

Marwari College, Darbhanga. 05/05/20

Subject - Psychology (H), B.A. Part-I

Paper-I ch - Memory and Forgetting

Topic - Theories of forgetting :

1. Interference
2. Trace Decay
3. Retrieval Failure
4. Forgetting due to Inhibition
5. Motivational Theory

Dr. S. K. Suman

Asst. Prof.

Dept. of Psychology,
Marwari College, D.B.

विस्मरण या भूलने के सिद्धान्त अथवा कारक (Theories or Factors of Forgetting)

भूलने की परिभाषा से यह स्पष्ट है कि विस्मरण भी मस्तिष्क पर आधारित है। अतः यह जानना भी आवश्यक है कि यह 'भूलना' प्रक्रिया किस प्रकार से होती है अर्थात् भूलने के क्या सिद्धान्त हैं? भूलने की क्रिया के कुछ मुख्य सिद्धान्त अथवा कारक हैं जिनका संक्षिप्त विवरण निम्नवत् है—

(1) कूटसंकेतन असफलता के कारण विस्मरण (Forgetting due to Encoding Failures) — बाधा का सिद्धान्त (Theory of Interference) भूलने का प्रमुख सिद्धान्त है। इस सिद्धान्त की यह मान्यता है कि जब हम एक विषय को स्मरण करते हैं तब उसके स्मृति चित्र हमारे मस्तिष्क में अंकित हो जाते हैं, वह चित्र मस्तिष्क की धारणा शक्ति ग्रहण कर लेती है, यह क्रम निरन्तर चलता रहता है तथा नये-नये स्मृति चित्र हमारे मस्तिष्क में बनते जाते हैं। इन स्मृति चित्रों में जिनकी धारण दुर्बल होती है वे अन्य चित्रों के आने पर विस्मृत भी हो जाते हैं और जब उनकी आवश्यकता होती है तब वह चेतना पटल पर नहीं आ पाते। अन्य संस्कारों की बाधा के कारण होने वाली इस विस्मृति में बाधा का सिद्धान्त ही कार्य करता है क्योंकि इस भूलने की क्रिया में एक प्रबल चित्र दूसरे निर्बल चित्र को याद आने से रोक देता है। उदाहरण के लिए, जब हम किसी विषय को याद करके अन्य कोई विषय याद नहीं करते और सो जाते हैं तब वह याद किया हुआ विषय अच्छी प्रकार स्मरण हो जाता है। इसका कारण यह है कि निद्रा के समय कोई अन्य चित्र तो मस्तिष्क पटल पर नहीं आता। इस कारण स्मरण किये हुए विषय के स्मृति चित्र गहरे हो जाते हैं और वे अधिक समय तक याद रहते हैं। इसके विपरीत यदि हम एक विषय को याद करके उसके पश्चात् दूसरे किसी क्लिष्ट विषय को याद कर लेते हैं तब पहले याद किया हुआ विषय विस्मृत हो जाता है। इसका कारण यह होता है कि क्लिष्ट विषय के स्मृति चित्र प्रबल होते हैं जो पहले याद किये विषय की धारणा में बाधक हो जाते हैं। इस प्रकार जब हम पहले वाले विषय को पुनः याद करने का प्रयास करते हैं तो उसका अधिकांश भाग भूला हुआ पाते हैं।

(2) चिह्न ह्रास के कारण विस्मरण (Forgetting due to Trace Decay)—किसी भी सीखी हुई बात को यदि लम्बे समय तक उपयोग न किया जाये तो उसके संस्कार नष्ट हो जाते हैं। अर्थात् याद किये हुए विषय को पुनः दोहराया न जाये तो उसके स्मृति चिह्न धीमे पड़ जाते हैं तथा समय अधिक होने पर वे मिट भी जाते हैं। इसीलिए सीखने की क्रिया में अभ्यास को इतना अधिक महत्व दिया जाता है। अतः इस सिद्धान्त के अनुसार विषय का बार-बार न दोहराना तथा उसे उपयोग में न लाना अनुप्रयोग का सिद्धान्त है।

इस सैद्धान्तिक कारण को चिह्न ह्रास या संचयन असफलता के कारण होने वाले विस्मरण के नाम से भी जाना जाता है। कूटसंकेतन सम्बन्धी सूचनाओं को व्यक्ति दीर्घकालीन स्मृति (Long-term memory) में संचित करके रखता है। ताकि उचित समय पर उसका उपयोग किया जा सके। तथापि कुछ कारणों से सूचनाओं को संचित रख पाना सम्भव नहीं हो पाता और विस्मरण उत्पन्न हो जाता है। यही कारण है कि समय बीत जाने पर सूचनाओं का उपयोग यथासम्भव नहीं होता और स्मृति चिह्न का ह्रास (Decay) हो जाता है। परन्तु अधिकांश परिस्थितियों में ऐसा नहीं होता वरन् उन सूचनाओं की पुनः प्राप्ति में अवश्य बाधा उत्पन्न होती है। इस प्रकार स्पष्ट है कि सीखे गई बात या स्मृति भण्डारण में समय बीतने पर स्मृति कमजोर पड़ जाती है। किन्तु उसको उपयोग में लाया जाये तो स्मृति की पुनःप्राप्ति भी सम्भव हो जाती है। मनोवैज्ञानिकों ने इसे बचत स्मृति (Saving Memory) का नाम दिया है।

(3) पुनःप्राप्ति या पुनरुद्धार असफलता के कारण विस्मरण (Forgetting due to Retrieval Failure)—विस्मरण के प्रमुख कारणों में पुनःप्राप्ति असफलता भी एक कारक है। इसमें यदि व्यक्ति एक परिस्थिति में किसी साहचर्य या सूचना को याद करता है तो उसका प्रत्याह्वान किसी अन्य परिस्थिति में करता है जो असमान (Dissimilar) होने के कारण उसकी पुनःप्राप्ति असम्भव होती है और विस्मरण की समस्या उत्पन्न हो जाती है। इसको एक उदाहरण के द्वारा समझा जा सकता है। मान लीजिए आप किसी गीत की पंक्तियाँ एक सुन्दर उद्यान या स्थल पर याद करते हैं। आपके मित्र भी आपके साथ हैं। इसी गीत को जब आपसे मंच पर दोहराने के लिए कहा जाता है तो आपको उस गीत की पंक्तियों की पुनःप्राप्ति (retrieval) सम्भव नहीं होती क्योंकि जिस स्थान पर आपने पंक्तियों को मित्रों के साथ याद किया है वैसा पर्यावरण, अनुभूति या परिस्थिति उस मंच पर नहीं हो पाती और आप विस्मरण की स्थिति का सामना करने पर विवश हो जाते हैं।

(4) अवरोध के कारण विस्मरण (Foregetting due to Inhibition)—विस्मरण का अगला कारण अवरोध का कारण है किसी विषय अथवा अध्याय को याद करने से पूर्व संचित सामग्रियों के स्वरूप को समझना चाहिए। वास्तव में पहले एवं बाद में संचित सामग्रियों से लक्ष्य स्मृति (Target memory) में एक प्रकार की बाधा पहुँचती है जो कि पुनःप्राप्ति असफलता बाधा (Retrieval Interference) के कारण होती है। इस प्रकार की बाधा दो प्रकार की होती है—

(i) अग्रोन्मुख अवरोध (Proactive Inhibition),

(ii) पृष्ठोन्मुख अवरोध (Retroactive Inhibition)।

(i) अग्रोन्मुख अवरोध (Proactive Inhibition)—धारण करने में यह बाधा धारण परीक्षण के पहले होने वाले अन्य सीखने के परिणाम में होती है। अर्थात् जब पहले सीखा गया विषय वर्तमान सीखे गये धारण को प्रभावित करता है तो ऐसी बाधा को अग्रोन्मुख बाधा कहते हैं। उदाहरण के लिए, यदि मोहन 'अ' सूची को याद कर चुका है और 'ब' सूची को याद करना चाहता है लेकिन 'ब' सूची के धारण में यदि 'अ' सूची अवरोध उत्पन्न करती है तो इसे हम अग्रोन्मुख व्यतिकरण कहेंगे। इसमें दो समूह आते हैं—एक नियन्त्रित समूह और दूसरा प्रयोगात्मक समूह। दोनों समूहों में सीखने की योग्यता होनी आवश्यक है। प्रयोग के पहले चरण में नियन्त्रित समूह को इसी प्रकार कार्य नहीं दिया जाता है लेकिन प्रयोगात्मक समूहों को 'अ' पर अभ्यास कराया जाता है। प्रयोग के दूसरे चरण में प्रयोगात्मक और नियन्त्रित दोनों समूहों को 'अ' पर अभ्यास कराया जाता है। प्रयोग के तीसरे चरण में दोनों समूहों को कुछ देर के लिए विश्राम कराया जाता है। इस अवधि के बाद दोनों समूहों का धारण परीक्षण कार्य 'ब' पर लिया जाता है। दोनों समूहों के परीक्षण प्राप्तांकों में अन्तर अग्रोन्मुख व्यतिकरण के प्रभाव को स्पष्ट करता है।

(ii) **पृष्ठोन्मुख अवरोध (Retroactive Inhibition)**—इसका अध्ययन सबसे पहले क्यूलर और चिल्लेंजकर ने किया। इन मनोवैज्ञानिकों ने प्रयोग करने के बाद यह निष्कर्ष निकाला कि विश्राम करने के बाद धारण की मात्रा उतनी कम नहीं होती है। जितनी अन्तर्वेशी कार्य के बाद होती है। जब एक बात को याद करने के बाद दूसरी बात को याद किया जाता है और इसमें अवरोध उत्पन्न होता है तो इस प्रकार के अवरोध को पृष्ठोन्मुखी बाधा कहते हैं। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति एक बात को याद करता है और वह विश्राम काल में दूसरे कार्य को करना चाहता है तो पहला कार्य दूसरे कार्य में यदि बाधा उत्पन्न करता है तो इसे पृष्ठोन्मुख बाधा कहेंगे।

(5) **अभिप्रेरणा का सिद्धान्त (Motivational Theory)**—इस सिद्धान्त के अनुसार ऐसे कार्य जोकि अपूर्ण हो उन कार्यों के पुनः स्मरण करने में यह सिद्धान्त सहायक होता है। अर्थात् अभिप्रेरणा का सिद्धान्त उन कार्यों के प्रति प्रेरणा उत्पन्न करता है जोकि किन्हीं कारणों से अपूर्ण रह गये हैं। इन कार्यों की उपलब्धि तो पूर्ण नहीं होती किन्तु उद्देश्य की प्राप्ति का आकर्षण सदैव बना रहता है परन्तु अपूर्ण कार्यों में उपलब्धि होने के कारण अभिप्रेरणा का सन्तुष्टीकरण हो चुका होता है।