

Process of Memory
स्मृति की प्रक्रिया

③ प्रत्यास्मरण / पुनःस्मरण (Recall) :- यह स्मृति की तृतीय सर्वाधिक

महत्वपूर्ण कारक है। यह सुत्रकाल में अधिगम किए हुए अनुभवों का मानसिक पुनर्जीवन है। इसमें चीजों, घटनाओं तथा गतिविधियों का अधिगम के माध्यम से पुनः उत्पादन तथा धारण (Retention) होता है। यदि किसी व्यक्ति की धारण शक्ति अच्छी है तो वह आसानी से चीजों का प्रत्यास्मरण कर सकता है।

इस प्रकार पुनःस्मरण से तात्पर्य यह है कि - किसी बात को पहले सीखा जाता है, फिर धारण किया जाता है और फिर उसी सीखी हुई बात का आवश्यकता पड़ने पर फिर से स्मरण किया जाता है जिसे पुनःस्मरण कहा जाता है। मस्तिष्क में धारण (Retention) जितनी मजबूती से होता है, पुनःस्मरण सरल होता है। चीजों को किसी तरह से याद करके से धारण (Retention) नहीं होता अतः पुनःस्मरण उतना ही कठिन होता है धारण (Retention) तथा पुनःस्मरण के माध्यम जितना अधिक अंतराल होता है, पुनःस्मरण उतना ही कठिन हो जाता है। इसे प्रत्यास्मरण या पुनःस्मरण काल (Recall Period) कहा है।

इबिंगहाउस (Ebbinghaus) के अनुसार सीखी हुई बात को जो का लो परतुन कर दिया जाता है क्योंकि इसके अनुसार recall या पुनःस्मरण एक पुनरोत्पादक (Reproductive Process) प्रक्रिया है। परन्तु बार्लेट (Bartlett) तथा अन्य मनोवैज्ञानिक इसे

reproductive पुनरुत्पादक प्रक्रिया नहीं मानते, उनके अनुसार व्यक्ति (प्रयोज्य) पुनःस्मरण में सीखा हुआ बात को कुछ न कुछ या तो जोड़ देता है या घटा देता है। दोनों ही तर्कों के प्रमाण मिलते हैं। अतः पुनःस्मरण को रचनात्मक प्रक्रिया अथवा मानव अधिक उचित है इस प्रकार बार्बेल के अनुसार स्मरण एक पुनःरचनात्मक मानसिक प्रक्रिया है (reconstructive mental process) है।

पुनः स्मरण के प्रकार Types of Recall

(1) प्राकृतिक पुनःस्मरण (Spontaneous Recall)

(2) विचारित पुनःस्मरण (Deliberate Recall)

(1) प्राकृतिक पुनःस्मरण (Spontaneous Recall) :- यदि कोई

व्यक्ति स्मृति की घटनाओं को एक के बाद एक आसानी से बिना किसी विशेष प्रयास के याद कर सकता है तो उसे प्राकृतिक पुनःस्मरण कहा जाता है।

(2) विचारित पुनःस्मरण (Deliberate Recall) :- यदि

व्यक्ति को पूर्वकाल (Past) की संबंधित अनुभवों तथा घटनाओं को चेतन अवस्था में प्रयास कर पुनःस्मरण करना होता है तो इसे विचारित पुनःस्मरण कहा जाता है।

(4) पहचान या अभिज्ञान (Recognition) :- अभिज्ञान या किसी

चीज को पहचानना किसी व्यक्ति की धारणा शक्ति को सामान्य रूप से दर्शाता है यह अनुभवों के प्रति जागरूकता है जिसे पहले जाना गया था या धारणा किया गया था। कोई व्यक्ति-विशेष वस्तुओं को अभिज्ञान की योग्यता के कारण ही पहचान सकता है।

पहचानने का अर्थ है फिर से जानना। यह प्रक्रिया पुनःस्मरण से सरल है और स्मृति का चौथा अंग है पहचान को सरल इसलिए माना जाता है क्योंकि मान लीजिए - कोई बालक किसी देश का नाम खूब जानता है, उसके सामने चार-पाँच देश के नाम लिख जायें तो वह तुरंत देश का नाम पहचान लेगा।

अभिज्ञान के प्रकार (Types of Recognition)

(1) अनिश्चित-अभिज्ञान (Indefinite Recognition) :- कभी कभी

हमारे साथ ऐसा होता है कि हम किसी व्यक्ति को देखते हैं, लेकिन उसका नाम तथा स्थात आदि याद करने में असमर्थ रहते हैं। यहाँ हम किसी वस्तु या व्यक्ति के प्रति चेतन (conscious) होते हैं लेकिन उन अनुभवों, स्थान तथा व्यक्ति के विवरण के प्रति अभिज्ञान / पहचान नहीं कर पाते हैं। इस प्रकार का अध्या-अधूरा या पार्श्विक अभिज्ञान अनिश्चित अभिज्ञान कहलाता है।

(2) निश्चित अभिज्ञान (Definite Recognition) :- 3 प्रकार

कई अभिज्ञान में हम विभिन्न घटनाओं, व्यक्तियों, चीजों तथा स्थानों के बारे में सुनिश्चित होते हैं तथा उनके विवरण तथा सादृश्य के बारे में भी निश्चित होते हैं।

Factors Influencing Recognition अभिज्ञान को प्रभावित करने वाले कारक -

- (1) आत्म विश्वास (self confidence)
- (2) मानसिक स्थिति (mental status)

Factors Influencing Recall पुनःस्मरण को प्रभावित करने वाले कारक

- (1) मानसिक स्थिति (mental status)
- (2) अभिप्रेरण (Motivation)
- (3) स्वास्थ्य ~~Health~~ (Health)
- (4) भावनाएँ (Emotions)
- (5) प्रयास (Try)
- (6) अवरोध की अनुपस्थिति (absence of obstacles)
- (7) रुचि (interest)
- (8) वारंवारता के कारक (Factors of repetition)