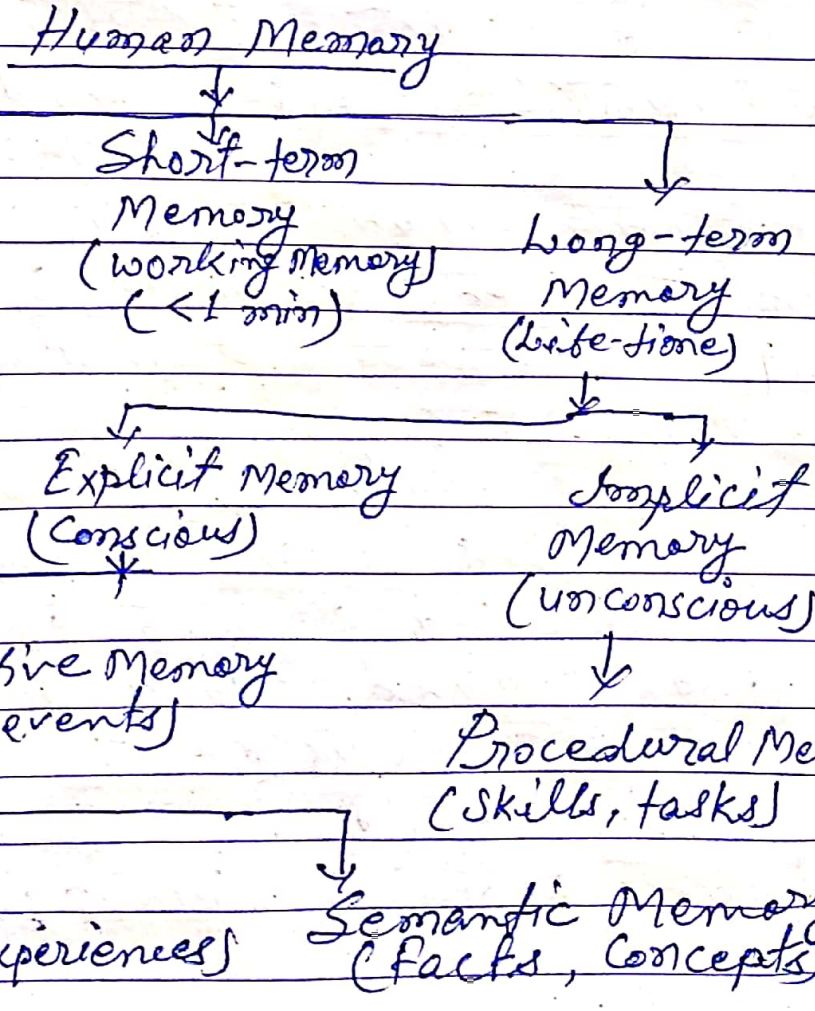
Marwari College, Darbhanga
Hand written lecture - 2.
By
Dr. S. K. Suman, Asst. Prof, Dept of Psychology.

Page No.: 05
Date: 22.04.20

For,-
Class- B.A Part-I Psychology (Hons), Paper-I
Ch-5. Memory and Forgetting

Topic = Chracteristics of Memory :- स्टाउट ने अच्छी स्मृति के निम्नलिखित लक्षण बताए है-
(i) शीघ्र याद होना (ii) उत्तम धारण शक्ति
(iii) शीघ्र पुनः स्मरण (iv) शीघ्र एवं स्पष्ट पहचान
(v) अनावश्यक बातों को भूलना
(vi) उपयोगिता

Types of Memory :-



स्मृति के विभिन्न प्रकार है।

* संवेदी स्मृति (Sensory Memory) :- यह स्मृति का सबसे छोटा रूप है। यह मूल उत्तेजना समाप्त होने के बाद संवेदी जानकारी के छापों को बनाए रखने की क्षमता है। यह दृष्टि, श्रवण, गंध, स्वाद और स्पर्श की पाँच इंद्रियों के माध्यम से प्राप्त उत्तेजनाओं के लिए एक प्रकार के बफर के रूप में कार्य करता है, जिसे सटीक रूप से बनाए रखता है लेकिन बहुत संक्षेप में। उदाहरण - किसी चीज को देखने और याद रखने की क्षमता जो सिर्फ एक Second के अवलोकन के साथ दिखती है।

हमारी इंद्रियों द्वारा जाने उत्तेजनाओं को या तो जानबूझकर अनदेखा किया जा सकता है, जिस स्थिति में वे तत्काल गायब हो जाते हैं, या माना जाता है, जिस स्थिति में वे हमारी संवेदी स्मृति में प्रवेश करते हैं। इसके लिए किसी भी सचेत ध्यान की आवश्यकता नहीं होती है और वास्तव में, आमतौर पर सचेत नियंत्रण के बाहर माना जाता है, मस्तिष्क को केवल जानकारी संसाधित करने के लिए डिजाइन किया गया है जो बाद की तारीख में उपयोगी हो और बाकी को किसी का ध्यान नहीं देने के लिए। जीवन की जानकारी में माना जाता है इसलिए इसे संवेदी स्मृति में स्वचालित रूप से, और निष्क्रिय में संग्रहीत किया जाता है। अन्य प्रकार की मेमोरी के विपरीत, संवेदी मेमोरी को पूर्वाभ्यास के माध्यम से लंबे समय तक

नहीं रखा जा सकता है।

संवेदी मेमोरी एक अलग शॉर्ट-टर्म मेमोरी है और एक आइटम की धारणा के बाद आमतौर पर 200 - 500 मिलीसेकंड (1/5 - 1/2 सेकंड) के क्रम में बहुत तेजी से घटती है और निश्चित रूप से एक सेकंड से भी कम (हालांकि आइकन से जुड़ी हुई स्मृति को थोड़ी देर तक चलने के लिए सोचा जाता है, शायद तीन या चार सेकंड तक)। वास्तव में यह इतने कम समय के लिए रहता है कि इसे अक्सर धारणा की प्रक्रिया का हिस्सा माना जाता है, लेकिन फिर भी यह अल्पकालिक स्मृति में जानकारी संग्रहीत करने के लिए एक आवश्यक कदम का प्रतिनिधित्व करता है।

दृश्य उत्तेजनाओं के लिए संवेदी स्मृति को कभी-कभी प्रतिष्ठित स्मृति के रूप में जाना जाता है, श्रवण उत्तेजनाओं के लिए स्मृति को प्रतिध्वनि स्मृति के रूप में जाना जाता है और यह हैप्टिक मेमोरी के रूप में स्पर्श के लिए। गंध वास्तव में अन्य इन्द्रियों की तुलना में स्मृति से अधिक निकटता से जुड़ा हो सकता है, संभवतः क्योंकि घ्राण बल्ब और घ्राण प्रांतस्था जहाँ गंध संवेदनाएँ संसाधित होती हैं शारीरिक रूप से बहुत करीब हैं - केवल 2 या 3 synapses द्वारा अलग।

हिप्पोकैम्पस और amygdala (जो स्मृति प्रक्रिया में शामिल हो) इस प्रकार, गंध अन्य यादों की तुलना में अधिक तेजी से और अधिक दृढ़ता से यादों और उनकी संबंधित भावनाओं के साथ जुड़ी हो सकती है, और गंध की यादें निरंतर पुनः संकलन के बिना भी लंबे समय तक बनी रह सकती है।

1960 के दशक की शुरुआत में जार्ज स्पर्लिंग के प्रयोगों में बहुत कम समय (50 मिलीसेकेंड) अक्षरों की एक ग्रिड के चमकने से पता चलता है कि संवेदी स्मृति की ऊपरी सीमा (अल्पकालिक स्मृति से अलग) लगभग 12 आइटम है हालांकि प्रतिभागियों ने अक्सर सूचना दी कि वे वास्तव में रिपोर्ट कर सकते हैं की तुलना में अधिक "देखना" चाहते थे।

ध्यान की प्रक्रिया के माध्यम से जानकारी को संवेदी स्मृति से अल्पकालिक स्मृति में पारित किया जाता है (अन्य चीजों की अनदेखी करते हुए पर्यावरण के एक पहलू पर ध्यान केंद्रित करने की संज्ञानात्मक प्रक्रिया), जो केवल उन लोगों के लिए उत्तेजनाओं को प्रभावी ढंग से फिल्टर करता है जो किसी भी रुचि के हैं दिया हुआ वक्त।