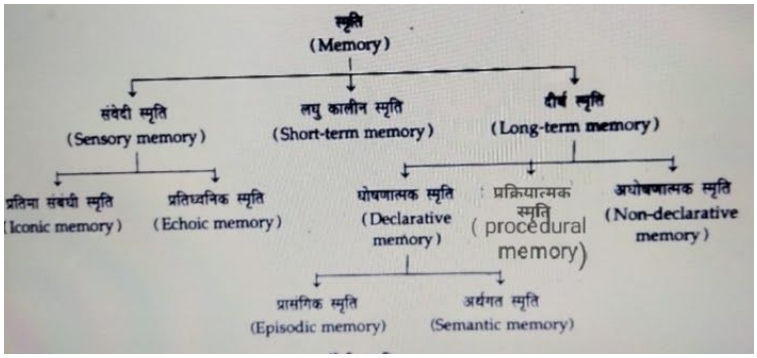
अ) प्रासंगिक स्मृति(episode memory) - प्रासंगिक स्मृति में वैसी व्यक्तिगत सूचनाएं संचित होती है जो व्यक्ति के साथ किसी घटना के रूप में घटित होती है।ऐसी सूचनाओं द्वारा मूलतः यह पता चलता है कि व्यक्तिगत घटना कब हुई थी।प्रासंगिक समिति एक मानसिक डायरी के समान होता है जिसमें तरह-तरह byकी व्यक्तिगत घटनाएं संचित होती हैं। जैसे- मेरे बचपन के दिन गांव में गुजरे थे, मैंने कल शाम को सब्जी खरीदा, इत्यादि। इसे आत्मचरित स्मृति(autobiographical memory) भी कहा जाता है।वैसी प्रासंगिक स्मृति जो व्यक्ति का मन में असाधारण रूप से स्पष्ट होती है और उनका स्वरूप आश्चर्य पैदा करने वाला होता है उसे 'फ्लैशबल्ब स्मृति'(flashbulb memory) कहा जाता है। जैसे-मेरे शादी के समय ढोल बजे थे, मैंने बचपन में केकड़े चुने थे, इत्यादि।

ब) अर्थगत स्मृति(semantic memory) - अर्थगत स्मृति एक मानसिक शब्दकोश या विश्वकोश के समान होता है इसमें व्यक्ति शब्दों ,संकेतों ,आदि के बारे में एक क्रमबद्ध ज्ञान रखता है इस तरह के ज्ञान में शब्दों,संकेतों के आपसी संबंधों, उनके अर्थो तथा उनमें जोड़-तोड़ करने के नियमों, आदि का ज्ञान सम्मिलित होता है। जैसे- जल का रासायनिक सूत्र H^2O है, दो और दो चार होते हैं, इत्यादि।

ख) अघोषणात्मक स्मृति या अस्पष्ट स्मृति(declarative memory) - अघोषणात्मक स्मृति में वैसी सूचनाएं संचित होती है, जिसमें पेशीय कौशल, आदत तथा क्लासिकी अनुबंधन द्वारा सीखी गई अनुक्रियाएं होती हैं। जैसे- साइकिल चलाना, पेंटिंग करना, खाना बनाना, इत्यादि।

ग) प्रक्रियात्मक स्मृति(procedural memory) - प्रक्रियात्मक स्मृति से तात्पर्य वैसे स्मृति से होता है; जिसमें उद्दीपक तथा अनु क्रियाओं के बीच सीखे गए संबंध या साहचर्य संचित होते हैं। जैसे-किसी के द्वारा नाम लेते ही पीछे मुड़कर देखना, घंटी की आवाज सुनते ही मोबाइल उठाना, इत्यादि। ये सभी अर्जित या सीखे गए साहचर्य प्रक्रियात्मक स्मृति में संचित होते हैंइस तरह की स्मृति के कारण व्यक्ति समायोजी ढंग से व्यवहार कर पाता है। वास्तव में प्रक्रियात्मक स्मृति अघोषणात्मक स्मृति का ही एक रूप है। हालांकि आज के मनोवैज्ञानिक इसे एक अलग रूप से अध्ययन करते हैं।

स्पष्टत: स्मृति; जो सीखे गए अनुभव या गत अनुभूतियों के रूप में मस्तिष्क में संचित होती है, को स्मृति काल एवं उसके विशेषताओं के आधार पर इसे उपरोक्त लिखित प्रकारों में बांटा गया है।



17/07/2020. - Sanjay Kumar