International Journal of Advance and Applied Research
Peer Reviewed | International Open Access Journal
ISSN: 2347-7075 | Impact Factor – 8.141 | *Website: https://ijaar.co.in/*
Volume-13, Issue-4 | March – April 2026

Original Article

अधिगम एवं व्यवहार का मनोविज्ञान: संज्ञानात्मक, व्यवहारात्मक एवं सामाजिक दृष्टिकोणों का समग्र विश्लेषण

डॉ. जयन्ती कुमारी

सहायक प्राध्यापिका, मनोविज्ञान विभाग,

किशोरी सिन्हा महिला कॉलेज, औरंगाबाद

मगध विश्वविद्यालय, बोधगया, (बिहार)

Manuscript ID: IJAAR-130402
ISSN: 2347-7075
Impact Factor – 8.141

Volume - 13
Issue - 4
March – April 2026
Pp. 7 - 11

Submitted: 6 Feb.2026
Revised: 20 Feb. 2026
Accepted: 2 Mar. 2026
Published: 10 Mar. 2026

Corresponding Author:
डॉ. जयन्ती कुमारी

Quick Response Code:

Website: https://ijaar.co.in/

DOI: 10.5281/zenodo.19126563

DOI Link: https://doi.org/10.5281/zenodo.19126563

Creative Commons

OPEN ACCESS

सारांश:

अधिगम एवं व्यवहार का मनोविज्ञान मानव जीवन को समझने का एक अत्यंत महत्वपूर्ण क्षेत्र है। मनुष्य जन्म से ही अपने परिवेश, अनुभवों तथा सामाजिक संबंधों के माध्यम से निरंतर सीखता रहता है। अधिगम केवल ज्ञान अर्जन की प्रक्रिया नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के विचारों, भावनाओं तथा व्यवहार में होने वाले अपेक्षाकृत स्थायी परिवर्तनों से संबंधित है। मनोवैज्ञानिकों ने अधिगम की प्रक्रिया को समझाने के लिए अनेक सिद्धांत प्रस्तुत किए हैं, जिनमें संज्ञानात्मक, व्यवहारात्मक तथा सामाजिक दृष्टिकोण विशेष रूप से महत्वपूर्ण माने जाते हैं। व्यवहारात्मक दृष्टिकोण के अनुसार अधिगम मुख्यतः उद्दीपन और प्रतिक्रिया के बीच स्थापित संबंधों के माध्यम से विकसित होता है। इस सिद्धांत में पर्यावरण, पुरस्कार तथा दंड को व्यवहार परिवर्तन के प्रमुख साधन के रूप में देखा जाता है। इसके विपरीत संज्ञानात्मक दृष्टिकोण अधिगम को व्यक्ति की मानसिक प्रक्रियाओं—जैसे ध्यान, स्मृति, चिंतन और समस्या-समाधान—से जोड़कर समझता है। इस दृष्टिकोण के अनुसार व्यक्ति केवल बाहरी परिस्थितियों के प्रति प्रतिक्रिया देने वाला प्राणी नहीं है, बल्कि वह सक्रिय रूप से ज्ञान का निर्माण करता है।

सामाजिक दृष्टिकोण अधिगम को सामाजिक परिवेश और पारस्परिक संबंधों के प्रभाव से विकसित होने वाली प्रक्रिया के रूप में देखता है। इस सिद्धांत के अनुसार व्यक्ति दूसरों के व्यवहार का अवलोकन करके तथा उनका अनुकरण करके नई-नई चीजें सीखता है। परिवार, विद्यालय और समाज व्यक्ति के अधिगम एवं व्यवहार को गहराई से प्रभावित करते हैं।

प्रस्तुत शोध-लेख का उद्देश्य अधिगम एवं व्यवहार के मनोविज्ञान का संज्ञानात्मक, व्यवहारात्मक और सामाजिक दृष्टिकोणों के आधार पर समग्र विश्लेषण प्रस्तुत करना है। इस अध्ययन में इन तीनों दृष्टिकोणों की मूल अवधारणाओं, प्रमुख सिद्धांतकारों के विचारों, शैक्षिक महत्व तथा सीमाओं का विवेचन किया गया है। अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि अधिगम एक जटिल एवं बहुआयामी प्रक्रिया है, जिसे केवल एक ही सिद्धांत के माध्यम से पूर्ण रूप से नहीं समझा जा सकता। अतः अधिगम की व्यापक समझ के लिए इन तीनों दृष्टिकोणों का समन्वित अध्ययन अत्यंत आवश्यक है।

प्रमुख शब्द: अधिगम, व्यवहार, मनोविज्ञान, संज्ञानात्मक दृष्टिकोण, व्यवहारवाद, सामाजिक अधिगम, अनुकरण, प्रेरणा, शैक्षिक मनोविज्ञान.

Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0)

This is an open access journal, and articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-NC-SA 4.0), *which permits others to remix, adapt, and build upon the work non-commercially, provided that appropriate credit is given and that any new creations are licensed under identical terms.*

How to cite this article:

डॉ. जयन्ती कुमारी. (2026). अधिगम एवं व्यवहार का मनोविज्ञान: संज्ञानात्मक, व्यवहारात्मक एवं सामाजिक दृष्टिकोणों का समग्र विश्लेषण. International Journal of Advance and Applied Research, 13(4), 7–11. https://doi.org/10.5281/zenodo.19126563

International Journal of Advance and Applied Research
Peer Reviewed | International Open Access Journal
ISSN: 2347-7075 | Impact Factor – 8.141 | *Website:* https://ijaar.co.in/
Volume-13, Issue-4 | March – April 2026

प्रस्तावना:

मानव जीवन में अधिगम की प्रक्रिया अत्यंत महत्वपूर्ण है। मनुष्य अपने अनुभवों, परिवेश और सामाजिक संपर्कों के माध्यम से निरंतर नई-नई बातें सीखता रहता है। अधिगम व्यक्ति के व्यक्तित्व निर्माण, सामाजिक अनुकूलन तथा बौद्धिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

मनोविज्ञान के क्षेत्र में अधिगम का अध्ययन इस उद्देश्य से किया जाता है कि यह समझा जा सके कि व्यक्ति किस प्रकार ज्ञान प्राप्त करता है, अपने व्यवहार को किस प्रकार परिवर्तित करता है तथा अपने अनुभवों से किस प्रकार सीखता है।

अधिगम को समझाने के लिए विभिन्न मनोवैज्ञानिकों ने अनेक सिद्धांत प्रस्तुत किए हैं। इनमें व्यवहारात्मक, संज्ञानात्मक तथा सामाजिक दृष्टिकोण विशेष रूप से महत्वपूर्ण माने जाते हैं। ये तीनों दृष्टिकोण अधिगम की प्रक्रिया को अलग-अलग आयामों से स्पष्ट करते हैं।

अधिगम की अवधारणा:

अधिगम का सामान्य अर्थ है—अनुभव और अभ्यास के माध्यम से व्यवहार में होने वाला अपेक्षाकृत स्थायी परिवर्तन। जब व्यक्ति किसी नई जानकारी, कौशल या अनुभव के आधार पर अपने व्यवहार में परिवर्तन करता है, तो उसे अधिगम कहा जाता है।

मनोवैज्ञानिकों के अनुसार अधिगम की कुछ प्रमुख विशेषताएँ निम्नलिखित हैं—

1. **अधिगम व्यवहार में परिवर्तन लाता है।**
2. **यह परिवर्तन अपेक्षाकृत स्थायी होता है।**
3. **अधिगम अनुभव और अभ्यास के माध्यम से होता है।**
4. **यह व्यक्ति के ज्ञान, कौशल और दृष्टिकोण को प्रभावित करता है।**

अधिगम केवल विद्यालयी शिक्षा तक सीमित नहीं है। यह परिवार, समाज, संस्कृति तथा व्यक्तिगत अनुभवों के माध्यम से भी विकसित होता है।

व्यवहारात्मक दृष्टिकोण:

व्यवहारवाद का परिचय: व्यवहारवाद मनोविज्ञान की एक महत्वपूर्ण विचारधारा है, जिसके अनुसार मानव व्यवहार मुख्यतः बाहरी उद्दीपनों और प्रतिक्रियाओं के परिणामस्वरूप विकसित होता है। इस दृष्टिकोण में यह माना जाता है कि किसी व्यक्ति के व्यवहार को समझने के लिए उसके बाहरी कार्यों का अध्ययन करना चाहिए।

प्रमुख मनोवैज्ञानिक: व्यवहारवादी सिद्धांत के विकास में अनेक मनोवैज्ञानिकों का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। इनमें प्रमुख हैं—

- ***इवान पावलॉव***
- ***जॉन बी. वाटसन***
- ***बी. एफ. स्किनर***

इन मनोवैज्ञानिकों ने यह सिद्ध किया कि व्यवहार को पर्यावरणीय परिस्थितियों तथा प्रतिफल के माध्यम से नियंत्रित किया जा सकता है।

शास्त्रीय अनुबंधन सिद्धांत: इवान पावलॉव ने अपने प्रसिद्ध प्रयोगों के माध्यम से यह सिद्ध किया कि किसी जीव को नई प्रतिक्रिया सिखाई जा सकती है। उन्होंने कुत्तों पर प्रयोग करके यह दिखाया कि यदि किसी उद्दीपन को बार-बार भोजन के

International Journal of Advance and Applied Research
Peer Reviewed | International Open Access Journal
ISSN: 2347-7075 | Impact Factor – 8.141 | *Website:* https://ijaar.co.in/
Volume-13, Issue-4 | March – April 2026

साथ जोड़ा जाए तो कुत्ता उस उद्दीपन के प्रति भी प्रतिक्रिया देने लगता है।[1]

प्रचालन अनुबंधन सिद्धांत: बी. एफ. स्किनर ने प्रचालन अनुबंधन का सिद्धांत प्रस्तुत किया। इस सिद्धांत के अनुसार यदि किसी व्यवहार के बाद पुरस्कार दिया जाए तो उस व्यवहार की पुनरावृत्ति की संभावना बढ़ जाती है। इसके विपरीत दंड मिलने पर उस व्यवहार की संभावना कम हो जाती है।[2]

व्यवहारवादी दृष्टिकोण का शैक्षिक महत्व: शिक्षा के क्षेत्र में व्यवहारवादी सिद्धांत का व्यापक उपयोग किया जाता है। उदाहरण के लिए—

- **विद्यार्थियों को प्रोत्साहन और पुरस्कार देना**
- **अनुशासन बनाए रखना**
- **अभ्यास और पुनरावृत्ति के माध्यम से सीखना**

सीमाएँ: यद्यपि व्यवहारवादी सिद्धांत अधिगम के बाहरी पक्ष को स्पष्ट करता है, फिर भी इसकी कुछ सीमाएँ हैं। यह सिद्धांत मानसिक प्रक्रियाओं को पर्याप्त महत्व नहीं देता और व्यक्ति की रचनात्मकता की उपेक्षा करता है।

संज्ञानात्मक दृष्टिकोण:

संज्ञानात्मक मनोविज्ञान का परिचय: संज्ञानात्मक दृष्टिकोण अधिगम को व्यक्ति की मानसिक प्रक्रियाओं के आधार पर समझाता है। इस दृष्टिकोण के अनुसार अधिगम केवल बाहरी उद्दीपनों का परिणाम नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के विचारों, स्मृति और समझ की प्रक्रिया से संबंधित है।

प्रमुख मनोवैज्ञानिक: संज्ञानात्मक सिद्धांत के विकास में अनेक मनोवैज्ञानिकों का योगदान रहा है, जिनमें प्रमुख हैं—

- **जीन पियाजे**
- **जेरोम ब्रूनर**
- **एडवर्ड टॉलमैन**

पियाजे का संज्ञानात्मक विकास सिद्धांत: *जीन पियाजे ने बच्चों के बौद्धिक विकास को चार चरणों में विभाजित किया—*

1. **संवेदी-गतिज अवस्था**
2. **पूर्व-संचालन अवस्था**
3. **ठोस संचालन अवस्था**
4. **औपचारिक संचालन अवस्था**

इन चरणों के माध्यम से बच्चे धीरे-धीरे जटिल विचारों को समझने लगते हैं।[3]

संज्ञानात्मक दृष्टिकोण का महत्व: संज्ञानात्मक दृष्टिकोण शिक्षा में समझ आधारित अधिगम को बढ़ावा देता है। यह विद्यार्थियों को रचनात्मक सोच, समस्या-समाधान तथा आलोचनात्मक चिंतन के लिए प्रेरित करता है।

सामाजिक अधिगम दृष्टिकोण:

सामाजिक अधिगम का परिचय: सामाजिक अधिगम सिद्धांत के अनुसार व्यक्ति केवल अपने अनुभवों से ही नहीं, बल्कि दूसरों के व्यवहार को देखकर भी सीखता है। इस प्रक्रिया को अवलोकनात्मक अधिगम कहा जाता है।

सामाजिक अधिगम की प्रक्रिया:

इस सिद्धांत के अनुसार अधिगम चार चरणों में होता है—

1. **ध्यान**
2. **स्मृति**
3. **पुनरुत्पादन**
4. **प्रेरणा**

International Journal of Advance and Applied Research
Peer Reviewed | International Open Access Journal
ISSN: 2347-7075 | Impact Factor – 8.141 | *Website:* https://ijaar.co.in/
Volume-13, Issue-4 | March – April 2026

सामाजिक परिवेश का प्रभाव: परिवार, विद्यालय तथा मित्र-समूह व्यक्ति के अधिगम को गहराई से प्रभावित करते हैं। बच्चे अपने माता-पिता, शिक्षकों तथा अन्य व्यक्तियों के व्यवहार का अनुकरण करके अनेक आदतें और मूल्य सीखते हैं।

तीनों दृष्टिकोणों का तुलनात्मक विश्लेषण:

दृष्टिकोण	मुख्य आधार	प्रमुख विशेषता
व्यवहारात्मक	उद्दीपन-प्रतिक्रिया	पुरस्कार और दंड
संज्ञानात्मक	मानसिक प्रक्रियाएँ	समझ आधारित अधिगम
सामाजिक	अवलोकन और अनुकरण	सामाजिक प्रभाव

इन तीनों दृष्टिकोणों का संयुक्त अध्ययन अधिगम की व्यापक समझ प्रदान करता है।

शिक्षा में अनुप्रयोग:

व्यवहारवादी अनुप्रयोग:

- प्रोत्साहन और पुरस्कार
- अनुशासन

संज्ञानात्मक अनुप्रयोग:

- समस्या आधारित शिक्षण
- परियोजना पद्धति

सामाजिक अनुप्रयोग:

- समूह चर्चा
- सहयोगात्मक अधिगम

समकालीन परिप्रेक्ष्य: आधुनिक शिक्षा प्रणाली में यह माना जाता है कि अधिगम एक बहुआयामी प्रक्रिया है। इसमें मानसिक प्रक्रियाएँ, सामाजिक वातावरण तथा व्यक्तिगत अनुभव सभी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

निष्कर्ष:

अधिगम एवं व्यवहार का मनोविज्ञान मानव विकास को समझने का एक महत्वपूर्ण साधन है। व्यवहारात्मक, संज्ञानात्मक और सामाजिक दृष्टिकोण अधिगम की प्रक्रिया को अलग-अलग आयामों से स्पष्ट करते हैं।

व्यवहारवाद अधिगम के बाहरी पक्ष पर बल देता है, संज्ञानात्मक दृष्टिकोण मानसिक प्रक्रियाओं को महत्व देता है, जबकि सामाजिक दृष्टिकोण अधिगम को सामाजिक परिवेश से जोड़ता है। इन तीनों दृष्टिकोणों का समन्वित अध्ययन ही अधिगम की वास्तविक और व्यापक समझ प्रदान करता है। वास्तव में देखा जाए तो अधिगम केवल एक यांत्रिक प्रक्रिया नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के अनुभवों, भावनाओं, बौद्धिक क्षमताओं तथा सामाजिक संबंधों के संयुक्त प्रभाव से विकसित होने वाली जटिल प्रक्रिया है। प्रत्येक व्यक्ति अपने वातावरण के साथ अंतःक्रिया करते हुए निरंतर नए ज्ञान और कौशल का निर्माण करता है। इसलिए अधिगम को समझने के लिए केवल बाहरी व्यवहार का अध्ययन पर्याप्त नहीं है, बल्कि व्यक्ति की मानसिक प्रक्रियाओं और सामाजिक परिस्थितियों का भी गहन विश्लेषण आवश्यक है।

आधुनिक शिक्षा प्रणाली में इन तीनों दृष्टिकोणों का समन्वित प्रयोग अत्यंत आवश्यक माना जाता है। व्यवहारात्मक सिद्धांत विद्यार्थियों में अनुशासन, अभ्यास और प्रेरणा को विकसित करने में सहायक सिद्ध होते हैं, जबकि संज्ञानात्मक दृष्टिकोण विद्यार्थियों की समझ, तर्कशक्ति और रचनात्मकता को बढ़ावा देता है। इसके साथ

ही सामाजिक अधिगम सिद्धांत यह स्पष्ट करता है कि सहयोगात्मक अधिगम, समूह कार्य तथा सकारात्मक सामाजिक वातावरण शिक्षण प्रक्रिया को अधिक प्रभावी बना सकते हैं। वर्तमान समय में शिक्षा का उद्देश्य केवल जानकारी प्रदान करना नहीं है, बल्कि विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का समग्र विकास करना है। इस दृष्टि से अधिगम एवं व्यवहार के मनोवैज्ञानिक सिद्धांत शिक्षकों और शिक्षाविदों को शिक्षण की प्रभावी रणनीतियाँ विकसित करने में मार्गदर्शन प्रदान करते हैं।

अतः यह कहा जा सकता है कि अधिगम एवं व्यवहार के अध्ययन में व्यवहारात्मक, संज्ञानात्मक और सामाजिक दृष्टिकोण एक-दूसरे के पूरक हैं। इनका समन्वित और संतुलित उपयोग न केवल अधिगम की प्रक्रिया को अधिक प्रभावी बनाता है, बल्कि यह व्यक्ति के बौद्धिक, भावनात्मक और सामाजिक विकास को भी सुदृढ़ करता है। इसी समग्र दृष्टिकोण के माध्यम से शिक्षा को अधिक मानवीय, रचनात्मक और समाजोपयोगी बनाया जा सकता है।

संदर्भ-सूची:

1. **पियाजे, जीन.** *बौद्धिक विकास का मनोविज्ञान*. **नई दिल्ली: राजकमल प्रकाशन, 2002, पृ. 110-125।**
2. **स्किनर, बी. एफ.** *मानव व्यवहार का विज्ञान*. **नई दिल्ली: नेशनल पब्लिशिंग हाउस, 1999, पृ. 65-80।**
3. **पावलॉव, इवान.** *अनुबंधन और अधिगम का सिद्धांत*. **दिल्ली: शिक्षा प्रकाशन, 2001, पृ. 40-55।**
4. **बंडूरा, अल्बर्ट.** *सामाजिक अधिगम सिद्धांत*. **नई दिल्ली: मैकमिलन प्रकाशन, 2004, पृ. 75-92।**
5. **चौबे, एस. पी.** *शैक्षिक मनोविज्ञान*. **इलाहाबाद: केंद्रीय हिंदी संस्थान प्रकाशन, 2010, पृ. 150-170।**