Dr. Binay Kumar
Assistant Professor
Psychology Deptt.
V.R. College Rosera.

Cause of Forgetting —

विस्मरण एक ऐसी मानसिक प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति ज्ञात सीखी गई अनुभूतियों का प्रत्याह्वान करने में अपने आप को असमर्थ पाता है। इस असमर्थता के कारण स्मृति चिन्हों का समाप्त हो जाना भी हो सकता है या फिर प्रत्याह्वान करते समय उचित संकेतों की अनुपस्थिति भी हो सकती है। मनोवैज्ञानिकों द्वारा किए गए अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि विस्मरण के कई कारण हैं जिनमें निम्नांकित प्रमुख हैं।

(1) सीखे गए विषय का स्वरूप — सीखे गए विषय का स्वरूप सार्थक हो सकता है या निरर्थक हो सकता है। अगर व्यक्ति के लिए विषय सार्थक होता है तब इसका धारणा भी अधिक मजबूत होता है। फलस्वरूप इसका विस्मरण अधिक नहीं होता है। दूसरे तरफ यदि विषय का पाठ व्यक्ति के लिए निरर्थक होता है तो इसका धारणा उतना दृढ़ नहीं होता है फलस्वरूप, व्यक्ति उसे जल्द भूल जाता है

(5)

classmate
Date ______
Page ______

(2) सीखे गए विषय की लम्बाई — विस्मरण सीखे गए विषय की लम्बाई के द्वारा प्रभावित होता है। जब विषय की लम्बाई अधिक होती है तब उसका विस्मरण देरी से होता है। परन्तु जब सीखे जाने वाले विषय की लम्बाई कम होती है तब उसका विस्मरण तेजी से हो जाता है। इसका कारण यह है कि विषय लम्बा होने पर व्यक्ति उसे बार-बार दुहराता है। फलस्वरूप उसके स्मृति चिह्न अधिक मजबूत होते हैं।

(3) सीखने की मात्रा — सीखने की मात्रा द्वारा विस्मरण प्रभावित होता है। सामान्यतः सीखने की मात्रा जितनी ही अधिक होती है, विस्मरण की मात्रा उतना ही कम होती है।

(4) सीखे गए विषय का भावात्मक मूल्य — सुखद विषयों को व्यक्ति बार-बार दुहराता है जिससे उसका धारणा अधिक देर तक बना रहता है, फलतः उसका विस्मरण कम होता है। परन्तु दुःखद विषयों को व्यक्ति दुहराना नहीं चाहता है, जिससे उसका धारणा उतना मजबूत नहीं होता है। फलतः ऐसे विषयों का विस्मरण तेजी से होता है।

Scanned with CamScanner

(6)

(5) सीखने की विधि — किसी विषय का विस्मरण सीखने की विधि पर भी निर्भर करता है। यदि सीखने की विधि गलत तथा अनुपयुक्त होती है तो विस्मरण की मात्रा अधिक होती है। यदि किसी लम्बे विषय को अंश विधि तथा वितरण विधि से न सीखकर पूर्ण विधि एवं अवितरण विधि से सीखा जाय तो संभवतः इससे बनने वाली स्मृति चिह्न कमजोर होगी इससे संबंधित विषय का धारण कमजोर होगा और व्यक्ति उसे तुरन्त भूल जायेगा।

(6) मानसिक धक्का, चिंता तथा डर — जब व्यक्ति को किसी विषय या पाठ को सीखने के बाद किसी कारण से तीव्र मानसिक धक्का लगता है तब इससे बने स्मृति चिह्न नष्ट हो जाते हैं और उसका तेजी से विस्मरण हो जाता है। किसी पाठ को सीखने के बाद जब बाद छात्र को यह पता चलता है कि उसके पिता की मृत्यु हो गई है तो इससे उत्पन्न मानसिक आघात से संभव है कि छात्र सीखे हुए पाठ को भूल जाये।

(7)

(7) मस्तिष्कीय आघात तथा अन्य शारीरिक कष्ट — जब दुर्घटना या अन्य इसी तरह की घटना घट जाने से व्यक्ति को मस्तिष्कीय आघात पहुँचाता है तब उससे पूर्व सीखी गई अनुभूतियों के स्मृति चिन्ह भी मस्तिष्क में ही होते हैं, नष्ट हो जाते हैं। फलस्वरूप उनका तेजी से विस्मरण हो जाता है। इसी तरह यदि व्यक्ति किसी शारीरिक कष्ट या रोग से ग्रस्त होता है तो उसमें भी स्मृति चिन्ह को धारण कर रखने की क्षमता व्यक्ति के कम हो जाती है जिसके फलस्वरूप उसका विस्मरण हो जाता है।

(8) अभिरुचि — व्यक्ति को जिन पूर्व अनुभूतियों या पाठ में अभिरुचि अधिक होती है इसके स्मृति चिन्ह मस्तिष्क में काफी मजबूत होते हैं। फलस्वरूप, व्यक्ति इसका धारण अधिक देर तक किए रहता है। इस तरह ऐसे विषय का विस्मरण देरी से होता है। इसी तरह इसकी अभिरुचि किसी पूर्व सीखी गई अनुभूति से कम रहने पर इसके स्मृति चिन्ह मस्तिष्क में मजबूत नहीं हो पाते और जल्द इसे हम भूल जाते हैं।

(8)

(9) पृष्ठोन्मुख अवरोध — मनोवैज्ञानिकों ने पृष्ठोन्मुख अवरोध को विस्मरण का एक प्रमुख कारण माना है। जब पूर्व सीखे गए पाठ या अनुभूति के धारण में बाद में सीखा गया कोई पाठ या विषय बाधक होता है तब उस तथ्य के अवरोध को पृष्ठोन्मुख अवरोध कहा जाता है। कई मनोवैज्ञानिकों ने स्पष्ट किया कि पृष्ठोन्मुख अवरोध विस्मरण का एक प्रमुख कारण है।

(10) अग्रलक्षी अवरोध — अग्रलक्षी अवरोध भी विस्मरण का एक प्रमुख कारण है। जब किसी विषय को प्रत्याह्वान में उस विषय से पहले सीखे गए विषय के कारण बाधा पहुँचती है या उसके धारण में कमी आती है, तब इस तथ्य की अवस्था को अग्रलक्षी अवरोध कहा जाता है। कई मनोवैज्ञानिकों के प्रयोग से स्पष्ट होता है कि विषय या घटना को जल्दी ही भूल जाता है जिसके पहले इसी तरह के कुछ विषय या घटना से उसका सम्पर्क हो चुका होता है।

(9)

(11) अभिप्रेरणात्मक कारक — मनोवैज्ञानिकों का मत है कि किसी पाठ या विषय को सीखने के पीछे किसी न किसी प्रकार का अभिप्रेरणा होता है। जब वह किसी विषय का पूर्णरूप सीख लेता है तब उसकी अभिप्रेरणा खत्म हो जाती है और व्यक्ति उसे भूल जाता है। इसके उलट वह जब किसी विषय को आंशिक रूप से ही सीख पाता है तब उसमें उसकी अभिप्रेरणा तथा साथ ही साथ तनाव भी बना रहता है, जिसमें स्मृति चिन्ह सजग बना रहता है। फलतः व्यक्ति ऐसे अधूरे पाठ को जल्दी जल्दी नहीं भूलता। निष्कर्ष यह है कि व्यक्ति पूर्ण कार्य से प्राप्त अनुभवों को अपूर्ण कार्य से प्राप्त अनुभवों की तुलना में जल्द भूल जाता है।

स्पष्ट हुआ कि विस्मरण के कई कारण हैं कुछ ऐसे कारक जिनका प्रभाव विस्मरण की मात्रा पर पड़ता है।