Dr. Rachana Kumari
Deptt. of Psychology
H.D. Jain College, Ara

विस्मरण
(Forgetting)

अर्थ एवं स्वरूप (Meaning & Nature) :- स्मृति का एक नकारात्मक या प्रत्ययात्मक पक्ष विस्मरण है। Geldard ने विस्मरण को Negative memory कहा है। जब हम पूर्व में सीखे गये अनुभवों को किसी कारण से खो देते हैं तो उसे विस्मरण (Forgetting) कहा जाता है।

जब हम किसी विषय या पाठ को सीखते हैं तो उसे स्मृति चिह्न (memory traces) के रूप में मस्तिष्क में धारण करते हैं। जब यही स्मृति चिह्न कमजोर पड़ जाते हैं अथवा समाप्त हो जाते हैं तो हम पूर्व में सीखे गये अनुभवों को याद नहीं कर पाते हैं, और हम कह सकते हैं कि विस्मरण हो गया है।

विस्मरण को परिभाषित करते हुये कहा जा सकता है कि विस्मरण एक ऐसी मानसिक प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति पूर्व में सीखे गये अनुभवों या पाठों का प्रत्याह्वान (Recall) या प्रत्याभिज्ञान (Recognition) करने में असमर्थ रहता है। इस असमर्थता का कारण स्मृति चिह्नों का खत्म हो जाना भी हो सकता है या उपयुक्त पुनः प्राप्ति संकेत की अनुपस्थिति भी हो सकती है।

जब विस्मरण का कारण स्मृति चिह्नों के समाप्त होना होता है तो उसे चिह्न आधारित विस्मरण (Trace Dependent Forgetting) और जब विस्मरण प्रत्याह्वान (Recall) करते समय महत्वपूर्ण संकेतों की अनुपस्थिति होती है तो उसे संकेत आधारित विस्मरण (Cue-Dependent Forgetting) कहा जाता है।

विस्मरण के स्वरूप के बारे में मनोवैज्ञानिकों के बीच दो तरह के दृष्टिकोण हैं। पहली विचारधारा Ebbinghaus की है जिन्होंने 1885 में विस्मरण पर पहला प्रयोगात्मक अध्ययन किया और बताया कि विस्मरण एक निष्क्रिय मानसिक प्रक्रिया है।

दूसरी विचारधारा Melton (1940), Muller & Pilzecker (1900), McGeoch (1932) का है जिन्होंने विस्मरण को एक सक्रिय मानसिक प्रक्रिया (active mental Process) कहा है।

विस्मरण का कारण
(Factors of Forgetting)

मनोवैज्ञानिकों ने विस्मरण के बहुत से कारण बताये हैं। इनमे से कुछ कारक सीखे गये विषय के स्वरूप तथा सीखने की विधि से सम्बन्धित है, कुछ स्वयं सीखने वाले व्यक्ति से सम्बन्धित है तथा कुछ धारण अंतराल (Retention Interval) से सम्बन्धित है।

A. सीखना से संबन्धित कारक
(Factors related to Learning)

(1) सीखे जाने वाले विषय के स्वरूप (Nature of learnt materials) :-

सार्थक ——— निरर्थक

(2) सीखने की मात्रा (Degree of Learning) :-

प्रयासों की संख्या (No. of Trials)

- Over learning
- Under Learning.

(3) सीखे गये विषय की लम्बाई (Length of the Learnt Task) :-

Long Topic ——— Short Topic

(4) सीखने की विधि (Methods of Learning) :-

→ Distributed Method
→ Partial Method
→ Intentional Method
→ Incidental Method.
→ Active Method.
→ Passive Method.

(5) एकांशो का क्रमिक स्थान (Serial Position of Items) :-

B- धारण अंतराल से संबन्धित कारक
(Factors relating to retention Interval)

(1) पृष्ठोन्मुख अवरोध (Retroactive Inhibition) :-

इसमे जब व्यक्ति किसी नये पाठ को सीखता है तो इसका प्रभाव मौलिक विषय के सीखने से उत्पन्न चिह्नों (memory traces) पर पड़ता है। इसका परिणाम यह होता है कि मौलिक विषय के स्मृति चिह्न कमजोर पड़ जाता है और विस्मरण हो जाता है।

(2) अग्रलक्षी अवरोध (Proactive Inhibition) :- Houston (1976) के अनुसार " किसी पूर्व मे सीखे गये विषय का प्रभाव जब अन्य सीखे गये विषय के प्रत्याह्वान (recall) मे बाधक सिद्ध होता है

तो इसे अग्रलक्षी अवरोध कहा जाता है। प्रयोगात्मक परिस्थिति में अग्रलक्षी अवरोध का अध्ययन करने के लिये दो अवस्थायें ली जाती हैं। एक नियंत्रित अवस्था तथा दूसरा प्रयोगात्मक अवस्था।

(C) सीखने वाले व्यक्ति से सम्बन्धित कारक
(Factors relating to Learner)

(1) स्वास्थ्य (Health of Learner)
(2) मानसिक वृत्ति (Mental Set of Learner)
Expectation
(3) संवेगिक कारण (Emotional Factors of Learner)

Habbiness, Sadness, Anger, Anxious,

(4) अभिप्रेरणात्मक कारक (motivational Factors of Learner)

Need, Interest, motive,