অধ্যায় ২ ঃ স্মৃতি ঃ পুনঃস্মৰণ- পুনঃ চিনাক্তকৰণ, তাৎক্ষণিক স্মৃতিৰ পৰিসৰ
(MEMORY- RECALL-RECOGNITION,IMMEDIATE MEMORY SPAN)

অধ্যায় গাঁথনি

২.১ উদ্দেশ্য

২.২ পৰিচয়

২.৩ স্মৃতিৰ ধাৰণা আৰু সংজ্ঞা

২.৩.১ স্মৃতিৰ বৈশিষ্ট্য

২.৩.২ স্মৃতিৰ প্ৰকাৰ

২.৩.৩ উন্নত স্মৃতিৰ পৰিমাপ আৰু কৌশল

২.৪ পুনঃস্মৰণ আৰু পুনঃ চিনাক্তকৰণৰ ধাৰণা

২.৪.১ শিক্ষাৰ ক্ষেত্ৰত পুনঃ স্মৰণ আৰু পুনঃ চিনাক্তকৰণৰ প্ৰয়োগ

২.৪.২ পুনঃস্মৰণ আৰুপুনঃ চিনাক্তকৰণৰ জৰিয়তে লব্ধ অভীক্ষ মূলক সিদ্ধান্ত

২.৫ তাৎক্ষণিক স্মৃতিৰ ধাৰণা

২.৫.১ তাৎক্ষণিক স্মৃতিৰ পৰিসৰ পৰীক্ষাৰ জৰিয়তে লব্ধ অভীক্ষামূলক সিদ্ধান্ত

২.৬ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

২.৭ প্ৰসংগ পুথি

২.৮ অগ্ৰগতিৰ খতিয়ান

২.৯ আৰ্হি প্ৰশ্ন

২.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি —

- স্মৃতিৰ সংজ্ঞা দিব পাৰিব
- স্মৃতিৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰ আৰু ইয়াৰ বৈশিষ্টসমূহৰ বিষয়ে বিশ্লেষণ কৰিব পাৰিব
- পুনঃ স্মৰণ আৰু পুনঃচিনাক্তৰৰণ অভীক্ষাই কিদৰে শিক্ষাৰ্থীৰ স্মৃতিত সহায় কৰেসেয়া ধৰিব পাৰ্ব্বি।
- মনত ৰখা প্ৰক্ৰিয়াত তাৎক্ষণিক স্মৃতি শিক্ষাৰ্থীৰ কেনেকৈ সহায়ক হয় তাক বিশ্লেষণ কৰিব পাৰিব।
- মানৱ জীৱনত স্মৃতি আৰু বিস্মৃতিৰ কেনেকৈ গঠন হয় তাক বিশ্লেষণ কৰিব পাৰিব।

২.২ পৰিচয়

এই অধ্যায়ত স্মৃতিৰ ধাৰণা, ইয়াৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰ আৰু ইয়াক উন্নত কৰাৰ উপায় সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা হৈছে। এই অধ্যায় সম্পূৰ্ণ কৰাৰ পাছত আপুনি এই কথা বিশ্লেষণ কৰিবলৈ সক্ষম হ'ব যে পুনঃস্মৰণ আৰু পুনঃ চিনাক্তকৰণ শিক্ষাৰ্থীৰ বাবে অতি প্ৰয়োজনীয়। এই অধ্যায়ে আপোনাক পুনঃস্মৰণ আৰু পুনঃচিনাক্তকৰণ স্মৃতিৰ দুটা উপায় হিচাপে বুজাত সহায় কৰিব। পুনঃস্মৰণ আৰু পুনঃচিনাক্তকৰণৰ অভীক্ষামূলক ফলাফলৰ জৰিয়তে আপুনি বুজাবলৈ সক্ষম হ'ব যে ব্যক্তিৰ শিকণত সহায় কৰিব পৰা এই দুটা অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ দিশ।

২.৩ স্মৃতিৰ ধাৰণা আৰু সংজ্ঞা

স্মৃতি হৈছে এনে এক বিশেষ মানসিক ক্ষমতা যাৰ জৰিয়তে প্ৰয়োজন সাপেক্ষে শিকণ সংৰক্ষণ আৰু পুনঃ উপস্থাপন কৰিব পাৰি। আগৰ মনোবৈজ্ঞানিক সকলে স্মৃতিক এক বিশেষ মানসিক শক্তি হিচাপে অভিহিত কৰিছিল। স্মৃতিয়ে তিনিটা মানসিক কাৰ্যক সাঙুৰি লয়-শিকণ, সংৰক্ষণ আৰু পুনঃ স্মৰণ ।

স্মৃতিৰ প্ৰথম পৰ্যায়ত এগৰাকী ব্যক্তিয়ে শিকিব লগীয়া হয় আৰু সেই শিকনৰ প্ৰভাৱক সংৰক্ষিত কৰিবলৈ পৰিৱেশৰ ইন্দ্ৰিয় গ্ৰাহ্য অভিজ্ঞতা আহৰণ কৰিবলগীয়া হয়। স্মৃতিয়ে ব্যক্তিৰ মনত অভিজ্ঞতালব্ধ বস্তু অথবা বিষয়ৰ বোধ আৰু ধাৰণা আহৰণ কৰাৰ কথা বুজায়।

ইয়াৰ পিছৰ পৰ্যায়ত ব্যক্তিয়ে আহৰণ কৰা শিকন অভিজ্ঞতাক নিজৰ মনত ছবিৰ আৰ্হিত সংৰক্ষণ কৰি ৰাখে। দৰাচলতে প্ৰত্যেক ব্যক্তিয়ে শৈক্ষিক অভিজ্ঞতা আহৰণৰ পিছত তাৰ ছবি মনত সংৰক্ষণ কৰি ৰখাৰ প্ৰয়াস কৰে। সংৰক্ষণ কৰি ৰখাৰ এই বিশেষ মানসিক শক্তি ব্যক্তিয়ে জন্মগতভাবে লাভ কৰে।

তৃতীয় পৰ্যায়ত ব্যক্তিয়ে অতীতত আহৰণ কৰা ছবিক ইয়াৰ প্ৰকৃত ৰূপত পুনঃ উপস্থাপন কৰে। পুনঃ উপস্থাপনৰ এই প্ৰক্ৰিয়াক পুনঃস্মৰণ বুলি কোৱা হয়। পুনঃস্মৰণ হৈছে অতীতত আহৰণ কৰা শৈক্ষিক অভিজ্ঞতাৰ হুবহু তথা অপৰিৱৰ্তনীয় পুনঃ উপস্থাপন প্ৰক্ৰিয়া। পুনঃস্মৰণে সোঁৱৰণ আৰু পুনঃ চিনাক্তকৰণৰ আৰ্হি ল'ব পাৰে।

গতিকে ওপৰোক্ত বিশ্লেষণৰ ভিত্তিত আমি ক'ব পাৰো যে স্মৃতি হৈছে পূৰ্বতে আহৰণ কৰা শিকন অভিজ্ঞতাৰ সংৰক্ষণ আৰু পুনঃস্মৰণৰ এক মানসিক প্ৰক্ৰিয়া । স্মৃতিয়ে ইয়াৰ পৰিসৰৰ ভিতৰত শিকন, সংৰক্ষণ আৰু পুনঃ স্মৰণক সামৰি লয়।

নিম্নোক্ত সংজ্ঞাসমূহৰ জৰিয়তে স্মৃতিৰ ধাৰণাক স্পষ্ট ৰূপত উপস্থাপন কৰিব পাৰি-

উডৱৰ্থ আৰু মাৰ্কুইচৰ (Woodworth and Marquis) মতে, "পূৰ্বে শিকা কথা পুনঃস্মৰণ কৰাকেই স্মৃতি বোলে।"

ষ্টাউটৰ (Stout)মতে, "স্মৃতি হৈছে এক উৎকৃষ্ট পুনৰুজ্জীৱিতকৰণ প্ৰক্ৰিয়া। অৱশ্যে তেতিয়াহে ইয়াক এক উৎকৃষ্ট পুনৰুজ্জীৱিতকৰণ প্ৰক্ৰিয়া বুলি ক'ব পৰা যাব যেতিয়া ই কেৱল পুনৰ উপস্থাপন হ'ব। আদৰ্শ পুনৰুজ্জীৱিতকৰণৰ উৎপাদনশীল দিশটোৰ বাবে পূৰ্ব অভিজ্ঞতালব্ধ

বিষয় অথবা বস্তুক যিমানদূৰ সম্ভৱ মৌলিক সংঘটনৰ ক্ৰম আৰু ৰূপত পুনৰ উপস্থাপন কৰিব লাগে।''

ৰাইবার্নৰ (Ryburn)মতে, ''আমাৰ অভিজ্ঞতা সংগ্ৰহ কৰাৰ আৰু সেই অভিজ্ঞতা লাভ কৰাৰ কিছুপৰৰ পিছত তাক সচেতন স্তৰলৈ লৈ অনাৰ যি ক্ষমতা থাকে তাকেই স্মৃতি বোলা হয়।''

২.৩.১ স্মৃতিৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ ঃ

মানসিক কার্য হিচাপে স্মৃতিৰ প্ৰকৃতি নিম্নোক্ত বৈশিষ্ট্য সমূহৰ জৰিয়তে চিনাক্ত কৰিব পাৰি।

- স্মৃতিক ইন্দ্ৰিয় সমূহৰ দ্বাৰা আৰ্জিত প্ৰত্যক্ষ অভিজ্ঞতাৰ প্ৰয়োজন। ইয়াৰ অনুপস্থিতিত স্মৃতিৰ ধাৰণা মূল্যহীন।
- অতীত অভিজ্ঞতাৰ হুবহু আৰু অপৰিৱৰ্তনীয় পুনঃ স্মৰণেই হৈছে স্মৃতি।
- জন্মগতভাৱে আহৰণ কৰা সংৰক্ষণ শক্তিৰ ওপৰত স্মৃতি নির্ভৰশীল।
- কোনো এজন ব্যক্তিৰ স্মৃতি অনুশীলনৰ ক্ষেত্ৰত অৱচেতন মনে এক বিশেষ ভূমিকা পালন কৰে।
- বৌদ্ধিক ক্ষমতা আৰু মানসিক সংগঠনৰ উন্নত শক্তি স্মৃতিৰ বাবে অধিক প্ৰয়োজনীয়।
- স্মৃতিত সঞ্চিত ছবিসমূহ দীৰ্ঘস্থায়ী কৰাৰ বাবে পুনৰাবৃত্তিৰ অতি প্ৰয়োজন।
- স্মৃতিয়ে তিনিপ্ৰকাৰৰ কার্যক সাঙুৰি লয়, যেনে- শিকণ, সংৰক্ষণ আৰু পুনঃস্মৰণ।

২.৩.২ স্মৃতিৰ প্ৰকাৰ

স্মৃতিৰ প্ৰকৃতি আৰু উদ্দেশ্যৰ ভিত্তিত মনোবিজ্ঞানী সকলে ইয়াক বিভিন্ন প্ৰকাৰত ভাগ কৰিবলৈ প্ৰয়াস কৰি আহিছে। বিস্তৃত শ্ৰেণীবিভাজন অনুসৰি স্মৃতিৰ প্ৰধান প্ৰকাৰসমূহ হৈছে -অভ্যাসগত স্মৃতি, প্ৰতিৰূপ স্মৃতি অথবা প্ৰকৃত স্মৃতি, মুখস্থ-স্মৃতি, যুক্তিসংগত স্মৃতি, তাৎক্ষণিক স্মৃতি দীৰ্ঘস্থায়ী স্মৃতি, আৰু অনুষংগমূলক স্মৃতি। স্মৃতিৰ এই প্ৰকাৰসমূহে কি বুজায় আলোচনা কৰোঁ আহক-

অভ্যাসগত স্মৃতি

বার্গচনে(Bergson) কৈছিল অতীতৰ অভিজ্ঞতা সমূহে দুটা ভিন্ন প্ৰক্ৰিয়াৰ মাধ্যমেৰে স্থায়ী ৰূপ লয়- যান্ত্ৰিক সঞ্চালন আৰু স্বাধীন পুনঃস্মৰণ। শাৰীৰিক পুনৰাবৃত্তিৰ যান্ত্ৰিক সঞ্চালনৰ দ্বাৰা যি স্মৃতি গঢ় লয় তাক অভ্যাস স্মৃতি বোলা হয়। দৈহিক পুনৰাবৃত্তি বন্ধ হ'লে অভ্যাস স্মৃতি বিলুপ্ত হয়। স্নায়ুতন্ত্ৰৰ যান্ত্ৰিক পুনৰাবৃত্তিৰ বাবে আমাৰ শাৰীৰিক অভ্যাস গঢ়ি তোলে আৰু ইয়েই অভ্যাসগত স্মৃতি। টাইপ কৰা, পিয়ানো বজোৱা ইত্যাদি এই প্ৰকাৰৰ স্মৃতিক অন্তর্গত । এই প্ৰকাৰৰ স্মৃতিক মানসিক কার্যতকৈ এক দৈহিক কার্য হিচাপেহে ধৰা হয়।

প্রতিৰূপ স্মৃতি

বার্গচনৰ স্মৃতিৰ ধাৰণা অনুসৰি শাৰীৰিক বা দৈহিক সঞ্চালনৰ পুনৰাবৃত্তিৰ বিপৰীতে স্বাধীন পুনঃস্মৰণৰ জৰিয়তে গঢ়ি উঠা স্মৃতিয়েই হৈছে প্রতিৰূপ স্মৃতি। এই প্রকাৰৰ স্মৃতিক প্রকৃত স্মৃতি বুলিও কোৱা হয়। বার্গচনৰ মতে অভ্যাসগত স্মৃতি ব্যক্তিৰ শৰীৰৰ লগত জড়িত আনহাতে প্রকৃত স্মৃতি মনৰ লগত জড়িত। অতীতৰ কোনো এক অভিজ্ঞতা বর্ণনা কৰা প্রক্রিয়া প্রকৃত স্মৃতিৰ অন্তর্গত।

মুখস্থ স্মৃতি

স্মৃতিৰ এই প্রকাৰ বিধক মৌখিক স্মৃতি হিচাপে অভিহিত কৰা হয়। মৌখিক ভাবে কৰা শাৰীৰিক পুনৰাবৃত্তিৰ ফলস্বৰূপে এই প্রকাৰ স্মৃতি গঢ়ি উঠে । মানসিক প্রতিচ্ছবি সংৰক্ষণ কৰি ৰখা শক্তিৰ অনুশীলন এই প্রকাৰৰ স্মৃতিত প্রয়োজন নহয়। ব্যক্তিয়ে কোনো এক বিষয়ৰ অভিজ্ঞতা মৌখিকভাৱে পুনৰাবৃত্তি কৰাৰ ফলত ই অভ্যাসত পৰিণত হয়। অভ্যাসে ব্যক্তিক সেই অভিজ্ঞতাসমূহ যান্ত্রিকভাৱে পুনঃস্মৰণ কৰাত সহায় কৰে। পুনৰাবৃত্তিৰ অভাৱৰ ফলত মুখস্থ স্মৃতি লুপ্ত হ'ব পাৰে। এই প্রকাৰৰ স্মৃতিৰ ক্ষেত্রত বুদ্ধি, শিকন আৰু কোনো ধাৰণা বা তথ্যৰ যুক্তিসংগত মননৰ প্রয়োজন নাই। এই প্রকাৰৰ স্মৃতিক জনপ্রিয়ভাৱে মুখস্থগত স্মৃতি বুলিও কোৱা হয়।

যুক্তিসংগত স্মৃতি

মৌখিক শিকন বা পুনঃস্মৰণৰ সম্পূর্ণ বিপৰীত প্রকাৰৰ স্মৃতি হৈছে যুক্তি সংগত স্মৃতি। শিকন আৰু পুনঃস্মৰণৰ সময়ত কোনো ঘটনা অথবা কাৰণ ব্যাখ্যা কৰিবলৈ ব্যক্তিক যুক্তি, বিচাৰ বোধ আৰু উপলব্ধি অনুশীলন কৰাৰ প্রয়োজন হয়। যুক্তিসংগত স্মৃতিক প্রকৃত স্মৃতিৰ সৈতে তুলনা কৰিব পৰা যায়। এই স্মৃতিও স্মৃতি সংৰক্ষণ ক্ষমতাৰ ওপৰত নির্ভৰশীল। সাধাৰণতে বুদ্ধিমান শিক্ষার্থীসকলে শিকনৰ ক্ষেত্রত এই প্রকাৰৰ স্মৃতি ব্যৱহাৰ কৰে।

তাৎক্ষণিক স্মৃতি বা সংবেদী স্মৃতি

তাৎক্ষণিক স্মৃতি বা সংবেদনমূলক স্মৃতি হৈছে এনে প্রকাৰৰ স্মৃতি যিয়ে ব্যক্তিক কোনো ধাৰণা বা অভিজ্ঞতা আহৰণ কৰাৰ পিছতেই তাৎক্ষণিকভাৱে পুনঃস্মৰণ কৰাত সহায় কৰে। এই প্রকাৰ স্মৃতিত শিকণ আৰু পুনঃস্মৰণৰ মাজত থকা সময়ৰ ব্যৱধান নিচেই কম। এই প্রকাৰ স্মৃতিৰ ক্ষেত্রত সর্তকতা আৰু ইন্দ্রিয়ৰ সংবেদনশীলতা, দেহৰ অংগ সঞ্চালনৰ গ্রহণ ক্ষমতা অতি প্রয়োজনীয়। উদাহৰণস্বৰূপে শ্রুতলিপি দিয়াৰ সময়ত লিখন কার্য তাৎক্ষণিক স্মৃতিৰ অনুশীলন।

দীর্ঘস্থায়ী স্মৃতি

এই প্রকাৰ স্মৃতি শিকন আৰু পুনঃস্মৰণৰ মাজত থকা সময়ৰ ব্যৱধানৰ লগত বিশেষভাৱে জড়িত। এই প্রকাৰৰ স্মৃতিৰ নামটোৰ পৰাই কথাটো অনুমান কৰিব

পাৰি। দীৰ্ঘস্থায়ী স্মৃতিয়ে সংবেদী প্ৰতিচ্ছবিবোৰ দীৰ্ঘকালীন ভাবে বা অন্তহীন ভাবে সাঁচি থ'ব পাৰে। সেয়েহে এই প্ৰকাৰৰ স্মৃতিক স্থায়ী স্মৃতি বুলিও কোৱা হয়। আমাৰ পৰিচিত তথ্য কিছুমান, যেনে- পিতৃৰ নাম, নিজৰ নাম, জন্মৰ তাৰিখ, বিবাহৰ তাৰিখ ইত্যাদি মনত ৰখাটো এই প্ৰকাৰৰ স্মৃতিৰ উদাহৰণ। দীৰ্ঘস্থায়ী স্মৃতিৰ সহায়ত আমি জীৱনৰ বেছিভাগ অভিজ্ঞতা সঞ্চয় কৰিব আৰু পুনঃস্মৰণ কৰিব পাৰোঁ। ইয়াৰ সহায়তেই আমাৰ জীৱন যথেষ্ট সৰল হৈ পৰে।

অনুষংগমূলক স্মৃতি

প্ৰাসংগিক সংযোজন হ'ল স্মৃতিৰ এক উল্লেখনীয় বৈশিষ্ট্য বা কাৰক। মানুহে অন্য বিষয় অথবা বস্তুৰ সৈতে সংযোগ ঘটাই কোনো বস্তু বা বিষয় পুনঃ স্মৰণ কৰে। স্মৃতিৰ ক্ষেত্ৰত অনুষংগমূলক কাৰক কিছুমান হ'ল- সাদৃশ্য, বৈসাদৃশ্য আৰু নতুনত্ব ইত্যাদি । তিনিটা প্ৰাসংগিক সংযোজন নীতি অনুষংগমূলক স্মৃতিৰ সৈ তে জড়িত। নীতি তিনিটা হ'ল- সান্নিধ্যৰ নীতি, সাদৃশ্যৰ নীতি আৰু বৈসাদৃশ্যৰ নীতি । সাধাৰণতে ছোৱালীৰ মুখখনে মাকৰ মুখ- খনৰ কথা মনত পেলাই দিয়ে, ৰামৰ কথাই ৰাৱণৰ কথা আৰু সত্যতাই ন্যায়ৰ প্ৰতিচ্ছবি মনলৈ আনি দিয়ে। অনুষংগমূলক কাৰকে শিক্ষাৰ্থীসকলক পৰীক্ষাৰ বাবে স্মৃতিৰ অনুশীলন কৰাত বিশেষ সহায় কৰে।

২.৩.৩ উন্নত স্মৃতিৰ পৰিমাপ আৰু কৌশল

স্মৃতিৰ উপযুক্ত প্ৰয়োগৰ ক্ষেত্ৰত তলত উল্লেখ কৰা কৌশলসমূহ অৱলম্বন কৰিব পাৰি (শিকন, সংৰক্ষণ, আৰু ইয়াৰ পুনঃউপস্থাপন)

ইচ্ছাশক্তি আৰু দৃঢ়তা

স্মৃতিৰ ক্ষেত্ৰত ঈপ্সিত সফলতা লাভ কৰিবলৈ শিকন, সংৰক্ষণ আৰু পুনঃস্মৰণৰ বাবে দৃঢ় ইচ্ছাশক্তি আৰু কঠোৰ দৃঢ়তাৰ প্ৰয়োজন। কোনো বিষয় বা ধাৰণা আগ্ৰহ অবিহনে পঢ়ি- শুনি মনত ৰাখিলে পৰৱৰ্তী পৰ্য্যায়ত সেই অভিজ্ঞতাৰ পুনঃস্মৰণ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত অসুবিধাৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে।

আগ্ৰহ আৰু মনোযোগ

উপযুক্ত শিকন আৰু স্মৃতিৰ বাবে আগ্ৰহ আৰু মনোযোগ অতি প্ৰয়োজনীয়। আমি তেতিয়াহে শিকিব লাগে যেতিয়া আমাৰ মন শিকাৰ প্ৰতি আগ্ৰহী হয়। যি বিষয় বা বস্তুৰে আমাৰ মন চুই যায় তেনে বিষয় বা বস্তু অতি সহজে পুনঃ স্মৰণ কৰিব পৰা যায়। আগ্ৰহৰ অনুপস্থিতিত শিকন এক অৰ্থহীন অনুশীলনত পৰিণত হয়। যি বিষয়ত ব্যক্তিৰ আগ্ৰহৰ অভাৱ ঘটে তেনে বিষয়ত ব্যক্তিয়ে মনোযোগ দিব নোৱাৰে আৰু ফলস্বৰূপে ব্যক্তিয়ে বিষয়টো সম্পৰ্কে শিকাত ব্যৰ্থ হৈ পৰে।

মনত ৰখাৰ উপযুক্ত পদ্ধতি অবলম্বন

সার্থক স্মৃতিৰ বাবে মনত ৰখাৰ উপযুক্ত পদ্ধতি অৱলম্বন কৰাটো নিতান্তই প্রয়োজনীয়। কিন্তু সকলো ব্যক্তিৰ বাবে সকলো স্থান বা পৰিৱেশত সকলোবোৰ পদ্ধতি উপযুক্ত নহ'বও পাৰে। সেয়েহে এক বিশেষ পৰিৱেশত এক বিশেষ পদ্ধতি নির্বাচনৰ ক্ষেত্রত এক উপযুক্ত বাছনি প্রক্রিয়া চলোৱাটো প্রয়োজনীয়।

মানসচিত্রৰ ব্যৱহাৰ

শিকা অভিজ্ঞতাসমূহৰ মানসচিত্র সাঁচি ৰখাটোৱেই হৈছে স্মৃতিৰ প্রধান কার্য। এখন মানসচিত্র হ'ল শিকন, সংৰক্ষণ আৰু পুনঃস্মৰণৰ প্রধান অস্ত্র। ছবি, চিত্র, মেপৰ ব্যৱহাৰে স্মৃতিৰ অনুশীলনৰ ক্ষেত্রত বিশেষ সহায় কৰে।

ছন্দৰ ব্যৱহাৰ

শিকণত ছন্দৰ প্রয়োগে যি কোনো শিক্ষার্থীকে শিকাৰ প্রতি আগ্রহী কৰি তোলে। ছন্দময় পদ্ধতি, যেনে- গীত, সুৰ, নৃত্য, কবিতা আদিয়ে মানুহৰ মনক সহজে উজ্জীৱিত কৰিব পাৰে। এনে অভিজ্ঞতাৰ মানসচিত্র জীৱন্ত ৰূপত মনত সংৰক্ষণ কৰিব পৰা যায়।

ইন্দ্রিয়ৰ প্রয়োগ

আমি সকলোৱে জানো যে ইন্দ্রিয়সমূহ হৈছে জ্ঞানৰ দুৱাৰডলি স্বৰূপ । যেতিয়া শিকাব খোজা বিষয় বস্তু সমূহ এটা বা ততোধিক ইন্দ্রিয়ৰ জৰিয়তে অনুভৱ কৰিব পৰাকৈ ব্যক্তিজনৰ সন্মুখত উপস্থাপন কৰি শিক্ষা প্রদান কৰা হয়, তেনে ব্যক্তিৰ শিকন অভিজ্ঞতাসমূহ অতি শক্তিশালী হৈ পৰে। সেয়েহে দৃশ্য-শ্রাব্য সঁজুলিসমূহ প্রয়োগ কৰাৰ প্রচেষ্টা শিক্ষকে গ্রহণ কৰিব লাগে।

জিৰণিৰ ব্যৱস্থা

শিকন আৰু পুনঃস্মৰণৰ ক্ষেত্রত জিৰণি হৈছে অতি প্রয়োজনীয় মনো শাৰীৰিক চর্ত। জিৰণিয়ে হতাশা আৰু অৱসাদ দূৰ কৰ্ব্বি সজীৱতাৰে শিক্ষা গ্রহণ কৰিব পৰাকৈ মন আৰু দেহ শক্তিশালী কৰি তোলে।

পুনৰাবৃত্তি আৰু অনুশীলন

উত্তম স্মৃতিৰ গৰাকী হোৱাৰ আন এক উল্লেখনীয় পদ্ধতি বা কৌশল হৈছে পুনৰাবৃত্তি আৰু অনুশীলন। শিকাবখোজা বিষয়বস্তুৰ প্রভাৰ দীর্ঘস্থায়ী কৰিবৰ বাবে পুনৰাবৃত্তি আৰু অনুশীলনে শিকনৰ বান্ধোন দৃঢ় কৰে। ই মানসচিত্রসমূহক পুনৰজ্জীৱিত কৰি তোলে যাৰ বাবে বিস্মৃতিয়ে স্মৃতিক প্রভাৱান্বিত কৰিব নোৱাৰে। সেয়েহে স্মৃতি



আৰু শিকন প্ৰক্ৰিয়াৰ ক্ষেত্ৰত অনুশীলন, কৰ্ম-অভিজ্ঞতা, পুনৰাবৃত্তি ইত্যাদিৰ উপযুক্ত ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।

অগ্ৰগতি নিৰীক্ষণ

প্ৰশ্ন ১. স্মৃতি বুলিলে কি বুজে? স্মৃতিৰ প্ৰক্ৰিয়া তিনিটা কি কি?

.....

প্ৰশ্ন ২. দীৰ্ঘস্থায়ী স্মৃতিৰ এটা উদাহৰণ দিয়ক।

.....

২.৪ পুনঃস্মৰণ আৰু পুনঃ চিনাক্তকৰণৰ ধাৰণা

মনত পূৰ্ব অভিজ্ঞতা সমূহ সংৰক্ষণ কৰি ৰখাৰ কাৰ্যই পুনঃস্মৰণ আৰু পুনঃ চিনাক্তকৰণৰ ৰূপ ধাৰণ কৰিব পাৰে। বৰ্তমানত পূৰ্ব অভিজ্ঞতা বা মানসচিত্ৰ সংৰক্ষণ কৰাৰ দুটা উপায় হৈছে পুনঃস্মৰণ আৰু প্ৰত্যভিজ্ঞা। তলত দুয়োটাৰে বৈশিষ্ট্যবোৰ উল্লেখ কৰা হ'ল।

পুনঃস্মৰণৰ পদ্ধতি

পূৰ্বপৰিস্থিতিত ধাৰণ কৰা অভিজ্ঞতাসমূহৰ মানসিক উপলব্ধিয়েই হৈছে পুনঃস্মৰণ। অতীতৰ মানসিক প্ৰতিৰূপ বা ছবিৰ ভিত্তিত পুৰণি অভিজ্ঞতাসমূহক প্ৰকৃততে সংৰক্ষণ কৰি ৰখাৰ ই এক প্ৰক্ৰিয়া। পুনঃস্মৰণৰ ক্ষেত্ৰত ব্যক্তিক অভিজ্ঞতাসমূহ মনত ধৰি ৰখাৰ সু-ক্ষমতাৰ প্ৰয়োজন হয়। যদি সংৰক্ষণ ক্ষমতা অধিক হয় মানসচিত্ৰ সমূহক মনত অধিক সক্ৰিয় আৰু জীৱন্ত কৰি ৰাখিব পাৰি। এই ক্ষমতাৰ দুৰ্বলতাই মানসচিত্ৰ সমূহ সংৰক্ষণ কৰি ৰখাৰ ক্ষেত্ৰত বাধাৰ সৃষ্টি কৰে। নিঃ সন্দেহে পুনঃস্মৰণ হৈছে স্মৃতিৰ এক কঠিন প্ৰকাৰ। ই বৰ্তমান সময়ত অতীতৰ মানসচিত্ৰ সমূহক উজ্জীৱিত কৰি ৰখাতো সূচায়।

কোনো এজন ব্যক্তিৰ সংৰক্ষণৰ ক্ষমতা ব্যৱহাৰ কৰাৰ বাবে পুনঃস্মৰণৰ পদ্ধতিসমূহ প্ৰয়োগৰ ক্ষেত্ৰত আমি ব্যক্তিজনক তেওঁৰ সংৰক্ষিত অভিজ্ঞতাসমূহ পুনঃস্মৰণৰ প্ৰক্ৰিয়াৰে পুনৰ উপস্থাপন কৰিবলৈ ক'ব পাৰো (বক্তৃতা, লিখিত উপস্থাপন)। উদাহৰণস্বৰূপে, এজন শিক্ষকক মৌখিক বক্তৃতা বা লিখিত উপস্থাপনেৰে ১০ টা বানানৰ সংৰক্ষণ (পাছত তেওঁৰ দ্বাৰা মনত ৰখা) পুনঃ উপস্থাপন কৰিবলৈ দিয়া হ'ব পাৰে। পুনঃস্মৰণৰ এই পদ্ধতিয়ে তিনিটা ৰূপ বা আৰ্হি ল'ব পাৰে-

(i) মুক্ত পুনঃস্মৰণ পদ্ধতি (ii) অনুসন্ধানমূলক পুনঃস্মৰণ পদ্ধতি (iii) ধাৰাবাহিক পুনঃস্মৰণ পদ্ধতি

(i) মুক্ত পুনঃস্মৰণ পদ্ধতি

এই প্ৰকাৰৰ পদ্ধতিত শিক্ষাৰ্থীক এখন সামগ্ৰী তালিকা প্ৰদান কৰা হয়। তালিকাৰ বিষয়সমূহ হ'ল, কিছুমান অৰ্থপূৰ্ণ শব্দ, যেনে- এন্দুৰ, টুপী, কলম, হাত আৰু সংখ্যাকিছুমান,

যেনে- ২২, ৪৫, ৩২, ৮৬ আৰু কিছুমান অর্থহীন শব্দ, যেনে- TAK, SOK, NAK, KAZ ইত্যাদি। এই তালিকাসমূহৰ উপৰি আমি কিছুমান অন্য পঠন সামগ্রী ল'ব পাৰো, যেনে- এটা কবিতা বা গল্পৰ দফা, চিত্রসম্বলিত উপস্থাপন নাইবা কোনো ঘটনা। ইয়াত শিক্ষার্থীক মৌখিক বা লিখিতভাৱে এই শব্দ সমূহ কেইবাবাৰো পুনঃস্মৰণ কৰিবলৈ দিয়া হয়। তালিকাখনৰ বিষয়ে তেওঁক পূর্বতে কোৱা হয় বা দেখুওৱা হয়। সঁজুলি যিয়েই নহওক ইয়াৰ প্রধান উদ্দেশ্য হৈছে সংৰক্ষণ ক্ষমতা পৰিক্ষা কৰা অর্থাৎ কোনো এজন ব্যক্তিয়ে তালিকাৰ বিষয়সমূহ কিমান উপযুক্তভাৱে সংৰক্ষণ কৰিব পাৰিছে সেয়া জুখি চোৱা।

(ii) অনুসন্ধানমূলক পুনঃস্মৰণ পদ্ধতি

এই প্রকাৰৰ পদ্ধতিত পুনঃস্মৰণৰ সুবিধাৰ অর্থে ব্যক্তিজনক কোনো সংকেত দিয়া হয়। উদাহৰণস্বৰূপেতেওঁক এখন যুগ্ম তালিকা দেখুওৱা হ'ব পাৰে, যেনে- CORN-MUSIC, BOX-CAT, FOOD-BOOK, ইত্যাদি। তেওঁক BOX শব্দটো মনত পেলোৱাৰ লগে লগে তালিকাৰ কোনটো শব্দ সমান্তৰালভাবে মনলৈ আহে ক'বলৈ দিয়া হ'ব পাৰে । ধাৰাবাহিক তালিকাৰ বিষয়সমূহৰ ক্ষেত্রত এই সংকেত বিষয়সমূহ অৱস্থানগত বৈশিষ্ট্য থাকিব পাৰে। উদাহৰণ স্বৰূপে তালিকাৰ কোনটো বিষয় তালিকাৰ ওপৰত, তলত বা মাজত দেখা পাইছা?

(iii) ধাৰাবাহিক পুনঃস্মৰণ

ধাৰাবাহিক পুনঃস্মৰণৰ ক্ষেত্রত এজন ব্যক্তিক তেওঁ পূর্বতে দেখুওৱা বিষয়বস্তুসমূহ হুবহু আকাৰত ক্রম অনুযায়ী পুনঃস্মৰণ কৰিবলৈ দিয়া হয়। স্মৃতিৰ পৰিমাপনৰ বাবে অতীত অভিজ্ঞতাৰ সংৰক্ষণৰ ধাৰাবাহিক ক্রমত পুনৰ উপস্থাপন অতিকৈ প্রয়োজনীয় । উদাহৰণস্বৰূপে, এজন ব্যক্তিয়ে যদি ২০ টা শব্দৰ ভিতৰত ১২ টা শব্দ পুনঃস্মৰণ কৰিবলৈ সক্ষম হয়, কিন্তু এই ১২ টাৰ ভিতৰত শব্দসমূহ ধাৰাবাহিকভাৱে পুনঃস্মৰণ কৰাত চাৰি বাৰ ব্যর্থ হয় তেতিয়া, ব্যক্তিজনৰ স্মৃতি মানাংক হ'ব ১২-৪৮ অর্থাৎ, ১২ ৰ সলনি ৮ ।

পুনঃচিনাক্তকৰণৰ পদ্ধতি

পুনঃস্মৰণতকৈ তুলনামূলকভাৱে পুনঃচিনাক্তকৰণ স্মৃতিৰ এক সহজ প্রকাৰ। অতীতৰ মানসচিত্রবোৰৰ ভিত্তিত অভিজ্ঞতাসমূহ চিনি উলিওৱাই হ'ল পুনঃচিনাক্তকৰণ। পুনঃচিনাক্তকৰণৰ অনুশীলনীৰ বাবে অভিজ্ঞতাৰ বিষয়সমূহ ইন্দ্রিয়ৰ সন্মুখত সদায় উপস্থিত থাকে। ইয়াত আমাৰ কার্য হৈছে প্রদান কৰা বিষয়বস্তুৰ পৰা অভিজ্ঞতাৰ চিনাক্তকৰণ কৰা। স্মৃতিৰ ই এক আনুষংগিক প্রকাৰ।ই কার্যসম্পাদনত সহায় কৰে। অতীতৰ মানসচিত্র সমূহ চিনাক্তকৰণৰ বাবে ইতিমধ্যেই পুনঃচিনাক্তকৰণ প্রক্রিয়াটোক প্রদান কৰা হয়। এজন ব্যক্তিয়ে স্মৃতি সংৰক্ষণৰ বাবে মানসচিত্রসমূহত্ত ওপৰত সম্পূর্ণ ভাৱে নির্ভৰশীল নহয়। সাধাৰণতে দুই প্রকাৰৰ পুনঃচিনাক্তকৰণ অভীক্ষা সম্পাদন কৰি যিকোনো এজন ব্যক্তিৰ সংৰক্ষণ ক্ষমতা পৰিমাপন কৰি চোৱা হয়। অভীক্ষা দুটা হ'ল- সৰল পুনঃচিনাক্তকৰণ অভীক্ষা আৰু বহুমুখী বিকল্প পুনঃচিনাক্তকৰণ অভীক্ষা।

সৰল পুনঃচিনাক্তকৰণ অভীক্ষা

এই প্ৰকাৰৰ অভীক্ষাত এজন ব্যক্তিক ছবি নাইবা চলচিত্ৰৰ এটা দৃশ্য দেখুওৱা হয়। ব্যক্তিজনক সেই দৃশ্য বা ছবি পূৰ্বতে দেখিছিল নে তাক বিচাৰ কৰিবলৈ দিয়া হয়। ব্যক্তিজনক কোনো সুগন্ধ বা স্বাদৰ অভিজ্ঞতা প্ৰদান কৰি সেই স্বাদ বা সুগন্ধি পূৰ্বতে গ্ৰহণ কৰিছিল নে কিসেয়া বিচাৰ কৰিবলৈ দিয়া হয়। যদি ব্যক্তিজনৰ প্ৰতিক্ৰিয়া ইতিবাচক হয়, তেন্তে পুনঃচিনাক্তকৰণৰ জৰিয়তে সেই বিষয়টো সম্পৰ্কে কিছু কথা ক'বলৈ দিয়া হয়।

বহুমুখী বিকল্প পুনঃচিনাক্তকৰণ অভীক্ষা-

এই প্ৰকাৰ অভীক্ষাত কেইবাখনো ছবি নাইবা কেইবাজনো মানুহৰ মাজত কোনোবাখন নাইবা কাৰোবাৰ মতে, পূৰ্বতে দেখিছিল বা শুনিছিল নে সেয়া এজন ব্যক্তিক চিনাক্ত কৰিবলৈ দিয়া হয়। উদাহৰণস্বৰূপে, এজন ব্যক্তিৰ সন্মুখত ১০ খন ছবি উপস্থাপন কৰা হ'ল। এই ১০ খন ছবিৰ ভিতৰত ব্যক্তিজনক বিশেষ এজন ব্যক্তি বা স্থান বা পৰিঘটনা চিনাক্ত কৰিবলৈ দিয়া হ'ব পাৰে। শব্দ, আখৰ, চিহ্ন আদিও পুনঃচিনাক্তকৰণ অভীক্ষাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। ইয়াৰ উপৰিও কিছুমান উপযুক্ত বস্তুনিষ্ঠ প্ৰশ্ন পুনঃচিনাক্তকৰণ অভীক্ষাৰ বাবে প্ৰস্তুত কৰিব পৰা যায়। যেনে-

ড° বি. আৰ. আম্বেদকাৰে কোনটো দল স্থাপন কৰিছিল?

(ক) ভাৰতীয় কৃষক আৰু শ্ৰমিক দল।

(খ) সৰ্বভাৰতীয় অনুসূচীত জাতি ফেডাৰেশ্যন।

(গ) স্বাধীন শ্ৰমিক দল

২.৪.১ শিক্ষাৰ ক্ষেত্ৰত পুনঃস্মৰণ আৰু পুনঃচিনাক্তকৰণৰ প্ৰয়োগ

পুনঃচিনাক্তকৰণ তুলনামূলকভাৱে পুনঃস্মৰণতকৈ সহজ। খালী ঠাই পূৰণ কৰা অভীক্ষা বা ৰচনাত লিখা অভীক্ষাতকৈ অভীক্ষা একাধিক বিকল্পৰ মাজৰ পৰা উত্তৰ বাছি উলিওৱা সাধাৰণতে সৰল। কিয়নো নিজৰ মনেৰে কোনো এক উত্তৰ সাজি সম্ভাব্য উত্তৰ গোট এটাৰ মাজৰ পৰা শুদ্ধ উত্তৰ বাছি উলিওৱাটো সহজ। তথাপিও একাধিক বিকল্প উত্তৰ থকা প্ৰশ্নৰ শুদ্ধ উত্তৰ চিনাক্তকৰণত সফল হ'বলৈ এজন ব্যক্তিৰ মগজুত উত্তৰটো উপস্থিত থাকিব লাগিব। ইয়াৰ অনথ্যা চিনাক্তকৰণৰ প্ৰশ্নই নাহে। কোনো বিষয়ৰ ওপৰত থকা গভীৰ জ্ঞানে ব্যক্তিক খালী ঠাই পূৰণ আৰু ৰচনা লিখাত সহায় কৰে।

এই ক্ষেত্ৰত আমি আমাৰ মস্তিস্ক এটা ফাইল জমা ৰখা ভাণ্ডাৰৰ লগত তুলনা কৰিব পাৰো। ই বহুধৰণৰ সংবাদৰ ভঁৰাল। যেতিয়া আমি কোনো সংবাদ বা সংবাদৰ এক অংশ চিনাক্ত কৰো তেতিয়া আমি আমাৰ মস্তিষ্কৰ ফাইল ফোল্ডাৰ খুলিবলৈ বুটাম টিপি সংকেত দিও।

আমাৰ মস্তিষ্কই প্ৰায় চাৰি টেৰাবাইট মান তথ্য ধাৰণ কৰে (আমাৰ কল্পনাই

ঢুকি পোৱাতকৈ বিশাল পৰিমাণৰ তথ্য)। তথাপিও সচেতনভাৱে কোনো এক সমস্যাৰ ওপৰত কাম কৰি থকা আমাৰ মগজুৰ এটা অংশ যিটোক সক্রিয় স্মৃতি বোলা হয় সি এটা সময়ত সাতটা বাইটহে ধৰি ৰাখিব পাৰে।

ভাবি চাওকচোন ডাঙৰ সংখ্যা মনতে পূৰণ কৰাটো কিমান টান। কিন্তু সেই অংক কাগজত অতি সহজে কৰিব পৰা যায়। আমাৰ মগজুৱে কি দৰে পূৰণ- হৰণ কৰিব পাৰে সেয়া জানে। কিন্তু ই সকলোবোৰ সংখ্যাৰ হিচাপ একেলেথাৰীয়ে ধৰি ৰাখিব নোৱাৰে। সেয়েহে লিখাৰ কৌশল উদ্ভাৱন ঘটিছিল। লিখিবলৈ শিকাৰ পাছত মানুহে কথাবোৰ মনত ৰখাতকৈ লিখি ৰখাটো অধিক সুবিধাজনক বোধ কৰিছিল আৰু নিজকে অধিক জ্ঞানী যেন অনুভৱ কৰিছিল। লিখাৰ কৌশলটো আছিল 'তথ্য'ক মস্তিষ্কৰ পৰা বাহিৰ কৰা এটা পদ্ধতি। অতীতৰ মানুহে বালিৰ ওপৰত আঁচ মাৰি নাইবা বোকামাটিৰে নিৰ্মিত ফলিত লিখিবলৈ আৰম্ভ কৰিছিল। পৰৱৰ্তী সময়ত পাপিৰাছ (Papyrus) অথবা কাগজত লিখাৰ প্রথা আৰম্ভ হ'ল। লিখাৰ কৌশল আৰম্ভ হোৱাৰ লগে লগে এটা সময়ত তথ্যৰ মাত্র সাতটা বাইটৰ সহায়তে বহুতো কাম সমাধা কৰাৰ পথ উজু হৈ পৰিল।

২.৪.২ পুনঃস্মৰণ আৰু পুনঃচিনাক্তকৰণৰ জৰিয়তে লব্ধ অভীক্ষা মূলক সিদ্ধান্ত

শিৰোনাম ঃ পুনঃ স্মৰণ আৰু পুনঃ চিনাক্তকৰণ

উদ্দেশ্য ঃ অর্থপূর্ণ সামগ্রীৰ ক্ষেত্রত পুনঃস্মৰণ আৰু পুনঃচিনাক্তকৰণৰ আপেক্ষিক সংৰক্ষণ ক্ষমতা নির্ধাৰণ কৰা।

কল্পিত সিদ্ধান্ত ঃ

(ক) পুনঃস্মৰণৰ মানাংকতকৈ পুনঃচিনাক্তকৰণৰ মানাংকৰ পৰিমাণ অধিক হয়।

(খ) আকৃতি পুনঃচিনাক্তকৰণৰ শতকৰা হাৰ শব্দ পুনঃস্মৰণৰ শতকৰা হাৰতকৈ অধিক।

আহিলাপাতি ঃ

(ক) ৪০ টা অর্থপূর্ণ আকৃতি

(খ) ৪০ টা অর্থপূর্ণ শব্দ

(গ) এটা ষ্টপ ৱাট্চ্ছ (stop watch)

(ঘ) এখন প্লাইউডৰ পর্দা

(ঙ) ফলাফলৰ তালিকা

(চ) অন্যান্য সঁজুলি

অভীক্ষার্থী

নাম ঃ

বয়স ঃ

লিংগ ঃ

শিক্ষাগত অৰ্হতা ঃ

তাৰিখ ঃ

সময় ঃ

স্থান ঃ

কার্যপদ্ধতি ঃ এই অভীক্ষাটোৰ বাবে প্রথমতে পৰীক্ষকে ২ প্রকাৰৰ কার্ড প্রস্তুত কৰি লৈছিল। ৪০ টা অর্থপূর্ণ আকৃতি (৫ ছেঃমি x ৫ ছেঃমিঃ) কার্ডত লগাই লোৱা হৈছিল (ৰঙীন আকৃতিবোৰ সমান জোখৰ বগা পশ্চাদপৃষ্ঠ থকা কার্ডত আঠা লগাই লোৱা হৈছিল) । আনবিধ কার্ডত অর্থপুর্ণ শব্দ কিছুমান লগাই লোৱা হৈছিল (৬ ছেঃমি x ২ ছেঃমিঃ) দুয়োবিধ কার্ড সমানে জটিল আছিল। ফলাফলৰ আগতীয়াকৈ তালিকাসমূহো প্রস্তুত কৰি লোৱা হৈছিল আৰু যিজন ব্যক্তিৰ ওপৰত এই অভীক্ষাটো চলোৱাৰ পৰিকল্পনা কৰি লোৱা হৈছিল তেওঁক চিনাক্ত কৰা হৈছিল।

এই অভীক্ষা দুটা পর্যায়ত সম্পাদন কৰা হয়। অভীক্ষাৰ প্রথম পর্য্যয়ত অভীক্ষার্থীৰ পুনঃস্মৰণৰ সংৰক্ষণ ক্ষমতা পৰীক্ষা কৰিবৰ বাবে পৰীক্ষকে পদ্ধতিগতভাৱে আকৃতিৰ প্রতিচ্ছবি থকা ৩০ খন কার্ড পৰীক্ষণ টেবুলত সাজু কৰি লয়। ইয়াৰ উপৰি পৰীক্ষক আৰু অভীক্ষার্থীৰ মাজত প্লাইউডৰ পর্দাখন থাকে। অভীক্ষার্থীজনক প্রদান কৰা সময়ৰ হিচাপ ৰাখিবলৈ ষ্টপ ৱাটচ্ছ সাজু কৰি লোৱা হয়। প্লাইউদৰ পর্দাখন মাজত লৈ পৰীক্ষকে অভীক্ষার্থীক তেওঁক কৰিবলগীয়া কামসমূহৰ নির্দেশনা প্রদান কৰে। অভীক্ষার্থীজনক নিম্নোক্ত নির্দেশনা প্রদান কৰা হয়- আপোনাক "আকৃতি সন্নিৱিষ্ট ২০ খন কার্ড প্রদর্শন কৰা হ'ব। যি সমূহ কেৱল মাত্র ২০ মিনিট সময়ৰ বাবেহে দেখুওৱা হ'ব।প্রতিখন কার্ড ২ মিনিটৰ বাবেহে আপুনি চাবলৈ পাব। অনুগ্রহ কৰি সর্তক আৰু মনোযোগী হ'ব। ২ মিনিটৰ পিছত আপুনি মনত ৰখা আকৃতিবোৰৰ মাজত আপুনি যিমানটা মনত ৰাখিছে সেয়া লিখিব লাগিব।" আপুনি বুজি পাইছেনে ?

দেখুওৱা আকৃতি সমূহ অভীক্ষার্থীয়ে পুনঃস্মৰণ কৰাৰ পাছত পৰীক্ষকে ২০ খন নতুন কার্ডৰ লগত পূর্বতে দেখুওৱা ২০ খন কার্ড সানমিহলি কৰিব। সানমিহলি কৰাৰ পাছত অভীক্ষার্থীজনক নিম্নোক্ত নিদের্শনা সমূহ প্রদান কৰা হয়, "মই পূর্বতে দেখুওৱা ২০ খন কার্ডৰ লগত ২০ খন নতুন কার্ড সানমিহলি কৰিছো। অনুগ্রহ কৰি পূর্বতে দেখুওৱা কার্ডকেইখনৰ পুনঃস্মৰণ কৰি ৪০ খন কার্ডৰ মাজৰ পৰা পূর্বৰ ২০ খন কার্ড ইয়াৰ পৰা উলিয়াই আনক। আপুনি বুজি পাইছেনে?"

৫ মিনিটৰ ব্যৱধানৰ পাছত অভীক্ষকে অভীক্ষা দ্বিতীয় পর্যায় আৰম্ভ কৰিব, অভীক্ষা দ্বিতীয় পর্যায়ত অর্থপূর্ণ শব্দৰ ক্ষেত্রত থকা পুনঃস্মৰণ আৰু পুনঃচিনাক্তকৰণৰ আপেক্ষিক সংৰক্ষণৰ ক্ষমতা নির্ধাৰণ কৰিব লাগিব। সেই অনুসৰি পূর্বতে কৰা অভীক্ষাৰ

দৰে একে প্ৰক্ৰিয়াৰে এই পৰ্যায়ৰ অভীক্ষাও সম্পাদন কৰা হ'ব।

অভীক্ষাৰ সমাপ্তিৰ পিছত পৰীক্ষকে অভীক্ষাৰ্থীৰ পৰা অৰ্ন্তদৃষ্টিৰ প্ৰতিবেদন সংগ্ৰহ কৰে আৰু তেওঁক সহযোগিতাৰ বাবে ধন্যবাদ জ্ঞাপন কৰে।

অৰ্ন্তদৃষ্টিৰ প্ৰতিবেদন-মোৰ বাবে এইটো এক অতি আকৰ্ষণীয় অভীক্ষা আৰু মই এই অভীক্ষাটোৰ জৰিয়তে যথেষ্ট উপভোগ কৰিছো। আকৃতি আৰু শব্দ সমূহৰ পুনঃচিনাক্তকৰণৰ ক্ষেত্ৰত বৰ বেছি কঠিনতাৰ মুখামুখি হোৱা নাই। সহজ আৰু জনা শব্দ সমূহ মই অতি সহজে পুনঃস্মৰণ কৰিব পাৰিছো। কিন্তু নজনা শব্দসমূহ পুনঃস্মৰণ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত কিছু অসুবিধাৰ সন্মুখীন হৈছিলো।

ফলাফল তালিকা - ৯

আকৃতিৰ পুনঃস্মৰণ আৰু পুনঃচিনাক্তকৰণ

ক্ৰমিক নং	আকৃতি	পুনঃস্মৰণ	পুনঃচিনাক্তকৰণ
১	বাছ		
২	জাহাজ	√	√
৩	হৰিণ	√	√
৪	শিয়াল	√	√
৫	গড়ঁ	√	√
৬	জেব্ৰা	√	√
৭	গাড়ী	√	√
৮	নাও	√	√
৯	সিংহ	√	
১০	পুতলা	√	√
১১	কুকুৰনেচীয়া বাঘ	√	√
১২	ভালুক	√	√
১৩	জিৰাফ	√	√
১৪	যাড়গৰু		
১৫	চিলা		
১৬	বল	√	√
১৭	ঘোৰা	√	√

১৮	হাতী	√	√
১৯	মেকুৰী	√	√
২০	গাধ		
২১	ম'হ	√	
২২	কুকুৰ		
২৩	উট		
২৪	গাহৰি		
২৫	এন্দুৰ		
২৬	দোৱাত		
২৭	কাউৰী		
২৮	ভাটৌ		
২৯	ঘৰ		
৩০	কল	√	
৩১	পেংগুইন		
৩২	ভেকুলী		
৩৩	হাত		
৩৪	বেলিফুল		
৩৫	ঘড়ী		
৩৬	আইচক্রীম		
৩৭	চাইকেল		
৩৮	ৰকেট		
৩৯	ৰে'ল গাড়ী	√	√
৪০	গছ		
	মুঠ	১৫	২০

শতাংশ = $^{১৫}/_{২০}$ x ১০০ $^{২০}/_{২০}$ x ১০০

= ৭৫% = ১০০%

	ফলাফল তালিকা- ১০		
	শব্দৰ পুনঃস্মৰণ আৰু পুনঃচিনাক্তকৰণ		
ক্ৰমিক নং	শব্দ	পুনঃস্মৰণ	পুনঃচিনাক্তকৰণ
১	কিতাপ	√	√
২	নিৰাপত্তা	√	√
৩	বীজ		
৪	মেজ	√	√
৫	ইউনিফৰ্ম		
৬	পুখুৰী		
৭	তৰা	√	√
৮	পপী		
৯	বিশ্ব	√	√
১০	ইতিহাস		
১১	সাগৰ		
১২	বিলাহী		√
১৩	পাখি		
১৪	শাক-পাচলি	√	√
১৫	পশ্চিম		
১৬	ডাৱৰ		
১৭	হাতবেগ	√	√
১৮	পাৰ		
১৯	তেজ	√	√
২০	কাঠ		
২১	মেকুৰী পোৱালি	√	√
২২	শিল	√	√
২৩	কলিজা	√	√

২৪	সুমথিৰা	√	√
২৫	ঘড়ী		
২৬	আইনা		
২৭	জাহাজ	√	√
২৮	পেঞ্চিল	√	√
২৯	লাভ		
৩০	পৰস্কাৰ		
৩১	আইচক্রীম	√	√
৩২	চকু		
৩৩	গৰাকী		
৩৪	মাতৃ	√	√
৩৫	পৃথিৰী	√	√
৩৬	বাচন-বৰ্তন		
৩৭	কাঠ ফুলা		
৩৮	উদ্যান	√	√
৩৯	সাপ		
৪০	ডলফিন		
	মুঠ	১৮	১৯
	শতাংশ = $^{১৮}/_{২০}$ x ১০০ = ৯০%	$^{১৯}/_{২০}$ x ১০০ = ৯৫%	

তালিকা - ১১

পুনঃস্মৰণ	পুনঃচিনাক্তকৰণ	আকৃতি
৭৫%	১০০%	শব্দ
৯০%	৯৫%	

তালিকা নং ১১ আকৃতি আৰু শব্দৰ পুনঃস্মৰণ আৰু পুনঃ চিনাক্তকৰণৰ শতকৰা হাৰ দেখুওৱা হৈছে।

ফলাফল - এই অভীক্ষাৰ ফলাফল ৯ নং ফলাফল তালিকাত প্রদর্শন কৰা হৈছে। ইয়াত অর্থপূর্ণ আকৃতি সমূহৰ পুনঃস্মৰণ আৰু পুনঃচিনাক্তকৰণৰ শতকৰা হাৰ উপস্থাপন কৰা হৈছে। আকৌ ১০ নং ফলাফল তালিকাত অর্থপূর্ণ শব্দসূহৰ পুনঃস্মৰণ আৰু পুনঃচিনাক্তকৰণৰ শতকৰা হাৰ উপস্থাপন কৰা হৈছে। ১১ নং তালিকাই পুনঃস্মৰণ আৰু পুনঃচিনাক্তকৰণৰ উভয়ৰে শতকৰা হাৰ উপস্থাপন কৰিছে।

পর্যবেক্ষণ আৰু আলোচনা-অভীক্ষাৰ দ্বাৰা এইটো পর্যবেক্ষণ কৰা হৈছে যে অভীক্ষার্থীজনৰ আকৃতিৰ পুনঃস্মৰণ আৰু পুনঃচিনাক্তকৰণৰ শতকৰা হাৰ হৈছে ৭৫% আৰু শব্দৰ ক্ষেত্রত পুনঃস্মৰণ আৰু পুনঃচিনাক্তকৰণৰ শতাংশ হৈছে ক্রমে ৯০ আৰু ৯৫% । গতিকে অভীক্ষাৰ ফলাফলৰ পৰা এইটো নিশ্চিত ভাৱে ক'ব পাৰো যে আকৃতিৰ পুনঃচিনাক্তকৰণৰ শতকৰা হাৰ শব্দৰ পুনঃস্মৰণ আৰু পুনঃচিনাক্তকৰণৰ শতকৰা হাৰতকৈ অধিক। পুনঃচিনাক্তকৰণৰ মানাংক পুনঃস্মৰণৰ মানাংকতকৈ অধিক। ই ইয়াকে সূচায় যে উপস্থাপন কৰা সঁজুলিসমূহৰ গভীৰতা, সাদৃশ্য, বৈসাদৃশ্য, অর্থ স্পষ্টতা আদি চর্তসহমূৰ বাবে অভিজ্ঞতাবোৰ আমাৰ মনত থাকে আৰু সেইবোৰ পুনঃস্মৰণ কৰিব পাৰোঁ।



চিন্তা চর্চা কৰক ঃ২.১

পুনঃস্মৰণ আৰু পুনঃচিনাক্তকৰণৰ অভীক্ষা সম্পাদন কৰিবলৈ আপুনি নিজেই ৪০ টা আকৃতি আৰু ৪০ টা শব্দৰ তালিকা প্রস্তুত কৰক।

২.৫ তাৎক্ষণিক স্মৃতিৰ ধাৰণা

আমি সকলোৱে জানো যে তাৎক্ষণিক স্মৃতি মানে হ'ল অতি কম সময়ৰ ভিতৰত কম পৰিমাণৰ ধাৰণা বা সংবাদ পুনঃস্মৰণ কৰা এক ক্ষমতা। আমাৰ চাৰিওফালে ঘটি থকা ঘটনাসমূহৰ প্রতি আমাক সংবেদনশীল কৰি তোলা ই স্মৃতিৰ এটা গুৰুত্বপূর্ণ প্রকাৰ। উদাহৰণস্বৰূপে দূৰভাষ নম্বৰ পুনঃস্মৰণ কৰিবৰ বাবে এই প্রকাৰৰ স্মৃতি ব্যৱহৃত হয়। তাৎক্ষণিক স্মৃতি কিমান পৰিমাণে সংৰক্ষণ কৰি ৰাখিব পাৰি তাৰ এক সীমা আছে। স্মৃতিৰ আন প্রকাৰ সমূহৰ তুলনাত তাৎক্ষণিক স্মৃতিত সংৰক্ষণৰ সুবিধা নিচেই সীমিত। ই মাত্র কেই চেকেণ্ডমানৰ বাবেহে সক্রিয় হৈ থাকে। বয়সৰ দ্বাৰা এই প্রকাৰ স্মৃতি প্রভাৱিত নহয়। যিকোনো বয়সতে তাৎক্ষণিক স্মৃতি হিচাপে যিকোনো ব্যক্তিয়ে ৫ ৰ পৰা ৭ টা তথ্য খণ্ড সহজে সংৰক্ষণ কৰিব পাৰে।

তৎকালীন স্মৃতিৰ উন্নীতকৰণৰ বাবে কিছুমান বিশেষ নিয়ম অনুসৰণ কৰা হয়। যেনে -

- মানুহৰ মনটো সক্রিয় কৰি ৰখা। যি কার্যাৱলীত চিন্তন আৰু শিকনৰ প্রয়োজন হয়, তেনে কার্যাৱলীত অংশগ্রহণ কৰো। উদাহৰণস্বৰূপে কোনো সভাত ভাষণ শুনা নাইবা ব্রীজ খেলা।
- ব্যায়াম কৰা। কোনো কোনোৰ মতে শাৰীৰিক ব্যায়ামে তাৎক্ষণিক স্মৃতি ধৰি ৰখাত সহায় কৰে।



অগ্রগতিৰ নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন ৩ ঃ তাৎক্ষণিক স্মৃতি বুলিলে কি বুজে? নিজৰ ভাষাত বহলাই লিখক।

প্রশ্ন ৪ ঃ তাৎক্ষণিক স্মৃতিৰ কিছুমান উদাহৰণ দিয়ক।

প্রশ্ন ৫ ঃ তাৎক্ষণিক স্মৃতি কেনেদৰে উন্নত কৰিব পাৰি?

২.৫.১ তাৎক্ষণিক স্মৃতিৰ পৰিসৰ পৰীক্ষাৰ জৰিয়তে লব্ধ অভীক্ষামূলক সিদ্ধান্ত

শিৰোনামঃ তাৎক্ষণিক স্মৃতিৰ পৰিসৰ

উদ্দেশ্য - শিক্ষার্থীৰ সংখ্যাৰ ক্ষেত্রত থকা তাৎক্ষণিক স্মৃতিৰ পৰিসৰ নির্ধাৰণ কৰা (Forward & Backward)

কল্পিত সিদ্ধান্ত - Forward চিধা ক্রমৰ স্মৃতিৰ পৰিসৰ ওলোটা ক্রমৰ স্মৃতিৰ পৰিসৰতকৈ অধিক।

সঁজুলি -

(ক) ৪ ৰ পৰা ১২ লৈকে থকা সংখ্যাৰ দুখন তালিকা

(খ) এখন প্লাইউদৰ পর্দা

(গ) অন্যান্য সঁজুলি

অভীক্ষার্থী -

নাম ঃ

বয়স ঃ

লিংগ ঃ

শিক্ষাগত অর্হতা ঃ

তাৰিখ ঃ

স্থান ঃ

সময় ঃ

কার্যপদ্ধতি - এই অভীক্ষাৰ দ্বাৰা অভীক্ষার্থীৰ সংখ্যাৰ ক্ষেত্রত থকা তাৎক্ষণিক স্মৃতিৰ পৰিসৰ নির্দ্ধাৰণ কৰা হয়। প্রথমে ৪ ৰ পৰা ১২ লৈকে থকা সংখ্যাৰ দুখন তালিকা

প্রস্তুত কৰি লোৱা হয়। তালিকাৰ প্রস্তুতকৰণত পুনৰাবৃত্তি নঘটিবৰ বাবে যথেষ্ট মনোযোগ প্রদান কৰা হয়। অভীক্ষার্থীজনে যাতে তালিকাখন দেখা নাপায় তাৰ বাবে অভীক্ষক আৰু অভীক্ষার্থীৰ মাজত এখন প্লাইউদৰ পর্দা স্থাপন কৰা হয়। অভীক্ষাটো ২টা পর্যায়ত সম্পাদন কৰা হয়। প্রথম পর্যায়ত অভীক্ষকে চিধা ক্রমৰ স্মৃতিৰ পৰিসৰ নির্ধাৰণ প্রয়াস কৰে। ইয়াত অভীক্ষকে সংখ্যাসমুহ কৈ যায় আৰু অভিক্ষার্থীয়ে তাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰে। অভীক্ষার্থীজনক নিম্নোক্ত নির্দেশনা সমূহ প্রদান কৰা হয়-"আপুনি অনুগ্রহ কৰি সুবিধাজনক ভাৱে আপোনাৰ আসন গ্রহণ কৰক। এইটো এটা অতি সহজ অভীক্ষা। মই কিছুমান সংখ্যা কৈ যাম আৰু আপোনাৰ কাম হৈছে সেই সংখ্যাসমূহ মনত ৰাখি মই কোৱাৰ ধৰণে তাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰা। আপুনি বুজি পাইছেনে?" [এখন সৰু সংখ্যা তালিকাৰে অভীক্ষকে অভীক্ষাটো আৰম্ভ কৰিব আৰু অভীক্ষার্থীৰ স্মতিৰ সীমা জুখিবলৈ ক্রমে এখন দীঘলীয়া তালিকালৈ অগ্রসৰ হ'ব। অভীক্ষার্থীজনে শুদ্ধভাৱে সংখ্যা সমূহ পুনৰাবৃত্তি কৰিব নোৱাৰালৈকে অভীক্ষকে অভীক্ষাটো চলাই থকা উচিত] ১০ মিনিটৰ ব্যৱধানৰ পাছত অভীক্ষকে অভীক্ষাৰ দ্বিতীয় পর্যায় আৰম্ভণি কৰিব। দ্বিতীয় পর্যায়ত অভীক্ষকৰ প্রধান উদ্দেশ্য হৈছে অভীক্ষার্থীৰ ওলোটাক্রমৰ স্মৃতিৰ পৰিসৰ জুখি চোৱা। ইয়াত অভিক্ষার্থীজনে অভীক্ষকে কোৱা বা উচ্চাৰণ কৰা সংখ্যাসমূহ ওলোটাকৈ ক'ব লাগে। অভীক্ষার্থীজনক নিম্নোক্ত নির্দেশনা প্রদান কৰা হয়।

"মই ইতিমধ্যে আপোনাৰ চিধা ক্রমৰ স্মৃতিৰ পৰিসৰ জুখি চালো। এতিয়া মই আপোনাৰ ওলোটা ক্রমৰ স্মৃতিৰ পৰিসৰ নির্দ্ধাৰণ কৰিবলৈ লৈছো। আপোনাৰ একমাত্র কাম হৈছে মই কোৱা সংখ্যাসমূহ ওলোটাকৈ ক'ব লাগে। উদাহৰণস্বৰূপে মই যদি কও ১,২,৩,৪ তেন্তে আপুনি ক'ব লাগিব ৪,৩,২,১। আপুনি বুজি পাইছেনে? মই আৰম্ভ কৰিব পাৰোনে?"

অর্ন্তদৃষ্টিৰ প্রতিবেদন-

শুদ্ধ সংখ্যাবোৰ পুনৰ উপস্থাপন কৰাৰ ক্ষেত্রত মই অসুবিধাৰ সন্মুখীন হৈছিলো। ৬ নং সংখ্যালৈকে চিধা ক্রম প্রক্রিয়াত সংখ্যাসমূহ পুনৰ উপস্থাপন কৰাটো সহজ আছিল। কিন্তু ওলোটা ক্রম প্রক্রিয়াত সংখ্যাসমুহ পুনৰ উপস্থাপন কৰাত অসুবিধাৰ সন্মুখীন হৈছিলো। তথাপিও সামগ্রিক ভাৱে অভীক্ষাটো মোৰ কাৰণে অতি মনোগ্রাহী আছিল।"

কৰ্ম তালিকা ১২

	চিধা ক্ৰমৰ স্মৃতিৰ পৰিসৰ	
সংখ্যাৰ পৰিসৰ	সংখ্যাৰ তালিকা ৪ ৰ পৰা ১২	অভীক্ষার্থীৰ পুনৰ উপস্থাপন
৪	১ ২ ৩ ৪	১ ২ ৩ ৪ √
	২ ৪ ৬ ৮	২ ৪ ৬ ৮ √
৫	৩ ৬ ৯ ০	৩ ৬ ৯ ০ √
	২ ৪ ৬ ৭ ৮	২ ৪ ৬ ৭ ৮ √
	২ ৩ ৪ ৬ ৮	২ ৩ ৪ ৬ ৮ √
৬	৮ ৭ ৬ ৫ ৩	৮ ৭ ৬ ৫ ৩ √
	১ ২ ৩ ৪ ৫ ৬	১ ২ ৩ ৪ ৫ ৬ √
	০ ৯ ৮ ৭ ৬ ৫	০ ৯ ৮ ৭ ৬ ৫ √
৭	২ ৪ ৬ ৮ ৯ ০	২ ৪ ৬ ৮ ৯ ০ √
	১ ৩ ৫ ৭ ৯ ০ ২	১ ৩ ৫ ৭ ৯ ০ ২ √
	৮ ৫ ৬ ৯ ৭ ৩ ২	৮ ৫ ৬ ৯ ৭ ৩ ২ √
৮	২ ০ ৩ ৬ ৭ ৫ ৪	২ ০ ৩ ৬ ৭ X
	৯ ৩ ২ ৪ ৬ ৭ ৯ ০	৯ ৩ ২ X
	৬ ২ ৩ ৪ ৮ ৯ ১ ০	৬ ২ ৪ X
৯	১ ২ ৩ ৪ ৫ ৬ ৭ ৮	১ ২ ৩ ৪ ৫ ৬ ৭ ৮√
	৮ ৫ ৬ ৯ ৭ ৩ ২ ১ ০	৮ ৫ ৬ X
	৫ ৭ ৮ ৬ ৫ ৭ ২ ১ ৪	৫ ৭ ৬ ৭ X
১০	১ ২ ৩ ৯ ৮ ৭ ৫ ৬ ৪	১ ২ ৩ ৪ X
	৬ ৭ ৫ ৪ ৩ ২ ৮ ৯ ০ ১	৬ ৭ ৫ ৪ X
	৫ ৩ ২ ৩ ৯ ৭ ৬ ৪ ২ ৩	৫ ২ ৩ ৪ X
১১	৭ ৯ ২ ৪ ৫ ৬ ৭ ৯ ২ ৩	৭ ৯ ৩ ৪ ৬ X
	৪ ৫ ৭ ৮ ৯ ২ ৩ ৬ ৪ ৭ ১	৪ ৫ ৭ ৯ ৬ X
	৫ ৬ ৮ ১ ২ ৩ ৪ ৫ ৬ ৯ ০	৫ ৬ ৪ ১ X
১২	৪ ৫ ২ ৩ ৬ ৭ ৮ ৯ ১ ০ ৩	৪ ৫ ২ ৯ ৬ X
	৩ ২ ৩ ৪ ৫ ৬ ৭ ৮ ৯ ৭ ২ ৭	৩ ২ ৪ ২ X
	১ ২ ৩ ৪ ০ ৯ ৮ ৭ ৬ ৪ ৫ ৬	১ ২ ৩ ৪ ০ ৫ ৬ X
	৮ ৩ ২ ৪ ৫ ৬ ১ ০ ৯ ৩ ৭ ৬	৮ ৩ ২ ৪ ৫ ৬ ১ ০ ৫ ৭ X
চিধা ক্ৰমৰ স্মৃতি পৰিসৰৰ ফলাফল = ৬ x ৩/৩ = ১৮/৩		

= ৬

কৰ্ম তালিকা ১৩

	ওলোটা ক্ৰমৰ স্মৃতিৰ পৰিসৰ	
সংখ্যাৰ পৰিসৰ	সংখ্যাৰ তালিকা ৪ ৰ পৰা ১২ লৈ	অভীক্ষার্থীৰ পুনঃ উপস্থাপন
৪	১ ২ ৩ ৪	৪ ৩ ২ ১ √
	২ ৪ ৬ ৮	৮ ৬ ৪ ২ √
৫	৬ ৭ ৮ ৯	৯ ৮ ৭ ৬ √
	২ ৪ ৬ ৮ ০	০ ৮ ৬ ৪ ২ √
	৫ ২ ১ ৩ ৪	৪ ৩ ১ ২ ৫ √
৬	৫ ৭ ৮ ৯ ০	০ ৯ ৮ ৭ ৫ √
	২ ৬ ৭ ৯ ৩ ৪	৪ ৯ ৭ ৬ X
	১ ২ ৩ ৬ ৯ ০	০ ৬ ৯ X
৭	২ ৩ ৫ ৮ ৯ ১	১ ৯ ৮ ৬ X
	১ ২ ৩ ৭ ৮ ৯ ৫	৫ ৯ ৬ ৫ X
	৩ ৪ ৬ ৭ ৮ ৬ ৪	৩ ৪ ৮ ৯ X
৮	৬ ৩ ৪ ৭ ৮ ৯ ২	২ ৯ ৮ ৭ X
	১ ২ ৩ ৪ ৯ ৮ ৭ ৬	৬ ৭ ৯ ৪ X
	৩ ২ ১ ৩ ৪ ৬ ৭ ৫	৫ ৭ ৯ ৪ X
৯	৭ ৩ ২ ৪ ৬ ৯ ০ ১	১ ৯ ০ ৩ X
	৩ ৪ ২ ৫ ৬ ৯ ৮ ০ ৭	৭ ০ ৮ ৯ ২ X
	৫ ৬ ৪ ২ ৩ ৭ ৮ ২ ১	১ ২ ৬ ৭ X
১০	৪ ৫ ৬ ৭ ২ ৪ ৪ ৯ ৫	৫ ৯ ৮ ৪ ৩ X
	৬ ২ ৩ ৪ ৫ ৮ ৯ ০ ১ ২	২ ০ ১ ৪ X
	৫ ৩ ৬ ২ ০ ১ ৭ ৪ ১	১ ৭ ১ ৪ ৯ X
১১	৭ ৯ ২ ৮ ৭ ৬ ৫ ২ ৪ ০	০ ৪ ২ ৮ X
	৪ ৫ ৯ ৭ ৩ ৪ ৬ ৮ ৭ ১ ০	
	১ ২ ৩ ৪ ০ ৯ ৮ ৫ ৬ ৪ ৭	
১২	৮ ৪ ৭ ৫ ৩ ৬ ২ ১ ৯ ৪ ৬	
	৯ ২ ৪ ৫ ৩ ৮ ৭ ৬ ৯ ২ ৪ ৩	
	৮ ৫ ৬ ৭ ৪ ২ ৬ ৮ ৭ ৯ ০ ২	
	৪ ৫ ৫ ৩ ৯ ৭ ৮ ৫ ৬ ৭ ৮ ০	

ওলোটা ক্ৰমৰ স্মৃতি পৰিসৰৰ ফলাফল - ৫

ফলাফল - ১২ নং কৰ্ম তালিকাত এই অভীক্ষাৰ ফলাফলসমূহ তুলি দিয়া হৈছে। কৰ্মতালিকা-১২ ই চিধা ক্ৰমৰ স্মৃতিৰ পৰিসৰ আৰু ১৩ নং তালিকাই ওলোটা ক্ৰমৰ স্মৃতিৰ পৰিসৰৰ ফলাফল দেখুৱাইছে। বিশুদ্ধ গড় পৰিসৰ আহৰণ কৰা হৈছে তিনিওখন তালিকাৰ জৰিয়তে। প্ৰতিখন শুদ্ধভাৱে উচ্চাৰিত তালিকাৰ পৰা এক তৃতীয়াংশ নম্বৰ লোৱা হৈছে।

পৰ্যবেক্ষণ আৰু আলোচনা - অভীক্ষাটোৰ পৰা এইয়া পৰ্যবেক্ষণ কৰা হৈছে যে চিধা ক্ৰমৰ স্মৃতিৰ ওলোটা ক্ৰমৰ স্মৃতিৰ পৰিসৰতকৈ অধিক। চিধা ক্ৰমৰ স্মৃতিৰ পৰিসৰ ৬ আৰু ওলোটা ক্ৰমৰ স্মৃতিৰ পৰিসৰ হৈছে ৫। ইয়াৰ উপৰি চিধা ক্ৰমৰ স্মৃতিৰ পৰিসৰৰ ক্ষেত্ৰত ৬ টা সংখ্যালৈকে অভীক্ষাৰ্থীয়ে শুদ্ধভাৱে তালিকাৰ সংখ্যাসমুহ পুনৰ উপস্থাপন কৰিব পাৰিছে। গতিকে অভীক্ষাৰ্থীজনৰ চিধা ক্ৰমৰ স্মৃতিৰ আধাৰ মান ৬ ধৰা হৈছে। অভীক্ষাৰ্থীজনে ৭ টা সংখ্যাৰ ক্ষেত্ৰত ২ বাৰ সফলতা আৰু ৮ টা সংখ্যাৰ ক্ষেত্ৰত এবাৰ সফলতা লাভ কৰিছিল। কিন্তু ৯,১০,১১,১২ সংখ্যাৰ ক্ষেত্ৰত সফলতা লাভ কৰিবলৈ সক্ষম হোৱা নাছিল। গতিকে অভীক্ষাৰ্থীজনৰ সামগ্ৰিক মানাংক হৈছে ৬ x ৩/৩ = ৬

ওলোটা ক্ৰমৰ স্মৃতিৰ পৰিসৰ চিধাক্ৰমৰ স্মৃতিৰ পৰিসৰতকৈ কম আছিল। ওলোটা ক্ৰমৰ স্মৃতিৰ পৰিসৰৰ ক্ষেত্ৰত অধিক মানসিক সৰ্তকতা আৰু ধ্যানৰ প্ৰয়োজন হয় বুলি অভীক্ষাটোৰ পৰা এইটো পৰ্যবেক্ষণ কৰা হৈছিল যে ব্যক্তিৰ স্মৃতিৰ পৰিসৰ নিৰ্ধাৰণ কৰাৰ ই এক সহজ আৰু দ্ৰুত পদ্ধতি। গতিকে আমি ক'ব পাৰো যে আমাৰ ফলাফলে কল্পিত সিদ্ধান্তৰ সত্যাপন কৰাত সহায় কৰিছে।



চিন্তা চৰ্চা কৰক ঃ২.২

ওপৰোক্ত অভীক্ষাত দেখুওৱা ধৰণে অভীক্ষাৰ্থীৰ তাৎক্ষণিক স্মৃতিৰ পৰিসৰ জুখিবলৈ ৪ ৰ পৰা ১২ টা বৰ্ণৰ এখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰক।



২.৬ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

এই অধ্যায়ৰ আলোচনাৰ পাছত আমি গম পালো যে -

- স্মৃতি হৈছে আমি ইতিমধ্যে আহৰণ কৰা কথাৰ পুনঃস্মৰণ। স্মৃতিৰ লগত জড়িত ৩ টা পর্যায় হ'ল- শিকন, সংৰক্ষণ আৰু পুনঃস্মৰণ।
- স্মৃতিৰ বিভিন্ন প্রকাৰ আছে। প্রকাৰ সমূহ হ'ল- অভ্যাসগত স্মৃতি, মুখস্থ,স্মৃতি, প্রতিৰূপ স্মৃতি, যুক্তি সংগত স্মৃতি, তাৎক্ষণিক স্মৃতি , দীর্ঘকালীন স্মৃতি আৰু অনুষংগমূলক স্মৃতি।
- স্মৃতি উন্নত কৰাৰ বিভিন্ন উপায় আৰু পদ্ধতি আছে। যেনে - ইচ্ছা শক্তি আৰু দৃঢ়তা মনোযোগ আৰু আগ্রহ, মনত ৰখাৰ উপযুক্ত পদ্ধতি অবলম্বন, মানসচিত্রৰ ব্যৱহাৰ ছন্দৰ ব্যৱহাৰ, ইন্দ্রিয়ৰ প্রয়োগ, জিৰণিৰ ব্যৱস্থা, পুনৰাবৃ ত্তি আৰু অনুশীলন।
- পুনঃস্মৰণ আৰু পুনঃচিনাক্তকৰণ হ'ল স্মৃতিৰ দুটা উপায়। আমি গম পালো যে পুনঃস্মৰণ ৩ প্রকাৰৰ- মুক্ত পুনঃস্মৰণ, অনুসন্ধানমূলক পুনঃস্মৰণ আৰু ধাৰাবাহিক পুনঃস্মৰণ। মুক্ত পুনঃস্মৰণত এজন ব্যক্তিয়ে তেওঁক প্রদান কৰা আটাইবোৰ শিক্ষাৰ ভিতৰত তেওৰ মনত পৰা পৰিমাণৰ বিষয়হে পুনঃস্মৰণ কৰে। অনুসন্ধানমূলক পুনঃস্মৰণত ব্যক্তিজনৰ পুনঃস্মৰণ প্রক্রিয়াত সহায়ক হোৱাকৈ কিছুমান সংকেত দিয়া হয় আৰু ধাৰাবাহিক পুনঃস্মৰণত এজন ব্যক্তিক পূর্বতে আহৰণ কৰা শিকন অভিজ্ঞতাসমূহ হুবহু ৰূপত পুনঃস্মৰণ কৰিবলৈ দিয়া হয়।
- পুনঃস্মৰণতকৈ পুনঃচিনাক্তকৰণ পদ্ধতিসমূহ সহজ প্রকৃতিৰ। সাধাৰণতে কোনো এজন ব্যক্তিৰ স্মৃতি সংৰক্ষণ কৰিব পৰা ক্ষমতা পৰিমাপ কৰিবৰ বাবে ২ ধৰণৰ পুনঃচিনাক্তকৰণ অভীক্ষা সম্পাদন কৰা হয়- সাধাৰণ পুনঃচিনাক্তকৰণ অভীক্ষা আৰু বহুমুখী বিকল্প পুনঃচিনাক্তকৰণ অভীক্ষা।
- পুনঃস্মৰণ আৰু পুনঃচিনাক্তকৰণ অভীক্ষাৰ দ্বাৰা প্রমাণিত হ'ল যে পুনঃচিনাক্তকৰণ মানাংক, পুনঃস্মৰণৰ মানাংকতকৈ অধিক। গতিকে আমি ক'ব পাৰো যে পুনঃচিনাক্তকৰণ পুনস্মৰণতকৈ অধিক সহজ। অভীক্ষাবোৰৰ দুয়োটা পর্যায়তে পুনঃচিনাক্তকৰণৰ শতাংশ পুনঃস্মৰণৰ শতাংশতকৈ অধিক।
- তাৎক্ষণিক স্মৃতি হৈছে অতি কম সময়ৰ ভিতৰত অতি কম পৰিমাণৰ বা অভিজ্ঞতা পুনঃস্মৰণ কৰিব পৰা এক ক্ষমতা। এই স্মৃতি বয়সৰ দ্বাৰা প্রভাৱিত নহয়। যিকোনো বয়সতে ব্যক্তিয়ে অতি সহজে তাৎক্ষণিক স্মতি হিচাপে ৫ ৰ পৰা ৬ টা তথ্য বা অভিজ্ঞতা সংৰক্ষণ কৰিব পাৰে। মন সক্রিয় কৰি ৰাখি আৰু ব্যায়ামৰ জৰিয়তে কোনো এজন ব্যক্তিয়ে তেওঁৰ তাৎক্ষণিক স্মৃত্তি ক্ষমতা যথেষ্ট উন্নত কৰিব পাৰে।

- তাৎক্ষণিক স্মৃতিৰ অভীক্ষাবোৰৰ ফলাফলৰ দ্বাৰা আমি সহজে বুজি পালো যে চিধা ক্রমৰ স্মৃতিৰ পৰিসৰ ওলোটা ক্রমৰ স্মৃতিৰ পৰিসৰতকৈ অধিক। চিধাক্রম প্রক্রিয়াত কোনো অভিজ্ঞতা পুনঃস্মকণ কৰি তাক পুনৰ উপস্থাপন কৰাটো সহজ কিন্তু তাৰ ওলোটা প্রক্রিয়াত শিকা অভিজ্ঞতাসমূহ পুনৰ উপস্থাপন কৰাটো কঠিন। ওলোটা ক্রমৰ স্মৃতিৰ পৰিসৰ বৃদ্ধিৰ ক্ষেত্রত অধিক মানসিক সর্তকতা আৰু ধ্যানৰ প্রয়োজন।



২.৭ অধিক জানিবলৈ

- S.K Mangal: Essentials of Educational psychology, Prertice Hall of India private limited, New Delhi, 2007.
- Dr. Lutfun Rasul Saikia: Psychological and statistical Experiments in Education, Saraighat Printers. M.C.Road. Guwahati, 1997.
- Chauhan S.S: Advanced Education psychology, Vikash publishing house, New Delhi 2007.



২.৮ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ স্মৃতি হৈছে এনে এক বিশেষ মানসিক ক্ষমতা যাৰ জৰিয়তে প্রয়োজন সাপেক্ষে অভিজ্ঞতাসমূহ সংৰক্ষণ কৰি ৰাখিতাৰ পুনঃস্মৰণ কৰিব পাৰি। পূর্বতে আহৰণ কৰা শিক্ষামূলক অভিজ্ঞতাৰ পুনঃস্মৰণৰ লগত স্মৃতি জড়িত। স্মৃতিৰ ৩ প্রকাৰৰ কার্য হৈছে- শিকন, সংৰক্ষণ আৰু পুনঃস্মৰণ।

২ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ কোনো এজন ব্যক্তিৰ জন্মৰ তাৰিখ মনত ৰখা।

৩ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ তাৎক্ষণিক স্মৃতি এনে এক স্মৃতিৰ প্রকাৰ য'ত অতি কম সময়ৰ ভিতৰত অতি কম পৰিমাণৰ অভিজ্ঞতাৰ তথ্য পুনঃস্মৰণ কৰি তাক পুনৰ উপস্থাপন কৰা হয়। এনে স্মৃতিত সংৰক্ষণৰ সীমা নিচেই কম। সাধাৰণতে ১ ছেকেণ্ডৰ এক ভাগৰ পৰা কেই ছেকেণ্ড মানৰ ভিতৰত তাৎক্ষণিক স্মৃতি সক্রিয় হয়।

৪ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ ছবিগৃহৰ ভিতৰত সোমাই টিকটত লিখা চকীৰ সংখ্যা চাই বহাৰ পাছত আমি সাধাৰণতে চকীৰ সংখ্যাটো পাহৰি যাও। আন এটা উদাহৰণ হৈছে বহীৰ পৰা নম্বৰ মনত ৰাখি কথা পতাৰ পাছত আমি সাধাৰণতে দূৰভাষ নম্বৰটো পাহৰি যাও।