Q Describe the types of memory
स्मृति के प्रकारों का वर्णन करें

A. स्मृति का अध्ययन मनोविज्ञान में काफी महत्व रखता है क्योंकि आज के युग में अच्छी स्मृति का होना अनिवार्य माना जाता है। यह स्मृति एक सामान्य पद है जिसका तात्पर्य पूर्व अनुभूतियों को मस्तिष्क में इकट्ठा कर रखने की क्षमता होती है। इसी अर्थ में बेरोन Baron 2003 ने स्मृति को परिभाषित करते हुए बताया कि - memory refers to our cognitive system (s) for storing and retrieving information." स्मृति वह संज्ञानात्मक तंत्र है जिसके द्वारा हम सूचनाओं को संचित करते है तथा उसे पुन: स्मरण में लाते हैं।

स्मृति के तीन प्रकार होते है

1. sensory memory संवेदी स्मृति
2. Short term memory लघु कालीन स्मृति (STM)
3 Long term memory दीर्घ कालीन स्मृति (LTM)

1 sensory memory संवेदी स्मृति

संवेदी स्मृति को संवेदी सूचना भंडार (sensory information store SIS) भी कहा जाता है। जिसके सूचनाओं को एक सेकंड या उससे कम अवधी के लिए व्यक्ति रख पाता है। इस स्मृति में मिलने वाले सूचनाओं को मौलिक रूप में यानि उसमें बिना किसी तरह के फेर बदल किये ही उन्हें संचित रखा जाता है। संवेदी स्मृति के कारण ही व्यक्ति के सामने से उत्तेजना के हट जाने पर भी उसका चिन्ह थोड़े समय के लिए बना रहता है। इसलिए इसे संवेदी संचयन या संवेदी रजिस्टर स्मृति भी कहा जाता है।

नाइसर Neisser 1967 ने संवेदी स्मृति के दो प्रकारों

का उल्लेख किया है - जिसे

i. प्रतिमा संबन्धी स्मृति Iconic memory

ii. प्रतिध्वनिक स्मृति Echoic memory

i. Iconic memory प्रतिमा संबन्धी स्मृति -

प्रतिमा संबन्धी स्मृति वह है जिसमें किसी दृष्टि उत्तेजना के हट जाने के बाद भी उसकी प्रतिमा मानस पटल पर एक दो सेकेंड के लिए बनी रहती है। इस स्मृति की प्रमुख विशेषता यह है कि इसपर अभ्यास का प्रतिकूल प्रभाव देखा जाता है क्योंकि अभ्यास से यह तुरंत समाप्त भी हो जाता है। साथ ही इसका स्वरूप असहचारी (Non associative) होता है सामान्यतः साहचर्य स्थापित करने पर स्मृति उन्नत बन जाती है परंतु प्रतिमा स्मृति के साहचर्य का प्रतिकूल प्रभाव देखा जाता है।

ii. Echoic memory प्रतिध्वनिक स्मृति -

प्रतिध्वनिक स्मृति भी एक श्रवण संवेदी श्रवण स्मृति है। प्रतिध्वनिक स्मृति का अर्थ ऐसी स्मृति से होता है जिसमें श्रवण उत्तेजना के समाप्त हो जाने के बाद भी व्यक्ति अल्प समय के लिए उस श्रवण ध्वनि को अनुभव करता है

2 Short term memory लघुकालीन स्मृति (STM)

संवेदी स्मृति से आयी कुछ सूचनाएं अल्पकालीन स्मृति में चली जाती हैं और संवेदी स्मृति की तुलना में कुछ विशेष आयु प्राप्त कर लेती है। अल्पकालीन लघुकालीन स्मृति में कुछ सूचनाएं आती हैं और वहां कुछ देर ठहर कर निकल जाती है ताकि वहां दूसरी नयी सूचना स्थान पा सके। यहां के विषय जल्दी-2 बदलते रहते हैं इनके रहने से कुछ का विनाश हो जाता है तो कुछ दीर्घ कालीन स्मृति में प्रवेश कर जाते हैं। मिलर (Miller)

Scanned with CamScanner

1964 ने इसे टपकने वाली बाल्टी कहा जिसमें पानी कुछ देर ठहरता है परंतु धीरे-2 घटता जाता है। लघुकालीन स्मृति से विषय (सूचना) का शीघ्र निकल जाना काफी लाभदायी होता है क्योंकि यदि सारे विषय यहीं सुरक्षित रहे तो व्यक्ति विभिन्न विषयों में उलझकर रह जाएगा। ~~लघुकालीन स्मृति को विलियम जेम्स ने प्राथमिक स्मृति (Primary memory) कहा।~~ इस प्रकार स्पष्ट होता है कि लघुकालीन स्मृति की दो विशेषताएं ~~होती~~ हैं पहला लघुकालीन स्मृति में किसी भी सूचना को अधिक से अधिक 20-30 सेकंड के लिए संचित करके रखा जा सकता है और दूसरा यह कि इसमें प्रवेश पाने वाली सूचनाएं कमजोर प्रकृति की होती हैं क्योंकि उसे व्यक्ति मात्र एक दो प्रयास में ही सीख लिया होता है इस स्मृति को कई नाम से पुकारा जाता है जैसे - सक्रिय स्मृति active memory, तात्कालिक स्मृति (immediate memory) कार्यशील स्मृति working memory Raber and Raber 2001 ने बताया कि - 'Short term memory is relatively capacity store capable of holding only about seven or so items." ~~अतः~~ लघुकालीन स्मृति की क्षमता अपेक्षाकृत सीमित होती है - लगभग सात एकांशों की क्षमता होती है। विस्मरण के संबंध में किये गए अध्ययनों से लघुकालीन स्मृति के तीन सिद्धांतों का पता चलता है ह्रास (Decay) हस्तक्षेप interference तथा विस्थापन (displacement) हेब (Hebb) ने बताया कि अभ्यास न करने से किसी विषय की धारणा के ह्रास होने से अल्पकालीन स्मृति का विस्मरण हो जाता है। केपिल एवं अण्डरवुड Keppel and Underwood ने हस्तक्षेप को लघुकालीन स्मृति के विस्मरण का कारण ~~माना~~ माना और बताया कि पहली सामग्री तथा बाद वाली सामग्री के बीच प्रत्यावहन के समय हस्तक्षेप होने से ~~अल्प~~ लघुकालीन स्मृति का विस्मरण होता है जबकि वाफ एवं नॉरमैन Waugh and Norman ने बताया कि लघुकालीन स्मृति में एक सूचना अनन्त तक सुरक्षित रहती है जब तक कि कोई उसे विस्थापित न कर दे।

3. Long term memory (LTM) दीर्घकालीन स्मृति

विलियम जेम्स ने इसे गौण स्मृति के नाम से पुकारा। इस स्मृति में व्यक्ति किसी सूचना को कम से कम 30 सेकेंड के लिए तो अवश्य ही धारण करता है और अधिक से अधिक कितने दिन के लिए सूचना को रख सकता है इसकी कोई निश्चित समय सीमा नहीं है किसी सूचना को व्यक्ति पूरे जीवनकाल तक संचित रख सकता है तो किसी को मात्र एक घंटा तक ही। जब कोई छात्र पिछले दिनों शिक्षक द्वारा वर्ग में दिए गए व्याख्यान करने में सफल हो जाता है कि व्याख्यान विषय दीर्घकालीन स्मृति में जमा था। इस स्मृति की प्रमुख विशेषता यह है कि इसमें नाना प्रकार के सूचनाओं को संचित किया जाता है तथा इसका स्वरूप कुछ स्थायी होता है।

टुलविंग (Tulving) 1972 ने दीर्घकालीन स्मृति को घटनाओं एवं अनुभूतियों के आधार पर दो भागों में बाटा है — प्रासंगिक तथा अर्थगत स्मृति।

1. Episodic memory प्रासंगिक स्मृति —

इस स्मृति में वैसी सूचनाएं होती हैं जो अस्थायी रूप से व्यक्ति के साथ घटित होती है अतः ऐसी सूचनाओं द्वारा मूलतः यह पता चलता है कि व्यक्तिगत घटना कब हुई थी। जैसे मेरे बचपन के दिन नैनीताल में बीते थे। कल शाम पाँच बजे अस्पताल जाना है। कुछ दिन पहले मैंने ऐसी ही फिल्म देखी थी। इत्यादि। वैसा प्रासंगिक स्मृति जो व्यक्ति के मन में असाधारण रूप से स्पष्ट होती है क्योंकि उसका स्वरूप आश्चर्य पैदा करने वाला होता है जो फ्लैशबल्ब (Flash bulb memory) भी कहा जाता है।

२ई Semantic memory अर्थगत स्मृति -

इस स्मृति मे व्यक्ति शब्दो संकेतों आदि के बारे मे एक क्रमबद्ध ज्ञान रखता है एसे ज्ञान मे शब्दों संकेतो के आपसी संबन्धों उनके अर्थों तथा उनके जोड़ तोड़ करने के नियमों आदि का ज्ञान सम्मिलित होता है। इसे सामान्य स्मृति भी कहा जाता है।

प्रासंगिक तथा अर्थगत स्मृति के सम्मिलित रूप को घोषणात्मक स्मृति (declarative memory) कहा जाता है। जाहा वे सारी चीजों की स्मृति सम्मिलित होती है जिसे मस्तिष्क मे एक तथ्य के रूप मे लाया जा सकता है या जिसकी घोषणा की जा सकती हो। ~~इसीतरह~~ उपर्युक्त दो प्रकारों के अलावे दीर्घकालीन स्मृति का एक और प्रकार है जिसे प्रतिक्रियात्मक स्मृति (procedural memory) कहा गया इस पर मनोवैज्ञानिकों का ध्यान गया। प्रतिक्रियात्मक स्मृति वह स्मृति है जिसमे उत्तेजना तथा अनुक्रिया के बीच सीखे गए संबन्ध या साहचर्य संचित होते है जैसे ~~टेलीफोन की घंटी~~ मोबाइल के बजते ही उसे उठाने के लिए तैयार हो जाते है। इसीतरह सड़क पर लाल बत्ती देखते ही गाड़ी का ब्रेक दबा देते है, ये सभी अर्जित या सीखे गए साहचर्य प्रतिक्रियात्मक स्मृति मे संचित होते है इसतरह की स्मृति के कारण ही व्यक्ति समायोजी ढंग से व्यवहार कर पाता है।

इस प्रकार स्पष्ट हो जाता है कि स्मृति के उपर वर्णित कई प्रकार है जो व्यवहार संचालन मे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है