

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

उच्चतर माध्यमिक

अध्याय - 06

स्मृति

कार्यपत्रक - 06

1. मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से स्मृति का महत्व बहुत अधिक है। लेकिन हम दिन-प्रतिदिन के जीवन में एक आम आदमी के परिप्रेक्ष्य में स्मृति के महत्व को कैसे समझा सकते हैं?
2. सीखना और याद रखना शब्द का प्रयोग कभी-कभी एक दूसरे के स्थान पर किया जाता है, लेकिन वे दो अलग-अलग प्रक्रियाएं हैं। उदाहरण देकर सीखने की प्रक्रिया और स्मृति में अंतर स्पष्ट कीजिए।
3. मनोवैज्ञानिकों ने पता लगाया है कि स्मृति एक एकल या एकात्मक प्रणाली नहीं है। स्मृति की विभिन्न प्रणालियों पर विस्तार से प्रकाश डालिए।
4. पेज नं. 65-66 (क्रियाकलाप 1), पर एक अंक अवधि परीक्षण दिया गया है। कम से कम पांच लोगों पर यह परीक्षण कीजिए और डेटा रिकॉर्ड कीजिए। क्या जादू संख्या  $7 \pm 2$  एकत्रित आंकड़ों के लिए सही है? समझाइए।
5. स्मृति केवल जानकारी को याद रखना नहीं है। स्मृति विभिन्न प्रकार की होती है। विभिन्न प्रकार की स्मृतियों पर प्रकाश डालिए। उपयुक्त उदाहरण भी दीजिए।
6. भूलना/विस्मरण उतना ही स्वाभाविक है जितना याद रखना। भूलने/विस्मरण की प्रक्रिया को किन विभिन्न तरीकों से समझाया जा सकता है? प्रासंगिक कारणों से अपने उत्तर का समर्थन करें।

7. जब तक आप दुकान पर नहीं पहुंच जाते, तब तक आपको घरेलू सामानों की एक सूची याद रखनी है। कम से कम चार रणनीतियों का उल्लेख कीजिए जिनका उपयोग सूची को बेहतर ढंग से याद रखने के लिए किया जा सकता है।
8. एक विद्यार्थी को पाठ्य सामग्री को याद रखने में कठिनाई हो रही है। उन्हें पाठ्यक्रम सामग्री याद रखने के लिए कुछ सुझाव दिजिए।
9. फ्रायड ने 'दमन' नामक एक प्रमुख अवधारणा दी है। दमन की व्याख्या कीजिए और यह भूलने की बीमारी से कैसे भिन्न है।