S. S. College, Jehanabad
B. A. I. Subject - Psychology (Subsidiary)
Teacher - A. K. Sinha

Topic — Forgetting (विस्मरण) & Its Causes. Page - 1

मानव प्राणी जिस प्रकार जन्म से मृत्युपर्यंत कुछ न कुछ सीखते रहता है उसका शिक्षण निरन्तर की दशा में उत्पन्न उद्दीपनों के सम्बन्ध में होता रहता है ठीक उसी प्रकार प्राणी में भूलने (Forgetting) की प्रक्रिया भी चलती रहती है। प्राणी सीखे हुए व्यवहारों तथा विषयों को सदा अपने स्मरण में नहीं रख पाता है, पहले वह उसके कुछ अंशों को भूलता है और बाद में उसे बिल्कुल भूल जाता है यदि उसका उसको उपयोग में नहीं लाये। भूलने की क्रिया क्यों और कैसे होती है? इस सम्बन्ध में मनोवैज्ञानिकों में एक मत नहीं है।

भूलने के स्वरूप के सम्बन्ध में Ebbinghaus का मानना है कि समय बीतने तथा उस अवधि में स्मृति-चिन्हों के अनुपयोग होने से ही विस्मरण होता है। इस प्रकार Ebbinghaus ने विस्मरण को एक Passive Mental Process माना है जब कि इस विषय पर बेशुमार अध्ययनों का निष्कर्ष Ebbinghaus के विचार के विरोध में मिले हैं।

भूलने के सम्बन्ध में (Bartlett) बार्टलेट का विचार Ebbinghaus के विचार से बिल्कुल भिन्न देखने को मिलता है। Ebbinghaus जहाँ भूलने की प्रक्रिया को Passive Mental Process मानते हैं वहाँ पर Bartlett भूलने की प्रक्रिया को Active Mental Process माना है। Bartlett का दावा है कि Ebbinghaus के अध्ययन अस्वाभाविक तथा कृत्रिम हैं क्योंकि उन्होंने जो शिक्षण विषय, विधि तथा धारण क्रिया की जाँच को अपनाया है वे सभी अस्वाभाविक तथा कृत्रिम हैं। अतः यह विचार स्वाभाविक जीवन के अनुभवों की स्मृति

शेष पेज-2 पर

की धारणा के लिए उपयुक्त नहीं है। इनके अनुसार Ebbinghaus ने शिक्षण विषय के रूप में निरर्थक पदों का उपयोग किया है, जो कृत्रिम है। Bartlett ने Ebbinghaus द्वारा अपनाये गये अध्ययन विधि को भी बनावटी ठहराया है। Bartlett ने अपना प्रयोग एक छोटी कहानी पर किया जिसे प्रयोज्यों को पढ़ने को दिया फिर उसे सारांश के रूप में दुहराने को कहा। थोड़े-2 समय के अन्तराल पर प्रत्येक प्रयोज्य द्वारा पढ़ी हुई कहानी का प्रत्यावाहन करने को कहा गया। Bartlett ने प्रयोज्यों के प्रत्यावाहन में भूलना के अतिरिक्त कुछ ऐसी भी विशेषता पायी, जिसने मौलिक कहानी को बिल्कुल भिन्न बना दिया। इस प्रकार Bartlett महोदय ने अपने अध्ययन के आधार पर विस्मरण में रचनात्मक तत्वों की ओर संकेत किया है, जो एक महत्वपूर्ण योगदान माना जाता है। Bartlett के विचारों की पुष्टि Wolf, Alport, Gibson इत्यादि मनोवैज्ञानिकों के अध्ययनों से भी होती है।

अब प्रश्न उठता है कि प्राणी में भूलने की प्रक्रिया क्यों और कैसे होती है? इसके उत्तरस्वरूप भूलने के के विभिन्न कारणों का उल्लेख करना युक्तिसंगत प्रतीत होता है। Mc. Guish ने विस्मरण के विभिन्न कारणों को चार श्रेणी में बाँटा है।

(1) वैसे कारक जो शिक्षण के समय अपना प्रभाव डालते हैं।
(2) वे कारक जो मध्यांतर में अपना प्रभाव डालते हैं।
(3) वैसे कारक जो धारण क्रिया को प्रभावित करते हैं।
(4) धारण करने वाले व्यक्ति की शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक अवस्था।

अब इन चारों श्रेणियों के अन्तर्गत पाये जाने वाले कारकों का उल्लेख करना यहाँ पर अपेक्षित है।

शेष-पेज-3 पर

(1) मौलिक (अध्ययन) शिक्षण से सम्बन्धित कारक :—

(क) अधिगम विषय :— Ebbinghaus के निरर्थक पदों तथा Bartlett की सार्थक कहानियों को शिक्षण विषय के रूप में उल्लेख किया जा चुका है जिसके आधार पर दोनों मनोवैज्ञानिकों के निष्कर्ष अत्यधिक प्रभावित प्रतीत होता है। इसी प्रकार (Lyon) लियोन ने अपने अध्ययन में पाया कि 200 सार्थक पदों के स्मरण में जितना प्रयास लगा उससे चार गुणा अधिक प्रयास निरर्थक पदों को सीखने में लगा। इसी प्रकार मैक्ग्यूश, लीविट एवं श्लोसबर्ग (Leavitt & Schlosberg) तथा ऑसगुड (Osgood) के अध्ययनों से भी स्पष्ट होता है कि विस्मरण की प्रक्रिया पर शिक्षण विषय का अत्यधिक प्रभाव पड़ता है।

(ख) शिक्षण विधि :— शिक्षण विषय के तरह ही शिक्षण-विधि भी भूलने की प्रक्रिया को प्रभावित करता है। एकल प्रयास की तुलना में वितरित-विधि से शिक्षण तथा धारण किया अधिक सुदृढ़ होता है। Ebbinghaus के अध्ययन के निष्कर्ष के अनुसार पक्का स्मरण प्राप्त करने के लिए विषय को अध्ययन के मध्यान्तरों पर बार-बार करना अच्छा होता है। Katona के अनुसार सार्थक विधियों से सीखे विषयों के स्मृति-चिह्न अधिक adaptable होते हैं और अधिक समय तक रहते हैं, जबकि रटन-विधि से उत्पन्न स्मृति-चिह्न अव्यवस्थित होते हैं और यदि उन्हें प्रचलन नहीं मिलता तो नष्ट हो जाते हैं। इस प्रकार इन अध्ययनों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि विस्मरण की प्रक्रिया पर शिक्षण विधि का भी प्रभाव पड़ता है।

(ग) सीखने की मात्रा (Amount or degree of learning) :— विभिन्न मनोवैज्ञानिकों द्वारा किये गये प्रयोगात्मक अध्ययनों से इस बात का स्पष्ट प्रमाण मिलता है कि जितनी अच्छी तरह सीखा जाता है उतनी धारण क्रिया उतनी ही अच्छी तरह होती है। अच्छी तरह सीखने का मतलब शिक्षण की मात्रा या स्तर से है। इस आशय का प्रमाण Krueger के अध्ययनों से मिलता है।

शेष पेज-4 पर

(घ) पुनः दुहराने की विधि का अभाव :- Gates, Woodworth & Schlosberg, Youtz आदि मनोवैज्ञानिकों ने अपने प्रयोगात्मक अध्ययनों में पाया कि किसी विषय के सीखने के फलस्वरूप प्राप्त निपुणता को बाद में बरकरार रखने के लिए मौलिक शिक्षण के प्रमुख पहलुओं भागों को सीखने के तत्काल बाद में समय-समय पर दुहराते रहना आवश्यक है। इस पुनरावृत्ति के अभाव में मौलिक विषय के स्मृतिचिह्न ठीक से दृढ़ नहीं हो पाते, परिणाम स्वरूप प्राणी उसे शीघ्र ही भूल जाता है।

(ङ) शिक्षण विषय की लम्बाई (Length of Learning material) Ebbinghaus को ही अपने प्रयोग में ज्ञात हुआ कि यदि एक लम्बे और एक छोटे विषय का शिक्षण एक ही स्तर पर किया जाय तो प्रत्येक मध्यान्तर पर लम्बे विषय का धारण छोटे विषय के धारण की तुलना में अधिक होगा। क्योंकि लम्बे विषय का अति: शिक्षण (over-Learning) होता है जो अधिक प्रयास लगाता है इस प्रकार over Learning स्मरण को बढ़ाता है जबकि Under Learning भूलने की क्रिया को। छोटे विषय को कम प्रयास में ही धारित कर लिया जाता इसलिए उसके भूलने की क्रिया तेजी से होती है।

(च) विषय का भावात्मक स्वरूप :- भूलने की प्रक्रिया पर शिक्षण विषय के भावात्मक स्वरूप का भी प्रभाव पड़ता है। फ्रायडवादियों के अनुसार ऐसे व्यवहार या विचार जिनसे अहं में चिन्ता उत्पन्न होने की सम्भावना हो, दमित हो जाते हैं, अर्थात विस्मृत हो जाते हैं। कुछ वस्तुएँ, शब्द, रंग आदि ज्ञानेन्द्रियों के लिए दुःखद होकर भी अहम के लिए अप्रिय नहीं हो सकते हैं। इसके विपरीत कुछ उद्दीपन ऐसे होते हैं जो ज्ञानेन्द्रियों के लिए सुखद हों परन्तु उनके कारण व्यक्ति के अहम में चिन्ता उत्पन्न होती हो ऐसे ही विषयों के स्मरण को दमन (विस्मृति) के अन्तर्गत रखते हैं जो अहम के लिए अप्रिय हो, ज्ञानेन्द्रियों के लिए नहीं। अतः स्पष्ट है कि विषय के सुखद तथा दुःखद अनुभूतियों का प्रभाव विस्मरण पर पड़ता है इसकी पुष्टि Jersild, Stagner के अध्ययनों से भी होता है।

शेष पेज-5 पर

(ख) (Intentional Learning) सभिप्राय शिक्षण :— सभिप्राय शिक्षण का अभिप्राय या तात्पर्य उद्देश्यपूर्ण शिक्षण से है। विस्मरण के अभिप्रेरणात्मक निर्धारकों में इस बात का महत्वपूर्ण स्थान देखा गया है कि सीखने वाले का सीखने की इच्छा कितनी प्रबल है यदि सीखने वाले में सीखने की इच्छा अधिक प्रबल नहीं होती है तो विस्मरण की प्रक्रिया तेजी से होती है। Jenkins, Biel & Force तथा Prentice आदि के प्रयोगात्मक अध्ययनों से भी इस बात की पुष्टि होती है। गेस्टाल्ट-सिद्धान्त के अनुसार स्मृति-चिन्हों की स्थिरता उद्दीपन के तनाव की मात्रा पर निर्भर करती है। तनाव जब कम होता है तो स्मृति-चिन्हों की स्थिरता कम होगी और विस्मरण की प्रक्रिया तेजी से होगी। अतः उद्देश्यपूर्ण शिक्षण की अपेक्षा अनुद्देश्यपूर्ण शिक्षण के भूलने की प्रक्रिया शीघ्र होती है।

2. मध्यांतर में प्रभावित करनेवाले कारक :— विषय के शिक्षण तथा उसके प्रत्याह्वान या उपयोग के बीच में अनेक कारकों का प्रभाव भूलने की प्रक्रिया पर पड़ता है। इसे धारण क्रिया के समय पड़नेवाले प्रभावी कारकों के रूप में भी जाना जाता है। ये कारक निम्नलिखित हैं:—

(क) संस्मरण (Reminiscence) :— संस्मरण का तात्पर्य उस क्रिया से है जिसके फलस्वरूप मौलिक शिक्षण अभ्यास समाप्त होने के बाद धारण-मध्यांतर में मौलिक शिक्षण की स्मृति में कुछ समय तक वृद्धि होती है खासकर यह उस समय होता है जब प्राणी किसी विषय को शतप्रतिशत स्तर तक नहीं सीख पाता अल्प शिक्षण ही करते हैं। मैक्गिओच, लिवेट तथा लोडी आदि मनोवैज्ञानिकों ने शाब्दिक शिक्षण, पर्सूट रोटोर, दर्पण-आरेखण आदि शिक्षण कार्यों के शिक्षण में संस्मरण की घटना को प्रमाणित किया है। वार्ड, मई, परेरा ने अपने प्रयोगों में यह भी देखा है कि संस्मरण की घटना प्रखर बालकों की अपेक्षा मंद बालकों में अधिक होती है। इस प्रकार स्पष्ट होता है कि भूलने की प्रक्रिया पर संस्मरण का भी प्रभाव पड़ता है।

शेष पेज-6 पर

(स) निद्रा का प्रभाव (Effect of sleep) :— स्मरण तथा विस्मरण पर मौलिक शिक्षण के बाद निद्रा का भी प्रभाव देखा गया है। Jenkins & Dallenbach ने अपने प्रयोगों से सिद्ध किया कि मौलिक शिक्षण के बाद जगे रहने से विस्मरण अधिक होता है जबकि गहरी नींद में होने पर स्मरण सुदृढ़ होता है। इस बात की पुष्टि Ozmur मनोवैज्ञानिक के अध्ययनों से भी होता है। Jenkins & Dallenbach ने तो यह दावा किया है कि "विस्मरण स्मृति-चिन्हों के स्वतः विनाश के कारण उतना नहीं होता है जितना कि नये स्मृति-चिन्हों के द्वारा पुराने चिन्हों से तोड़-फोड़ के कारण होता है। उनका यह विश्वास है कि मौलिक शिक्षण के उपरान्त सो जाने से व्यक्ति अपेक्षाकृत निष्क्रिय हो जाता है जिससे नये स्मृति-चिन्ह कम होते हैं और विस्मरण कम होता है। अतः स्पष्ट है कि विस्मरण पर निद्रा का भी प्रभाव पड़ता है।

(द) (Transfer of training) शिक्षण स्थानान्तरण :— स्मरण तथा विस्मरण पर शिक्षण स्थानान्तरण का भी प्रभाव पड़ता है। जब व्यक्ति किसी एक विषय को सीखता है और उससे मिलता-जुलता दूसरा विषय को सीखता है तो पूर्व शिक्षण के स्मृतिचिन्ह बाद के विषय को सीखने में सहायक होते हैं जिसके परिणाम स्वरूप स्मृति-चिन्ह अच्छी होती है। इसी तरह कभी-कभी पूर्व का शिक्षण वर्तमान के शिक्षण में बाधा उत्पन्न करती है तो स्मृति-चिन्ह सुदृढ़ नहीं बन पाता है और विस्मरण की प्रक्रिया में वृद्धि देखी जाती है।

(ध) पृष्ठोन्मुख एवं पूर्वोन्मुख अवरोध (Retroactive & Proactive Inhibition) :— विभिन्न प्रयोगात्मक अध्ययनों में यह देखा गया है कि किसी एक विषय को सीखने के बाद दूसरा कोई कार्य किया जाता है तो स्मरण की मात्रा

शेष पेज-7 पर

अधिक होती है और जब किसी विषय के सीखने के बाद अभ्यास किया जाता है तो अपेक्षाकृत कम। इस तथ्य की व्याख्या प्रवरोन्मुख अवरोध के आधार पर की गई है। विशेषज्ञों के अनुसार भूलने की क्रिया केवल समय व्यवधान के कारण निष्क्रिय रूप से नहीं होती, अपितु किसी मौलिक विषय को सीखने और उसका प्रत्याह्वान करने के बीच की अवधि, जिसे धारणा अवधि कहते हैं, में किसी अन्य विषय के नये स्मृति-चिह्नों के प्रवेश करने के फलस्वरूप मौलिक विषय के स्मृति-चिह्न कमजोर पड़ जाते हैं और भूलने की क्रिया तेजी से होती है। इसे ही प्रवरोन्मुख अवरोध की संज्ञा दी जाती है। प्रवरोन्मुख अवरोध की तरह ही पूर्वोन्मुख अवरोध भी भूलने का प्रधान कारण है। ~~धारणा क्रिया को प्रभावित करने वाले व्यक्ति की अवस्था।~~

(ङ) (क) संवेगात्मक परिस्थिति (Emotional Situation) — यदि प्राणी या व्यक्ति को किसी विषय को सीखने और उसका प्रत्याह्वान करने के बीच किसी संवेगात्मक परिस्थिति का सामना करना पड़ता है तो व्यक्ति सीखे हुए विषय के अधिकांश अंशों को भूल जाता है। इस बात की पुष्टि हार्डेन के प्रयोगात्मक अध्ययन से होती है।

(ख) शॉक स्मृतिलोप (Shock Amnesia) — किसी विषय को सीखने के बाद जोरों की मानसिक चोट पहुँचने के फलस्वरूप व्यक्ति अपने पूर्व सीखे हुए विषय को भूल जाता है परन्तु यहाँ पर यह भी ध्यान रखना चाहिए कि भूलने की क्रिया मानसिक आघात की मात्रा पर निर्भर करती है।

(ग) मानसिक या शारीरिक बीमारियाँ (Mental or Physiological diseases) प्रायः ऐसा देखा जाता है कि किसी विषय को सीखने के बाद यदि व्यक्ति मानसिक या शारीरिक रूप से बीमार पड़ जाता है तो पूर्व की सीखी गई विषय को भूलने की प्रक्रिया तेजी से होती है यानि व्यक्ति पूर्व के सीखी गई विषय के प्रत्याह्वान करने में अपने को असमर्थ पाता है। इनमें इन्सेफेलाइटिस, टायफाइड, मलेरिया, आदि शारीरिक बीमारियाँ तथा हिस्टीरिया, मनोविदलता तथा उन्माद जैसी मानसिक बीमारियाँ भूलने की प्रक्रिया में वृद्धि करता है।

शेष पेज- 8 पर

(घ) थकावट (Fatigue) :— कई अध्ययनों में यह पाया गया है कि किसी विषय को या व्यवहार को सीखने के बाद जब व्यक्ति किसी दूसरे एेसे कार्य करने लग जाता है जिससे कि वह अपने अन्दर शारीरिक तथा मानसिक थकान अनुभव करता है जिसके परिणाम स्वरूप व्यक्ति पूर्व सीखे विषय के धारण को सुदृढ़ नहीं कर पाता है और वह उसे भूल जाता है।

4. प्रत्यावाहन के समय प्रभावित करनेवाले कारक :— धारण करने वाले व्यक्ति के प्रत्यावाहन को प्रभावित करने वाले कारक। :—

प्राणी या व्यक्ति द्वारा सीखे गये विषयों या व्यवहारों का प्रत्यावाहन या उपयोग के आधार पर ही स्मरण या विस्मरण का परख किया जा सकता है। इस सम्बन्ध में प्रत्यावाहन या उपयोग मे लाने के समय भी कुछ तत्वों या कारकों का प्रभाव प्राणी के ऊपर पड़ता है जिसके परिणाम स्वरूप भी विस्मरण की प्रक्रिया प्रभावित होता है। ये कारक निम्नांकित हैं। :—

(क) समान विषयों की स्मृति से बाधा (Blocking by the memorisation of Similar materials) :— प्राय: ऐसा देखा जाता है कि जब व्यक्ति किसी पूर्व के सीखे विषय या अनुभव की वर्तमान चेतना में लाकर प्रत्यावाहन करना चाहता है तब उस समय उससे मिलती-जुलती दूसरी अनुभूतियाँ बाधा उपस्थित करती हैं। जिसके परिणाम स्वरूप प्रत्यावाहन में रुकावट आती है। उदाहरणार्थ यदि व्यक्ति किसी प्रसिद्ध लेखक का नाम याद करना चाहता है जिसका नाम सुमित्रानन्दन है परन्तु उसे उसका नाम याद नहीं या प्रत्यावाहन नहीं हो पा रहा है ऐसी स्थिति में याद है उसे सुमित्रानन्दन

शेष पेज - 9 पर

के सिवाय मिलता-जुलता दूसरा नाम जैसे:- रघुनन्दन, यदुनन्दन- सम्पूर्णानन्द, अभयनन्दन आदि का प्रत्याह्वान कर सकता है। इन नामों की समानता से सच्चिदानन्दन के प्रत्याह्वान में बाधा पहुँचती है। अतः विस्मरण की प्रक्रिया प्रभावित होते दृष्टिगोचर होता है।

(छ) प्रत्याह्वान करने की इच्छा का अभाव (Lack of intention to Recall) :— व्यक्ति द्वारा सीखी गई विषय का प्रत्याह्वान करते समय यदि चेतन या अचेतन रूप से प्रत्याह्वान करने की इच्छा नहीं रहने पर व्यक्ति उस विषय का प्रत्याह्वान बिल्कुल नहीं कर पाता है क्योंकि सीखी हुई विषय का स्मृति-चिह्न तत्काल रूप से लुप्त हो जाता है परिणाम स्वरूप विस्मरण की प्रक्रिया हो जाती है। इस प्रकार व्यक्ति की इच्छाशक्ति का अभाव भी भूलने की प्रक्रिया को प्रभावित करता है।

(ज) गलत मानसिक वृत्ति (Wrong Mental Set) :— यह वह कारक है जो व्यक्ति के दैनिक जीवन के भूलों में आती है। प्राय: हम अपने जीवन में अनुभव करते हैं कि किसी पूर्व परिचित मित्र या अपने रिश्तेदार का नाम याद करना चाहते हैं जिसका नाम 'प' अक्षर से प्रारम्भ होता है (जैसे- प्रमोद) लेकिन हमारे मन में पहले से ही यह बैठा हो कि उसका नाम 'अ' अक्षर से प्रारम्भ होता है तो हमें जितने नाम का स्मरण होगा वह सभी 'अ' अक्षर का ही होगा। इस प्रकार गलत मानसिक वृत्ति के कारण सही नाम का प्रत्याह्वान करने में व्यक्ति अपने को असमर्थ पाता है और यह विस्मरण का एक कारण बन जाता है। दैनिक जीवन की भूलें अचेतन अस्तित्व के कारण ही होता है जैसा कि Freud का मानना है।