Date – 21/02/2026
Dr. Arun Kumar Ray
Assistant Professor
Deptt of Psychology
U.R. College Rosera Samastipur
Semester – I st 2025-2029
Paper – (MIC) 2025-2029

* * *

* TOPIC

Memory and Forgetting
स्मृति एवं विस्मरण

* SUB-TOPIC :—

(I) रचनात्मक स्मृति (Constructive Memory) :
(II) विस्मरण (Forgetting) :

SUB-TOPIC

* (I) रचनात्मक स्मृति (Constructive Memory) :— स्मृति के पूर्व अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकलता है कि स्मृति मूल रूप से संयोजित की गई सामग्री से सम्बन्धित प्रक्रिया है जिसे पुनरुत्पादन प्रक्रिया के अन्तर्गत रखा जा सकता है। एबिंगहास (Ebbinghaus) ने इस प्रक्रिया के आधार पर स्मृति में संचित सामग्री की मात्रा एवं पुनरुत्पादित सामग्री की मात्रा से सम्बन्धित सूचना को मिलाकर स्मृति की – परिशुद्धता का परीक्षण किया और पाया कि स्मृति- सीखी गई सामग्री को दीर्घकालिक स्मृति में संग्रहित करने की एक निष्क्रिय घटना मात्र है। इस तथ्य का

* 1930 ई के दशक में बार्टलेट (Bartlet) ने बहिष्कार किया और कहा कि स्मृति एक सक्रिय प्रक्रिया है। अर्थात जो कुछ भी हम संचित करते हैं, उसमें निरन्तर परिवर्तन एवं संशोधन होते रहते हैं बार्टलेट ने स्मृति को एक रचनात्मक प्रक्रिया की संज्ञा दी और यह कहा कि रचनात्मक स्मृति वह मानसिक प्रक्रिया है, जिसमें

* व्यक्ति अपने पूर्व अनुभवों को पुनः अपनी चेतना स्तर पर अनुभव या याद करता है। इस अनुभव अथवा याद करने की प्रक्रिया में व्यक्तियों में स्तरभेद तो हो सकता है यदि स्मरण शक्ति का अभाव हो जाये तो मानव जीवन निष्क्रिय हो जाता है, व्यक्तियों के स्तर भेद के अतिरिक्त आयु की दृष्टि से भी स्मृति के स्तर पर उतार – चढ़ाव आते हैं।

Dr. Arun Kumar Ray

PTO :

Memory and Forgetting

* अतः हम कह सकते हैं कि, "स्मृति वस्तुतः चेतन मन का अंग है और से जीवन व्यापार सम्भव होता है तथा मस्तिष्क चेतन एवं अर्द्धचेतन शक्तियों के माध्यम से इस क्रिया को अपनाता है।"

Sub-ToPIC

* (II) * विस्मरण (Forgetting)

विस्मरण स्मृति का ऋणात्मक पक्ष है सामान्य शब्दों में विस्मरण एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें स्मृतिचिन्हों के खत्म हो जाने से पूर्व में सीखे गए अनुभवों को व्यक्ति याद नहीं रख पाता है परन्तु मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से विस्मरण एक ऐसी मानसिक प्रक्रिया जिसमें व्यक्ति पूर्व में सीखे गए अनुभवों या पाठों का प्रत्याह्वान (Recall) या प्रत्यभिज्ञान (Recognition) करने में असमर्थ रहता है, इस असमर्थता का कारण स्मृति चिन्हों का खत्म हो जाना या उपयुक्त पुनः प्राप्ति संकेत की अनुपस्थिति भी हो सकती है

* रॉबिंगहास के अनुसार विस्मरण एक निष्क्रिय मानसिक प्रक्रिया है क्योंकि - जैसे-जैसे समय बीतता है वैसे-वैसे निष्क्रिय रूप से मस्तिष्क में बने स्मृति चिन्ह कमजोर होते हैं और विस्मरण की मात्रा बढ़ती जाती है

* अर्थात हम कह सकते हैं कि बीते हुए समय में जब व्यक्ति सक्रिय होकर किसी पाठ को सीखता है तब इससे विस्मरण होता है, मुख्य रूप से विस्मरण के दो प्रमुख कारक हैं जो निम्नांकित दो प्रकार हैं:—

* (I) पृष्ठोन्मुख अवरोध (Retroactive inhibition)।

* (II) अग्रोन्मुख अवरोध (Proactive inhibition)।

Dr. Arun Kumar Ray

The end.