Dr Vijay Pratap Singh
Psychology Department, BMA College, Baheri
D-I (H)
10-07-2020
Paper I :Chapter 5 Memory

दीर्घकालीन स्मृति के प्रकार:

दीर्घकालीन स्मृति को Tulving.(1972) ने दो भागों में विभक्त किया - प्रसंगिक स्मृति / episodic memory एवं अर्थगत स्मृति / Semantic memory.

1) प्रासंगिक स्मृति/episodic memory: प्रासंगिक स्मृति में वैसी सूचनाएँ संचित होती है जो आत्मगत रूप से व्यक्ति के साथ घटित होती है। अतः ऐसी सूचनाओं द्वारा स्वतः यह पता चलता है कि व्यक्तिगत घटनाएँ कब और कहाँ हुई थी। अतः यह स्मृति एक मानसिक डायरी के समान होती है जिसमें तरह तरह की व्यक्तिगत घटनाएँ संचित होती है। प्रासंगिक स्मृति के कुछ उदाहरण इस प्रकार है - मेरे बचपन के दिन कश्मीर में बीते थे, कल चार बजे शाम को मैं डाक्टर के पास गया था। दस दिन पहले मैंने अमुक फिल्म देखी थी आदि। इस सूचनाओं से घटना के घटित होने का के समय के बारे में स्पष्ट रूप से पता चलता है। इसे आत्मचरित स्मृति autobiographical memory भी कहा जाता है। यह ऐसी प्रासंगिक स्मृति होती है जो व्यक्ति के मन में असाधारण रूप से स्पष्ट होती है, क्योंकि इसका स्वरूप आश्चर्य पैदा करने वाला है, इसे flashbulb memory / प्रकाशवल्ब स्मृति कहा जाता है।

यहाँ स्पष्ट है कि प्रासंगिक स्मृति में संचित होने वाली सूचनाओं का संबंध घटनाओं के सामयिक पहलू (temporal aspect) से होता है। अर्थात् व्यक्तिगत या आत्मचरित

अनुस्मृतियाँ प्रासंगिक स्मृति में ही होता है।

ब) अर्थगत स्मृति semantic memory - अर्थगत स्मृति में व्यक्ति शब्दों, संकेतों आदि के बारे में एक क्रमबद्ध ज्ञान रखता है। इस तरह के ज्ञान में शब्दों, संकेतों के आपसी सम्बन्धों उनके अर्थों तथा उनमें जोड़-तोड़ करने के नियमों आदि का ज्ञान सम्मिलित होता है। अतः अर्थगत स्मृति एक मानसिक शब्दकोष/dictionary या विश्वकोश/encyclopedia के समान होता है। अर्थगत स्मृति के कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं - मैं जानता हूँ कि जल का रासायनिक सूत्र H_2O होता है, किसी भी अंक में शून्य से गुणा करने पर उसका गुणनफल शून्य होता है, वर्ष का लघुतम दिन दिसम्बर में होता है, आदि। इसे सामान्य स्मृति generic memory भी कहा जाता है।

प्रासंगिक स्मृति एवं अर्थगत स्मृति को एक साथ मिलकर घोषणात्मक स्मृति (declarative memory) या स्पष्ट स्मृति / explicit memory भी कहा जाता है। इस तरह से घोषणात्मक स्मृति में वे सारी बातों की स्मृति सम्मिलित होती है जिसे मौखिक रूप से एक तथ्य के रूप में बताया जा सकता है या जिसकी घोषणा की जा सकती है। इसके अतिरिक्त दीर्घकालीन स्मृति का एक अन्य प्रकार भी है जिसे अघोषणात्मक/nodeclarative memory कहते हैं। इसे अस्पष्ट स्मृति/Implicit memory भी कहा जाता है तथा इस पद का प्रतिपादन Schacter, (1987) ने किया। यह इस स्मृति में पेशीय कौशल motor skills आदत तथा सीखी गयी अनुक्रियाएँ संचित होती हैं। इसे Procedural memory / प्रक्रियात्मक स्मृति भी कहते हैं -

इस पर मनोवैज्ञानिकों का ध्यान तुलनात्मक रूप से कम गया है। प्रक्रियात्मक स्मृति का सम्बन्ध वैसे स्मृति से होता है जिसमें उद्दीपक /stimulus तथा अनुक्रियाओं के बीच सीखे गये सम्बन्ध या साहचर्य संचित होते है। जैसे टेलीफोन की घंटी बजते सुनते हैं और हम तुरंत रिसिवर उठाने के लिए तैयार हो जाते हैं। सड़क पर लाल बत्ती देखते हैं, और गाड़ी में ब्रेक लगा देते है। ये सभी अर्जित या सीखे गये साहचर्य प्रक्रियात्मक स्मृति मे संचित होते हैं। प्रक्रियात्मक स्मृति में संचित सूचनाओं की विशेषता यह है कि ऐसी सूचनाएं मन्द गति से सीखी जाती है। परंतु एक बार सीख लेने पर वे आदत सी बन जाती है और बिना प्रयास के ही होते नजर आती है।