Dr. Arun Kumar Ray
Assistant Professor
Deptt of Psychology
U.R. College Rosera Samastipur
Paper-(MJC) Ist - 2025-2029
Semester - 1st
Date - 05/02/2026

TOPIC:

* Memory and Forgetting:
(स्मृति एवं विस्मरण)

SUB-TOPIC:-
* (I) सांवेदिक या संवेदी स्मृति (Sensory Memory) ।
* (II) अल्पकालिक स्मृति (Short Term Memory or STM) ।
* (III) दीर्घकालीन स्मृति (Long Term Memory or LTM) ।

* स्मृति एवं विस्मरण:-

*- Memory शब्द की उत्पत्ति लैटिन शब्द मेमोरिया (Memoria) से हुई है जिसका अर्थ है- लम्बी याददाश्त अथवा ऐतिहासिक लेखा।

* स्मृति एक ऐसी मानसिक प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति धारण की गई सामग्री का पुनः स्मरण कर चेतना में लाकर पहचानने का प्रयास करता है। स्मृति के दो पक्ष हैं- धनात्मक पक्ष (Positive aspect) तथा ऋणात्मक पक्ष (Negative aspect) धनात्मक पक्ष, धारण (Retention) से, जबकि ऋणात्मक पक्ष, विस्मरण (Forgetting) से सम्बन्धित है।

* विस्मरण का प्रयोगात्मक अध्ययन सर्वप्रथम एबिंगहास ने किया था। विस्मरण एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति पहले सीखे, गए विषयों या अनुभवों का प्रत्याह्वान या पहचान करने में असमर्थ रहता है। इस प्रकार विस्मरण स्मृति का ऋणात्मक पक्ष है, सामान्य शब्दों में विस्मरण, ऐसी, प्रक्रिया है, जिसमे, स्मृति चिन्हों के खत्म हो जाने से पूर्व में सीखे गये अनुभवों को व्यक्ति याद नहीं रख पाता है।

* Sub-TOPIC - (I) संवेदी स्मृति (Sensory Memory):-

संवेदी, स्मृति वह स्मृति है जिसमें आने वाली सूचनाएँ केवल सेकण्ड या उससे भी

Scanned with CamScanner

* (Memory and Forgetting)

कम समय के लिए अपने मौलिक रूप में ही अंकित अर्थात् संचित की जाती हैं संवेदी स्मृति के कारण ही, व्यक्ति के सामने से उद्दीपक हट जाने के बाद भी उसका चिन्ह अल्प समय के लिए बना रहता है इसलिए इसे संवेदी संचयन (sensory storage) या संवेदी रजिस्टर (sensory Register) भी कहते हैं, यह दो प्रकार की होती है:—

* (I) चाक्षुष या प्रतिमा सम्बन्धित स्मृति (Iconic Memory)
* (II) प्रतिध्वनिक स्मृति (Echoic Memory)

* SUB-TOPIC: (II) अल्पकालिक स्मृति:—

अल्पकालिक स्मृति में सांवेदिक स्मृति से प्राप्त सूचना संचित रहती है इसकी अवधि 20-30 सेकण्ड तक ही होती है। तथा इसमें प्रवेश पाने वाली सूचनायें कमजोर प्रकृति की होती हैं क्योंकि व्यक्ति उन्हें एक दो प्रयास में ही सीख लेता है, STM को अन्य कई नामों से जाना जाता है जैसे - सक्रिय स्मृति (Active memory) तात्कालिक स्मृति (Immediate-memory), चलन स्मृति (working memory) लघु कालीन संचयन (short-term store) आदि। लघु कालीन स्मृति में पाँच से नौ अलग-अलग या स्वतन्त्र सूचनाओं को एक साथ संचित किया जा सकता है, इस तथ्य को सबसे पहले मिलर (Miller) ने 1956 में बताया।

* लघुकालीन स्मृति को निम्नांकित दो प्रविधियों के द्वारा समझा जा सकता है।

(1) लघुकालीन स्मृति में कूट संकेतीकरण (coding):— जब व्यक्ति किसी भी प्रकार के सूचना या उद्दीपक को उसकी आवाज या चित्रांकन के आधार पर या अर्थ के आधार पर यथासमौलिक-

Dr. Arun kumar Ray

P.T.O

* (Memory and Forgetting)

रंग-रूप के आधार पर कुछ संकेत बनाकर उसे संचित करते हैं तो उसे ही हम कूट सांकेतिक करण कहते हैं। STM coding चाक्षुष या संरचनात्मक, उद्दीपक या आवाज आधारित एवं अर्थ या शब्दार्थ विषयक संचयन होता है।

(II) लघुकालीन स्मृति में अभ्यास (Rehearsal):— अभ्यास का अर्थ है मन-ही-मन सूचनाओं या उद्दीपकों पर ध्यान केन्द्रित कर दोहराना। इसमें दो तरह के अभ्यास होते हैं (I) अनुरक्षण या सम्पोषण अभ्यास (II) विस्तृत अभ्यास।

* Sub-topic :— (III) दीर्घकालीन स्मृति (Long-term memory) दीर्घकालीन स्मृति, स्मृति का वह प्रकार है जिसमें सूचनाओं के अपेक्षाकृत स्थायी संचय की व्यवस्था की जाती है, इसमें सूचनाएँ सेकण्डों, घण्टों, दिनों वर्षों या पूरे जीवन काल के लिए संचित रहती हैं। इसकी संचय क्षमता या स्मृति विस्तार असीमित होता है। LTM को असक्रिय स्मृति भी कहा जाता है, क्योंकि इसमें ज्यादातर सूचनाओं का प्रयोग व्यक्ति वर्तमान में नहीं करता है।

* LTM की निम्नांकित विशेषताएँ महत्वपूर्ण हैं:—

(I) LTM में अर्थपूर्ण सामग्री या सूचनाएँ संचित होती हैं, इसलिए ये सापेक्ष रूप से अधिक स्थायी होती हैं।

(II) LTM में संचित सामग्री की coding संकेत के रूप में या अर्थ के सन्दर्भ में होती है इसी कारण से ये संचित सूचनाएँ मौलिक उद्दीपक से प्राप्त सूचनाओं से थोड़ा भिन्न होती है।

(III) अर्थपूर्ण तथा साहचर्यात्मक ढंग से संचित संगठित सामग्रियों के कारण LTM में धारण का ह्रास कम अर्थात् विस्मरण कम होता है।

Dr. Arun Kumar Ray The end.