



अधिगम



अब आप सभी से यह उम्मीद की जाती है कि आप सभी 'मनोविज्ञान' और संबंधित अवधारणाओं जैसे 'ध्यान' और 'संवेदन' की परिभाषा बता सकते हैं। आपके पास इन विभिन्न अवधारणाओं के बारे में समझ इसलिए हो सकती है क्योंकि आपने पिछले पाठों में इनके बारे में सीखा है। क्या एक चार साल के बच्चे को वैसे ही पढ़ने और लिखने की योग्यता है जैसी आपकी है? शायद नहीं, क्योंकि छोटे बच्चे ने पढ़ना और लिखना शुरू नहीं किया होता है। हालांकि, वही बच्चा अपने माता-पिता को अपनी आवश्यकताओं की सूचना दे सकता है और अपने पसंदीदा खिलौने को प्राप्त कर सकता है। इसका कारण यह है कि चार साल की उम्र तक बच्चे ने सीख लिया है कि वह जो चाहता है, उसे कैसे प्राप्त करें। सीखना हर जीव के जीवन का अभिन्न हिस्सा है। इंसानों के साथ-साथ जानवर भी हमें आश्चर्यचकित करते हैं कि वे कैसे सीखते हैं और कौशल प्राप्त करते हैं। यह हमारा पिछला ज्ञान ही है जो हमें पर्यावरण में स्वाभाविक रूप से अनुकूल बनाता है। यह अधिगम की प्रक्रिया ही है जो हमें हमारी परंपराओं और रीति-रिवाजों को आगे ले जाती है। आप जो भी करते हैं, वह हमारे अधिगम का परिणाम है। हालांकि, इससे और भी महत्वपूर्ण है कि हम कैसे सीखते हैं? यह पाठ अधिगम और अन्य उन प्रक्रिया के संबंधित विभिन्न पहलुओं की समझ विकसित करने पर ध्यान केंद्रित करता है।



अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- अधिगम की प्रकृति की व्याख्या करते हैं;
- अधिगम के विभिन्न प्रकारों को विस्तृत करते हैं;
- उन तरीकों का वर्णन करते हैं जिनसे शिक्षण स्थानांतरित होता है; और
- अधिगम के विभिन्न सिद्धांतों को स्वयं लागू करते हैं।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

7.1 अधिगम की प्रकृति

अधिगम 'एक प्रक्रिया है जो अनुभव के परिणामस्वरूप परिवर्तन के रूप में होती है और प्रदर्शन और भविष्य के लिए अधिक सुधार की संभावना को बढ़ाती है' (एमब्रोज एट एल, 2010, पृ। 3)। हम कुछ उदाहरणों की मदद से समझते हैं।

- एक बच्चा खेलने के बाद कमरा साफ करता है और माँ उसे गले लगाती हैं।
- आप अपने असाइनमेंट में अच्छा करते हैं और इससे प्रशंसा मिलती हैं।
- आप बाजार गए और कुछ खाया जिससे पेट में तीव्र पीड़ा हुई।
- आप बाजार से फलों की एक टोकरी लाए और अनुभव किया कि टोकरी के नीचे के सभी फल सड़ गए हैं।

आपके अनुसार इन आचरणों को भविष्य में दोहराया जाने की संभावना क्या है?

यदि हम पहले दो स्थितियों को मानें तो संभावना है कि आचरण दोहराए जाएंगे, जबकि, दूसरे दो घटनाएं इसका संकेत देती हैं कि हम उस प्रकार के आचरणों को दोहराने से बचेंगे जिनमें हमें चोट पहुंचती है या धोखा मिलता है।

आपके दैनिक जीवन से आप बहुत सारे उदाहरण ले सकते हैं जहां आप ऐसी चीजों का अनुभव करते हैं और आपको एहसास होगा कि हमें खुशी देने वाले आचरण आमतौर पर दोहराए जाते हैं और हमें किसी भी तरीके से चोट पहुंचाने वाले आचरण से बचाते हैं।

उस गलती के बारे में सोचें जो आपने अतीत में की थी और भविष्य में उसे न दोहराएं

हम बहुत सारे आचरण अधिगम की प्रक्रिया के माध्यम से प्राप्त करते हैं। असाधारण परिणामों वाले वांछनीय आचरणों को दोहराया जाता है और अप्रभावी परिणामों वाले अनुचित आचरणों से बचा जाता है। (वांछनीय आचरण से हम किसी भी चीज को समझते हैं जो सकारात्मक परिणाम लाएगी)

इसलिए, अधिगम एक आचरण में परिवर्तन है जो सकारात्मक और नकारात्मक परिणामों पर आधारित होता है।

'अधिगम को किसी भी सामर्थ्यगर्जित आचरण में स्थायी परिवर्तन माना जाता है जो अभ्यास से होता है।' वाइस (1990) उपरोक्त चर्चा इस तथ्य पर केंद्रित है कि अनुभव अधिगम की मुख्य विशेषता है। किसी भी चीज को सीखने के लिए, अभ्यास और अनुभव महत्वपूर्ण हैं। यही प्रक्रिया है जिसे हम सीखने के लिए अपना रहे हैं। चाहे यह पढ़ना हो, लिखना हो, सार्वजनिक तौर पर बात करना हो, खाना बनाना हो या नृत्य करना हो इत्यादि।



क्रियाकलाप

जब आप अपने व्यक्तिगत संपर्क कार्यक्रम कक्षाओं को संपर्क करने जाते हैं, तो कक्षा में छात्रों द्वारा प्रश्न पूछने पर शिक्षक की संभावित प्रतिक्रिया का ध्यान दें:

शिक्षक की संभावित प्रतिक्रियाएं हो सकती हैं:

आपके शिक्षक

- धैर्य से सुनते हैं और प्रश्नों का उत्तर देते हैं
- चिढ़ जाते हैं और उत्तर देने से इनकार करते हैं
- छात्रों को अधिक प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करते हैं
- प्रश्न उठाने और कक्षा में अशांति मचाने के लिए छात्र को डांटते हैं
- छात्र की प्रशंसा करते हैं और उसे कहते हैं कि वह विषय समाप्त होने तक प्रतीक्षा करें
- इतना चिढ़ जाते हैं कि वे छात्र को कक्षा से निकाल देते हैं

अलग-अलग प्रतिक्रियाओं के प्रभाव को ध्यान में रखें जो शिक्षक की छात्र के भविष्य में प्रश्न पूछने के व्यवहार पर पड़ता है।

आपको जानना महत्वपूर्ण है कि अनुभव या अभ्यास के अभाव में होने वाला कोई भी व्यवहारिक परिवर्तन अवश्यकता से अधिगम के रूप में मान्य नहीं होता है। कुछ ऐसे व्यवहार होते हैं जो अनुभव और अभ्यास के परिणामस्वरूप नहीं होते हैं, बल्कि वे विकास और परिपक्वता के कारण होते हैं। उदाहरण के लिए, एक शिशु कैसे बैठता या रेंगता सीखता है। ये विकासात्मक परिवर्तन तंत्रिका, कंधे और मस्तिष्क के स्वस्थ विकास के परिणामस्वरूप होते हैं।

परिपक्वता परिवर्तनों के अलावा, जानवरों में प्राकृतिक आवेशिक व्यवहार होता है जो केवल निश्चित प्रजाति संबंधी व्यवहार के परिणामस्वरूप होता है, उदाहरण के लिए, मकड़ी का जाल बनाना। ऐसे व्यवहारों के लिए अनुभव और अभ्यास की आवश्यकता नहीं होती।

इसलिए, अब तक आपको स्पष्ट हो चुका है कि विकास, परिपक्वता और स्वभाव से होने वाले व्यवहारिक परिवर्तन को अधिगम व्यवहार कहा नहीं जा सकता है।

अब चलिए हम अधिगम को एक अलग दृष्टिकोण से समझने की कोशिश करें।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं

टिप्पणी

क्या आप अपने जीवन से कोई स्थिति याद कर सकते हैं जहां आपने महसूस किया कि कुछ कौशल सीखने के बिना आपको आस-पासी वातावरण में समायोजित होना कठिन होगा?

बी.एफ. स्किनर के अनुसार अधिगम को 'प्रगतिशील व्यवहार अनुकूलन की प्रक्रिया' के रूप में परिभाषित किया जाता है।

आजकल हम बहुत सारी चीजों के लिए सूचना और संचार प्रौद्योगिकी (आईसीटी) का इस्तेमाल करने पर निर्भर हो गए हैं। आपके आत्म-अध्ययन सामग्री ऑनलाइन उपलब्ध है, आप SWAYAM (MOOCs) या SWAYAM PRABHA चैनल पर अपनी लेक्चर्स देख सकते हैं। इसके अलावा, आपको अपने फीस जमा करने के लिए लंबी कतारों में खड़े होने की जरूरत नहीं होती। यह संभव है क्योंकि हम सभी ने कंप्यूटर सिस्टम के साथ काम करना और ऑनलाइन उपलब्ध स्रोतों का उपयोग करना सीखा है। हमारे दैनिक जीवन से हम बहुत सारे उदाहरण ले सकते हैं जो स्पष्ट करते हैं कि वातावरण के अनुकूल होने के लिए हम अपने व्यवहारों को प्रगतिशील ढंग से बदल रहे हैं, चाहे वह बच्चा हो जो पहले बोलना सीखता है और फिर संचार करने की क्षमता में सुधार दिखाता है, एक व्यक्ति जो कंप्यूटर पर काम करना सीखना चाहता है क्योंकि यह उसकी नौकरी की आवश्यकता होती है या हमारी सामाजिक दुनिया के साथ संपर्क स्थापित करने की क्षमता, सामाजिक नेटवर्किंग साइटों के माध्यम से संघटित होना, सहपीर समूह के साथ समायोजन करना, वर्तमान फैशन ट्रेंड्स के साथ अनुकूल होना, प्रौद्योगिकी के साथ समायोजित होना और बहुत कुछ।

इसलिए, शिक्षा हमें नई ज्ञान प्राप्त करने और वातावरण के साथ समायोजित होने में मदद करती है।



पाठगत प्रश्न 7.1

1. अधिगम की अवधारणा को परिभाषित करें?
2. अधिगम और परिपक्वता के बीच अंतर बताएं?
3. सहज व्यवहार और अधिगम के बीच क्या अंतर है?

7.2 सीखने के विभिन्न प्रकार

क्या आपको याद है कि पाठ की शुरुआत में यह कहा गया था कि न केवल मानवों, बल्कि जानवरों ने भी सीखने और व्यवहारों को प्राप्त करने के तरीके में हमें आश्चर्यचकित किया है। ऐसे कई अध्ययन किए गए थे जो जानवरों पर प्रयोग करके सीखने के दर्शन को समझने के लिए किए गए थे। हालांकि ये प्रयोग जानवरों पर किए गए थे, लेकिन आज भी इन प्रयोगों



टिप्पणी

के महत्वपूर्ण परिणाम व्यवहारिक मनोविज्ञान में मानव विषयों के साथ हैं। इस खंड में हम पावलोव और स्किनर द्वारा किए गए प्रारंभिक अधिगम के प्रयोगों के बारे में बात करेंगे, साथ ही हम अवलोकन अधिगम, मौखिक अधिगम और कौशल अधिगम के बारे में भी बात करेंगे।

7.2.1 प्राचीन अनुबंधन (क्लासिकल कंडीशनिंग) या संबंध से सीखना

इवान पेट्रोविच पावलोव (1890-1936) एक रूसी शरीर विज्ञानी थे जो कुत्तों के पाचन तंत्र का अध्ययन कर रहे थे। उन्होंने देखा कि उनका कुत्ता, जो भोजन के लिए लैब असिस्टेंट की प्रतीक्षा कर रहा था, हर बार जब उसने लैब असिस्टेंट को खाना लाते हुए देखा तो इससे पावलोव को लगा कि कुत्ता ने लैब असिस्टेंट की मौजूदगी और भोजन के बीच एक संबंध बना लिया था।

इस आकस्मिक अवलोकन के बाद, पावलोव ने एक श्रृंगार की सीरीज शुरू की ताकि उनका कुत्ता अयोग्य परिस्थितियों के बीच संबंध बनाने और उनके प्रतिक्रिया करने की प्रवृत्ति का अध्ययन कर सके। लेकिन हम पावलोव की आकस्मिक अवलोकन के संदर्भ में निम्नलिखित शब्दों के अर्थ को समझने के बाद चलते हैं:

1. **अनुबंधित उद्दीपक प्रेरक (UCS):** यह वो कुछ भी है जो पर्यावरण में एक प्राकृतिक / स्वचालित प्रतिक्रिया को उत्पन्न करने की क्षमता रखता है: कुत्ते के लिए खाना।
2. **अनुबंधित अनुक्रिया (UR):** यह एक प्राकृतिक प्रतिक्रिया होती है: खाने के लिए लारता।
3. **अनुबंधित उद्दीपक (CS):** यह कुछ ऐसा है जो हमेशा अविनिर्दिष्ट प्रेरक के साथ होता है और एक प्रतिक्रिया को उत्पन्न करने की गुणवत्ता प्राप्त करता है: उपरोक्त चर्चा में लार्ब असिस्टेंट की मौजूदगी कुत्ते के लिए भोजन की निशानी बन जाती है।
4. **अनुबंधित अनुक्रिया (CR):** यह एक स्वचालित प्रतिक्रिया है जो आम न्यूट्रल प्रेरक को प्रशिक्षण द्वारा स्थापित कर लिया जाता है: उपरोक्त चर्चा के संदर्भ में जब कुत्ता लार्ड असिस्टेंट लाते या सुनते हैं तो लारता है।

अ (प्राचीन अनुबंधन)

अब जब आप उपरोक्त चर्चा के साथ परिचित हो गए हैं, तो चलिए प्राचीन अनुबंधन की प्रक्रिया को तीन चरणों में समझें।

चरण I

अनुबंधन से पहले: अपने प्रयोगों में, पावलोव ने शुरूआत में अपने कुत्तों को मांस पाउडर (अनुबंधित उद्दीपन) प्रस्तुत किया जो लारस्राव (अनुबंधित अनुक्रिया) को

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

उत्पन्न करता था जो प्राकृतिक प्रतिक्रिया है।

चरण II

अनुबंधन के दौरान: कुछ प्रयोगों के बाद खाना प्रस्तुत करने से पहले, उन्होंने एक घंटी बजाना (तटस्थ उद्दीपक) शुरू किया और फिर भोजन प्रस्तुत किया। पावलोव को ध्यान आया कि प्रारंभ में कुत्ता घंटी से प्रभावित नहीं हुआ था और भोजन के लिए प्राकृतिक रूप से लारता (अनुबंधित अनुक्रिया) दे रहा था।

चरण III

अनुबंधन के बाद: इस तरह के कई प्रयोगों के बाद, घंटी और भोजन के निरंतर संयोजन ने कुत्ते को घंटी के प्रति प्रतिक्रिया करने के लिए बनाया है, अर्थात् अब कुत्ता घंटी के प्रति लारता करने की क्षमता रखता है (अनुबंधित अनुक्रिया)। इसका अर्थ है कि घंटी अब एक अनुबंधित उद्दीपक बन गई है जो कुत्ते में लारशिक प्रतिक्रिया को उत्पन्न करने की क्षमता रखती है।

प्राचीन अनुबंधन की प्रक्रिया को निम्नलिखित तरीके से समझा जा सकता है:



अनुबंधित अनुक्रिया
(लारस्राव)



अनुबंधित उद्दीपक
(भोजन)



कोई अनुक्रिया
नहीं



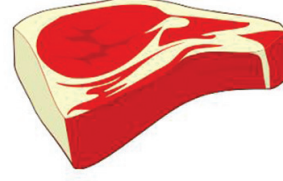
तटस्थ उद्दीपक
(घंटी बजना)



अननुबंधित अनुक्रिया
(लारस्राव)



तटस्थ उद्दीपक
(घंटी का बजना)



अननुबंधित उद्दीपक
(भोजन)



अननुबंधित अनुक्रिया
(लारस्राव)



अननुबंधित उद्दीपक
(घंटी का बजना)

चित्र 7.1

शास्त्रीय कंडीशनिंग प्रक्रिया को इस प्रकार समझाया जा सकता है:

तालिका 7.1

यूसीएस (भोजन) सीएस (बेल) + यूसीएस (भोजन) यूसीआर (लार)

एनएस (बेल) + यूसीएस (भोजन) यूसीआर (लार)

बार जोड़ी बनाने के बाद सीएस (बेल) + यूसीएस (भोजन)

सीएस (अनुबंधित उद्दीपन) सीआर (अनुबंधित अनुक्रिया)



क्रियाकलाप

आप किसी कमरे में शांत रूप से बैठे हैं और अचानक किसी ने दरवाजा ठोक दिया है और आपको आश्चर्यजनक महसूस होता है।

आप किसी कमरे में शांत रूप से बैठे हैं और कोई व्यक्ति जो एक बहुत जोरदार परफ्यूम लगा

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

रहा है, दरवाजा ठोकता है और आपको आश्चर्यजनक महसूस होता है। यही घटनाएँ रोजाना होती रहती हैं। कुछ समय बाद, जब भी आप वही जोरदार परफ्यूम की महक महसूस करते हैं, तब आप पहले से ही आश्चर्यजनक हो जाते हैं, पहले ही जब व्यक्ति दरवाजा ठोकता है।

इन दो उदाहरणों में यूसीएस, सीएस और सीआर को ढूँढ़ने का प्रयास करें:

ब प्राचीन अनुबंधन का सिद्धांत जनरलाइजेशन (सामान्यीकरण)

जब एक बच्चा एक सफेद कुत्ते से डरता है, तो वह एक सफेद फर का खिलौना देखने पर भी डर जाता है। इसे जनरलाइजेशन कहा जाता है। इसका अर्थ है कि बच्चा सभी सफेद दिखने वाली फर वाली चीजों को एक डरावने कुत्ते के रूप में सामान्यीकृत कर रहा है। एक (प्राचीन अनुबंधन) प्रयोग में, (अनुबंधन कंडीशनिंग) की प्रक्रिया के दौरान जो कुत्ता घंटी के प्रतिक्रिया को सिखाया जाता है, वही प्रतिक्रिया बजने वाले संकेत के प्रति भी उसी प्रकार की प्रतिक्रिया देना सीखता है क्योंकि आवाज की ध्वनि या ऊंचाई में समानता होती है। हालांकि, समानता के बीच भेदभाव करने के माध्यम से (जनरलाइजेशन) सामान्यीकरण को दूर किया जा सकता है। इसे विमर्श कहा जाता है। उपरोक्त उदाहरण में, कुत्ता को घंटी और बजने वाले संकेत के बीच भेद करने के लिए क्षमता सिखाई जा सकती है, घंटी के साथ ही भोजन के साथ खाना देकर बजने वाले संकेत के साथ नहीं।

विलुप्ति (अभाव)- प्राचीन अनुबंधन में, पावलोव ने देखा कि कुत्ता जब अनुभवशास्त्री घंटी बजा रहा था लेकिन भोजन नहीं दे रहा था, तब घंटी के प्रति प्रतिक्रिया देना बंद कर दिया। प्रारंभ में, कुत्ता भोजन की संकेत के रूप में घंटी का प्रतीक्षा करता था, लेकिन कई प्रयोगों के बाद, घंटी को भोजन के साथ जोड़ा नहीं गया, इसलिए कुत्ता प्रतिक्रिया देना बंद कर देता है। इसे प्रतिक्रिया की विलुप्ति कहा जाता है। इसका अर्थ है कि प्रारंभिक रूप से सीखी हुई आचरण भूल जाते हैं यदि अननुबंधित उद्दीपक अवस्था अभाव में होती है।

स्वतः पुनरुत्पत्ति- क्या आपको लगता है कि एक बार विलुप्ति हो जाने के बाद उसे कभी फिर से प्राप्त नहीं किया जा सकता है? नहीं, ऐसा नहीं है। ऊपर दिए गए कुत्ते के उदाहरण में, यदि (प्राचीन अनुबंधन) की वही प्रक्रिया फिर से दोहराई जाती है (तालिका 7.1 देखें) तो एक बार फिर से कंडीशनिंग प्राप्त की जा सकती है।

स (प्राचीन अनुबंधन) को निर्धारित करने वाले कारक

क्लासिकल कंडीशनिंग दो स्थितियों में हो सकती है: अग्रिम कंडीशनिंग प्रक्रिया और पीछे की ओर कंडीशनिंग प्रक्रिया।

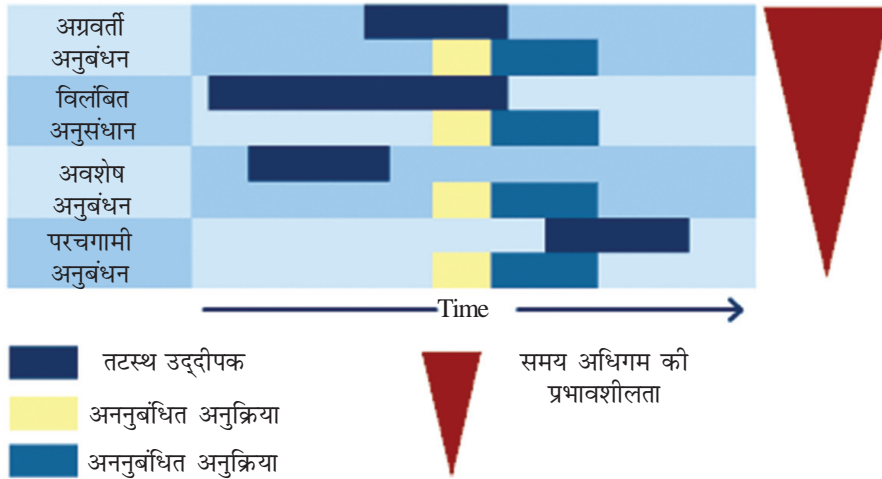


टिप्पणी

अग्रवर्ती अनुबंधन- इसका अर्थ है कि संयुक्त प्राक्रम में अनुबंधित उद्दीपक (कंडीशन्ड स्टिमुलस) अननुबंधित उद्दीपक से पहले होता है। अग्रवर्ती अनुबंधन तीन तरीकों में हो सकती है:

1. **समकालीन अनुबंधन-** इसका अर्थ है कि कंडीशन्ड स्टिमुलस और अविकंडित स्टिमुलस (भोजन और घंटी) एक साथ होते हैं (दिए जाते हैं)।
2. **अवशेष अनुबंधन-** यह होता है जब (अनुबंधित उद्दीपक) प्रस्तुत किया जाता है और अननुबंधित उद्दीपक के प्रस्तुति से पहले रुक जाता है, अर्थात् अननुबंधित उद्दीपक के आगमन से पहले का ट्रेस (वास्तविक सीएस की जगह) छोड़ा जाता है।
3. **विलंबित अनुबंधन-** यह होता है जब सीएस प्रस्तुत किया जाता है और यूएस प्रकट होने तक हटाया नहीं जाता है।

परचगामी अनुबंधन- आप अपने पसंदीदा भोजन को खा रहे हैं और फिर घंटी बजती है और आपको खाना बंद करना पड़ता है। इसे परचगामी कंडीशनिंग कहा जाता है और यह होता है जब यूएस पहले प्रस्तुत किया जाता है और सीएस बाद में प्रकट होता है।



चित्र 7.2 प्रतिवादी अनुबंधन



क्रियाकलाप

आपके परिवार/स्थानीयता में किसी छोटे बच्चे को हर बार जब भी आप मिलते हैं, मिठाई देने का प्रयास करें। आप देखेंगे कि बच्चा जब भी आपको देखता है, तो आपकी तरफ दौड़ने लगेगा, यह उम्मीद करते हुए कि आप मिठाई देंगे।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



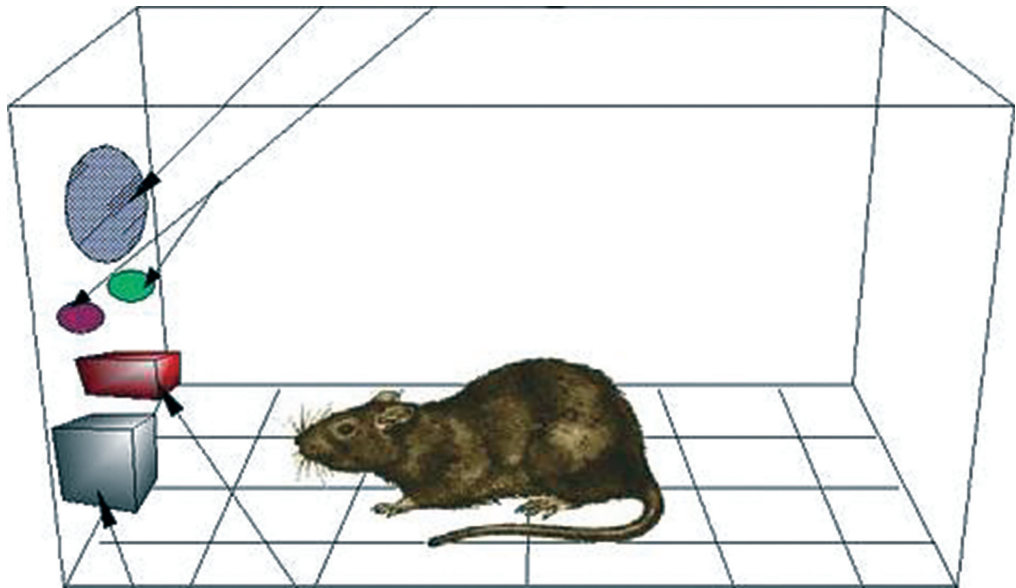
टिप्पणी

7.2.2 क्रियाप्रसूत/नैमित्तिक अनुबंधन (ऑपरेंट कंडीशनिंग)

बी.एफ. स्किनर (1938) ने क्रियाप्रसूत अनुबंधन (ऑपरेंट कंडीशनिंग) का सिद्धांत विकसित किया। इसे नैमित्तिक अनुबंधन (इंस्ट्रुमेंटल कंडीशनिंग) भी कहा जाता है। ऑपरेंट कंडीशनिंग के सिद्धांतों का आधार यह मान्यता पर आधारित है कि किसी कार्य की संभावना उस कार्य के परिणाम पर निर्भर करती है।

यदि आपको अपने पर्सनल कॉन्टैक्ट प्रोग्राम (पीसीपी) के दौरान किसी संदेह का सामना हो और आप सवाल पूछकर अपना संदेह दूर करना चाहते हैं, लेकिन कोई आपका मजाक उड़ाता है, तो क्या होगा?

स्किनर ने एक चैम्बर बनाया जिसमें एक भूखे से पीड़ित चूहा रखा गया था और इस चैम्बर में एक लीवर लगा था जो दबाने पर चूहे के लिए भोजन छोड़ देता था। यह चैम्बर स्किनर बॉक्स के रूप में प्रसिद्ध था।



चित्र 7.3

शुरुआत में, जब चूहा बॉक्स में रखा गया, तो वह भोजन की तलाश में यहां वहां घूम रहा था। जब चूहा बॉक्स के चारों ओर घूम रहा था, तो उसने अकस्मात लीवर दबाया और भोजन की प्लेट मिल गई। प्रारंभ में, चूहा नहीं समझ पाया कि भोजन कैसे छोड़ा जाता है, लेकिन कुछ ऐसी प्रयासों के बाद, चूहा सीख गया कि लीवर दबाने से भोजन की प्लेट मिलेगी। इसका अर्थ है कि लीवर दबाना (यानी कार्य) को भोजन छोड़ने (कार्य के सकारात्मक परिणाम) के द्वारा सकारात्मक रूप से समर्थित किया गया।



टिप्पणी

हमारे वास्तविक जीवन में भी, हम वे कार्य पुनः दोहराने की कोशिश करते हैं जो हमें सकारात्मक परिणाम लाते हैं और असुविधाजनक कार्यों से बचने की कोशिश करते हैं।

अ ऑपरेट कंडीशनिंग में मूल प्रक्रियाएं

पुनर्बलन- किसी प्रतिक्रिया को मजबूत करने या व्यवहार को बढ़ाने वाली कोई भी चीज।

ऐसे कई प्रकार के पुनर्बलन होते हैं जो उचित व्यवहार को मजबूत करने और अवांछनीय व्यवहार को कमजोर करने के लिए दिए जाते हैं।

सकारात्मक पुनर्बलन- सकारात्मक पुनर्बलन इस बात को बढ़ाता है कि व्यवहार भविष्य में फिर से दोहराया जाएगा।

उदाहरण के लिए, एक बच्चा माँ की सहायता करता है खाना परोसने में (व्यवहार) और इसके परिणामस्वरूप माँ बच्चे की पीठ थपथपा देती है (सकारात्मक पुनर्बलन)। परिणामस्वरूप (ठप्पड़) बच्चे की भावित होने की संभावना बढ़ा देगा कि वह भविष्य में माँ की सहायता करेगा।

नकारात्मक पुनर्बलन- नकारात्मक पुनर्बलन भी किसी प्रतिक्रिया या व्यवहार को मजबूत करने में मदद करता है जिससे कि नकारात्मक परिणाम या आर्द्र उत्प्रेरण को रोका, हटाया या टाला जा सके।

उदाहरण के लिए, यदि आपके पास आगामी परीक्षा है और आप अध्ययन करने की बजाय टीवी देख रहे हैं, तो आपकी माँ आपको डांटने लगती है (नकारात्मक पुनर्बलन)। इस परिप्रेक्ष्य में, आप टीवी बंद करके अध्ययन शुरू करते हैं (यह आपका व्यवहार है)। जब आप ऐसा करते हैं तो आपकी माँ डांटना बंद कर देती है (नकारात्मक पुनर्बलन हट जाता है)। इसका अर्थ है कि नकारात्मक प्रोत्साहन या आर्द्र उत्प्रेरण (इस मामले में माँ का रोष) उचित व्यवहार (टीवी बंद करके अध्ययन) के बाद हटा दिया गया था। आपके अध्ययन की वांछित व्यवहार की संभावना बढ़ती है, ताकि उससे डांटने से बचा जा सके।



क्रियाकलाप

3-5 वर्ष के आयु समान के बच्चों वाले माता-पिता के साथ बातचीत करें और सहायता से जिन व्यवहारों को माता-पिता संशोधित करते हैं, उन्हें सूचीबद्ध करें।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

सकारात्मक और नकारात्मक पुनर्बलन के अलावा, कुछ परिस्थितियों में दंड व्यवहार को संशोधित करने में सहायता कर सकता है।

दंड का एक सकारात्मक और एक नकारात्मक प्रतिक्रिया हो सकती है। निम्न व्याख्या को समझें:

सकारात्मक (वर्तमान नकारात्मक पुनर्बलन)- इसका अर्थ है कि अवांछनीय व्यवहार अवांछनीय परिणामों का कारण बनता है।

उदाहरण के लिए, जब एक बच्चा बहुत समय खेलता है और होमवर्क नहीं करता है, तो माँ बच्चे को डांटती है।

नकारात्मक (सकारात्मक पुनर्बलन को हटा देना)- नकारात्मक दंड में, अवांछनीय व्यवहार का परिणाम बेलों का हटा दिया जाता है।

उदाहरण के लिए, एक बच्चा जो बहुत समय बाहर खेलता है और समय पर होमवर्क पूरा नहीं करता है, उसे उसके पसंदीदा भोजन से वंचित किया जाता है।

ब पुनर्बलन की योजनाएँ:

अपने प्रयोगों के दौरान, स्किनर ने पुनर्बलन की योजनाओं को भी प्रस्तुत किया। ये निधिरित नियम हैं जो निर्दिष्ट आचरण के बाद प्रबलन को प्रस्तुत करने के लिए उपयोग किए जाते हैं। प्रबलन योजनाएं सीखी गई आचरण को मजबूत और बनाए रखने के लिए प्रयोग में लाई जाती हैं।

विभिन्न योजनाएँ हैं:

1. **निरंतर पुनर्बलन:** जब चूहा लीवर दबाता है, तब उसे हमेशा भोजन मिलता है। इसका अर्थ है कि निरंतर लीवर दबाने से निरंतर पुनर्बलन (भोजन) प्राप्त होता है।

निरंतर पुनर्बलन के अलावा छोटी-मोटी योजनाएँ भी हैं जिनके अनुसार पुनर्बलन केवल कुछ चयनित प्रतिक्रियाओं के लिए होगा, न कि सभी प्रतिक्रियाओं के लिए।

2. **आंतराधिक योजनाएँ:** इंटरवल योजनाओं और अनुपात योजनाओं के माध्यम से समझी जा सकती हैं।

अ) इंटरवल योजनाएँ का अर्थ है कि चूहे को कितनी देर बाद भोजन मिलेगा।

उदाहरण के लिए, चूहा 10 मिनट तक लीवर दबाने के बाद भोजन मिलेगा (यानी समय अंतराल के आधार पर)।

ब) अनुपात योजनाएँ दूसरी ओर लीवर दबाने की प्रतिक्रियाओं की संख्या होती है, जिसके बाद भोजन मिलेगा।



उदाहरण के लिए, चूहे को केवल पांच बार लीवर दबाने के बाद ही भोजन छोड़ा जाएगा। छोटी-मोटी योजनाओं की आगे की वर्गीकरण निर्धारित योजना स्थितियों और परिवर्तनशील योजना स्थितियों के माध्यम से की जा सकती है। इसे निम्नलिखित उदाहरणों की सहायता से समझें:

i. निश्चित अंतराल योजनाएँ- चूहे को भोजन केवल एक निश्चित अंतराल के बाद ही मिलेगा।

उदाहरण के लिए, चाहे चूहा लीवर जितनी बार भी दबाए, उसे भोजन केवल एक निश्चित अंतराल के बाद ही मिलेगा, जैसे कि कभी-कभी 15 मिनट के बाद, कभी-कभी 1 घंटे के बाद आदि।

ii. निश्चित अनुपात योजनाएँ- इसका अर्थ है कि चूहे को भोजन केवल एक निश्चित बार लीवर दबाने के बाद मिलेगा।

उदाहरण के लिए, भोजन प्लेट को केवल पांच बार लीवर दबाने के बाद ही छोड़ा जाएगा।

iii. अस्थिर अंतराल योजनाएँ- इसका अर्थ है कि यह निश्चित नहीं है कि चूहे को भोजन कितने समय अंतराल के बाद मिलेगा। कभी-कभी 15 मिनट के बाद, कभी-कभी 10 मिनट के बाद आदि चूहे को भोजन प्राप्त होगा।

iv. अस्थिर अनुपात योजनाएँ- इसका अर्थ है कि प्रयासों के कितने संख्यात्मकों के बाद चूहा भोजन प्राप्त करेगा, यह पहले से प्रकट नहीं किया जा सकता है। कभी-कभी पांच प्रयासों के बाद, और कुछ मौकों पर दो प्रयासों के बाद चूहा लीवर दबाने के बाद भोजन प्राप्त करेगा।

वास्तविक जीवन में भी, आचरण को सुधारने के लिए, निरंतर पुनर्बलन योजनाएँ आचार को स्थापित और मजबूत करने के लिए प्रभावी होती हैं जबकि छोटी-मोटी योजनाएँ स्थापित आचरण को बनाए रखने के लिए उपयोग की जाती हैं।

उदाहरण के लिए, अगर एक बच्चा किसी व्यक्ति को ठुकराएगा, तो उसे सुसंगत आचरण दिखाने के लिए प्रत्येक बार बच्चे को निरंतर पुनर्बलन देने की आवश्यकता होगी।

पुनर्बलन के छोटी-मोटी योजनाएँ को समझने के लिए, सोचें कि आप किसी कंपनी में काम कर रहे हैं और आपको 30 दिनों के बाद वेतन मिलेगा। इसका अर्थ है कि यह एक निश्चित इंटरवल योजना है। हालांकि, कुछ दिन आप काम करेंगे और कुछ दिनों में आपका काम काफी कम होगा क्योंकि आप जानते हैं कि किसी भी स्थिति में आपको 30 दिनों के बाद ही वेतन मिलेगा। हालांकि, यदि प्रदर्शन-आधारित लाभ वेतन के अलावा दिए जाएंगे, तो

बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं



टिप्पणी

आपको काम करने के लिए अधिक प्रेरित किया जाएगा क्योंकि आप नहीं जानते कि आपको आपके वेतन के अलावा कब पुरस्कृत किया जाएगा (चांचल योजनाएँ)।

यह स्पष्ट है कि यदि किसी आचरण को कभी भी पुनर्बलन नहीं मिलता है, तो वह मिट जाएगा, चाहे वह कक्षा में सवाल पूछने का आचरण हो या कंपनी में काम करने का आचरण हो। पुनर्बलन की योजनाएँ सत्यापित आचरण को मजबूत और बनाए रखने के लिए ध्यान से प्रदर्शित की जानी चाहिए।

अवलोकनात्मक अध्ययन या सामाजिक अध्ययन

अल्बर्ट बंडूरा (1961) ने प्रयोग को मदद से यह साबित किया कि बच्चे अन्यो के व्यवहार की रूपरेखा के माध्यम से बच्चों को सीखाने के लिए अनुकरण करने के माध्यम से सीखते हैं। उनके प्रयोगों में, छोटे बच्चों को हिंसक और गैर हिंसक मॉडल्स के सामने रखा गया। बच्चों को एक कोने में एकल में बैठाया गया था जहां पर आकर्षक खिलौने थे। वयस्क मॉडल दूसरे कोने पर बैठा था जहां वह बोबो डॉल के साथ खेल रहा था। उनके प्रयोगों से, बंडूरा ने यह पाया कि वे बच्चे जिन्होंने एक वयस्क को बोबो डॉल के साथ हिंसक ढंग से व्यवहार करते हुए देखा, वे उन बच्चों की तुलना में अधिक हिंसा के साथ अन्य स्थिति में खिलौनों के साथ हिंसा करते थे जो बच्चे एक गैर-हिंसक मॉडल को नहीं देखते। विभिन्न शोधों ने दिखाया है कि हिंसक टेलीविजन शो, फिल्में, वीडियो गेम और संगीत, उन लोगों के बीच हिंसात्मक व्यवहार की संभावना बढ़ाती है जो ऐसे शो का सामना करते हैं। बंडूरा के प्रयोग में, उन्होंने यह भी निष्कर्ष निकाला कि यदि हिंसक मॉडल को हिंसा के लिए पुरस्कृत किया जाता है, तो बच्चों में हिंसा की नकल करने की संभावना अधिक होती है। यह उन लोगों के लिए सच हो सकता है जो टेलीविजन पर मॉडल्स को देखते हैं जिनकी हिंसा करने के लिए पुरस्कृत या प्रशंसा की जाती है और इस परिणामस्वरूप ऐसे व्यवहार की नकल करते हैं जिन्हें वे ऐसे शो में देखते हैं।

अवलोकनात्मक सीखना व्यक्ति के सामाजिक-सांस्कृतिक वातावरण पर प्रभावित होता है। बच्चे वयस्कों के व्यवहार की नकल करते हैं। जिसका व्यवहार अनुकरण हो रहा है, वही मॉडल बन जाता है।

उदाहरण के तौर पर, यदि एक माता-पिता एक बच्चे को चिल्लाने से रोकते हैं और इसके दौरान माता-पिता भी चिल्लाते हैं, तो बच्चा वह करने के बजाय उसे देखता है, इस मामले में बच्चा चिल्लाना सीखेगा क्योंकि वह अपने मॉडल को चिल्लाते हुए देखता है (इस मामले में माता-पिता चिल्लाते हैं)।

ध्यान दें: बच्चों में अच्छी आदतों को विकसित करने के लिए माता-पिता को अपने बच्चों के सामने अच्छी आदतों को प्रदर्शित करने की आवश्यकता होती है।



सोचें कि आप अपने मॉडल की नकल कर रहे थे जब आप अपने व्यवहार के साथ आचरण कर रहे थे। आपका मॉडल कोई भी हो सकता है, चाहे वह आपके माता-पिता, भाई-बहन, सार्वजनिक आदर्श इत्यादि हो।

7.2.3 मानसिक अधिगम (संज्ञानात्मक अधिगम)

अब तक हमने अधिगम के बारे में सीखा है कि संबंधयुक्ति और प्रतिसंबंधिता द्वारा व्यवहार कैसे सीखा जाता है और यह पर्यावरण के प्रभाव को इनाम और दंड के द्वारा प्रभावित करता है। मानसिक अधिगम इस मत का समर्थन नहीं करता है कि व्यवहार किसी भी पदार्थ द्वारा निर्धारित होता है। इसका यह मानना है कि व्यवहार मानसिक कामकाज के अधीन बहुत अधिक प्रभावित होता है। यहां दो प्रकार के मानसिक अधिगम की चर्चा की गई है।

1. अंतर्दृष्टि अधिगम
2. अव्यक्त अधिगम

अ अंतर्दृष्टि अधिगम प्रयोग

वोल्फगैंग कोहलर (1920) ने अधिगम के रूप में शिक्षा कैसे होती है इसे जानने के लिए सुलतान नामक एक बंदर के साथ कई प्रयोग किए। उन्होंने भूखे सुलतान को एक पिंजरे में रखा जिसमें दो खोखली बांस की छड़ी थी। खंभे तक पहुंचने के लिए दो डंडे मिलकर ही उपयोग किया जा सकता था। प्रारंभ में भूखे जानवर ने हाथों से केले को पकड़ने की कोशिश की लेकिन वह नहीं कर सका, इसलिए उसने डंडों में खेलना शुरू कर दिया। शुरुआत में उसे नहीं पता चल सका कि दो डंडों को मिलाकर केले को पकड़ा जा सकता है। उसने एक डंडे का उपयोग करके केले को प्राप्त करने की कोशिश की, लेकिन उसे असफलता का सामना करना पड़ा और एक घंटे के प्रयास के बाद उदास हो गया। जानवर ने केले को प्राप्त करने के लिए काम करना छोड़ दिया और पिंजरे के एक कोने पर बैठ गया। कुछ समय बाद जब वह दो डंडों से खेल रहा था, तभी उसने उन्हें एक साथ जोड़ दिया और इसे प्राप्त करने में सहायता करने के लिए अंतर्दृष्टि का अनुभव किया। उसने कोशिश की और केले को प्राप्त किया। कोहलर के अंतर्दृष्टि अधिगम प्रयोग में संज्ञानात्मक और अंतर्दृष्टि को समाधान करने के लिए महत्व दिया जाता है, जो कि सीखने में संज्ञाना और आपसी संबंधों की भूमिका के बजाय व्यवहार के संबंध में होती है।

कई बार हम अपनी समस्याओं को हल करने के लिए कठिन परिश्रम करते हैं। हालांकि, असफलता से निराश होते हैं। कभी-कभी हमें समस्या के समाधान के लिए सूत्र का ज्ञान होता है क्योंकि चाहे हम काम करना बंद कर दें, हमारा मन समस्या को

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

हल करने के लिए काम करता रहता है।

विचार करें कि आपके साथ कब हुआ जब आप कहीं अटक गए थे और आराम करने के बाद किसी विशेष समस्या को हल करने के लिए 'आहा' की भावना आई।

ब अव्यक्त अधिगम प्रयोग

तोलमन और हॉजिक (1930) ने अपने प्रयोगों के माध्यम से दिखाया कि अधिगम इनाम के अभाव में भी हो सकता है। हालांकि, यह केवल उचित पुनरावृत्ति के बाद प्रदर्शित होगा। इसकी स्पष्टीकरण के लिए उन्होंने चूहे के साथ भूलभुलैया के प्रयोग किए।

भूलभुलैया के माध्यम से एक लक्ष्य तक दौड़ने के लिए तीन समूह थे जिन्हें खाना प्राप्त करने के लिए दौड़ना था। पहले समूह के चूहे हर बार जब भी वे भूलभुलैया में जाते अंत में उन्हें खाना मिलता था।

दूसरे समूह के चूहे को पहले 10 प्रयासों में खाना नहीं मिला, चाहे वे लक्ष्य बिंदु तक पहुंच गए थे या नहीं। हालांकि, 11वें प्रयास के बाद से उन्हें हर बार खाना मिला।

तृतीय समूह के चूहे को लक्ष्य बिंदु तक पहुंचने के बाद भी कभी-कभी खाना नहीं मिला। इसका निष्कर्ष निकला कि दूसरे समूह के चूहे को 11वें प्रयास के बाद लक्ष्य तक पहुंचने के लिए कम समय लगा क्योंकि अब उन्हें यह उम्मीद थी कि खाना मिलेगा। यद्यपि प्रारंभ में उन्हें प्रोत्साहित नहीं किया गया, लेकिन इसका यह अर्थ नहीं है कि उन्हें भूलभुलैया में चलना सीखने का तत्व नहीं था।

यह हमारे साथ हर समय होता है। हमारे माता-पिता हमें बार-बार बताते हैं कि क्या करना है और क्या नहीं करना है। हम इसे नहीं देखते हैं, लेकिन जब समय आता है, हम उसके अनुसार कार्यवाही करते हैं।

मान लीजिए आप प्रतिदिन अपने काम के लिए बस में जाते हैं और घर से काम करने का मार्ग सीखते हैं। हालांकि, आप इस ज्ञान को प्रदर्शित नहीं करते हैं जब तक आपको वह मार्ग पर चलने की जरूरत नहीं होती।

7.2.4 वाचिक अधिगम

आप सामग्री को पढ़ने और समझने में सक्षम हैं, क्या आप नहीं हैं? आप समाचार सुनते हैं और दुनिया में क्या हो रहा है, उसको समझते हैं। आप अपने भावनाओं को उभारने के लिए शब्दों का उपयोग करते हैं। यही वाचिक अधिगम है। शब्दात्मक अधिगम, पढ़ने, लिखने और लिखित या बोली गई सामग्री को समझने की क्षमता है। नियमित अभ्यास और शब्दात्मक



टिप्पणी

सामग्री के साथ संपर्क में रहकर हम इस कौशल को विकसित कर सकते हैं। यह एक अद्भुत कौशल है जो हमें मनुष्यों के रूप में मिला है और यह कौशल हमें अन्य जीवों से अलग करता है।

मनोवैज्ञानिक वाचिक अधिगम को समझने के लिए विभिन्न प्रकार के प्रयोग करते हैं।

1. **युग्मित सहर अधिगम-** दो शब्दों को जोड़कर उन्हें मिलाना, जैसे दूध और बिल्ली। अगली बार जब शब्द दूध प्रस्तुत किया जाता है, उत्तरदाता बिल्ली कहता है।
2. **क्रमिक अधिगम-** क्रमिक अधिगम में एक शब्दों की सूची दी जाती है और छात्र को सूची को क्रमिक आदेश में याद करने को कहा जाता है।
3. **मुक्त पुनः स्मरण-** मुक्त स्मरण में एक शब्दों की सूची प्रस्तुत की जाती है और छात्र को सूची को क्रमिक आदेश के बिना याद करना होता है।

गैर-वाचिक अधिगम- अधिगम केवल पढ़ने और लिखने में सीमित नहीं होता है। हम इस तरह सीखते हैं कि हम आंखों की भावनाओं को समझने लगते हैं।

उदाहरण के लिए, यदि बच्चा यह देखता है कि जब वह खराबी करता है तो माँ हमेशा भौहें चढ़ाके देखती है, तो बच्चा सीखेगा कि अनुशासन करने से माँ भौहें चढ़ाती है (क्रोध का व्यक्तिगतीकरण) और वह मां के रोष से बचने के लिए अच्छे से व्यवहार करेगा।



पाठगत प्रश्न 7.2

निम्नलिखित को मिलाएं

- | | | |
|-----------------------|----|------------------|
| 1. नैमित्तिक अनुबंधन | अ) | अंतर्दृष्टि |
| 2. प्राचीन अनुबंधन | ब) | नकल |
| 3. अवलोकन अधिगम | स) | सुदृढीकरण |
| 4. वाचिक अधिगम | ड) | संगठन |
| 5. संज्ञानात्मक अधिगम | ई) | मुक्त पुनः स्मरण |

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

7.3 प्रशिक्षण का स्थानांतरण

प्रशिक्षण का स्थानांतरण एक सीखने की स्थिति से दूसरी में अनुभवों को आगे ले जाने की क्षमता को संदर्भित करता है। क्या आपने विभिन्न पाककला शो में लोगों को देखा है? वास्तव में, उन्होंने शो में बनाने के लिए सभी व्यंजनों को नहीं बनाया है। हालांकि, खाना पकाने का मूल अहसास और खाना पकाने के अनुभव से नए नए नवीनतम व्यंजनों को बनाने में सहायता मिलती है। इसे प्रशिक्षण का स्थानांतरण कहा जाता है।

पूर्वज्ञान और अनुभव नई स्थिति को आसान बनाते हैं, हालांकि, दूसरी ओर, कभी-कभी हम कुछ सीखने में सक्षम नहीं हो पाते क्योंकि हम पहले के सीखे हुए के साथ भ्रमित हो जाते हैं।

प्रशिक्षण का स्थानांतरण तीन तरीकों में हो सकता है:

प्रशिक्षण का सकारात्मक स्थानांतरण- यह होता है जब पुरानी सीखने वाली स्थिति नई सीखने की स्थिति को सहायता प्रदान करती है। उदाहरण के लिए, आप पढ़ते समय एक शब्दकोश रखते हैं और यह आपको भविष्य में सकारात्मक ढंग से संचार करने में मदद करता है।

प्रशिक्षण का नकारात्मक स्थानांतरण- यह होता है जब पिछले सीखने के अवधारणाओं से नए अवधारणाओं को सीखने में कठिनाई होती है क्योंकि व्यक्ति भ्रमित हो जाता है। उदाहरण के लिए, यदि एक बच्चा 'बाद' की अवधारणा सीखता है और फिर 'पहले' की अवधारणा सीखता है, तो पहले का सीखना दूसरे के सीखने में बाधा पैदा कर सकता है।

कृपया एक उदाहरण सोचें जब आपने एक नए अवधारणा को सीखने में कठिनाई महसूस की क्योंकि आपके पूर्व अनुभव नए अधिगम की प्रक्रियाओं में बाधा डालते हैं।

प्रशिक्षण का तटस्थ स्थानांतरण- विभिन्न सीखने की स्थितियां होती हैं जो एक दूसरे से पूरी तरह से संबंधित नहीं होती हैं और नई सीखने की स्थितियां न तो प्रोत्साहित करती हैं और न ही रोकती हैं। इसे एक नटरल स्थानांतरण कहा जाता है।

उदाहरण के रूप में, आपका खाना पकाने का तरीका आपके वाहन चलाने के तरीके से संबंधित नहीं है।



पाठगत प्रश्न 7.3

1. 'इतिहास' का पाठ्यक्रम सीखना 'गाड़ी चलाना' सीखने से संबंधित नहीं है। यह हैका आदर्श एक उदाहरण
2. यदि पिछली सीख नई सीख में सहायता करती है तो इसे कहा जाता है।
3. किसी को दो विदेशी भाषाएं सीखनी हैं लेकिन वह दूसरी भाषा नहीं सीख पा रहा है क्योंकि पहले से सीखी गई भाषा शब्दावली दूसरी भाषा को सीखने में बाधा डालती है तो इसे कहा जाता है।



टिप्पणी

7.4 अधिगम के सिद्धांतों का अनुप्रयोग

इस पाठ की शुरुआत से हम अधिगम के बारे में सीख रहे हैं। क्या आपको लगता है कि हमने पिछले खंडों में चर्चा किए गए विभिन्न सिद्धांतों का उपयोग दिनचर्या में कर सकते हैं? पुरे विश्व में मनोविज्ञानी लोग व्यवहार संशोधन में अधिगम के विभिन्न सिद्धांतों का उपयोग करते हैं। अधिगम के सिद्धांतों का उपयोग हमारे जीवन में निम्नलिखित तरीकों से किया जा सकता है:

पुनर्बलन- सकारात्मक और नकारात्मक पुनर्बलन दोनों का उपयोग बच्चों के व्यवहार में परिवर्तन करने के लिए किया जा सकता है ताकि वे व्यवहार सीखें।

उदाहरण के लिए, यदि किसी को सार्वजनिक भाषण करने से डर होता है तो सकारात्मक प्रबलन का उपयोग करके उसे हर बार जब वह दूसरों के सामने बोलने का प्रयास करता है, उसे प्रोत्साहित किया जा सकता है। अभ्यास, अनुभव और प्रोत्साहन मदद कर सकते हैं डर को परास्त करने में। ऐसा अभ्यास विभिन्न आयु समूह और विभिन्न अधिगम की क्षमताओं वाले लोगों के साथ भी काम करता है।

विलोप- विलोप की प्रक्रिया अनचाहे व्यवहार को समाप्त करने में सहायता करती है। क्या आप याद करते हैं जब हमने बहिष्कार के बारे में सीखा था, हमने सीखा था कि यदि व्यवहार की पुष्टि नहीं की जाती है तो वह समाप्त हो जाता है?

उदाहरण के रूप में, एक बच्चा जमीन पर लेटने और रोने का व्यवहार विकसित कर लेता है जब भी उसकी मां की मांग पूरी नहीं होती है। अगर माता-पिता बच्चे की मांगों को पूरा नहीं करते हैं और उस व्यवहार को महत्व नहीं देते हैं तो कुछ दिनों बाद व्यवहार समाप्त हो जाएगा।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं



टिप्पणी

प्रीमैक का सिद्धांत- यह व्यक्तियों के बीच अधिक उचित व्यवहार को बढ़ावा देने में सहायता कर सकता है। उदाहरण के लिए, दोस्तों के साथ खेलने के लिए बच्चे को पहले कमरा साफ करने की आवश्यकता होती है।

अवलोकनात्मक अधिगम- यह दूसरों के व्यवहार की अवलोकन से सीखने की प्रक्रिया है। आवश्यक व्यवहार देखा जाता है, सम्पूर्ण किया जाता है और फिर अनुकरण किया जाता है। अवलोकनात्मक सीखना, जिसे आकारण और मॉडलिंग के नाम से भी जाना जाता है, बच्चों में सबसे आम होता है क्योंकि वे वयस्कों के व्यवहार का अनुकरण करते हैं।

संज्ञानात्मक अधिगम- क्या आप कभी सोचते हैं कि जब आप अपनी समस्याओं पर काम करते हैं और समाधान के लिए अपने अनुभवों का आधार बनाने का प्रयास करते हैं, तो सीखना सबसे प्रभावी होती है।

उदाहरण के रूप में, अपने अनुभवों का अवलोकन करें और समझें कि आप कैसे सीखते हैं, किसी से सुनकर, एक वीडियो को देखकर, खुद की कार्यवाही करके आदि।

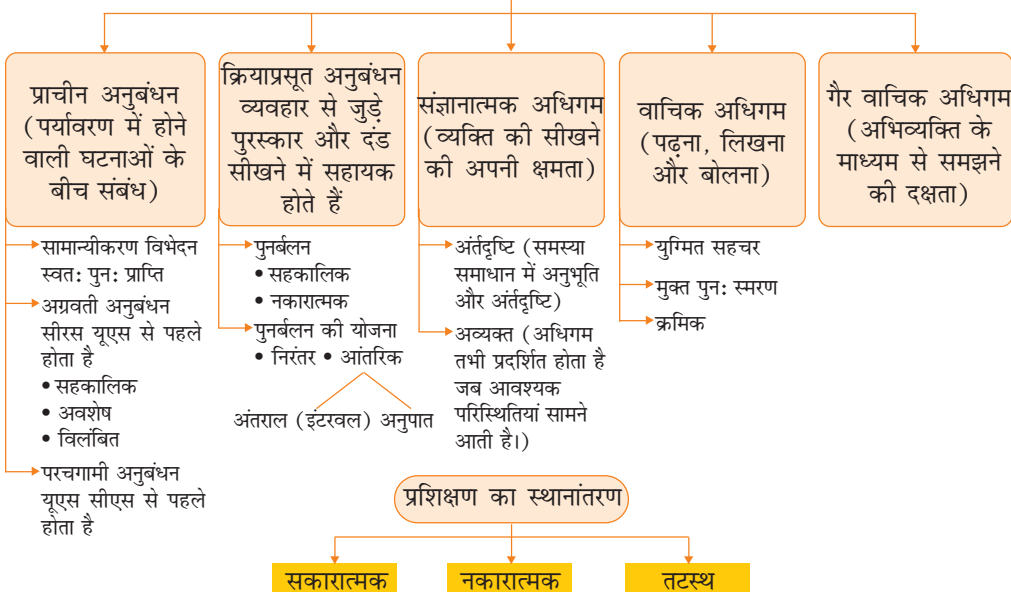
अधिगम और अभिप्रेरणा- यह महत्वपूर्ण है कि यदि आप किसी चीज को सीखने के लिए प्रेरित हैं तो आप उसे जल्दी सीख लेंगे।

उदाहरण के रूप में, यदि किसी की नौकरी की आवश्यकता बहुत सारी यात्राएँ करने की है तो वह सार्वजनिक परिवहन पर निर्भर नहीं होना चाहता है। ऐसा व्यक्ति उन लोगों की तुलना में वाहन चलाना जल्दी सीखेगा जिनके पास वाहन चलाने की कोई अभिप्रेरणा नहीं है।



आपने क्या सीखा

अनुभव और अभ्यास के परिणाम स्वरूप व्यवहार में परिवर्तन अधिगम





पाठांत प्रश्न

1. अवलोकनात्मक अधिगम व्यवहार को कैसे प्रभावित करती है?
2. उदाहरणों सहित चर्चा करें कि सकारात्मक और नकारात्मक पुनर्बलन का उपयोग कैसे किया जा सकता है, छोटे बच्चों को व्यवहार के उचित तरीके सिखाने के लिए।
3. संज्ञानात्मक अधिगम सिद्धांत पर विस्तार से चर्चा करें और यह प्राचीन अनुबंधन और क्रियाप्रसूत अनुबंधन से किस प्रकार भिन्न है?
4. पुनर्बलन की विभिन्न योजनाएं क्या हैं? व्यवहार स्थापित करने में उनकी भूमिका पर चर्चा करें।
5. किन्हीं तीन तरीकों पर चर्चा करें जिनसे अधिगम के विभिन्न सिद्धांतों को दैनिक जीवन में लागू किया जा सकता है।
6. प्रशिक्षण स्थानांतरण के तीन प्रकार क्या हैं? प्रत्येक प्रकार के उदाहरण दीजिए।
7. मनोविज्ञान में वाचिक और गैर-वाचिक अधिगम को परिभाषित करें और उदाहरण दें?
8. बी.एफ. स्किनर द्वारा प्रदर्शित नैमित्तिक अनुबंधन (ऑपरेंट कंडीशनिंग) का मूल सिद्धांत क्या है?
9. कुत्तों पर पावलोव के प्रयोगों द्वारा वर्णित प्राचीन अनुबंधन की तीन-चरणीय प्रक्रिया क्या है?
10. वातावरण के अनुकूल ढलने और नया सीखने में अधिगम की क्या भूमिका है?



टिप्पणी



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

7.1

1. अधिगम को जानकारी या क्षमता प्राप्त करने की प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया गया है, अध्ययन करना, अभ्यास करना, कुछ अनुभव करना।
2. अधिगम को ज्ञान, कौशल और प्राप्त करने की प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया गया है, व्यवहार, जबकि परिपक्वता का तात्पर्य एक व्यक्ति का विकास मानसिक और शारीरिक दोनों से है।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

3. सहज व्यवहार प्रजाति-विशिष्ट व्यवहार को संदर्भित करता है और अंतर्निहित है। सीखना अनुभव और अभ्यास के परिणामस्वरूप होता है।

7.2

1. (स)
2. (ड)
3. (ब)
4. (ई)
5. (अ)

7.3

1. तटस्थ स्थानांतरण
2. सकारात्मक स्थानांतरण
3. नकारात्मक स्थानांतरण