



## मानव स्मृति



एक छात्र के रूप में क्या आपको कभी यह आश्चर्य रहा है कि अच्छे अकादमिक प्रदर्शन के लिए मानसिक प्रक्रियाएं क्यों महत्वपूर्ण हैं?

आप कैसे अपने करीबी दोस्त के जन्मदिन को याद रखते हैं?

क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि आप किसी पहचाने हुए व्यक्ति को पहचानने में असमर्थ रहे हैं?

इन सवालों और इंसानी जीवन के बहुत सारे दैनिक अनुभवों के बारे में सोचें। इन स्थितियों में अनुभव, अधिगम और स्मृति जैसी विभिन्न मानसिक प्रक्रियाओं के बीच समन्वय की मांग होती है। उदाहरण के लिए, परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करना सीखे हुए पाठ्यक्रम को अच्छी तरह से सीखने और परीक्षा के दौरान सीखी हुई जानकारी को याद करने के परिणामस्वरूप होता है। इसलिए आइए हम इन मानसिक प्रक्रियाओं को वास्तविकता में समझने का प्रयास करें।

जैसा कि आप पहले से पढ़ चुके हैं, अधिगम प्रशिक्षण या अनुभव के कारण आचार में एक संबंधित स्थायी परिवर्तन है। सीखना सामाजिक या व्यक्तिगत जीवन के हर क्षेत्र में मुख्य भूमिका निभाता है। लेकिन अधिगम केवल मानसिक प्रक्रियाओं में से एक नहीं है जो दैनिक जीवन के कार्यों को बनाए रखने और प्रदर्शित करने में आवश्यक है, स्मृति भी एक महत्वपूर्ण कार्य का निर्वहन करती है। स्मृति में सीखे हुए जानकारी, अतीत के अनुभव, वर्तमान के अनुभवों को संचित करने में मदद करती है जो भविष्य की योजनाओं और कार्रवाइयों को कार्यान्वित करने में सहायता करते हैं। स्मृति अधिगम की प्रक्रिया को संभव बनाने में आवश्यक है। हमें तथ्यों, घटनाओं और अनुभवों को याद करने के लिए स्मृति पर आश्रित होना होता है। उदाहरण के लिए, अगर कोई व्यक्ति कार चलाना जानता है, लेकिन रोजाना कार नहीं चलाता है। फिर जब एक दिन अवसर आता है जब उसे अपने प्रियजन को अस्पताल ले जाने की आवश्यकता होती है, तभी वह तत्वों को याद करेगा और उस विशेष पल की आवश्यकता को पूरा करने के लिए कौशल प्रदर्शित करेगा। यह स्मृति की महत्वता को

बुनियादी मनोवैज्ञानिक  
प्रक्रियाएं

टिप्पणी

प्रतिष्ठान देता है। यह अध्याय स्मृति की प्रक्रिया और अपनी स्मृति को सुधारने के तकनीक के बारे में समझ प्रदान करने का लक्ष्य रखता है।



## अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- स्मृति की प्रकृति पर चर्चा करते हैं;
- स्मृति की अंतर्निहित प्रक्रियाओं की व्याख्या करते हैं;
- विस्मरण की प्रकृति और कारणों का वर्णन करते हैं;
- स्मृति बढ़ाने में निमोनिक्स के अनुप्रयोग को बताते हैं;
- किसी की स्मृति वृद्धि के लिए विभिन्न तकनीकों का उपयोग करता है।

## 8.1 मेमोरी (स्मृति) की प्रकृति

शब्द 'स्मृति' लैटिन शब्द 'मेमोरिया' और 'मेमोर' से उत्पन्न होता है, जिनका अर्थ है 'सतर्क' और 'याद करना'। स्मृति शब्द को समय के साथ जानकारी को बनाए रखने की प्रक्रिया के रूप में बेहतर रूप से समझा जा सकता है। यह भी समझा जा सकता है कि हम अपने अतीत के अनुभवों पर आधारित जानकारी का उपयोग वर्तमान में करने के लिए करते हैं।

स्मृति में विभिन्न प्रकार की व्यापक मात्रा में जानकारी की प्रोसेसिंग होती है, जैसे कि इकोइक, आइकॉनिक और अर्थ (मीनिंग)। स्मृति कई कार्यों की सेवा करती है। पहले, स्मृति चेतना के लिए सततता प्रदान करती है। दूसरे, यह महत्वपूर्ण कौशलों का उपयोग करके हाथ में मौजूदा स्थितियों का प्रभावी सामान्य करने में मदद करती है। तीसरे, यह योजनाओं और प्रदर्शन के माध्यम से हमारे सामाजिक और भावनात्मक अनुभवों को समृद्ध करने में मदद करती है। यह कैसे होता है, इसे (स्मृति) स्मृति की प्रक्रियाओं या चरणों को समझकर स्पष्ट होगा।

## 8.2 मेमोरी (स्मृति) प्रक्रियाएँ

स्मृति की प्रक्रियाएँ तीन चरणों में समझी जा सकती हैं। इन्हें आसानी से याद किया जा सकता है जैसे स्मृति के 3R (REGISTER (पंजीकरण), RETAIN (रखना), RETRIEVE (पुनरुद्धार)):



- **कूट संकेतन ( Encoding )**

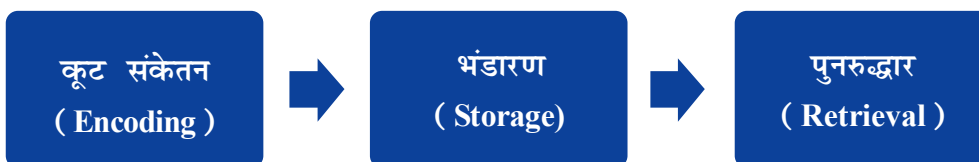
कूट संकेतन संवेदनशील जानकारी को संग्रहीत करने की प्रक्रिया है जो स्मृति में पंजीकृत की जा सकती है। कूट संकेतन प्रक्रिया में तीन कदम शामिल होते हैं: सूचना प्राप्त करना, प्रक्रिया करना, और जानकारी को संयोजित करना। उदाहरण के लिए, आप किसी पार्टी में एक गाना सुनते हैं और आपको यह गाना पसंद आता है, तो आप इसके बोलों को समझने की कोशिश करते हैं। जब आप इस श्रव्य संकेत कूट संकेतन इकाई (Encoding Unit) में परिवर्तित करके संग्रहीत करते हैं ताकि इसे स्मृति में एकत्रित किया जा सके, तो इसे कूट संकेतन की प्रक्रिया कहते हैं।

- **भंडारण ( Storage)**

भंडारण ऐसी प्रक्रिया है जिसमें आने वाली जानकारी को स्थायी रूप में रिकॉर्ड में परिवर्तित किया जाता है ताकि यह जब भी जरूरत हो, बाद में उसे उपलब्ध किया जा सके। उदाहरण को आगे बढ़ाते हुए, एक बार जब आप गाने के बोल समझते हैं तो आप इसे याद करने के लिए एकल पुनरावृत्ति (गाने के केवल दोहराने द्वारा) या विस्तारशील पुनरावृत्ति (जब आप अर्थ को समझते हैं और अपनी भावनाओं से संबंधित करते हैं) के माध्यम से इसे स्मृति में संग्रहित करने की कोशिश करते हैं। इसे भंडारण की प्रक्रिया कहा जाता है।

- **पुनरुद्धार ( Retrieval )**

पुनरुद्धार प्रक्रिया है जिसमें संग्रहस्थान से संग्रहीत जानकारी को चेतना में स्थानांतरित करने और जरूरत के समय उसे स्थानांतरित करना, पुनरुद्धार करने की प्रक्रिया है। अब सोचें कि आप कुछ आराम काल बिता रहे हैं और गाना गाने की इच्छा होती है, तो शायद आप उस गाने को याद करेंगे जिसे आपने एनकोड और संग्रहीत किया था। एक बार पुनर्जीवित किया गया हो तो आप उसे चलाएंगे और शायद साथ गाएंगे। यह स्मृति के रिट्रीवल की प्रक्रिया को प्रतिष्ठित करता है।



चित्र 8.1: (स्मृति) के चरण

किसी भी स्तर पर रुकावट स्मृति के आगामी चरणों को प्रभावित करेगी और इसके परिणामस्वरूप संग्रहीत जानकारी भूल भी सकती है।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक  
प्रक्रियाएं



टिप्पणी



### पाठगत प्रश्न 8.1

नोट: अपना उत्तर नीचे दिए गए स्थान में लिखें और अंत में इस यूनिट के उत्तरों के साथ अपना उत्तर तुलना करें।

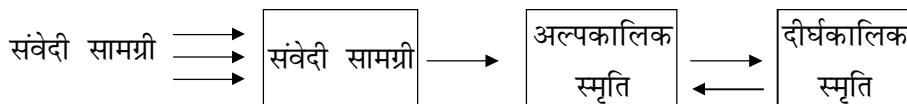
1. एक व्यक्ति की पिछली घटनाओं और अनुभवों का रिकॉर्ड है:
  - अ) अधिगम
  - ब) प्रतीति
  - स) स्मृति
  - ड) संवेदना
2. निम्नलिखित स्मृति के चरणों में से कौन सहित नहीं है?
  - अ) कूट संकेतन (Encoding)
  - ब) पूर्वाभ्यास (Rehearsal)
  - स) भंडारण (Storage)
  - ड) पुनरुद्धार (Retrieval)
3. याद करना और ..... पुनरुद्धार के दो प्रकार हैं।

### 8.3 स्मृति के मॉडल

स्मृति के विभिन्न मॉडल हैं जो स्मृति की आधारभूत प्रक्रिया को समझने में सहायता करते हैं।

#### 8.3.1 एटकिंसन और शिफ्रिन मॉडल (अवस्था मॉडल)

इस मॉडल को जानकारी प्रसंस्करण मॉडल और अवस्था मॉडल के रूप में भी जाना जाता है। एटकिंसन और शिफ्रिन ने देखा कि मानव स्मृति और कंप्यूटर सिस्टम जानकारी को समान तरीके से प्रसंस्करण करते हैं, जहां जानकारी स्मृति के तीन चरणों से गुजरती है: कूट संकेतन (Encoding), भंडारण (Storage), पुनरुद्धार (Retrieval) यह मॉडल स्मृति के तीन प्रणालियों की प्रस्तावना करता है और इसलिए कभी-कभी स्टेज भी कहलाता है। इन प्रणालियों में संवेदी स्मृति (Sensory memory), अल्पकालिक (Short term memory), दीर्घकालिक स्मृति (Long term memory) प्रत्येक प्रणाली की अलग-अलग विशेषताएं होती हैं और स्मृति के संबंध में अलग-अलग कार्य करती हैं।



चित्र 8.2: मानव स्मृति प्रणाली और इसके तीन घटक।

**संवेदी स्मृति:** जानकारी प्राथमिकता से प्रमाणित करके पर्यावरण से संवेदी स्मृति में प्रवेश करती है। किसी विशेष समय पर कई प्रवेशित संवेदनाएं होती हैं, इसलिए संवेदी स्मृति में बड़ी क्षमता होती है। हालांकि, यह बहुत कम समय के लिए रहती है, अर्थात् 1 सेकंड से कम। उदाहरण के लिए, वर्तमान में, आप दूरी पर ट्रैफिक की ध्वनि सुन सकते हैं, या पंखे से आने वाली हवा या शिक्षक का भाषण या पन्नों की ध्वनि सुन सकते हैं। सभी यह जानकारी आपकी संवेदी स्मृति में प्रवेश कर रही है, लेकिन यदि आप इस पर ध्यान नहीं देते हैं, तो यह अल्पकालिक स्मृति में नहीं जाती है।

**अल्पकालिक स्मृति:** संवेदी स्मृति द्वारा प्राथमिकता प्राप्त की गई जानकारी अल्पकालिक स्मृति (एसटीएम) में प्रवेश करती है। अल्पकालिक स्मृति किसी छोटी अवधि के लिए सीमित जानकारी को धारण करती है जो संवेदी स्मृति से अधिक होती है, लेकिन लॉग-टर्म स्मृति से कम होती है, अर्थात् 30 सेकंड से कम। यदि इस चरण में जानकारी को पूर्वाभ्यास नहीं किया जाता है, तो यह स्मृति के अगले चरण में जानकारी को आगे बढ़ाने में कठिनाई का सामना करती है। यहां दो प्रकार की पूर्वाभ्यास होते हैं: विस्तारपरक और अनुरक्षण पूर्वाभ्यास (Maintenance and Elaborative Rehearsal)। अनुरक्षण पूर्वाभ्यास को रोट अधिगम के रूप में भी जाना जाता है जहां जानकारी के निरंतर पूर्वाभ्यास द्वारा इसे कुछ समय तक चेतना में धारित करने में मदद मिलती है। जबकि विस्तारपरक पूर्वाभ्यास न्यूनतम विवरणशील होती है। विस्तार पूर्वाभ्यास में जानकारी पहले से सीखे हुए सामग्री के साथ संबंध बनाकर धारित की जाती है।

**दीर्घकालिक स्मृति:** इस चरण में जानकारी विस्तारपरक पूर्वाभ्यास के माध्यम से दीर्घकालिक स्मृति में प्रवेश करती है। इसकी असीमित क्षमता होती है और इसकी असीमित अवधि होती है क्योंकि यह सभी जानकारी का स्थायी भंडारण स्थान होती है। एक बार जब जानकारी दीर्घकालिक भंडार में प्रवेश करती है, तो वह कभी भूली नहीं जाती है क्योंकि इसे वाच्यार्थ से कोडिंग किया जाता है या जानकारी के अर्थानुसार आधारित होता है।

#### 8.4 मेमोरी (स्मृति) के प्रकार

स्मृति को विभिन्न मापदंडों के आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है, जैसे कि सामग्री की प्रकृति, समय की अवधि, जानकारी की मात्रा आदि। निम्नलिखित वर्गीकरण वैज्ञानिक समुदाय में व्यापक रूप से स्वीकार किया जाता है और इसे समझना आसान होता है। इस वर्गीकरण के आधार पर, स्मृति को दो प्रकारों में विभाजित किया जा सकता है, अर्थात्, निहित और स्पष्ट स्मृति।



बुनियादी मनोवैज्ञानिक  
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

- **निहित स्मृति ( Implicit Memory )** : इसे अज्ञातचित्त स्मृति या स्वचालित स्मृति भी कहा जाता है। निहित स्मृति एक प्रकार की स्मृति है जहां कार्य को संचालित करने या पिछले अनुभवों या जानकारी को स्मरण करने के लिए चेतना प्रयासों के बिना किया जाता है। उदाहरण के लिए, चलना निहित स्मृति की विधि है क्योंकि चलने की प्रक्रिया स्वचालित रूप से होती है या मानसिक प्रयासों के बिना होती है।
- **प्रक्रियामूलक स्मृति ( Procedural Memory )**: यह निहित स्मृति का एक उपप्रकार है। इसकी आवश्यकता उन कार्यों के लिए होती है जहां गमक कौशल (Motor Skills) की आवश्यकता होती है। उदाहरण- साइकिल चलाते समय, साइकिलिस्ट को हर बार चलाने के चरणों को याद नहीं करने की आवश्यकता होती है।
- **स्पष्ट स्मृति**: इसे घोषणात्मक स्मृति के रूप में संदर्भित किया जाता है जिसके लिए पिछले अनुभवों और सूचनाओं को याद करने के लिए सचेत प्रयासों की आवश्यकता होती है। घोषणात्मक स्मृति में घटनापरक और आर्थी स्मृति (Episodic and semantic Memory) दोनों शामिल हैं।
- **घटनापरक स्मृति ( Episodic Memory )** : यह घटनाओं और उन घटनाओं के बीच के संबंधों के साथ संबंधित जानकारी को संग्रहीत करने वाले एक प्रकार की स्मृति है। इसे व्यक्तिगत अनुभवों से संबंधित जानकारी कहा जाता है। उदाहरण: मेरी कल सुबह 9:30 बजे मनोविज्ञान की कक्षा है; मेरा जन्मदिन हर साल 20 दिसंबर को आता है।
- **आर्थी स्मृति ( Semantic memory )**: एपिसोडिक स्मृति के विपरीत, शब्दात्मक स्मृति में आयोजित ज्ञान शामिल होता है जो सामान्यतः प्रकृति में होता है। उदाहरण: इंदिरा गांधी भारत की पहली महिला प्रधानमंत्री थी, या भू मर्क्युरी का प्रतीक है।



**पाठगत प्रश्न 8.2**

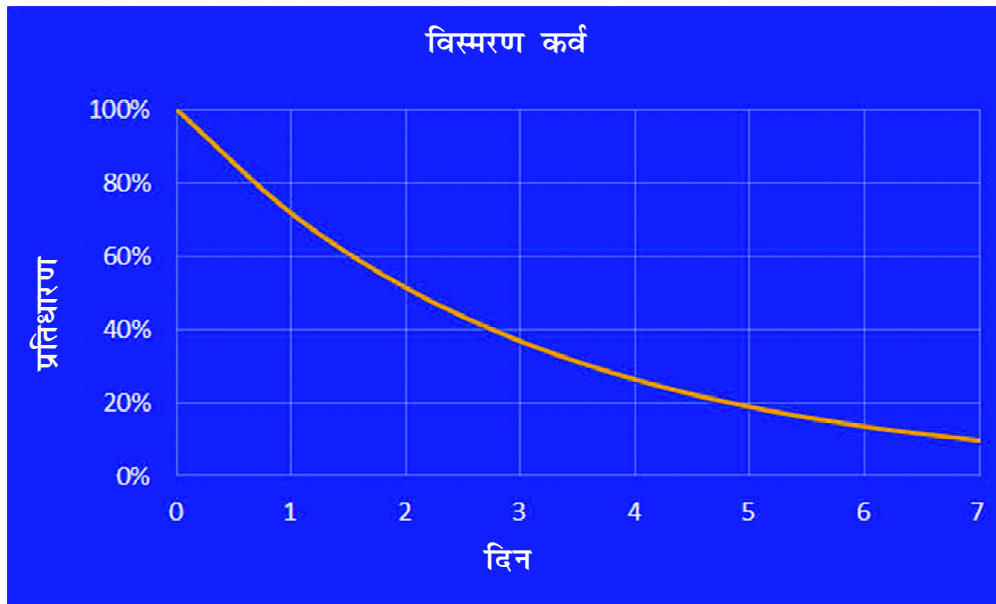
नोट्स: अपना उत्तर नीचे दिए गए स्थान पर लिखें और यह उत्तरों के साथ तुलना करें इकाई के अंत में दिए गए उत्तरों के साथ।

1. जानकारी प्रसंस्करण मॉडल (या अवस्था मॉडल) किसके द्वारा प्रस्तावित किया गया था? ..... और .....
2. संवेदी स्मृति की ..... अवधि और ..... क्षमता होती है।
3. विस्तारपरक पूर्वाभ्यास का उपयोग संवेदी स्मृति से अल्पकालिक स्मृति में जानकारी को स्थानांतरित करने के लिए किया जाता है। (सही/गलत)

4. प्रक्रियामूलक (Procedural memory) स्मृति निम्नलिखित स्मृति का उपप्रकार है। (सही/गलत)

### 8.5 विस्मरण (Forgetting)

क्या आपने उस परीक्षा के दौरान रिक्तता (Blankness) का अनुभव किया है जिसके लिए आप अच्छी तरह से तैयार थे? या क्या आपने वह क्षण अनुभव किया जब आप किराने की दुकान से उन चीजों को लाना भूल गए थे जिन्हें आपकी माँ ने आपसे लाने के लिए कहा था? हरमैन एबिंगहाउस ने भूलने की प्रकृति का व्यवस्थित अध्ययन किया था। उन्होंने अपने प्रयोग में बेकार स्वरचिह्न या कोंसनेंट वोवेल कोंसनेंट (CVC) त्रिग्राम का उपयोग किया, जहाँ उन्होंने प्रतिभागी को परिवृत्तित समय अंतराल में समान सूची को पुनः अध्ययन करने के लिए लेने वाले प्रयासों की संख्या के माध्यम से भूलने की प्रकृति को मापने की कोशिश की। इस प्रयोग के आधार पर, एबिंगहाउस ने विस्मरण के मॉडल का प्रस्ताव किया, जिसमें यह कहा गया है कि विस्मरण की दर प्रारंभिक नौ घंटों में अधिकतम होती है, खासकर प्रथम घंटे के दौरान। इसके बाद दर धीमी हो जाती है और बहुत दिनों बाद भी कुछ भूला नहीं जाता है। इसे ईबिंगहाउस के विस्मरण कर्व को देखकर अच्छी तरह समझा जा सकता है।



चित्र 8.3: एबिंगहाउस का विस्मरण कर्व

#### 8.5.1 विस्मरण के कारण

हालांकि विस्मरण यानि भूलना एक दैनिक मानव अनुभव है, लेकिन इसके कारण बता पाना एक कठिन कार्य है, कई सिद्धांत विस्मरण के कारणों को विभिन्न विशिष्ट शैलियों में दर्शाते हैं।



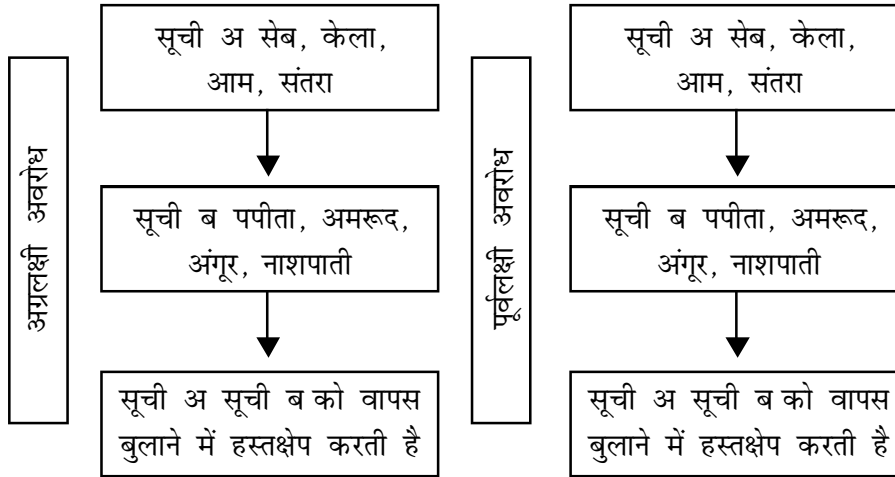
बुनियादी मनोवैज्ञानिक  
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

- **ट्रेस क्षय ( डिके ):** भूलने के सबसे पुराने सिद्धांतों में से एक है ट्रेस सिद्धांत या इसे अनुपयोग का सिद्धांत भी कहा जाता है। इस सिद्धांत के अनुसार, स्मृति मनोवैज्ञानिक परिवर्तन में अस्थायी रूप से लगातार शारीरिक परिवर्तन के कारण आती है। इन मस्तिष्क में ये परिवर्तन को स्मृति निशान कहा जाता है। यदि ये स्मृति निशान निरंतर उपयोग किए जाते हैं तो वे मस्तिष्क में रहते हैं, लेकिन यदि इन्हें बहुत समय तक उपयोग नहीं किया जाता है तो वे लापता हो जाते हैं या धीरे-धीरे मिट जाते हैं। यद्यपि यह साधारण लगता है, लेकिन इस सिद्धांत की कई आधारों पर आलोचना की गई है। इस सिद्धांत के आधार पर सुरक्षित रूप से माना जा सकता है कि हम जब सोने से पहले एक शब्दों की सूची याद करते हैं तो हम इसे भूल जाएंगे जब हम जागेंगे, लेकिन वास्तविकता में, यह उल्टा ही होता है।
- **अवरोध ( Interference theory ) सिद्धांत:** यह सिद्धांत बताता है कि विस्मरण सीखी गई या याद की गई जानकारी के बीच अवरोध के कारण होता है। यह सिद्धांत यह मानता है कि भूलना पुरानी या याद की जानकारी के बीच अवरोध के उद्भव के कारण होता है। इसके अनुसार, सीखना या याद करना पुरानी और नई जानकारी के बीच संघ के गठन के कारण होता है। हालांकि, अवरोध इनके बीच प्राप्ति के समय महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, जब इन विभिन्न संघों के बीच खोज के लिए प्रतिस्पर्धा की जाती है। इनके बीच प्रतियोगिता के लिए अन्यत्र जाने के दौरान, जब पुरानी जानकारी के ब्लॉकिंग या नई जानकारी के लिए ब्लॉकिंग की जाती है। दो सबसे प्रसिद्ध प्रकार के अवरोध (Interference) है।
- **अग्रलक्षी अवरोध ( Proactive Interference ):** (आगे की ओर) जब पुरानी जानकारी नई जानकारी की सफल पुनर्स्मरण में हस्तक्षेप करती है। उदाहरण के लिए: सोचिए कि आपका पुराना कार नंबर 2333 था और आपका नया (वर्तमान) कार नंबर 4535 है, जब आपसे यातायात अधिकारी के द्वारा पूछा जाता है तो आप पुराना कार नंबर बताते हैं। पुरानी जानकारी की तत्काल पुनर्स्मरण नई जानकारी स्मरण करने में अवरोध पैदा करती है जिसे अग्रलक्षी अवरोध कहा जाता है।
- **पूर्वलक्षी अवरोध ( Retroactive Interference ):** (पीछे की ओर) जब पुरानी जानकारी को याद करना कठिन होता है क्योंकि यह नई जानकारी द्वारा अवरोध हो जाती है। उदाहरण: सोचिए कि आपने अपना मोबाइल नंबर बदल दिया है। कुछ समय बाद जब पुराने नंबर के बारे में पूछा जाता है, तो आप उसे याद नहीं कर पाते हैं। यह पूर्वलक्षी अवरोध का एक उदाहरण है।





चित्र 8.4: पूर्वलक्षी और अग्रलक्षी अवरोध को दर्शाते हुए

### 8.6 स्मृति को सुधारने के तकनीक

मानव अपने दैनिक कार्यों के लिए अपनी स्मृति पर अत्यधिक आश्रित हैं। इसलिए, स्मृति को बढ़ाने के लिए उपाय ढूँढना मनोवैज्ञानिकों का एक मुख्य ध्येय रहा है। कुछ प्रसिद्ध तकनीकें इसमें शामिल हैं:

- **मुख्य शब्द विधि ( Keyword method ):** कीवर्ड मेथड में, हम पुरानी जानकारी से जुड़े हुए नई जानकारी को सीखने या याद करने का प्रयास करते हैं। मान लें आप एक नई या विदेशी भाषा सीख रहे हैं। नई भाषा को तेजी से और बेहतर तरीके से सीखने के लिए आप अपनी मातृभाषा या पहले से ही सीखी हुई भाषा के समान ध्वनियों का उपयोग करते हैं। इस समान ध्वनि वाले शब्द से आप नई भाषा को बेहतर तरीके से याद रखने में मदद मिलती है। यह तकनीक रटने से बेहतर है। उदाहरण के लिए, विभज्यकी एक स्पेक्ट्रम के 7 रंगों का संक्षेपण है, अर्थात् बैंगनी, नीली, नीला, हरी, पीला, नारंगी और लाल।
- **स्थान विधि ( Method of Loci ):** स्थान विधि का उपयोग करने के लिए, आपको याद रखने वाले वस्तुओं को विज्ञानिक रूप से बनाए गए विज्ञान तथा प्राणी जगत के साथ मिलाने की आवश्यकता होती है। यह तकनीक विशेष रूप से एक क्रमिक आदेश में वस्तुओं को याद रखने में मददगार होती है। यह आवश्यक होता है कि आप सबसे अच्छे तरीके से जाने जाने वाले वस्तुओं/स्थानों का आवचन करें, उन वस्तुओं को याद करना चाहें और एक एक करके उन्हें शारीरिक स्थानों से जोड़ें। उदाहरण के लिए, सोचें कि आप बाजार जाने के दौरान ब्रेड, अंडे, टमाटर और साबुन याद रखना चाहते हैं, तो आप अपने रसोईघर में रखे गए ब्रेड और अंडों को विचार कर सकते हैं, टमाटरों को एक

बुनियादी मनोवैज्ञानिक  
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

मेज पर रखा जाता है और साबुन को बाथरूम में रखा जाता है। जब आप बाजार में जाते हैं, तो आपको सिर्फ अपने खरीदारी की सूची के सभी आइटमों को याद रखने के लिए मानसिक रूप से एक मार्ग पर मानसिक यात्रा करनी होगी।

- **संगठन का उपयोग करने वाले निमोनिक्स ( Mnemonics using organization ):** संगठन का उपयोग करने से आप याद करने के लिए चीजों पर निश्चित क्रम बना सकते हैं। इस प्रकार की निमोनिक्स मददगार होती हैं क्योंकि आप संगठन के दौरान एक ढांचा बनाते हैं जो आपको स्मृति कार्य को बहुत आसान बना देती है।
- **खंडीयन विधि:** इसके तहत, कई छोटे इकाइयों को बड़े खंड के रूप में जोड़ा जाता है। खंड बनाते समय, छोटी इकाइयों को जोड़ने के लिए कुछ संगठन सिद्धांतों की खोज करना महत्वपूर्ण है। अल्पकालिक स्मृति की क्षमता बढ़ाने के लिए एक नियंत्रण तंत्र होने के अलावा खंड का उपयोग स्मृति को सुधारने के लिए किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, 1947-1950-1984-1962 बड़ी संख्या को चार अलग-अलग खंड में बेहतर ढंग से सीखा जा सकता है - 1947- भारत की स्वतंत्रता का वर्ष, 1950- भारतीय संविधान के प्रभावान्वित काल का वर्ष, 1984- श्रीमती इंदिरा गांधी की हत्या का वर्ष, 1962- भारत-चीन युद्ध का वर्ष।
- **अवरोध को कम करें:** हमने पढ़ा है कि अवरोध भूलने का एक प्रमुख कारण है और इसलिए आपको इसे जितना संभव हो सके कम करने की कोशिश करनी चाहिए। आप जानते हैं कि अवरोध सबसे अधिक उत्पन्न होता है जब एक साथ बहुत ही समान सामग्री को सीखा जाता है। अपनी अध्ययन योजना को इस तरह से व्यवस्थित करें कि आप एक-दूसरे के बाद समान विषयों को नहीं सीखते हैं। बजाय इसके, पिछले विषय से असंबंधित कोई और विषय चुनें। यदि यह संभव नहीं है, तो अपने अध्ययन/अभ्यास को वितरित करें। इसका मतलब है कि आप अध्ययन करते समय छोटी-छोटी आराम की अवधि दें ताकि अवरोध को कम कर सकें।
- **अपने आपको पर्याप्त पुनरुद्धार संकेत ( Retrieval Cues):** कुछ सीखने के दौरान, अपने अध्ययन सामग्री में पुनरुद्धार संकेत के बारे में सोचें। उन्हें पहचानें और सामग्री के हिस्सों को इन संकेतों के साथ जोड़ें। पूरी सामग्री की तुलना में संकेत याद करने में आसान होंगे और आपने संकेत और सामग्री के बीच संबंध बनाए रखने से पुनरुद्धार प्रक्रिया को सुविधाजनक बनाएगा।
- **PQRST विधि :** थॉमस और रॉबिंसन ने याद रखने में छात्रों की मदद करने के लिए एक और तकनीक विकसित की है जिसे उन्होंने PQRST के रूप में कहा है। यह निदेशिका पूर्वावलोकन प्रीव्यू (Preview), प्रश्न (Question), पठन (Reading),



आत्म-पठन (Self-recitation) और परीक्षा (Test) को संबोधित करता है। पूर्वावलोकन का अर्थ है अध्याय को एक नजर से देखना और उसकी सामग्री के साथ अनुभव करना। प्रश्न का मतलब है सवाल पूछना और पाठ की जानकारी से उत्तर ढूंढना। फिर पठन करें और जिन सवालों का उत्तर ढूंढ रहे हैं, उन्हें लिखने का प्रयास करें। अंत में देखें कि आपने कितनी समझ पाई है।

स्मृति को सुधारने के लिए एक ही तकनीक नहीं है जो सभी याद रखने संबंधित समस्याओं को हल कर सके और रातों रात स्मृति में सुधार लाए। अपनी स्मृति को सुधारने के लिए, आपको विविधतम कारकों पर जैसे आपकी स्वास्थ्य स्थिति, आपकी रुचि और अभिप्रेरणा, आपकी विषय के प्रतिष्ठिता आदि पर ध्यान देने की आवश्यकता है जो स्मृति को प्रभावित करते हैं। साथ ही, आपको स्मृति सुधार के लिए तकनीकों का उपयोग करना सीखना होगा जो स्मृति कार्यों की प्रकृति पर निर्भर करेंगे।



### पाठगत प्रश्न 8.3

ध्यान दें: अपना उत्तर नीचे दिए गए खाली स्थान में लिखें और उसे इस अध्याय के अंत में दिए गए उत्तरों के साथ तुलना करें।

1. हर्मन एबिंगहाउस ने अपने भूलने के अध्ययन में निरर्थक वर्णमाला या ..... त्रिग्राम की अवधारणा का उपयोग किया।
2. जब पुरानी जानकारी को याद करना कठिन होता है क्योंकि नई जानकारी द्वारा उसे अवरोधित किया जाता है, तो इसे ..... अवरोध कहा जाता है।
3. PQRST पूर्वावलोकन, प्रश्न, ..... आत्म-पठन और ..... को जाहिर करता है।



### क्रियाकलाप

8.1 आपने दिनभर के कार्यों की एक सूची तैयार की है और फिर इसे विभाजित करने का प्रयास किया है कि यह किस प्रकार की स्मृति है, उदाहरण के लिए, ड्राइविंग कार्यक्षमता की स्मृति है जबकि दोस्त के जन्मदिन पर शुभकामनाएं देना घटनाक्रम की स्मृति का उदाहरण है।

8.2 अपने दोस्त के साथ एक प्रयोग आयोजित करें जिसमें आप उसे याद करने के लिए एक शब्द सूची देते हैं और वह कौनसी याद करने की तकनीक का उपयोग करता है, यह जांचें।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं

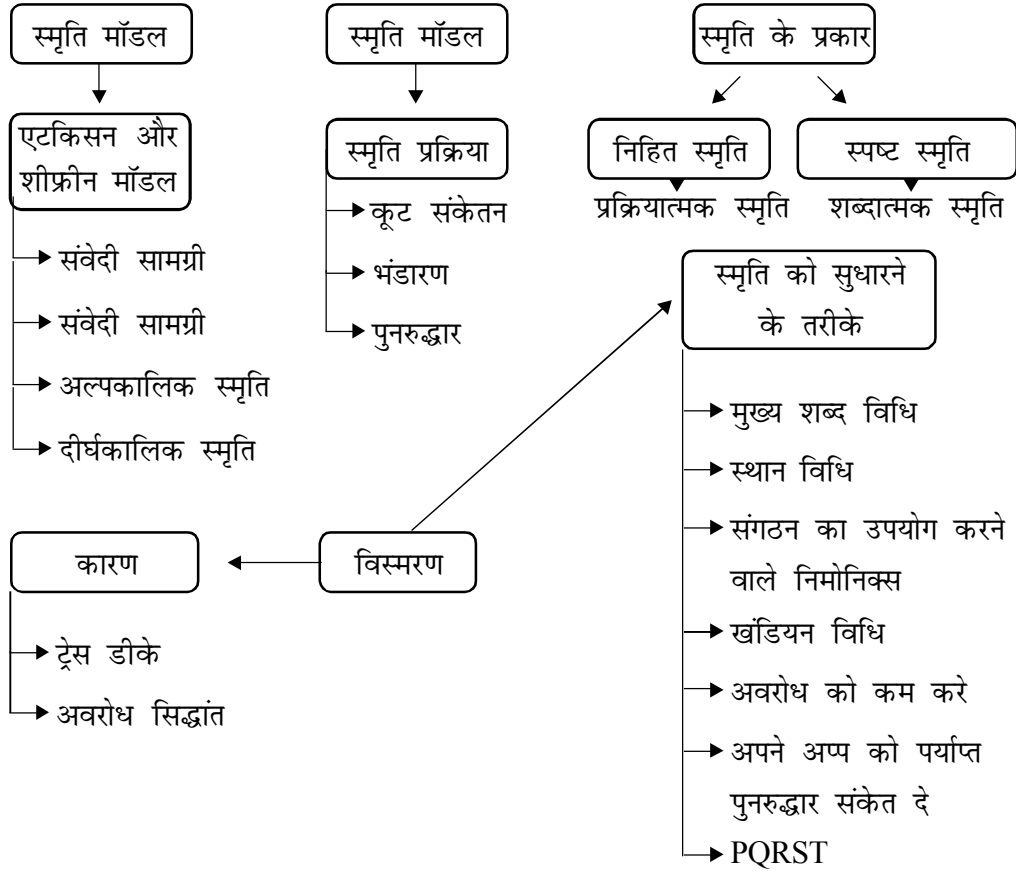


टिप्पणी

8.3. लोकि की तकनीक का उपयोग करके ग़ोसरी सामग्री की सूची को याद करने का प्रयास करें और इसकी प्रभावशीलता खोजें।



**आपने क्या सीखा**



**पाठांत प्रश्न**

1. स्मृति की प्रकृति और प्रक्रियाएँ परिभाषित करें।
2. एटकिंसन और शिफ़्रीन के सूचना प्रसंस्करण (अवस्था मॉडल) के मॉडल के बारे में विस्तार से बताएं।
3. विस्मरण और उसके कारणों का वर्णन करें।
4. स्मृति को बढ़ाने के विभिन्न तकनीकों पर चर्चा करें।

5. अच्छे अकादमिक प्रदर्शन के लिए अधिगम और स्मृति की क्या भूमिका होती है और वे दैनिक जीवन कार्यों में क्यों महत्वपूर्ण मानसिक प्रक्रियाएँ हैं?
6. स्मृति प्रक्रियाओं के तीन चरण क्या हैं और वे कैसे काम करते हैं?
7. विभिन्न मानदंडों पर आधारित वर्गीकरण के अनुसार स्मृति के दो प्रकार और उनके उपप्रकार क्या हैं? निहित और स्पष्ट स्मृति और उनके उपप्रकार में क्या अंतर है?
8. एबिंगहाउस के भूलने के मॉडल के अनुसार भूलने के दो मुख्य सिद्धांत क्या हैं? उन्होंने विस्मरण के कारण को कैसे समझाया है?
9. एबिंगहाउस भूलने के कर्व पर आधारित रेखा बनाएं और समझाएं।
10. स्मृति के कार्य और यह कैसे हमारे सचेत अनुभवों और दैनिक जीवन कार्यों में योगदान करती है, इसके बारे में चर्चा करें।



### पाठगत प्रश्नों के उत्तर

#### 8.1

1. (स) स्मृति
2. (ब) पूर्वाभ्यास
3. पहचान

#### 8.2

1. एटकिंसन और शिफ्रिन
2. छोटा और बड़ा
3. गलत
4. सही



बुनियादी मनोवैज्ञानिक  
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

8.3

1. सीवीसी
2. पुनरावृत्ति
3. पठन और परीक्षण