

## भूलना

### भूलना

“भूल जाना पहले सीखी गई किसी चीज को याद करने या पहचानने की क्षमता का नुकसान, स्थायी या अस्थायी है” मन्न (1967).

### भूलने के प्रकार

इसे मोटे तौर पर प्राकृतिक और रुग्ण विस्मृति के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। प्राकृतिक विस्मृति में, भूलने की क्रिया समय के अंतराल के साथ काफी सामान्य तरीके से होती है, बिना किसी इरादे के व्यक्ति की जोड़ी को भूलने के लिए, जबकि रुग्ण या असामान्य भूलने की स्थिति में व्यक्ति जानबूझकर कुछ भूलने की कोशिश करता है।

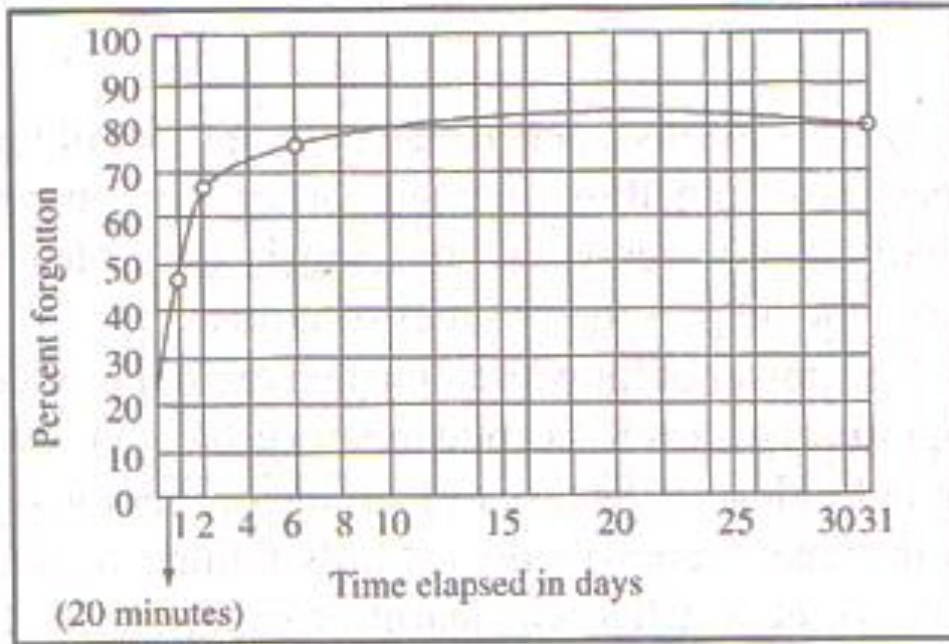
एक अन्य दृष्टिकोण के अनुसार, विस्मृति को सामान्य या विशिष्ट के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। सामान्य विस्मृति में, किसी को याद करने या पिछले कुछ सीखने में कुल नुकसान होता है जबकि विशिष्ट विस्मृति व्यक्ति अपने पहले के सीखने के केवल एक या अन्य विशिष्ट भागों को भूल जाता है।

### भूलने का वक्र

मनोवैज्ञानिक एबिंगहॉस (1885) द्वारा किया गया अध्ययन भूलने की घटना के अध्ययन में सबसे पहले व्यवस्थित कार्य का प्रतिनिधित्व करता है। उन्होंने खुद इन अध्ययनों के लिए एक विषय के रूप में काम किया और भूलने के लिए एक वक्र की साजिश रचकर अपने परिणामों का वर्णन किया। उन्होंने निरर्थक पाठ्यक्रम की एक सूची को याद किया और फिर 20 मिनट से एक महीने तक के अंतराल पर खुद का परीक्षण किया कि यह देखने के लिए कि उन्हें कितनी सूची याद है। समय बीतने के साथ भूली हुई सामग्री के प्रतिशत के संदर्भ में परिणाम इस प्रकार थे:

समय बीता	भूल गई राशि
20 मिनट	47 %
1 दिन	66 %
2 दिन	72 %
6 दिन	75 %
31 दिन	79 %

उन्होंने आँकड़ों को एक ग्राफ के रूप में नीचे दर्शाया है –



एबिंगहॉस ने निष्कर्ष निकाला कि (a) सीखी गई सामग्री को भूल जाने की मात्रा सीखने के बाद व्यतीत समय पर निर्भर करती है। और (b) भूलने की दर पहले बहुत तेज होती है और फिर धीरे-धीरे उसी अनुपात में कम हो जाती है जैसे अंतराल लंबा हो जाता है।

## हस्तक्षेप

व्यवधान भूलने का प्रमुख कारण है। विषय की सामान्य समझ से पता चलता है कि "सूचना हमारी दीर्घकालिक स्मृति में अन्य जानकारी के साथ भ्रमित हो जाती है।"

## हस्तक्षेप के प्रकार

- पूर्वव्यापी हस्तक्षेप
- सक्रिय हस्तक्षेप

## पूर्वव्यापी

## हस्तक्षेप

नई और समान जानकारी के साथ पहले से सीखी गई जानकारी के मिश्रण को पूर्वव्यापी जानकारी कहा जाता है।



**उदाहरण:** एक छात्र प्रथम विश्व युद्ध की घटनाओं और कारणों का अच्छी तरह से अध्ययन करता है और समझता है। कुछ हफ्तों के बाद, छात्र द्वितीय विश्व युद्ध की घटनाओं और कारणों का अध्ययन करता है। यदि छात्र प्रथम विश्व युद्ध की घटनाओं और कारणों को याद करने में विफल रहता है, तो यह पूर्वव्यापी हस्तक्षेप का एक उदाहरण होगा।

### सक्रिय हस्तक्षेप

जिस घटना में छात्र नई जानकारी को याद रखने में विफल रहता है, उसे समान पिछली जानकारी के साथ मिला कर उसे सक्रिय हस्तक्षेप कहा जाता है।



**उदाहरण:** पिछले उदाहरण की तरह, एक छात्र प्रथम विश्व युद्ध की घटनाओं और कारणों का गहराई से अध्ययन करता है और समझता है। कुछ हफ्तों के बाद, छात्र द्वितीय विश्व युद्ध की घटनाओं और कारणों का अध्ययन करता है। यदि छात्र द्वितीय विश्व युद्ध की घटनाओं और कारणों को याद करने में विफल रहता है, तो यह सक्रिय हस्तक्षेप का एक उदाहरण होगा।