Sem-I, Psychology (2025-29)
Topic- Memory, Unit-2. Date- 01.11.2025, Time- 10:30Am-11:30Am.
Dr. Shyam Sundar Sharma, Dept. of Psychology, U.R. College, Rosera.

* Meaning of Memory (स्मृति का अर्थ) – स्मृति एक ऐसी मानसिक प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम पूर्व अनुभवों को संचित (Store) रखते हैं और आवश्यकता पड़ने पर उन्हें स्मरण करते हैं।

* स्मृति एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम पूर्व अनुभवों को पहचानते हैं, याद करते हैं और आवश्यकतानुसार उनका उपयोग करते हैं।

स्मृति = जानकारी का भंडारण + पुनः स्मरण

⇒ स्मृति के सम्बंध में विभिन्न विद्वानों ने अलग-अलग परिभाषाएँ दी है- इस क्रम में वुडवर्थ महोदय ने लिखा है कि "स्मृति वह क्षमता है जिसके द्वारा अतीत के अनुभवों को पुनः जाग्रत किया जा सकता है।"

⇒ क्रो एवं क्रो के अनुसार "स्मृति वह मानसिक शक्ति है जिसके द्वारा हम सीखी गई बातों को पुनः स्मरण कर पाते हैं।"

⊛ स्मृति की प्रक्रिया → स्मृति मुख्य रूप से तीन चरणों में कार्य करती है-

(1.) Encoding (संग्रहण) → इसके अन्तर्गत नई जानकारी को मानसिक रूप में बदला जाता है। जैसे- किसी बात के अर्थ को समझकर ग्रहण किया जाता है।

(2) Storage (भंडारण) :- प्राप्त किये गए जानकारी को मस्तिष्क में सुरक्षित रखा जाता है।

(3) Retrieval (स्मरण या पुनः प्राप्ति) :- आवश्यकता पड़ने पर उस जानकारी को फिर से याद करना.

⇒ स्मृति के प्रकार (Types of Memory) :- काल (Time) के आधार पर स्मृति को तीन भागों में बाँटा गया है —

(1) संवेदी स्मृति (Sensory Memory) :- यह बहुत ही कम समय (1 या 2 second) तक रहती है।

P.T.O

(2) अल्पकालिक स्मृति (Short Term Memory):- इसके अन्तर्गत 15 से 30 second तक जानकारी रखती है।

(3) दीर्घकालिन स्मृति (Long Term Memory):- इसके अन्तर्गत जानकारी लम्बे समय तक सुरक्षित रहता है।
जैसे- घंटों, महीनों, सालों या आजीवन.

=> स्वभाव के आधार पर स्मृति के दो प्रकार हैं:-

(1) यांत्रिक स्मृति (Mechanical Memory):- बिना समझे याद करके (रटकर) याद करने की प्रक्रिया.

(2) अर्थपूर्ण स्मृति (Meaningful Memory):- किसी चीज को समझ कर याद रखने की प्रक्रिया. यह स्थायी होता है।

=> सामग्री के आधार पर स्मृति तीन प्रकार के हैं:-

(1) दृश्य स्मृति (Visual Memory):- देखी हुई चीजों को याद करना.

(2) श्रव्य स्मृति (Auditory Memory):- सुनी हुई बातों को याद करना.

(3) गतिज स्मृति (Motor Memory):- पूर्व में किए गए कार्यों को याद करना.
जैसे - साइकिल चलाना, लिखना इत्यादि.

=> स्मृति को प्रभावित करने वाले कारक (Factors Affecting Memory):-

(1) अध्ययन की रुचि और ध्यान
(2) पुनरावृत्ति
(3) प्रेरणा
(4) स्वास्थ्य और नींद
(5) सामग्री की समझ
(6) पर्यावरण की परिस्थिति.