L.N. MITHILA UNIVERSITY,
DARBHANGA (BIHAR)
B.A PART-1
PAPER- I
B.A (PSYCHOLOGY) HONOURS

Dr. PRAMOD KUMAR SAHU
Assit-Professor.
Guest-Teacher.
Sub. PSYCHOLOGY
U.S.J. College
RAJNAGAR, MADHUBANI
PramodKumarsbg2018@gmail.com

Q. विस्मरण की परिभाषा एवं पाँच कारणों का वर्णन करें।

विस्मरण स्मृति का नकारात्मक या ऋणात्मक पक्ष है। (Negative aspect) गेट्स 1963 ने विस्मरण को एक नकारात्मक धारणा (Negative retention) कहा है। जब हम पूर्व सीखे गए अनुभवों को मस्तिष्क में संचित नहीं रख पाते हैं, तो सामान्यतः इसे विस्मरण की संज्ञा दी जाती है। जो कुछ हम सीखते हैं, उसे सामान्यतः इसे विस्मरण की संज्ञा दी जाती है। जो कुछ हम सीखते हैं, उसे सामान्यतः स्मृति-चिह्नों के रूप में मस्तिष्क में धारण करते हैं। जब स्मृति-चिह्न क्षीण हो जाते हैं या समाप्त हो जाते हैं, तो पूर्व सीखे गए अनुभवों को हम याद नहीं कर पाते हैं और यह कहा जाता है कि उसका विस्मरण हो गया है। अतः यह कहा जा सकता है कि विस्मरण एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें स्मृति-चिह्नों के समाप्त हो जाने के कारण पूर्व सीखे गए अनुभवों को व्यक्ति याद नहीं कर पाता है। परन्तु वास्तव में विस्मरण का यह एक अधूरा और कम-कम ऐसा होता है कि किसी अनुभव का स्मृति-चिह्न तो उपस्थित होता है, उन अनुभवों की धारणा तो होती है, लेकिन उसका प्रत्याह्वान (Recall) या प्रत्यभिज्ञान (Recognition) नहीं कर पाता है। उस अनुभव से संबंधित कुछ संकेत प्राप्त होते ही हम उसका प्रत्याह्वान तुरन्त कर लेते हैं। अतः विस्मरण की एक सम्पूर्ण परिभाषा देते हैं। विस्मरण एक ऐसी मानसिक प्रक्रिया है, व्यक्ति पूर्व सीखे गये अनुभवों का प्रत्याह्वान या प्रत्यभिज्ञान करने में अपने आप को असमर्थ पाता है एवं असमर्थता का कारण स्मृति-चिह्नों का समाप्त हो जाना भी हो सकता है, या उचित संकेतों की अनुपस्थिति भी हो सकती है।

विस्मरण का कारण (Causes of Forgetting)

विस्मरण के कई कारण हैं। 1. ——

Ajanta Oxford
Scanned with CamScanner

(i) सीखे गए विषय का स्वरूप :- सीखे गए विषय का स्वरूप सार्थक भी हो सकता है या निरर्थक भी हो सकता है। जब विषय सार्थक नहीं होता है तो उसकी धारणा दृढ़ नहीं होती है। फलतः व्यक्ति उसे जल्दी भूल जाता है। इसके विपरीत जब सीखा गया विषय सार्थक होता है तथा उसके विभिन्न पक्ष या पहलू आपस में तार्किक रूप से संबंधित होते हैं, तो उसकी धारणा दृढ़ होती है। स्मृति-चिह्न मस्तिष्क में बहुत अधिक तक बने होते हैं।

(ii) सीखने की मात्रा (Degree of Learning) :- विस्मरण पर सीखने की मात्रा का भी असर पड़ता है। साधारणतः सीखने की मात्रा जितनी ही कम होती है व्यक्ति उसे उतनी ही जल्दी भूल जाता है। जैसे किसी विषय को मात्र दो बार पढ़ा जाए और फिर उसी कठिनाई के विषय दस बार पढ़ा जाए, तो पहली परिस्थिति में दूसरी परिस्थिति की तुलना में विस्मरण अधिक होगा क्योंकि पहली परिस्थिति में सीखने की मात्रा दूसरी परिस्थिति के सीखने की मात्रा से काफी कम है।

(iii) विषय की लम्बाई :- (Length of material) सीखे जानेवाले विषय जब लम्बा होता है तो उसका विस्मरण देर से होता है। जब सीखनेवाले विषय की लंबाई कम होती है तो व्यक्ति उसे जल्द सीख तो लेता है, परन्तु भूल भी जल्दी जाता है। लम्बे विषय को अधिक दिनों तक याद रखने की क्षमता यह बतलाया गया है कि ऐसे विषयों को सीखने में व्यक्ति उसे कई बार दोहराता है। उसके स्मृति-चिन्ह काफी मजबूत हो जाते हैं।

(iv) विषय का भावात्मक मूल्य :- यदि कोई अनुभव व्यक्ति के लिए सुखद है, तो वह बार बार उसकी मानसिक पुनरावृत्ति करता रहता है। वह उसे अधिक समय तक धारण किये रहता है, और उसका विस्मरण देर से होता है। दुःखद अनुभवों को व्यक्ति दोहराता नहीं है। क्योंकि उसके अहं (Ego) को चोट पहुँचता है। वह उसे चेतन मन से अचेतन मन में दमन कर देता है। मनोवैज्ञानिकों ने अनेकों ऐसे अध्ययन किये हैं, जिनसे यह साबित हुआ है कि दुःखद अनुभवों को व्यक्ति सुखद अनुभवों की अपेक्षा जल्दी भूल जाता है। तब कभी दुःखद अनुभवों का मात्र 31% तथा सुखद अनुभवों का 45% प्रत्याह्वान (Recall) कर पाते हैं।

दूसरे शब्दों में दुखद अनुभवों के विस्मरण की मात्रा 69% तथा सुखद अनुभवों के विस्मरण की मात्रा 55% पायी गयी।

(v) सीखने की विधि: (Methods of learning):

यदि सीखने की विधि गलत तथा अनुपयुक्त होती तो उससे विस्मरण अधिक होता है। सीखने की कई विधियाँ हैं। जिसमें तीन प्रमुख हैं। पूर्ण तथा अंश विधि, साभिप्राय तथा अनुप्रयोगिक विधि तथा विराम या अविराम विधि से सीखने की अपेक्षा उसका विस्मरण धीरे धीरे होता है। ऐसा स्वाभाविक होता है क्योंकि साभिप्राय विधि द्वारा सीखने से उत्पन्न स्मृति चिन्ह तुलनात्मक रूप से अधिक मजबूत तथा स्थायी होते हैं।

(vi) मस्तिष्क आघात तथा अन्य शारीरिक कष्ट:

सीखने से उत्पन्न स्मृति-चिन्ह मस्तिष्क में इकट्ठे होते हैं। जब व्यक्ति के मस्तिष्क पर किसी तरह का आघात या चोट लगती है, तो उसके स्मृति-चिन्ह नष्ट हो जाते हैं। इस तरह से व्यक्ति अधिक मात्रा में उसे भूल जाता है। यह भी देखा गया है कि व्यक्ति यदि किसी तरह के शारीरिक कष्ट या रोग से ग्रस्त है, उसमें भी स्मृति-चिन्ह की धारणा करने की क्षमता कम हो जाती है। उसका विस्मरण तेजी से हो जाता है।

(vii) मानसिक धक्का, दुश्चिन्ता तथा डर: — जब किसी पाठ या विषय को सीखने के बाद उसे किसी तरह का मानसिक धक्का लगता है तो उससे या उसके स्मृति-चिन्ह नष्ट हो जाते हैं और व्यक्ति उसे भूल जाता है। किसी महिला के पति की मृत्यु होने से भी मानसिक धक्का उसे पहुँचता है। उदाहरण पहले से कई तरह की बातों को वह भूल जाती है। अतः मानसिक, धक्का, दुश्चिन्ता तथा डर आदि भी विस्मरण का एक कारण होता है।

(viii) अभिरुचि (interest) व्यक्ति की जिस कार्य या पाठ में अधिक अभिरुचि होती है, उनके स्मृति-चिन्ह मजबूत हो जाते हैं फलतः उसकी धारणा अधिक देर तक बनी रहती है और व्यक्ति आसानी से उसका पुनःस्मरण करता है। यह ऐसे विषयों की अपेक्षा ज्यादा सरल है। दूसरे तरफ व्यक्ति को जिस कार्य या पाठ में अभिरुचि कम होती है उसका स्मृति-चिन्ह कमजोर होते हैं।

और उसका धारणा बहुत कम समय तक होता है। इसका मतलब यह हुआ कि व्यक्ति उसे जल्द भूल जाता है।

(४) अभिप्रेरणात्मक कारक (motivational factor):- किसी कार्य को करने या पाठ को सीखने के पीछे किसी प्रकार का अभिप्रेरणा अवश्य ही कार्य करता है। जब व्यक्ति किसी पाठ को पूर्णरूपेण सीख लेता है, तो अपने उसका अभिप्रेरणा (motivation) समाप्त हो जाता है, कुछ समय के बाद जब वह उन अनुभवों का प्रत्याह्वान करने की कोशिश करता तो पाता है कि वह बहुत से अंशों का प्रत्याह्वान नहीं कर पा रहा है। उन्हें भूल गया है।

(५) पृष्ठोन्मुख अवरोध (retroactive inhibition):- इसे पृष्ठोन्मुख अवरोध भी कहा जाता है। प्रायः यह देखा जाता है, कि किसी पाठ को सीखने के बाद दूसरा पाठ सीखकर जिसे पहले विषय या पाठ का प्रत्याह्वान किया जाता है तो उसके पहले पाठ या विषय का प्रत्याह्वान कम होता है या उसमें बाधा पहुँचती है। इस तरह के बाधा या अवरोध को पृष्ठोन्मुख अवरोध कहा जाता है।

(६) अग्रोन्मुख अवरोध (proactive inhibition):- जब किसी विषय के प्रत्याह्वान में उस विषय के पहले सीखे गये विषय या पाठों से उत्पन्न स्मृति चिह्नों द्वारा बाधा पहुँचती है तो इसे अग्रोन्मुख अवरोध कहा जाता है। (postman 1961) द्वारा किये गये अध्ययनों से यह पाया गया कि व्यक्ति किसी घटना या विषय को उस परिस्थिति में भूल जाता है जब वह उससे संबंधित कई तरह की घटनाओं या विषय को पहले ही सीख चुका होता है। प्रयोगात्मक मनोवैज्ञानिकों के पृष्ठोन्मुख अवरोध तथा अग्रोन्मुख अवरोध तुलनात्मक रूप से अधिक महत्वपूर्ण है।

Dr. Pramod Kumar Sahu,
Date - 21/04/2020