Dr. Sarita Devi
Assistant Professor
Department of Psychology
M.B.R.R.V.Pd. College, Ara

अल्बर्ट बंडुरा का सिद्धांत - सामाजिक अधिगम सिद्धांत / सामाजिक संज्ञानात्मक सिद्धांत

(Albert Bandura's Theory - Social Learning Theory / Social Cognitive Theory)

1. **प्रस्तावना (Introduction)**

   - अल्बर्ट बंडुरा (Albert Bandura, 1925–2021) एक प्रसिद्ध कनाडाई-अमेरिकी मनोवैज्ञानिक थे। उन्होंने यह प्रतिपादित किया कि मानव व्यवहार केवल प्रत्यक्ष अनुभव या पुरस्कार-दंड से ही नहीं, बल्कि दूसरों को देखकर भी सीखा जाता है।
   - इसी विचार पर आधारित उनका सिद्धांत सामाजिक अधिगम सिद्धांत (Social Learning Theory) कहलाता है, जिसे बाद में सामाजिक संज्ञानात्मक सिद्धांत (Social Cognitive Theory) के रूप में विकसित किया गया।

2. **सामाजिक अधिगम सिद्धांत की मूल अवधारणा**

   बंडुरा के अनुसार—

   "Learning can occur through observation, imitation and modeling even without direct reinforcement."

   अर्थात व्यक्ति मॉडल (Model) के व्यवहार को देखकर, उसे समझकर और उसकी नकल करके नया व्यवहार सीखता है।

3. **बंडुरा का बोबो डॉल प्रयोग (Bobo Doll Experiment)**

   (i) प्रयोग का उद्देश्य

   - यह जानना कि क्या बच्चे आक्रामक व्यवहार को दूसरों को देखकर सीखते हैं।

Edit with WPS Office

(ii) प्रयोग की प्रक्रिया

बच्चों को तीन समूहों में बाँटा गया

- आक्रामक मॉडल देखने वाले
- शांत मॉडल देखने वाले
- कोई मॉडल न देखने वाले

(iii) निष्कर्ष

- जिन बच्चों ने आक्रामक मॉडल देखा, उन्होंने वैसा ही आक्रामक व्यवहार प्रदर्शित किया।
- यह सिद्ध हुआ कि सीखना निरीक्षण (Observation) से भी संभव है।

4. **प्रेक्षण अधिगम (Observational Learning) के चरण**

बंडुरा ने प्रेक्षण अधिगम को चार चरणों में समझाया:

(i). ध्यान (Attention)

- सीखने वाले को मॉडल के व्यवहार पर ध्यान देना आवश्यक है।
- मॉडल आकर्षक, शक्तिशाली या लोकप्रिय हो तो ध्यान अधिक होता है।

(ii). धारण (Retention)

- देखे गए व्यवहार को स्मृति में सुरक्षित रखना।
- शब्दों, प्रतीकों और मानसिक चित्रों के माध्यम से।

(iii). पुनरुत्पादन (Motor Reproduction)

- सीखे गए व्यवहार को व्यवहार में बदलना।
- शारीरिक और मानसिक क्षमता आवश्यक।

Edit with WPS Office

(iv). प्रेरणा (Motivation)

- व्यक्ति तभी व्यवहार करेगा जब उसे प्रोत्साहन या लाभ की अपेक्षा हो।

5. **प्रत्याशित पुनर्बलन (Vicarious Reinforcement)**

   बंडुरा ने बताया कि व्यक्ति स्वयं पुरस्कार पाए बिना भी सीख सकता है।

   जब हम देखते हैं कि

   किसी और को पुरस्कार मिला → व्यवहार अपनाते हैं

   किसी को दंड मिला → व्यवहार से बचते हैं

   इसे Vicarious Reinforcement कहते हैं।

6. **त्रि-कारक परस्पर नियतत्व (Triadic Reciprocal Determinism)**

   बंडुरा के अनुसार व्यवहार तीन कारकों की पारस्परिक क्रिया का परिणाम है:

   - व्यवहार (Behavior)
   - व्यक्तिगत कारक (Cognitive/Personal Factors)
   - पर्यावरण (Environment)

   ये तीनों एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं।

7. **आत्म-प्रभावकारिता (Self-Efficacy)**

   (i) अर्थ

   व्यक्ति का यह विश्वास कि "मैं किसी कार्य को सफलतापूर्वक कर सकता हूँ।"

Edit with WPS Office

(ii) Self-Efficacy के स्रोत

- पूर्व अनुभव
- दूसरों को सफल होते देखना
- सामाजिक प्रोत्साहन
- भावनात्मक अवस्था

(iii) उच्च आत्म-प्रभावकारिता → बेहतर प्रदर्शन

8. **बंडुरा के सिद्धांत की विशेषताएँ**
   - संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं पर बल
   - व्यवहारवाद से आगे का दृष्टिकोण
   - सामाजिक वातावरण की भूमिका
   - मीडिया और मॉडलिंग का महत्व

9. **शैक्षिक एवं सामाजिक अनुप्रयोग**

   (i) शिक्षा में

   - शिक्षक एक मॉडल होता है
   - रोल मॉडल का प्रयोग
   - सकारात्मक व्यवहार का प्रदर्शन

   (ii) समाज में

   - मीडिया का प्रभाव
   - हिंसा और आक्रामकता की सीख

Edit with WPS Office

- सामाजिक व्यवहार का विकास

10. सिद्धांत की आलोचना (Criticism)

- जैविक कारकों की उपेक्षा
- सभी व्यवहारों की व्याख्या नहीं
- आंतरिक प्रेरणा की सीमित चर्चा

11. निष्कर्ष (Conclusion)

- अल्बर्ट बंडुरा का सिद्धांत यह स्पष्ट करता है कि मानव सीखना एक सामाजिक प्रक्रिया है। व्यक्ति न केवल अपने अनुभव से, बल्कि दूसरों के अनुभवों से भी सीखता है।
- यह सिद्धांत शिक्षा, समाज, मीडिया और मनोचिकित्सा में अत्यंत उपयोगी है।

Edit with WPS Office