

1. **Encoding** **डेटा संकेतन** - यह स्मृति की पहली अवस्था है जिसे पंजीकरण भी कहा जा सकता है। यह एक एकीकृत प्रक्रिया है जिसमें माध्यम से मिली सूचना या धारणा का प्रत्यक्ष रूप में उसे एक निश्चित रूप या डेटा संकेतन के रूप में रूपांतरित करने में प्रयत्न किया जाता है। डेटा संकेतन दो तरह के होते हैं - अर्थात् प्रयासपूर्ण और अविवेचित (Effortful and automatic) डेटा संकेतन कहा जा सकता है। प्रयासपूर्ण डेटा संकेतन में व्यक्ति किसी सूचना या किसी पाठ को बहुत प्रयास करते स्मृति में डालता है जबकि अविवेचित में सूचना बिना किसी प्रयास के ही इस रूप में परिवर्तित हो जाती है। इसे स्मृति में रखा जा सकता है। जैसे - यदि किसी व्यक्ति से यह पूछा जाए कि पीछले साप्ताहिक में आप किस दिन किस दिन सिनेमा देखे जाया है तो शक्यता उत्तर देती सूचना पर आधारित होगी जो व्यक्ति के बिना प्रयास के ही स्मृति में संचित होगी इसी तरह का डेटा संकेतन अविवेचित होता है।

2. **Storage** - **संचयन** - यह स्मृति की दूसरी अवस्था है जिसमें डेटा संकेतन द्वारा प्राप्त सूचनाओं को कुछ समय के लिए संचित करने के लिए प्रयत्न करने में एक विशेष प्रक्रिया संभव होगी है जिसे दृढीकरण (Consolidation) कहा जाता है। सामान्यतः दृढीकरण की स्तर होता है लेकिन यदि किसी कारण से व्यक्ति अपनी चेतना अवस्था को देता है तो दृढीकरण प्रक्रिया में ही होती है और तब व्यक्ति स्मृति नहीं कर पाता है। इसी संचयन को धारण भी कहा जाता है।

3. **Retrieval** **पुनः प्राप्ति**
 यह स्मृति की तीसरी अवस्था है यह तब उत्पन्न होती है जब संचित सूचनाओं की प्रयासपूर्ण

एक लोग ही जाती है, यानी इनके चरको' में पुनः जाति एक
एकी उठिया है जिन्को आनन्दबलानुसार एमसि संस्करण में मौजूद
प्रश्नान्तों में वे विभिन्न रूपों की लोग कता है तथा
उन तक पहुँचने की सोचनेयोग्य कला है इस अवस्था को स्नाप
भी कहा जाता है।

इस उपग्रह विधानों से स्पष्ट हो जाता है कि
स्नाप एक जटिल मानसिक उठिया है जिसकी कुछ उठिया
उठियाए भी है जो निम्न लिखित है

1. LEARNING (सीखना) - सीखना स्नाप की पहली उठिया है
जहाँ सर्वविध है कि सीखने के अभाव में स्नाप की
कल्पना ही नहीं की जा सकती। साथ ही साथ जब तक सीखने
विषय का स्नाप नहीं होगा तब तक इसी विषय का सीखना भी
संभव नहीं है। इस प्रकार सीखना तथा स्नाप के बीच अन्तःसम्बन्ध
का संकल्प प्राप्त होगा है। यह भी एक सर्वमान्य धारणा है
कि जब किसी विषय का सीखा जाता है तो सीखी जाने वाली
विषय के सभी पदों के बीच एक विशेष प्रकार के संकल्प की
स्थापना होती है जिसे साहचर्य के नाम से उगाए जाता है।
यही साहचर्य स्मृति-चिन्ह के रूप में विद्यमान रहता है।
जिसका सीखे गए विषय का स्नाप हो पाता है अन्यथा
स्नाप संभव नहीं होगा अतः स्नाप की एक आवश्यक
गर्त शिष्ट है।

2. RETENTION - धारण

स्नाप की दूसरी उठिया धारण है। सीखने के बाद एकी
उठिया मुक्त होती है जिन्को सीखी गयी सामग्रियों तथा अनुभवों के
मौजूद एक विशेष रूप से एकीकृत हो जाते हैं जो धारण कहलाता
है। बौद्धों ने बताया कि किसी विषय को सीखने समय एमसि

ये भीतर में एक प्रकार के चिन्ह का निर्माण होता है जिसे स्मृति कहा जाता है यही स्मृति चिन्ह धातु के रूप में सुरक्षित रखी है। इसे सभी मनोवैज्ञानिक स्वीकार ही करते हैं लेकिन इसे स्वल्प को लेकर सबको में काफी मतभेद है। कुछ मनोवैज्ञानिकों के अनुसार इन्द्रा संवत् स्नायुपथ में होने वाले परिवर्तन से है जो कुछ के अनुसार स्नायुपथ में होने वाले परिवर्तन का स्मृति चिन्ह माना जा सकता है। मनोवैज्ञानिकों का ऐसा विश्वास है कि स्मृति चिन्ह वास्तव में पूर्व अनुभवों का एक प्रतिबिम्ब है। इस प्रकार स्पष्ट है कि स्मृति चिन्ह के स्वल्प को लेकर मनोवैज्ञानिकों में काफी मतभेद है लेकिन सभी यह स्वीकार करते हैं कि यह चिन्ह सबल तथा दुर्बल दोनों बनता है ये स्मृति चिन्ह स्वाधीन रूप से भीतर में सुरक्षित नहीं रहते वरन् समय-अंतराल या अन्य कारणों से दुर्बल होते जाते हैं या मिट जाते हैं।

इस प्रकार स्पष्ट है कि धातु की कुशलता स्मृति चिन्ह की कुशलता पर निर्भर करता है। जब सबल स्मृति चिन्ह बनते हैं तो इन्द्रा प्रभावण अक्षानी से होता है और जब विषय से संबंधित कर्तव्य स्मृति चिन्ह का निर्माण होता है तो इन्द्रा प्रभावण अक्षानी से नहीं होता है और ये कर्तव्य स्मृति चिन्ह जल्द मिट जाते हैं जबकि सबल स्मृति चिन्ह बिलंब से मिटते हैं। सभी ही कहा जाता है कि धातु की असफलता ही धातु की असफलता है।

111. RECALL प्रभावण

एक तरफ प्रभावण धातु की तीसरी प्रक्रिया है जो दूसरी तरफ धातु की पहली प्रक्रिया की। जब धातु में कुछ विषय की अनुपस्थिति में ही सबल विषय से वर्तमान चेतना में लाना है जो यही प्रभावण कहलाता है यह प्रभावण दो तरह का होता है जिसे पूर्ण प्रभावण तथा आंशिक प्रभावण

इ नाम से पुकारा जाता है जब व्यक्ति सीके जर विषय का सुरा ले और तब प्रभावण का देता है जो रसे पूर्ण प्रभावण और जब सीके जर विषय के कुछ ही भागों का प्रभावण करता है जो रसे आंशिक प्रभावण कहा जाता है। प्रभावण पर कई कारों का प्रभाव पड़ता है जिसमें परिष्क की बनावट, सीके वाले की आयु, कृष्टि, मॉन सीके की विष्पी के अलावे प्रभावण पर साहचर्य का भी प्रभाव पड़ता है।

iv. Recognition - पहचानना

यह स्थाप की चॉरी प्रमुख प्रक्रिया है जसा ध्यान की दूसरी मापक भी। यह एक एसी प्रक्रिया है जिससे दाए अन्त विषयों के से एक विषय को अपने चेतन के लाया जाता है यानि अपरिष्क अज्ञेयताओं के से परिष्क अज्ञेयताओं को बाहर निकालने की प्रक्रिया ही पहचानना है। पहचानना भी दो तरह का होता है जिसे निश्चित तथा अनिश्चित पहचानना कहा जाता है जब व्यक्ति को अपने पूर्व अनुभव की चेतना के साथ समझ तथा स्थाप का भी बोध्य होता है तो इसे निश्चित पहचानना कहा जाता है। लेकिन जब व्यक्ति को स्थाप तथा समझ का बोध्य नहीं होता है तो इसे अनिश्चित पहचानना कहा जाता है। इन दोनों से ध्यान की जांच की जाती है। निश्चित पहचानना से सबसे ध्यान तथा अनिश्चित पहचानना से दुबले ध्यान का बोध्य होता है यहा यह भी स्तरणीय है कि ध्यान की पहचानने की असफलता ध्यान की असफलता नहीं है। सभी दो स्तरों में मापक का अर्थ किमा जाता जो है - पुनः शिखर /

v. RELEARNING - पुनः शिखर

यह स्थाप की क्रमिक प्रक्रिया है जसा ध्यान की तीसरी मापक भी। उपर्युक्त दो विधियों - प्रभावण तथा पहचानना ध्यान की प्रत्यक्ष मापक है जो पुनः शिखर ध्यान जांच की अग्रतम मापक। जब व्यक्ति पहले सीके जर विषय की कुछ समझ बाद प्रभावण

रुले तथा पस्याने मे असफल हो जाता है जो उसे फिर से
उसी विषय का शिक्षण कराया जाता है जो देखा जाता है कि वह
पहले ही अपेक्षा कम समय तथा प्रयास में ही उसी विषय
को सीख लेता है अतः यहाँ पहले ही अपेक्षा कम तथा
प्रयास दोनों ही कम हो जाती है जिस कारण इसे कम विधि
के नाम से ही पुकारा जाता है।

इसका स्पष्ट होना है उदा वर्णित अथ
प्रक्रियाओं पर साफ किर् (कली है)

File