

स्मृति को उन्नत बनाने की विधि या स्मृति प्रशिक्षण (Measures of Improving Memory, OR Memory-Training)

कक्षा में शिक्षक के सामने यह समस्या रहती है कि वे छात्रों को धारागत शक्ति को कैसे उन्नत बनाया जाय ताकि उनकी स्मृति अच्छी हो सके। इसमें मनोवैज्ञानिकों के प्रयास सराहनीय हैं।

वुडरो (Woodrow), 1924 ने स्मृति-प्रशिक्षण या स्मृति को उन्नत बनाने से संबंधित उपायों की प्रभावशीलता देखने के लिए एक प्रयोग किया। इस प्रयोग में दो समूह थे -

- (1) प्रयोगात्मक समूह
(Experimental Group)
- (2) नियंत्रित समूह
(Control Group)

दोनों समूह को एक समान विषय को तीन घंटों तक सीखने का समय दिया गया। इस समय प्रयोगात्मक समूह को अपनी स्मरण शक्ति में सुधार लाने के सात तरीके बताए गए जबकि नियंत्रित समूह को इन तरीकों के बारे में कुछ नहीं कहा गया। फिर दोनों समूहों की स्मृति की जांच की गई। परिणाम में पाया गया कि प्रयोगात्मक समूह की स्मृति 36% पहले से उन्नत (Improved) हो गई जबकि नियंत्रित समूह की स्मृति मात्र 4.5% ही अच्छी हो गई। वुडरो के द्वारा सात तरीके निम्नलिखित हैं -

- (1) यथारसमव पूर्ण विधि (Whole Method) और विराम विधि (Spaced Method) से सीखना चाहिए।

2. सीखते समय अपने आपको जाँचते रहना चाहिए, अर्थात् अपनी धारणा की जाँच करते रहनी चाहिए।
3. विषय के सहस्र अंगों को को संगठित करके व तथा उसमें सामंजस्य (rhythm) स्थापित करके सीखना चाहिए।
4. विषय को उसका अर्थ समझकर सीखना चाहिए।
5. सीखते समय मानसिक संतुल्यता तथा एकाग्रता बनाए रखना चाहिए।
6. अपनी स्मरण शक्ति पर विश्वास रखना चाहिए।
7. गौण साधनों (secondary associations) का उपयोग करना चाहिए।

उसके अलावे आधुनिक विज्ञान मनोवैज्ञानिकों ने कुछ विशेष प्रविधियों (techniques) का वर्णन स्मृति को उन्नत बनाने के लिए किया है। ये निम्नलिखित हैं:-

(1) आधिक्य सीखना (Overlearning) → किसी विषय या पाठ को

जब पूरी तरह सीख लेने के बाद भी सीखने के लिए अभ्यास जारी रखा जाता है, तो इसे आधिक्य सीखना (overlearning) कहा जाता है। मनोवैज्ञानिक अध्ययनों से यह स्पष्ट हो गया है कि जब किसी पाठ या विषय का क्षेत्र आधिक्य सीखते हैं तो इससे उस पाठ का साधन (association) काफी मजबूत हो जाता है और फलस्वरूप उसकी स्मृति काफी लम्बे समय तक बनी रहती है।

(2) बाधा को कम करना (Reducing interference) - सीखने की

परिस्थिति से बाधा उत्पन्न करने वाले कारकों को यदि हटा दिया जाता है, तो इसे सीखने में मदद या विषय की स्मृति आने में आसानी होती है। Kluger (1980) (क्लुगर)

ने अपने अध्ययन के आधार पर यह बताया है कि यदि पाठ या विषय को अर्थपूर्ण (meaningful) बना दिया जाता है तो इसे भी स्मृति उत्कृष्ट होती जाती है।

(3) स्मृति-सहायक प्रविष्टियाँ (Mnemonic devices) → राइम (Rhymes)

चुंकिंग (chunking), परिवर्णी शब्द (acronyms) तथा परिवर्णी प्रविष्टियाँ (acrostics) स्मृति-सहायक प्रविष्टियाँ हैं जिनके उपयोग से स्मृति को उत्कृष्ट बनाया जा सकता है।

- राइम (Rhymes) → राइम में शब्दों की प्रविष्टियों का अनन्त शब्द आवाज के दृष्टिकोण से मिलते-जुलते हैं; इससे उसे व्यक्ति जल्द याद कर लेता है। शायद यही कारण है कि छोटे-छोटे बालक अनेक ऐसे शब्दों को याद कर लेते हैं, जैसे 'समझें' या 'नहीं समझें'।

- चुंकिंग (chunking) → चुंकिंग में व्यक्ति लम्बी सूचनाओं को कम करके छोटी सूचनाओं में बदलकर उसे याद कर लेता है। जैसे टेलीफोन नम्बर 666 322 को तीन दो, तीन खूँ दो दो (triple three, three, double two) के रूप में संगठित कर इस नम्बर को अधिक समय तक याद रखा जा सकता है।

- परिवर्णी शब्द (Acronyms) → परिवर्णी शब्द एक तरह का अक्षर संकेत

(letter clues) होता है जिससे जटिल सूचनाओं को याद रखने एवं उनका पुनःस्मरण करने में मदद

(H)

मिलती है जैसे - World Health Organization का WHO का रूप में; University Grants Commission का UGC का रूप में। अधिक समय तक याद रख सकते हैं।

- परिवर्णीय पंक्तियाँ (Acrostics) - ये ऐसी पंक्तियाँ होती हैं जिसको प्रथम

कुछ अक्षर संकेतों के रूप में बंधे रहते या सुनते ही बंधे भागों को पुनः स्मरण कर लेता है।

जैसे - 'सारे' जहाँ सँ अच्छा, हिंदोस्ताँ हमारा' में 'सारे' को सुनकर ही बालक पूरी पंक्तियों का पुनः स्मरण कर लेता है।

(H) विस्तार एवं संकेतीकरण (Elaboration and Encoding) → ^{जब} किसी

पाठ या विषय की विस्तृत ढंग सँ व्याख्या की जाती है। वहाँ व्यक्ति उसे ठीक ढंग सँ याद करता है, क्योंकि उसमें शब्दों (items) के बीच बहुत सारे संबंध (connections) स्थापित किया जाना संभव हो जाता है। शब्दों के बीच बहुत सारे संबंध होने से मस्तिष्क में उनका संकेतीकरण (encoding) ठीक ढंग सँ होता है। फलस्वरूप, ऐसी विषय या पाठ को मात्र अधिक समय तक याद रखते हैं।

(5) संदर्भ एवं पुनः प्राप्ति (context and retrieval) → शिक्षा मनोवैज्ञानिकों

के अनुसार संदर्भ (context) एक महत्वपूर्ण पुनः प्राप्ति संकेत होता है। अतः व्यक्ति उस संदर्भ का प्रयोग कर जिसमें सीखने की क्रिया सम्पन्न हुई है; स्मृति को उद्भूत बना सकता है। जैसे कक्षा में पढ़ाए गए संस्कृत के श्लोक को मात्र बाद में याद करके के लिए वह शिक्षक एवं कक्षा की परिस्थिति को सामने रखता है जब वह श्लोक पढ़ा था। यहाँ शिक्षा और कक्षा की परिस्थिति संदर्भ का उदाहरण है।

द्वारा को पुनःस्मरण (Recall) करने में मदद करता है
अर्थात् जो एक पुनःप्राप्ति संकेत को के रूप में कार्य
कर रहा है।

(6) संगठन (Organization) → यदि व्यक्ति सीखते समय शब्दों
(items) को एक खास ढंग से
संगठित (organized) कर लेता है, तो उससे उसकी स्मृति
शुद्धी हो जाती है और वह बहुत दिनों तक उसे याद
भी रहता है।

बौडार (Bowen) एवं क्लार्क (Clark) 1969 में
अपने अध्ययन में यह पाया कि जब शब्दों को असंबंधित
शब्दों (unrelated words) की एक सूची सूची को एक कहानी
के रूप में संगठित कर याद करने के लिए कहा जाता है,
तो वे कुल शब्दों का 90% तक recall करने में समर्थ हो
गए, परन्तु जब उन सूचियों को ऐसे ही याद करने के
लिए कहा गया - तो वह मात्र 20% तक ही recall कर सके
स्पष्ट है कि संगठन (organization) से स्मृति उन्नत होती पाई
गई।

(7) PEARST विधि (PEARST Method) → इस विधि का परिचायक
थॉमस एवं रॉबिन्सन

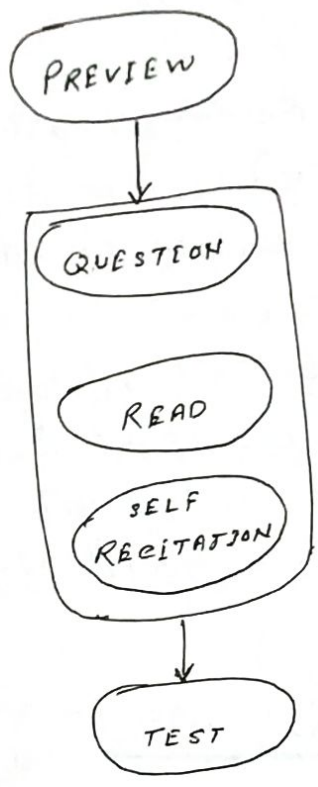
(Thomas & Robinson, 1982) के विचारों के आधार पर किया
गया है। इस विधि का मूल उद्देश्य पाठ्यपुस्तक की सामग्रियों
(materials) का छात्रों द्वारा अध्ययन करने तथा स्मरण करने की
क्षमता (ability) को बढ़ाना है। इस विधि का नामाकरण इसकी
पंच अवस्थाओं (stages) के प्रथम अक्षरों को मिलाकर किया गया
है -

- P - Preview (पूर्वदर्शन)
- Q - Question (प्रश्न)
- R - Read (पढ़ना)
- S - self-recitation (आत्म प्रवचन)
- T - Test (पंच)

PQRST विधि सूचि को अन्त (improved) बनाने के लिए
दून्त तीन नियमों का सहारा लेती है -

- सामग्रियों को पहले संगठित करना
- उसका विस्तारण (elaboration) करना
- उसकी पुनर्प्राप्ति (retrieval) का अभ्यास करना

पाँचों अवस्थाओं (PQRST) का वहीन इस प्रकार है -



PQRST का चित्रण

1. Preview → इस अवस्था में पाठ्यापुस्तक की विषय सूचि (content) का अवलोकन प्राप्त करते हैं। फिर कितान के अध्यायों के मुख्य शीर्षकों एवं चित्रों को ध्यान में देखते हैं एवं अभ्यास के अन्त में दिखे गए अध्याय खंडों का पढ़कर किसी अध्याय में सम्मिलित किए गए प्रमुख सामग्रियों के बारे में अनुमान लगाते हैं।

2. Question (प्रश्न) → दत्त Q, R, S अवस्थाओं को एक साथ किसी अध्याय के एक अनुच्छेद (Section) पर लागू करते हैं और तब उस अध्याय के दूसरे अनुच्छेद में

बदलते हैं। इसलिए इन तीनों अवस्थाओं Q, R एवं S को एक आयत में दिखलाया गया है। Q अवस्था में छात्र अनुच्छेद के शीर्षक तथा उस अनुच्छेद के गीतर के उपशीर्षक को पढ़कर उसे पुनः पुनः के रूप में बदल देता है जैसे - अगर शीर्षक का नाम है - सीखना तथा परिपक्वण 'तो छात्र इसे पुनः के रूप में बदल देता है जैसे - सीखना तथा परिपक्वण एक-दूसरे से कैसे संबंधित है?

(3) Read (पढ़ना) → इस अवस्था में छात्र अनुच्छेद (Section) की सामग्रियों (materials) को पढ़ना प्रारम्भ कर देता है और मुख्य शब्दों एवं वाक्यों को रेखांकित (underline) भी करना प्रारम्भ कर देता है। साथ ही साथ वह इसके पहले की अवस्था में बनाए गए प्रश्नों का उत्तर भी देने का प्रयास करने लगता है।

(4) Self-recitation (आत्म-पुषठन) → इस अवस्था में छात्र अनुच्छेद को पढ़ना समाप्त कर उसके मुख्य संप्रत्ययों एवं विचारों को मन ही मन सुनाना (recite) प्रारम्भ कर देता है। इस तरह के आत्म-पुषठन से छात्र को अपने ज्ञान (Knowledge) व क्षमताओं (abilities) का तब तक चलना ही है, साथ ही साथ वे स्मृति को अच्छी तरह से संगठित (organize) भी आसानी से कर पाते हैं। इस तरह एक अनुच्छेद पूरा करके छात्र इससे अनुच्छेद पर Q, R एवं S की प्रक्रिया को पुहराते हैं 'और इसी तरह आगे के अध्यायों में भी अपना अभ्यास जारी रखते हैं।

(5) Test (जाँच) → इस अवस्था में छात्र अध्याय का पढ़ना समाप्त कर उसकी जाँच एवं समीक्षा (review) करता है। वह मूल तथ्यों को recall करता है और पुनः उन तथ्यों को याद करिख गए, अध्याय के तथ्यों से मिलाता है।