स्मृति (Memory)

स्मृति एक प्रकार की मानसिक क्रिया है। इसका मनोवैज्ञानिक अर्थ पुनः स्मरण (Remembering) है। पुनः स्मरण का सम्बन्ध व्यक्ति के पूर्वानुभवों (Past Experience) से होता है। पुनः स्मरण में व्यक्ति उन घटनाओं या स्थितियों को याद करता है जिन्हे उसने पहले देखा, सुना या अनुभव किया है।

जिस घटना या स्थिति को व्यक्ति ने पहले कभी देखा सुना या अनुभव नही किया उसे वह न याद कर सकता है और न पहचान सकता है। स्मृति के लिये पूर्वानुभावों का होना आवश्यक है। इसका अर्थ यह नही है कि प्रत्येक पूर्वानुभव स्मृति का अंग होता है, वे पूर्वानुभव जो व्यक्ति के व्यवहार को अव्यक्त या अचेतन रूप से प्रभावित करते हैं वे स्मृति का हिस्सा नही होते हैं।

स्मृति की परिभाषाये —

R. S. Woodworth के अनुसार :- स्मृति जो कुछ पहले से सीखा गया है उसे याद रखने से होता है।
(Memory consists in remembering what has been learned previously.)

J. S. Ross के अनुसार — स्मृति पूर्व अनुभव से निर्धारित विन्यास से निश्चित एक नया अनुभव है जिन दोनो में सम्बन्ध स्पष्ट रूप से समझा जा सकता है।
(Memory is a new experiences determined by the disposition laid down by previous experiences ~~&~~ the relation between the two being clearly apprehended.)

~~W. McD~~

W. McDougall के अनुसार :- स्मृति का अर्थ भूतकाल में अनुभव किये हुये रूप में घटनाओं की कल्पना करना एवं इन्हे अपने पूर्व अनुभव से सम्बन्धित रूप में पहचानना है।
(Memory implies imaaging of events in the past and recognising them as belonging to one's own past experience.)

Scanned with OKEN Scanner

स्मृति के प्रकार (Types of memory)

आधुनिक मनोवैज्ञानिको ने स्मृति को तीन भागों में बांटा है।
1. संवेदी स्मृति (Sensory Memory)
2. अल्पकालीन स्मृति (Short-term memory)
3. दीर्घकालीन स्मृति (Long-term memory)

① **संवेदी स्मृति :-** संवेदी स्मृति का सम्बन्ध मनुष्य की समस्त ज्ञानेन्द्रियो से है। अर्थात जितने प्रकार की ज्ञानेन्द्रिया होती है उतने प्रकार की संवेदी स्मृतिया होती है! ज्ञानेन्द्रियों से प्राप्त सूचनाओं की सांवेदिक पंजिका या भण्डार जो प्रत्यक्षीकरण की आधार शिला है वह सांवेदिक स्मृति के रूप में पहचानी जाती है। यह स्मृति ज्ञानेन्द्रियों में रहने वाली सूचनाओं को प्राप्त करती है। इसका अवधि ज्यादा से ज्यादा आधा सेकेन्ड तक रहता है।
संवेदी स्मृति में मुख्यत: श्रवणात्मक व दृश्यात्मक स्मृति पर ही अध्ययन किया गया है।

(A) **श्रवणात्मक संवेदी स्मृति :- (Echoic Sensory memory)** मनोवैज्ञानिकों द्वारा श्रवणात्मक संवेदी स्मृति के क्षेत्र मे अनेक प्रयोग किये गये। इसका भण्डारण क्षमता अत्यन्त कम होता है। जब कोई आवाज आती है और कुछ मिलीसेकेन्ड के लिये उसके गूँज को आप सुन सकते है तो वह श्रवणात्मक संवेदी स्मृति कहलाती है।

(B) **दृश्यात्मक स्मृति (Iconic Sensory memory) —** जब आप किसी चीज को देखते है और आँखे बन्द कर लेते है तो वह वस्तु की छवि आपकी आँखो में दिखाई देती है। यही दृश्यात्मक संवेदी स्मृति कहलाती है। इस सन्दर्भ में स्पर्लिंग, कोनार्ड एवं स्मिथ के प्रयोगो से सिद्ध हुआ कि सूचनायें सबसे पहले दृश्य सांवेदिक स्मृति में जाता है उसके पश्चात अल्पकालिक स्मृति में, फिर दीर्घकालीन स्मृति में आ जाती है।

Scanned with OKEN Scanner

2. अल्पकालिक स्मृति (Short Term Memory):

जैसा कि नाम से स्पष्ट है कि इसकी स्मृति अत्यन्त अल्पकाल के लिए होती है। ज्यादा से ज्यादा इसकी अवधि 30 सेकेन्ड तक होता है। इसका स्मृति विस्तार 7±2 होता है। अर्थात 5 से 9 इकाइयों तक की सूचनाये एक बार में संग्रहित की जा सकती है।

अध्ययनो से पता चला है कि अल्पकालिक स्मृति मे तीन मानसिक प्रक्रियाये कार्य करती है।
ये है
(1) ह्रास (Decay)
(2) बाधा (Interference)
(3) विस्थापन (Displacement)

हेब के अनुसार अल्पकालिक स्मृति (STM) मे धारणा का शीघ्र ह्रास होता है जिसके कारण सूचना भूल जाता है। किसी दूसरा विषय या घटना की बाधा भी अल्पकालिक स्मृति को नष्ट कर देती है। अल्पकालिक स्मृति मे एक सूचना उस समय तक सुरक्षित रहती है, जब तक कोई दूसरी सूचना उसे विस्थापित न कर दे। संक्षेप मे इन तीनो प्रक्रियाओं के कारण STM में स्मृति का विनाश या विस्मरण होता है।

3.– दीर्घकालीन स्मृति (Long term Memory, LTM) —

जब कोई सूचना, विषय या घटना अधिक समय तक धारणा में बना रहता है तो इसे दीर्घकालीन स्मृति (LTM) कहते है। Morgan & King के अनुसार LTM में कोई घटना विषय घंटो, दिनो, वर्षो या जीवन भर के लिये संचित रहता है। इसकी स्मृति विस्तार व अवधि बहुत लम्बा होता है। इसमें व्यक्ति द्वारा मानसिक पुनरावृत्ति स्वतः होता रहता है जिससे स्मृति चिह्न मजबूत बने रहते है और विस्मरण कम होता है।

Scanned with OKEN Scanner