

NALANDA OPEN UNIVERSITY

Course : M.A Psychology, Part-I

Paper : Paper-I

**Prepared by : Dr. (Prof.) Prabha Shukla
Retd. Professor of Psychology, Patna University and
Chief Co-ordinator, School of Social Sciences,
Nalanda Open University**

**Topic : Zeigarnik Effect (Practical)
जायगारनिक प्रभाव (प्रायोगिक)**

जायगारनिक प्रभाव

1.1 परिचय (Introduction)

प्रस्तुत अध्याय में अभिप्रेरणा के एक भारतपूर्ण सम्प्रत्यय जायगारनिक प्रभाव की विस्तृत चर्चा की जाएगी इस क्रम में सर्वप्रथम जायगारनिक प्रभाव क्या है—इसकी जानकारी दी जाएगी। इसके बाद जायगारनिक प्रभाव के महत्व एवं उपयोगिता को विस्तार से समझाया जाएगा। मानव व्यवहार जायगारनिक प्रभाव से किस प्रकार प्रभावित होता है अथवा जायगारनिक प्रभाव अभिप्रेरणा का कार्य करता है या नहीं— इसे बतलाया जाएगा।

जायगारनिक प्रभाव के सम्प्रत्यय को भली-भाँति समझने के बाद जायगारनिक प्रभाव की सत्यता की पाँच करने हेतु प्रयोग का भी वर्णन किया जाएगा। इसके लिए एक प्राक्कलन (hypothesis) बनाकर जायगारनिक प्रभाव की जाँच की जाएगी जिससे पाठक गण इसको सत्यता से परिचित हो जाएँगे।

अतः प्रस्तुत अध्याय जायगारनिक प्रभाव की सम्पूर्ण व्याख्या करने में पूर्ण तरह से सक्षम सिद्ध होगा तथा इस अध्याय को पढ़कर पाठकगण यथोचित ज्ञानार्जन कर पाएँगे।

1.2 जायगारनिक प्रभाव (Zeigarnik Effect)

कर्ट लेविन (Kurt Lewin) ने बर्लिन विश्वविद्यालय में अभिप्रेरण से संबंधित अनेक प्रयोग किये और एक महत्वपूर्ण सिद्धान्त दिया—आवश्यकता तनाव सिद्धान्त (Need-Tension Theory)। लेविन का कहना था कि जब व्यक्ति में किसी काम को करने की आवश्यकता (Need) उत्पन्न होती है जो उसमें एक तनाव (Tension) उत्पन्न हो जाता है। जब व्यक्ति उस कार्य का पूरा कर लेता है या लक्ष्य की प्राप्ति कर लेता है तो तनाव समाप्त हो जाता है। और धीरे-धीरे उस कार्य से संबंधित स्मृति चिन्ह (Memory traces) भी समाप्त होने लगता है। फलतः व्यक्ति उसे भूल जाता है। दूसरी ओर जब व्यक्ति उस कार्य को समाप्त नहीं कर पाता है तो उसमें तनाव बना रह जाता है। फलतः इस कार्य की स्मृति चिन्ह क्षीण नहीं होती बल्कि बनी रह जाती है। लेविन ने इसे ही आवश्यकता-तनाव सिद्धान्त कहा है।

लेविन की शिष्या बलूमा जाइगारनिक (Bluma Zeigarnik, 1927) ने लेविन के इस सिद्धान्त की जाँच करने के लिए एक प्रयोग किया। उन्होंने अपने प्रयोज्यों को 20 भिन्न-भिन्न प्रकार के कार्य दिये। इसमें से 10 कार्य को पूरा होने दिया गया तथा बाकी 10 कार्य को बीच में ही बन्द कर दिया गया। और फिर प्रयोज्य से इन कार्यों का प्रत्यावाहन (recall) करने को कहा। देखा गया

कि अधूरे कार्य का प्रत्यावाहन जहाँ 68% या वही पूरे किये कार्यों का प्रत्यावाहन 43% ही रहा। इस तरह प्रयोग से स्पष्ट है कि अधूरे कार्य का प्रत्यावाहन पूरे किये गए कार्यों की अपेक्षा अधिक श्रेष्ठ होता है, इसे ही जाइगारनिक प्रभाव (Zeigarnik Effect) कहा गया है।

जाइगारनिक प्रभाव की सत्यता की जाँच करने के लिए बहुत से मनोवैज्ञानिकों ने कई प्रयोग किये और कुछ कारकों का वर्णन किया जो जाइगारनिक प्रभाव उत्पन्न करने के लिए आवश्यक है। ये निम्न प्रकार से हैं।

- (1) प्रत्येक कार्य ऐसा हो जिसका लक्ष्य प्रयोज्य को पता रहे ताकि बीच में रोके जाने पर उसे यह समझ आ जाए कि वह लक्ष्य तक नहीं पहुँचा है।
- (2) प्रत्येक कार्य करने का समय लगभग बराबर होना चाहिए।
- (3) कार्यों की संख्या बहुत कम या बहुत अधिक नहीं होना चाहिए।
- (4) प्रयोज्य को इस बात की जानकारी नहीं होना चाहिए कि उसे कार्य को बाद में प्रत्यावाहन करना है।
- (5) कार्य समाप्त होने के 24 घंटे के भीतर ही प्रत्यावाहन ले लेना चाहिए।
- (6) जाइगारनिक प्रभाव पर अहम्-उलझन (Econ involvement) का प्रभाव भी पड़ता है।

1.3 जयगारनिक प्रभाव को दिखाने का प्रयोग (Experiment to Demonstrate the Phenomenon of Zaigarnik Effect)

Introduction – किसी भी तरह की शिक्षण व्यक्ति के Motivation, Need और Level of aspiration से ही प्रभावित होकर कार्यान्वित होती है। अर्थात् यदि यह कहा जाए तो गलत न होगा कि मानव व्यवहार (Human behaviour) लक्ष्य निर्देशित (Goal oriented or directed) होता है। व्यक्ति उत्तेजना के क्षेत्र में जो भी व्यवहार करता है उसके पीछे कुछ प्राप्त करने की प्रवृत्ति जुड़ी रहती है। Lewin ने इस Goal directed behaviour की व्याख्या Need tension theory के आधार पर की है।

Lewin के अनुसार – “Due to the arousal of needs, tension is created in individuals, until and unless, the tension in the body, comes to a state of equilibrium.”

According to need-tension theory of Lewin

“The arousal of a need or motive produces a state of tension with in the organism, the tension persists as long as the need is not satisfied. Fulfilment of the need reduces the tension.

1927 में Zeigarnik ने Lewin के सिद्धान्त के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला कि finished tasks की अपेक्षा Unfinished tasks की स्मृति ज्यादा मजबूत होती है। The memory of unfinished tasks is better recall than finished tasks came to be called zeigannik effect

इस विचार के अनुसार जब कोई व्यक्ति किसी कार्य को करना शुरू करता है तो वह अपने आप को इस कार्य में रमा देता है। फलतः उसके मस्तिष्क में तनाव की वजह से वह उस Unfinished task को ज्यादा याद रखता है। यह उस Unfinished task को ज्यादा याद रखता है। यह Tension व्यक्ति के remembers में मदद पहुंचाती है। दूसरी ओर व्यक्ति जिस कार्य को करते रहता है जब उसे पूरा कर लेता है तो व्यक्ति तनाव से मुक्त हो जाता है जिसके कारण memory कुछ ढीला पड़ जाता है।

लेकिन बहुत से psychologist इस विचार से सहमत नहीं है।

Resenzwing का विचार है कि यह सिद्धान्त हर समस्या या पहलू में सम्भव नहीं है। इनके अनुसार ego oriented व्यक्ति (unfinished task) की अपेक्षा finished task को ज्यादा recall करेगा। लेकिन जब प्रयोग task oriented रहेगा तो व्यक्ति unfinished task को ज्यादा recall करेगा।

Hypothesis — अपूर्ण कार्य का प्रत्यावाहन पूर्ण कार्य के प्रत्यावाहन से अधिक श्रेष्ठ होता है। (Recall of the unfinished task is better than that of the finished task.)

Preliminaries — Name of the experimenter :

Name of the subject : Age Sex

Apparatus and material — 20 sheet of cancellation chart, paper Pen & pencil & stop watch.

Design :

Number of Trials	Strength of learning	Order of presentation	Retention Interval	Recall	Difference between finished & unfinished task
1 to 20	10 tasks to be finished 10 tasks to be unfinished	Ranlolomely	15 minutes Rest.	Recall of finished & unfinished task.	

Procedure — इस प्रयोग में subject से 20 trials लिए जाएंगे। 10 trials finished task के और 10 trials unfinished task के। मैंने अपनी सुविधा के लिए Cancellation chart को लिया है। इसे दोनों आरे से Use किया जिससे 10 के 20 charts हो गए। Cancellation charts के heading में 4 letter को लिख लिया गया जिसे subject को caneer करना होगा। इस प्रकार 20 cancellation charts में different letters को लिख लिया। Finished task में subject को पूरे sheet में दिए गए अक्षर को काटना होगा जबकि unfinished task में subject से बीच में ही मांग लिया जाएगा। इस तरह से random order में 20 trials जो जाएंगे तब उसे 15 minutes का विश्राम देकर finished & unfinishes trial को recall करवाया जाएगा। अन्ततः Data लेने के बाद subject से Antrospective report ले लिया जाएगा।

“आपके सामने ये कुछ Cancellation sheets हैं जिनके उपर चार अक्षर लिखे हुए हैं। आपके जिस sheet के उपर जो चार अक्षर लिखे हुए हैं। आपके जिस sheet के उपर जो चार अक्षर लिखा हुआ है उसे ही Cancellation sheet में देखकर काटना है। जब आप पूरा Cancell कर ले तो उसे दे दें या फिर जब आपको stop कहा जाए जो आप काटना बन्द कर दें। इस प्रकार आपसे 20 trials लिए जाएंगे। इसके बाद 15 मिनटर के मिश्राम के पश्चात आपको recall करना है कि आपने किस किस अक्षर को काटा है।

Data obtained

No. of Trials	Groups of letters	Nature of task	Retention Interval	Recall
1	KRAN	Compt.	Rest for 15 minutes	KRAN
2	BOGT	Incop.		BOGT
3	LVSE	Compt.		
4	MEPQ	Compt.		HEPQ
5	ZAKW	Compt.		ZAKW
6	MLBT	Compt.		MLBT
7	ZOPS	Compt.		
8	Tunx	Incomp		TUNX
9	WUDX	Incomp		WUDX
10	GAKZ	Compt		
11	TCAD	Inco		
12	LNDO	Compt.		LNDO
13	SOHT	Compt.		
14	HOXD	Incom.		GOXD
15	GNSU	Compt.		
16	FLRQ	Incomp.		FLRQ
17	XYTO	Compt.		XYTO
18	YPTC	Compt.		
19	BDOR	Incom.		BDOR
20	LMED	Incom.		LMED

Introspection Report— शुरू में प्रयोग काफी रूचिकर लगा लेकिन बाद में recall करने में काफी कठिनाई हुई।

Result table (परिणाम तालिक)

Statistical Treatment :

Total No. of trials	No : recalled finished task	No : of not recalled finished task	No : of recalled unfinished	No : of not recalled unfinished	Difference	
					Recalled task	Not recalled task
20	5	5	8	2	3	3

$$\begin{aligned}\text{Ratio of finished and unfinished task} &= \frac{\text{No : of unfinished task recalled}}{\text{No. : of finished task recalled}} \\ &= \frac{8}{5} \\ &= 16\end{aligned}$$

निष्कर्ष (Conclusion)

इस प्रयोग में परिकल्पना की गई है कि unfinished task की स्मृति finished task की अपेक्षा अधिक रहती है। प्रयोग प्रदत्त तालिका को देखने से पता चलता है कि finished task की अपेक्षा unfinished task की स्मृति अधिक हुई है। इस प्रयोग में मेरी subject 8 unfinished task को recall (यदि) कर सकी है। Finished तथा unfinished task के recall में केवल 3 का अन्त है। इससे स्पष्ट होता है कि Unfinished task के पीछे चुंकि व्यक्ति का tension बना रहता है इसलिए वह अधिक याद रहता है। Finished task के प्रति व्यक्ति का tension समाप्त हो जाता है इसलिए वह कम याद रह पाता है।

प्रयोज्य के Introspective report से भी यह स्पष्ट जाहिर होता है कि जब Subject से अधूरा ही मांग लिया जाता था तो उसमें शीघ्रता से करने को तनाव पैदा हो जाता था।

इस प्रयोग में प्राप्त result और Introspective report से Zeigarhik के विचार का शत-प्रतिशत समर्थन कर रहा है। इस सम्बन्ध में बनाई गई परिकल्पना सत्य है।

1.4 सारांश (Summing-up)

प्रस्तुत अध्याय में जायगारनिक प्रभाव के सम्प्रत्यय को समझाया गया है। कर्ट लेविन (Kurt Lewin) को शिष्या ब्लूमा जायगारनिक (Bluma zaigarnik) ने अपने प्रयोग द्वारा स्पष्ट किया कि अधूरे कार्य (Unfinished task) के प्रत्याहान के प्रतिशत से अधिक था। इसे Zaigarnik effect अथवा जायगारनिक प्रभाव कहा।

प्रस्तुत अध्याय में उन कारकों को भी चर्चा की गई है जिससे जायगारनिक प्रभाव प्रभावित होता है। अध्याय के अन्तिम भाग के रूप में जायगारनिक प्रभाव को प्रयोगात्मक रूप से पुष्टि की गई है। एक प्रयोग के माध्यम से जायगारनिक प्रभाव को दिखलाया गया है ताकि पाठकों को इसको विश्वसनीयता का परिचय प्राप्त हो सके।

1.5 मॉडल प्रश्न (Model Questions)

1. जायगारनिक प्रभाव को दिखाने के लिए एक प्रयोग करना।

To conduct an experiment to demonstrate the phenomenon of Zeigarnik effect.
