Dr•Navin Chandra Sharma
Assistant Professor
Dept of psychology
Maharaja Bahadur Ram Ran Vijay Prasad Singh College Ara

Date; 16/02/2026

Class: P.G Semester - 4th

Clinical Psychology,

Topic :-

सामाजिक सीखना या संज्ञानात्मक व्यवहारपरक सीखना **(Social learning or cognitive behavioural learning) :**

यद्धपि क्लासिकी अनुबंधन या प्रतिवादी सीखना को उपयोग नैदानिक उपचार तथा शोध में काफी हुआ है फिर भी इसे सार्वनिक रूप से मान्यता नहीं मिली है क्योंकि इसमें सिर्फ व्यक्ति के बाद वयवहारों पर बल डाल गया है और संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं जैसे चिन्तन प्रत्यक्षण आदि की पूर्ण उपेक्षा की गयी है सामाजि सीखना या संज्ञानात्मक व्यवहार परक सीखना में ऐसी संज्ञानात्मकः प्रक्रियाओं को महत्वपूर्ण मान कर मानव व्यवहार की उत्पत्ति, संपोषण एवं परियार्जन (modification) की व्याख्या की जाती है।

सामाजिक सीखना उपागम में दोमनोवैज्ञानिकों अर्थात अलवर्ट वैण्डुरा (Albert Bandura) तथा वाल्टर मिसकेल (Walter mischel) का नाम अधिक मशहूर है। वैणुरा ने अपने उपागम में प्रेक्षणात्मक सीखना (obsorvational learning) या स्थानापन्न संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ (Vicarious Cognitive process) पर अधिक बल डाला है। वैण्डुरा का मत है कि व्यक्ति ने केवल क्रिया प्रसूत एवं क्लासिकौ अनुबंधन द्वारा प्रत्यक्ष रूप से सीखता है बल्कि वह दूसरों के व्यवहारों का प्रेक्षण करके या घटना के सांकेतिक प्रतिनिधित्व (Symbolic pepresentation) दो देख कर परोस रूप से भी सीखता है। इन्होंने अपने प्रयोग में दिखलाया है कि मानव प्रयोज्य मॉडल के व्यवहार का मान प्रेक्षण कर ही उसे सीख लेता है। इसके लिए पुनर्वलन (reinforcement) तथा अभ्यास (practice) की भी जरूरत नहीं पड़ती है। वैण्डुरा, रॉस एवं रॉस (Bandwra] Rossand Ross, 1963) ने अपने अध्ययन में पाया है कि जिन वच्चों ने मॉडल को 'बोबो' नामक गुढ़िया (Bobodoll) के प्रतिआक्रामक व्यवहार करते पाया, वे उसके प्रति वैसी ही व्यवहार करना सीख लिए तथा जिन वच्चों ने मॉडल को 'बोबो' के प्रति शांतिपूर्ण व्यवहार करते प्रेक्षण किया, वे उसके प्रति वैसा ही व्यवहार करना सीख लिए। बैण्डुरा के अनुसार ऐसे सीखना का कारण न तो अभ्यास है और न ही पूनर्बलन बल्कि इसका कारण है कि प्रेक्षणात्मक सीखना से उत्पन्न चिनतन प्रक्रियाएँ या संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ।

रौटर (Rotter, 1954) ने भी सीखने में नात्मक संज्ञा के महत्व पर प्रकाश डालते हुए मानव सीखना में 'प्रत्यासो' (Expectancy) चर को अति महत्त्वपूर्ण वतलाया है। रौटर के अनुसार किसी अनुक्रिया के होने की सम्भावना दो वातों पर निर्भर करता है-पहला तो यह कि व्यक्ति अनुक्रिया के बाद क्या होने या घटना घटने की प्रत्याशा करता है तथा दूसरा यह कि वह अनुक्रिया के उस परिणाम (या घटना) को कितना महत्व देता है। रौटर का मत है कि इस तरह की प्रत्याशा जिससे व्यवहार प्रभावित होता है, अर्जित होता है अर्थात व्य उसे अपने जीवन काल में सीखता है। किसी भी व्यवहार के परिणाम के वारे में प्रत्याशा विकसित करने के लिए या उसके महत्व या मूल्य (Value) के वारे में कोई निर्णय लेने के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति को उसके पहले वैसी परिस्थिति का प्रत्यक्ष या स्थानान्य (Vivarium) अनुभव हो। हाल ही में वैण्डुरा ने रौटर के प्रत्यासा संप्रव्यय से हटकर एक नया समान संप्रत्यय का विकास किया है जिसे आत्मक्षमता (Self-efficacy) कहा गया है। आत्मक्षमता प्रत्यासा (Self Efficiency

expression) से तात्पर्य व्यक्ति में इस विश्वास से होता है कि वह अधुक व्यवहार को चाहे उसका परिणाम कुछ भी हो, सफलता पूर्वक कर सकता है। वैण्डुरा ने यह स्पष्ट किया है कि व्यक्ति द्वारा किया गया बाह्यव्यवहार (overt behaviour) इसी आत्मक्षमता प्रत्यासा से नियमित होता है। आत्मक्षमता प्रत्यासा का स्तर जितना ही ऊँचा होता है उसका निस्पादन स्तर भी उतना ही श्रेष्ठ होता है।

मिसकल (Mischel, 1986, 1989) द्वारा प्रतिपादित सीखने के उपागम में पाँच तरह के संज्ञानात्मक चरों (cognitive variables) की पहचान की गयी है जिनसे व्यक्ति तथा वातावरण के बीच होने वाली अन्तःक्रिया को समझा जा सकता है इन पाँच चरों का वर्णन निम्न है-

(i) क्षमताएँ **(Competencies):** इसमें विशेष तरह के व्यवहार एवं संज्ञान को उत्पन्न करने की क्षमता सम्मिलित होती है। यह बुद्धि व्याब्धि, सामाजिक वौद्धिक उपलब्धियों, अहं' विकास, मानसिक परिपक्वता आदि से संबंधित होता है।

(**ii)** कूट संकेतन उपाय एवं वैयाक्तिक संरचना **(encoding strategy and personal constructs**) : इसके तहत व्यक्ति में घटनाओं, आत्मन (Sell) एवं अन्य लोगों को विश्लेषित करने की इकाइयों को रखा जाता है।

(iii**)** प्रत्यासा **(Expectation**): इसमें व्यवहार परिणाम प्रत्याशा, उद्दीपक परिणाम प्रत्याशा एवं आत्मक्षमता प्रत्याशा (Self efficacy expectation) आदि को सम्मिलित किया जाता है।

(**iv)** आत्मनिष्ठ मूल्य **(subjective values**): इसमें प्रोत्साहन (incentives) एवं अभिप्रेरणात्मक उद्दीयक आदि को रखा जाता है।

(v**)** आत्मनियमित तंत्र एवं उपाय **(Self regulatory system and plans):** इसमें जटिल व्यवहार अनुक्रमों (consequences) के संगठन एवं निस्पादन के लिए आत्म प्रतिक्रियाएँ एवं अन्य संबंधित नियमों को रखा जाता है।

उपर्युक्त वर्णन से यह स्पष्ट है कि सामाजिक सीखना उपागम की आधिक व्याख्या में व्यवहारों के परिणाम के प्रत्याशा पर बल डाला गया है। परंतु इसकी आधुनिक व्याख्या जिसे बेक (Beek, 1976), सेलिगमैन (Seligman, 1978) तथा इलिस (Ellis 1962) द्वारा किया गया है, में वर्तमान व्यवहार तथा लम्बे अरसे से चले आ रहे विश्वास (Belief) को पर्याप्रमान्यता दी गई है। इनमें से बेक ने वर्त्तमान व्यवहार के मूल्यांकन पर, सेलिगमैन एवं उनके सहयोगियों वर्तमान व्यवहार के गुणारोपन (attribution) पर तणि इलिस ने लंबे अरसे से आ रहे विश्वास पर अधिक बल डाला है।