S-I
CORE-I

S-I
Core-I

Q. Describe the types of memory
स्मृति के प्रकारों का वर्णन करें

A. स्मृति का अध्ययन मनोविज्ञान में के काफी महत्व रखता है क्योंकि आज के युग में अच्छी स्मृति का होना अनिवार्य माना जाता है। यह स्मृति एक सामान्य पद है जिसका तात्पर्य पूर्व अनुभूतियों को मस्तिष्क में इकट्ठा कर रखने की क्षमता होती है। इसी अर्थ में बैरोन Baron 2003 ने स्मृति को परिभाषित करते हुए कहा कि - "memory refers to our cognitive system (s) for storing and retrieving information" स्मृति वह संज्ञानात्मक तंत्र है जिसके द्वारा हम सूचनाओं को संचित करते हैं तथा उसे पुनः स्मरण में लाते हैं।"

स्मृति के तीन प्रकार होते हैं

1. Sensory memory संवेदी स्मृति
2. Short term memory लघु कालीन स्मृति (STM)
3. Long term memory दीर्घ कालीन स्मृति (LTM)

1. Sensory memory संवेदी स्मृति

संवेदी स्मृति को संवेदी सूचना भंडार (Sensory information store SIS) भी कहा जाता है। इसमें सूचनाओं को एक सेकंड या उससे कम अवधि के लिए व्यक्ति रख पाता है। इस स्मृति में मिलने वाले सूचनाओं को मौलिक रूप में यानि उसमें बिना किसी तरह के फेर बदल किये ही उन्हें संचित रखा जाता है। संवेदी स्मृति के कारण ही व्यक्ति के सामने से उत्तेजना के हट जाने पर भी उसका चिह्न थोड़े समय के लिए बना रहता है। इसलिए इसे संवेदी संग्रह या संवेदी रजिस्टर स्मृति भी कहा जाता है।

नाइसर Neisser 1967 ने संवेदी स्मृति के दो प्रकारों

Scanned with CamScanner

का उल्लेख किया है - जैसे
i. प्रतिमा संबंधी स्मृति Iconic memory
ii. प्रतिध्वनिक स्मृति Echoic memory

i. Iconic memory प्रतिमा संबंधी स्मृति -
प्रतिमा संबंधी स्मृति वह है जिसमें किसी दृष्टि उत्तेजना के हट जाने के बाद भी उसकी प्रतिमा मानस पटल पर एक दो सेकेंड के लिए बनी रहती है। इस स्मृति की प्रमुख विशेषता यह है कि इसपर अभ्यास का प्रतिकूल प्रभाव देखा जाता है क्योंकि अभ्यास से यह तुरंत समाप्त भी हो जाता है। साथ ही इसका स्वरूप असहचारी (Non associative) होता है सामान्यत: साहचर्य स्थापित करने पर स्मृति उन्नत बन जाती है किंतु प्रतिमा स्मृति के साहचर्य का प्रतिकूल प्रभाव देखा जाता है।

ii. Echoic memory प्रतिध्वनिक स्मृति -
प्रतिध्वनिक स्मृति ~~को~~ एक ~~श्रवण~~ संवेदी श्रवण स्मृति है। प्रतिध्वनिक स्मृति का अर्थ ऐसी स्मृति से होता है जिसमें श्रवण उत्तेजना के समाप्त हो जाने के बाद भी व्यक्ति अल्प समय के लिए उस श्रवण छवि को अनुभव करता है

2 Short term memory लघुकालीन स्मृति (STM)
संवेदी स्मृति से आयी कुछ सूचनाए अल्पकालीन स्मृति में चले जाते हैं और संवेदी स्मृति की तुलना में कुछ विशेष आयु प्राप्त कर लेती है। ~~अल्पकालीन~~ लघुकालीन स्मृति में कुछ सूचनाए आती है और वहा कुछ देर ठहर कर निकल जाती है ताकि वहा दूसरी नयी सूचना स्थान पा सके। यहा वे विषय जल्दी-२ बदलते रहते है ~~इसके~~ इनमे से कुछ का विलोप हो जाता है तो कुछ दीर्घ कालीन स्मृति में समेट लिए जाते हैं। मिलर (Miller)

1964 ने इसे टपकने वाली बाल्टी कहा जिसमें पानी बूंद-बूंद ठहरता है परंतु धीरे-2 घटता जाता है। लघुकालीन स्मृति से विषय (सूचना) का शीघ्र निकल जाना काफी लाभदायी होता है क्योंकि यदि सारे विषय यहीं सुरक्षित रहें तो व्यक्ति विभिन्न विषयों में उलझकर रह जाएगा। ~~लघुकालीन स्मृति को विलियम जेम्स ने प्राथमिक स्मृति (Primary memory) कहा।~~ इस प्रकार स्पष्ट होता है कि लघुकालीन स्मृति की दो विशेषताएं होती हैं पहला लघुकालीन स्मृति में किसी भी सूचना को अधिक से अधिक 20-30 सेकंड के लिए संचित करके रखा जा सकता है और दूसरा यह कि इसमें प्रवेश पाने वाली सूचनाएं कमजोर प्रकृति की होती हैं क्योंकि उसे व्यक्ति मात्र एक दो प्रयास में ही सीख लिया होता है इस स्मृति को कई नाम से पुकारा जाता है जैसे - सक्रिय स्मृति active memory, तात्कालिक स्मृति (immediate memory) चालक स्मृति working memory.

Raber and Raber 2001 ने बताया कि - 'Short term memory is relatively capacity store capable of holding only about seven or so items." अर्थात लघुकालीन स्मृति की क्षमता अपेक्षाकृत सीमित होती है - लगभग सात एकांशों की क्षमता होती है। विस्मरण के संबंध में किये गए अध्ययनों से लघुकालीन स्मृति के तीन संस्थानों का पता चलता है ह्रास (Decay) हस्तक्षेप interference तथा विस्थापन (displacement) हेब (Hebb) ने बताया कि अभ्यास के अभाव में किसी विषय की धारण के ह्रास होने से अल्पकालीन स्मृति का विस्मरण हो जाता है। केपेल एव अण्डरवुड Keppel and underwood ने हस्तक्षेप को लघुकालीन स्मृति के विस्मरण का कारण माना और बताया कि पहली सामग्री तथा बाद वाली सामग्री के बीच प्रत्यावहन के समय हस्तक्षेप होने से लघुकालीन स्मृति का विस्मरण होता है जबकि वाघ एव नॉरमैन waugh and Norman ने बताया कि लघुकालीन स्मृति में एक सूचना आसानी तक सुरक्षित रहती है जब तक कि कोई उसे विस्थापित न कर दे।

3. Long term memory (LTM) दीर्घकालीन स्मृति

विलियम जेम्स ने इसे गौण स्मृति के नाम से पुकारा। इस स्मृति में व्यक्ति किसी सूचना को कम से कम 30 सेकेंड के लिए तो अवश्य ही धारण करता है और अधिक से अधिक कितने दिन के लिए सूचना को रख सकता है इसकी कोई निश्चित समय सीमा नहीं है किसी सूचना को व्यक्ति पूरे जीवनकाल तक संचित रख सकता है तो किसी को मात्र एक घंटा तक ही। जब कोई छात्र पिछले दिनों शिक्षक द्वारा वर्ग में दिए गए व्याख्यान करने में सफल हो जाता है कि व्याख्यान विषय को दीर्घकालीन स्मृति में जमा था। इस स्मृति की प्रमुख विशेषता यह है कि इसमें नाना प्रकार के सूचनाओं को संचित किया जाता है तथा इसका स्वरूप कुछ स्थायी होता है।

टुलविंग (Tulving) 1972 ने दीर्घकालीन स्मृति को घटनाओं एवं अनुभूतियों के आधार पर दो भागों में बाँटा है— प्रासंगिक तथा अर्थगत स्मृति।

1. Episodic memory प्रासंगिक स्मृति –

इस स्मृति में वैसी सूचनाएं होती हैं जो अस्थायी रूप से व्यक्ति के साथ घटित होती है अतः इसी सूचनाओं द्वारा मूलतः यह पता चलता है कि व्यक्तिगत घटना कब हुई थी। जैसे- मेरे बचपन के दिन नैनीताल में बीते थे। कल शाम पाँच बजे अस्पताल जाना है। कुछ दिन पहले मैंने ऐसी ही फिल्म देखी थी। इत्यादि। वैसा प्रासंगिक स्मृति जो व्यक्ति के मन में असाधारण रूप से स्पष्ट होती है क्योंकि उसका स्वरूप आश्चर्य पैदा करने वाला होता है को फ्लैशबल्ब (Flash bulb memory) भी कहा जाता है।

Scanned with CamScanner

२२ Semantic memory अर्थगत स्मृति -

इस स्मृति में व्यक्ति शब्दों संकेतों आदि के बारे में एक क्रमबद्ध ज्ञान रखता है ऐसे ज्ञान में शब्दों संकेतों के आपसी संबंधों उनके अर्थों तथा उनके जोड़ तोड़ करने के नियमों आदि का ज्ञान सम्मिलित होता है। इसे सामान्य स्मृति भी कहा जाता है।

प्रासंगिक तथा अर्थगत स्मृति के सम्मिलित रूप को घोषणात्मक स्मृति (declarative memory) कहा जाता है। यहां वे सारी चीजों की स्मृति सम्मिलित होती है जिसे मस्तिष्क में एक तथ्य के रूप में लाया जा सकता है या जिसकी घोषणा की जा सकती है। ~~इसी तरह~~ उपर्युक्त दो प्रकारों के अलावे दीर्घकालीन स्मृति का एक और प्रकार है जिसे प्रतिक्रियात्मक स्मृति (procedural memory) कहा गया इस पर मनोवैज्ञानिकों का ध्यान गया। प्रतिक्रियात्मक स्मृति वह स्मृति है जिसमें उत्तेजना तथा अनुक्रिया के बीच सीखे गए संबंध या साहचर्य संचित होते हैं जैसे ~~टेलीफोन की घंटी~~ मोबाइल के बजते ही उसे उठाने के लिए तैयार हो जाते हैं। इसी तरह सड़क पर लाल बत्ती देखते ही गाड़ी का ब्रेक दबा देते हैं, ये सभी अर्जित या सीखे गए साहचर्य प्रतिक्रियात्मक स्मृति में संचित होते हैं इस तरह की स्मृति के कारण ही व्यक्ति समायोजी ढंग से व्यवहार कर पाता है।

इस प्रकार स्पष्ट हो जाता है कि स्मृति के उपर वर्णित कई प्रकार हैं जो व्यवहार संचालन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं