

## Albert Bandura Social Learning Theory अल्बर्ट बंडुरा सामाजिक शिक्षण सिद्धांत

Social learning theory focuses on the learning that occurs within a social context. It considers that people learn from one another, including such concepts as observational learning, imitation, and modeling. Among others Albert Bandura is considered the leading proponent of this theory. सामाजिक शिक्षण सिद्धांत उस सीखने पर केंद्रित है जो सामाजिक संदर्भ के भीतर होता है। यह मानता है कि लोग एक दूसरे से सीखते हैं, जिसमें अवलोकन संबंधी शिक्षा, नकल और मॉडलिंग जैसी अवधारणाएं शामिल हैं। अन्य लोगों में अल्बर्ट बंडुरा को इस सिद्धांत का प्रमुख प्रस्तावक माना जाता है।

### General principles of social learning theory follows: (सामाजिक शिक्षण सिद्धांत के सामान्य सिद्धांत इस प्रकार हैं)

- People can learn by observing the behavior of others and the outcomes of those behaviors. लोग दूसरों के व्यवहार और उन व्यवहारों के परिणामों को देखकर सीख सकते हैं
- Learning can occur without a change in behavior. Behaviorists say that learning has to be represented by a permanent change in behavior, in contrast social learning theorists say that because people can learn through observation alone, their learning may not necessarily be shown in their performance. Learning may or may not result in a behavior change. व्यवहार में बदलाव के बिना सीखना हो सकता है। व्यवहारवादियों का कहना है कि सीखने को व्यवहार में एक स्थायी परिवर्तन द्वारा प्रस्तुत किया जाना है, इसके विपरीत सामाजिक सीखने के सिद्धांतकारों का कहना है कि क्योंकि लोग अकेले अवलोकन के माध्यम से सीख सकते हैं, इसलिए उनके प्रदर्शन में उनके सीखने को जरूरी नहीं दिखाया जा सकता है। सीखने से व्यवहार में परिवर्तन हो सकता है या नहीं भी हो सकता है
- Cognition plays a role in learning. Over the last 30 years social learning theory has become increasingly cognitive in its interpretation of human learning. Awareness and expectations of future reinforcements or punishments can have a major effect on the behaviors that people exhibit. अनुभूति सीखने में एक भूमिका निभाती है। पिछले 30 वर्षों में सामाजिक शिक्षण सिद्धांत मानव सीखने की अपनी व्याख्या में तेजी से संज्ञानात्मक हो गया है। भविष्य के सुदृढीकरण या दंड के बारे में जागरूकता और अपेक्षाओं का उन लोगों के व्यवहार पर एक बड़ा प्रभाव हो सकता है जो लोग प्रदर्शित करते हैं
- Social learning theory can be considered a bridge or a transition between behaviorist learning theories and cognitive learning theories. सामाजिक शिक्षण सिद्धांत को एक पुल या व्यवहारवादी सीखने के सिद्धांतों और संज्ञानात्मक सीखने के सिद्धांतों के बीच एक संक्रमण माना जा सकता है

### Contemporary social learning perspective of reinforcement and punishment: (सुदृढीकरण और सजा का समकालीन सामाजिक शिक्षण परिप्रेक्ष्य।)

1. Contemporary theory proposes that both reinforcement and punishment have indirect effects on learning. They are not the sole or main cause. समकालीन सिद्धांत का प्रस्ताव है कि सुदृढीकरण और दंड दोनों का सीखने पर अप्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है। वे एकमात्र या मुख्य कारण नहीं हैं

2. Reinforcement and punishment influence the extent to which an individual exhibits a behavior that has been learned. सुदृढीकरण और दंड एक व्यक्ति के व्यवहार को प्रदर्शित करने की सीमा तक प्रभावित करता है
3. The expectation of reinforcement influences cognitive processes that promote learning. Therefore attention plays a critical role in learning. And attention is influenced by the expectation of reinforcement. An example would be, where the teacher tells a group of students that what they will study next is not on the test. Students will not pay attention, because they do not expect to know the information for a test. सुदृढीकरण की उम्मीद संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को प्रभावित करती है जो सीखने को बढ़ावा देती है। इसलिए ध्यान सीखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। और ध्यान सुदृढीकरण की उम्मीद से प्रभावित है। एक उदाहरण होगा, जहां शिक्षक छात्रों के एक समूह को बताता है कि वे आगे क्या अध्ययन करेंगे, परीक्षण पर नहीं है। छात्र ध्यान नहीं देंगे, क्योंकि वे परीक्षण के लिए जानकारी जानने की उम्मीद नहीं करते हैं

## Educational implications of social learning theory: (सामाजिक शिक्षण सिद्धांत के शैक्षिक निहितार्थः)

1. Students often learn a great deal simply by observing other people. छात्र अक्सर दूसरे लोगों को देखकर बहुत कुछ सीखते हैं।
2. Describing the consequences of behavior is can effectively increase the appropriate behaviors and decrease inappropriate ones. This can involve discussing with learners about the rewards and consequence of various behaviors. व्यवहार के परिणामों का वर्णन करना उचित व्यवहार को प्रभावी ढंग से बढ़ा सकता है और अनुचित लोगों को कम कर सकता है। इसमें विभिन्न व्यवहारों के पुरस्कार और परिणाम के बारे में शिक्षार्थियों के साथ चर्चा करना शामिल हो सकता है।
3. Modeling provides an alternative to shaping for teaching new behaviors. Instead of using shaping, which is operant conditioning modeling can provide a faster, more efficient means for teaching new behavior. To promote effective modeling a teacher must make sure that the four essential conditions exist; attention, retention, motor reproduction, and motivation. मॉडलिंग नए व्यवहार को सिखाने के लिए आकार देने का विकल्प प्रदान करता है। आकार देने का उपयोग करने के बजाय, जो ऑपरेशनल कंडीशनिंग मॉडलिंग है, नए व्यवहार को पढ़ाने के लिए एक तेज़, अधिक कुशल साधन प्रदान कर सकता है। प्रभावी मॉडलिंग को बढ़ावा देने के लिए एक शिक्षक को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि चार आवश्यक शर्तें मौजूद हैं; ध्यान, प्रतिधारण, मोटर प्रजनन, और प्रेरणा।
4. Teachers and parents must model appropriate behaviors and take care that they do not model inappropriate behaviors. शिक्षकों और माता-पिता को उचित व्यवहार करना चाहिए और ध्यान रखना चाहिए कि वे अनुचित व्यवहार न करें।
5. Teachers should expose students to a variety of other models. This technique is especially important to break down traditional stereotypes. शिक्षकों को विभिन्न प्रकार के अन्य मॉडलों के लिए छात्रों को उजागर करना चाहिए। यह तकनीक पारंपरिक रूढ़ियों को तोड़ने के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।
6. Students must believe that they are capable of accomplishing school tasks. Thus it is very important to develop a sense of self efficacy for students. Teacher scan promote such self-efficacy by having students receive confidence-building messages watch others be successful and experience success on their own. छात्रों को यह विश्वास होना चाहिए कि वे स्कूल के कार्यों को पूरा करने में सक्षम हैं। इस प्रकार छात्रों के लिए आत्म प्रभावकारिता की भावना विकसित करना बहुत महत्वपूर्ण है। शिक्षक स्कैन छात्रों को आत्मविश्वास से भरपूर संदेश प्राप्त करने और दूसरों को अपने दम पर सफलता का अनुभव करवाकर ऐसी आत्म-प्रभावकारिता को बढ़ावा देते हैं
7. Teachers should help students set realistic expectations for their academic accomplishments. In general in my class that means making sure that expectations are not set too low. I want to realistically challenge my students. However, sometimes the task is beyond a student's ability, example would be the cancer group. शिक्षकों को छात्रों को उनकी शैक्षणिक उपलब्धियों के लिए यथार्थवादी अपेक्षाएं निर्धारित करने में मदद करनी चाहिए। मेरी कक्षा में सामान्य तौर पर इसका मतलब है कि उम्मीदें बहुत कम नहीं हैं। मैं अपने छात्रों को वास्तविक रूप से चुनौती देना चाहता हूँ। हालांकि, कभी-कभी कार्य एक छात्र की क्षमता से परे होता है, उदाहरण कैंसर समूह होगा।
8. Self-regulation techniques provide an effective method for improving student behavior. स्व-नियमन तकनीक छात्र के व्यवहार में सुधार के लिए एक प्रभावी तरीका प्रदान करती है

## Observational Learning (देख समझ के सीखना)

Observational learning, also called social learning theory, occurs when an observer's behavior changes after viewing the behavior of a model. An observer's behavior can be affected by the positive or negative consequences-called vicarious reinforcement or vicarious punishment- of a model's behavior. अवलोकन संबंधी शिक्षण, जिसे सामाजिक अधिगम सिद्धांत भी कहा जाता है, तब होता है जब एक पर्यवेक्षक का व्यवहार किसी मॉडल के व्यवहार को देखने के बाद बदल जाता है। एक पर्यवेक्षक के व्यवहार को सकारात्मक या नकारात्मक परिणामों से प्रभावित किया जा सकता है। जिसे विचित्र प्रबलन कहा जाता है या किसी मॉडल के व्यवहार की विचित्र सजा।

**Learning by observation involves four separate processes: (अवलोकन द्वारा सीखने में चार अलग-अलग प्रक्रियाएं शामिल हैं:**

*Attention, Retention, Production And Motivation. अवधान, प्रतिधारण, उत्पादन और अभिप्रेरण*



➤ **Attention:** Observer scan not learn unless they pay attention to what's happening around them. This process is influenced by characteristics of the model, such as how much one likes or identifies with the model, and by characteristics of the observer, such as the observer's expectations or level of emotional arousal.

**अवधान:** जब तक वे अपने आसपास क्या हो रहा है, इस पर ध्यान नहीं देते, तब तक ऑब्जर्वर स्कैन नहीं सीखते। यह प्रक्रिया मॉडल की विशेषताओं से प्रभावित होती है, जैसे कि कोई व्यक्ति मॉडल के साथ कितना पसंद करता है या पहचानता है, और पर्यवेक्षक की विशेषताओं से, जैसे पर्यवेक्षक की अपेक्षाएं या भावनात्मक उत्तेजना का स्तर।

➤ **Retention:** Observers must not only recognize the observed behavior but also remember it at some later time. This process depends on the observer's ability to code or structure the information in an easily remembered form or to mentally or physically rehearse the model's actions.

**प्रतिधारण:** पर्यवेक्षकों को न केवल देखे गए व्यवहार को पहचानना चाहिए, बल्कि बाद के समय में इसे याद रखना चाहिए। यह प्रक्रिया प्रेक्षक की क्षमता को आसानी से याद किए गए रूप में या मानसिक या शारीरिक रूप से मॉडल के कार्यों का पूर्वाभ्यास करने के लिए जानकारी को कोड या संरचना करने पर निर्भर करती है।

➤ **Production:** Observers must be physically and/intellectually capable of producing the act. In many cases the observer possesses the necessary responses but sometimes reproducing the model's actions may involve skills the observer has not yet acquired. It is one thing to carefully watch a circus juggler, but it is quite another to go home and repeat those acts.

**उत्पादन:** पर्यवेक्षकों को शारीरिक और बौद्धिक रूप से कार्य करने में सक्षम होना चाहिए। कई मामलों में पर्यवेक्षक के पास आवश्यक प्रतिक्रियाएँ होती हैं, लेकिन कभी-कभी मॉडल की क्रियाओं को पुनः प्रस्तुत करने में वे कौशल शामिल हो सकते हैं जो पर्यवेक्षक ने अभी तक हासिल नहीं किए हैं। सर्कस के बाजीगर को ध्यान से देखना एक बात है, लेकिन घर जाकर उन हरकतों को दोहराना काफी है।

➤ **Motivation:** In general, observers will perform the act only if they have some motivation or reason to do so. The presence of reinforcement or punishment, either to the model or directly to the observer, becomes most important in this process.

**अभिप्रेरण:** सामान्य तौर पर, पर्यवेक्षक केवल तभी कार्य करेंगे, जब उनके पास ऐसा करने के लिए कुछ प्रेरणा या कारण होगा। सुदृढीकरण या सजा की उपस्थिति, या तो मॉडल या सीधे पर्यवेक्षक के लिए, इस प्रक्रिया में सबसे महत्वपूर्ण हो जाती है।

