International Journal of Humanities and Education Research

**ISSN Print:** 2664-9799
**ISSN Online:** 2664-9802
**Impact Factor (RJIF):** 8.97
IJHER 2025; 7(1): 229-232
www.humanitiesjournal.net
Received: 27-06-2025
Accepted: 30-07-2025

**विजया**
शोधार्थी, भास्कर जनसंचार एवं पत्रकारिता संस्थान, बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय झांसी, उत्तर प्रदेश, भारत

**डॉ. उमेश कुमार**
एसोसिएट प्रोफ़ेसर, जनसंचार एंव नव मीडिया विभाग, जम्मू केन्द्रीय विश्विद्यालय, जम्मू और कश्मीर, भारत

**Corresponding Author:**
**विजया**
शोधार्थी, भास्कर जनसंचार एवं पत्रकारिता संस्थान, बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय झांसी, उत्तर प्रदेश, भारत

# किशोरों के विकास पर सामाजिक शिक्षण सिद्धांत व मीडिया के प्रभाव का विश्लेष्णात्मक अध्ययन

**विजया, उमेश कुमार**

**DOI:** https://www.doi.org/10.33545/26649799.2025.v7.i2c.273

**सारांश**
सामाजिक शिक्षण सिद्धांत अल्बर्ट बंडुरा द्वारा विकसित माना गया है। इस सिद्धांत के अनुसार व्यक्ति दूसरों को देखकर उनके व्यवहार की नकल करके और उन व्यवहारों के परिणाम का अनुभव करके सीखता है। इस सिद्धांत का किशोरावस्था के प्रारंभिक वर्षों के लिए बहुत ही महत्व माना गया है क्योंकि किशोरावस्था विकासात्मक चरण की पहली इकाई होती है जिसमें बाहरी प्रभावों के प्रति संवेदनशीलता रहती है। प्रस्तुत शोध पत्र में किशोर बालक द्वारा सामाजिक सिद्धांत के अंतर्गत लोगों के व्यवहारों, उनसे सीखने और उन व्यवहारों के प्रभाव का अध्ययन किया गया है। साथ ही सामाजिक शिक्षण सिद्धांत से प्रभावित किशोर विकास के विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश डाला गया है। जिसमें संज्ञानात्मक, भावनात्मक और व्यावहारिक कार्यक्षेत्र शामिल किए गए हैं। इसके अलावा अध्ययनों से सैद्धांतिक रूपरेखाओं की जांच और सामाजिक शिक्षण सिद्धांत किशोरावस्था के दौरान सामाजिक कारण की प्रक्रिया का विश्लेषण किया गया है। इस प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य किशोरावस्था पर सामाजिक शिक्षण सिद्धांत के प्रभाव का पता लगाने के लिए विभिन्न विशेषज्ञों के कार्यों का अध्ययन भी किया गया है। जिसमें विभिन्न परिवारों के बालकों से बातचीत कर प्रभावों का अध्ययन किया गया है। इस प्रकार शोध पत्र के लिए प्राथमिक एवं द्वितीय डाटा संकलन का उपयोग किया गया है। अत: इस शोध हेतु विश्लेष्णात्मक शोध प्रविधि का उपयोग किया गया है।

**कुटशब्द:** सामाजिक शिक्षण सिद्धांत, किशोरावस्था, संज्ञानात्मक विकास, भावनात्मक विनियमन, व्यवहार पैटर्न

## प्रस्तावना
1960 के दशक में मनोवैज्ञानिक अल्बर्ट बंडुरा द्वारा विकसित सामाजिक शिक्षण सिद्धांत, यह समझने के लिए रूपरेखा प्रदान करता है कि व्यक्ति सामाजिक वातावरण के भीतर अवलोकन, अनुकरण और सुदृढीकरण के माध्यम से व्यवहार कैसे सीखते और विकसित करते हैं (Cherry, 2022) [2]। इस सिद्धांत के अनुसार लोग न केवल प्रत्यक्ष अनुभव और स्थिति के माध्यम से सीखते हैं बल्कि दूसरों के कार्यों और परिणामों को देखकर भी सीखते हैं। इस तरह हर रोल मॉडल, हस्तियाँ, साथियों और अन्य महत्वपूर्ण लोगों के व्यवहारों को देखकर, व्यक्ति ज्ञान, कौशल और दृष्टिकोण प्राप्त करते हैं जो उनके व्यवहार को आकार देते हैं और दुनिया के साथ उनकी बातचीत का मार्गदर्शन करते हैं (Sutton, 2021) [12]।

सामाजिक शिक्षण सिद्धांत के मूल में अवलोकन से सीखने की अवधारणा है जो शिक्षण की प्रक्रिया में संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं के महत्व पर प्रकाश डालता हैं। सामाजिक शिक्षण सीखने के परिणामों की मध्यस्थता में ध्यान, स्मृति और प्रेरणा जैसे मानसिक प्रक्रियाओं की भूमिका पर जोर देता है। अल्बर्ट बंडुरा के अनुसार व्यक्ति सामाजिक आदर्शों पर ध्यान देते हैं और उनके बारे में जानकारी रखते हैं। उनके व्यवहार को प्रासंगिक मानते हैं इसके अलावा व्यक्ति उन व्यवहारों की नकल संभवतः अधिक करते हैं जिनके सकारात्मक परिणाम हो और पुरस्कार मिलते हैं और उन व्यवहारों की नकल करने की संभावना कम होती है जिसके परिणाम स्वरुप नकारात्मक परिणाम मिलते हैं (Cherry, 2022) [2]।

सामाजिक शिक्षण सिद्धांत व्यक्तिगत कारकों, पर्यावरण के प्रभाव और व्यवहार के बीच पारस्परिक संबंध पर जोर देता है। बंडुरा ने युवक, उनके आसपास के वातावरण और उन व्यक्तियों के व्यवहारों के बीच गतिशील पारस्परिक क्रिया का वर्णन करने के लिए पारस्परिक नियतिवाद की अवधारणा दी (Nickerson, 2023) [9]। इस अवधारणा को द्विदिशात्मक संबंध समझाने के लिए उपयोग किया गया। यह द्विदिशात्मक संबंध बताता है कि व्यक्ति न केवल अपने कार्यों के माध्यम से अपने वातावरण को आकार देता है बल्कि वह सामाजिक संदर्भ से भी प्रभावित होता है जिसमें वह काम करते हैं। यानी कि व्यक्ति अपने कार्यों के माध्यम से वातावरण को परिवर्तित करता है और वातावरण और समाज की स्थिति से प्रभावित होकर स्वयं आकर भी लेता है (Boston University, 2024) [6]। इसलिए सामाजिक परिवेश में अवलोकन, अनुकरण, प्रतिक्रिया और अनुकूलन की एक सतत प्रक्रिया के माध्यम से सीखना और व्यवहार परिवर्तन होता है। यह प्रक्रिया निरंतर चलती रहती है। यह अवलोकन, अनुकरण, प्रतिक्रिया और अनुकूलन का चक्र बनकर प्रस्तुत होता है जिसमें व्यक्ति स्वयं और पूरा सामाजिक वातावरण मूल में होता है।

सामाजिक शिक्षण सिद्धांत किशोरावस्था के लिए अत्यधिक जरूरी है, जो इस प्रकार है-

**पहचान निर्माण:** के संबंध में Pfeifer & Berkman (2018) [10] कहते हैं कि किशोरावस्था पहचान निर्माण की अवधि होती है जिसमें बालक स्वयं की भावना विकसित करते है। विभिन्न चरों की भूमिकाओं और व्यवहारों का पता लगाना शुरू करते हैं। सामाजिक शिक्षण सिद्धांत पहचान को आकार देने में और अवलोकन करने की शिक्षा पर जोर देता है। क्योंकि किशोर बालक अपनी पहचान बनाने के लिए साथियों, परिवार के सदस्य और मीडिया व्यवहार को देखते हैं और उनकी नकल करते हैं।

**दोस्त/ साथियों का प्रभाव:** के संबंध में Tomé, *et al*. (2012) [13] बताते हैं कि दोस्त और दोस्ती किशोरावस्था में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं जो सामाजिक शिक्षण सिद्धांत के अंतर्गत व्यवहार और सामाजिक कारकों मे साथियों के प्रभाव पर प्रकाश भी डालता है। बालक अक्सर अपने साथियों के अनुरूप अपना व्यवहार बनाते हैं। वह अपने दोस्तों के जैसा बनना चाहते हैं ताकि उनको दोस्तों के समूह में स्वीकृत मिले और वह उनसे जुड़ सके। वह उस जगह में अपने को स्थान दिलाने के लिए अपने दोस्तों की तरह व्यवहार करते हैं। साथियों का प्रभाव सकारात्मक व्यवहारों को सुदृढ़ कर सकता है यदि साथी सकारात्मक रूप से एक दूसरे के साथ है तो वह बहुत अच्छा प्रभाव प्रदान करता है और अगर साथी मादक पदार्थों, बुरी आदतों या अपराध जैसे जोखिम भरे व्यवहार को अपनाते हैं तो वह जोखिम भरे नकारात्मक व्यवहारों को अपनाने में योगदान कर सकता है (Laursen & Veenstra, 2021) [7]।

**जोखिम और निर्णय कौशल:** के बारे में Defoe, Rap & Romer (2022) [3] कहते हैं कि किशोर में जोखिम लेने का व्यवहार अधिक होता है जो अक्सर उनकी जोखिम लेने की धारणा और निर्णय लेने के कौशल के गठन को प्रभावित करता है। सामाजिक शिक्षण सिद्धांत यह अंतर्दृष्टि प्रदान करता है कि किशोर दूसरों के अनुभवों और परिणाम से कैसे सीखते हैं। अपने कार्यों के परिणाम के बारे में अपेक्षाएं विकसित करते हैं और तदनुसार अपने व्यवहार को समायोजित करते हैं। वह अपने रोल मॉडल और साथियों के व्यवहार को देखकर प्रबंधन रणनीतियां सीखते हैं और निर्णय लेने का कौशल सीखते हैं।

**मीडिया का प्रभाव:** के संबंध में Gruber & Grube (2000) [5] बताते हैं कि किशोर को टेलीविजन, फिल्म, सोशल मीडिया और इंटरनेट सहित बहुत से मीडिया स्रोतों से परिचित होता है जो उनके अंदर दृष्टिकोण बनता है। सामाजिक शिक्षण सिद्धांत किशोर के लिए प्रभावशाली मॉडल के रूप में मीडिया हस्तियों और मीडिया के काल्पनिक पात्रों की भूमिकाओं को रेखांकित करता है। वह जिनके व्यवहार और दृष्टिकोण का अनुकरण कर सकते हैं। मादक द्रव्यों के सेवन और हिंसा जैसे जोखिम भरे व्यवहारों का मीडिया प्रतिनिधित्व किशोरों के लिए नकारात्मक हो सकता है और उनके निर्णय लेने की कौशल को प्रभावित कर सकता है (Anderson *et al*. (2003) [1] ।

**संज्ञानात्मक विकास**: Health Encyclopedia (2024) [6] के अनुसार किशोरावस्था में सबसे महत्वपूर्ण संज्ञानात्मक विकास की अवधि होती है जिसमें बालक अमूर्त सोच को आकार देता है, समस्याओं को समाधान की ओर ले जाने की क्षमता विकसित करता है और निर्णय लेने के कौशल में सुधार करता है। Nabavi (2012) [8] और Schunk (2013) [11] मानते हैं कि सामाजिक शिक्षण सिद्धांत किशोरों की धारणा और निर्णय लेने की प्रक्रियाओं को आकार देने में संज्ञानात्मक कार्य को जैसे आत्म- प्रभावकारिता, विश्वास पर अपेक्षा और मूल्यांकन की भूमिका पर जोर देता है। उच्च स्तर की आत्म-प्रभावकारिता और सकारात्मक परिणाम की उम्मीद वाले किशोरों के जोखिम भरे व्यवहार में शामिल होने की अधिक संभावना हो सकती है। जबकि सटीक मूल्यांकन कौशल वाले किशोर अधिक सही निर्णय ले सकते हैं। कुल मिलाकर सामाजिक शिक्षण सिद्धांत किशोरों के व्यवहार और विकास को प्रभावित करने वाले सामाजिक संज्ञानात्मक और पर्यावरणीय कारकों को समझने के लिए एक व्यापक रूपरेखा प्रदान करता है। किशोरावस्था में सामाजिक शिक्षण सिद्धांत की प्रासंगिकता को पहचान कर शिक्षक, माता-पिता और नीति-निर्माता सकारात्मक समाजीकरण के अनुभवों को बढ़ा सकते हैं। स्वस्थ विकास का समर्थन कर सकते हैं तथा संक्रमण के जोखिम कारकों को कम कर सकते हैं।

## बालकों द्वारा मीडिया के उपयोग, अधिगम और इसके मनोवैज्ञानिक विकार व बाधा

तकनीक, सोशल मीडिया और आपसी संबंधो का अध्ययन करने पर प्राप्त आंकड़े इस प्रकार है। जैसे कि जब हमने बच्चों से पूछा कि क्या आप कभी ऑनलाइन गेम खेलते-खेलते किसी निम्न प्रकार के कोई समस्या में फँसे है? तो हमने पाया कि 19.8 प्रतिशत बच्चे पढ़ाई छोड़ सिर्फ गेम खेलने की जिद करते हैं। वहीं 18.6 प्रतिशत बालक आंखों में जलन या अन्य तकलीफ के बारे में बताते हैं। 17. 8 प्रतिशत उत्तरदाता उपरोक्त तालिका की सभी समस्याओं की ओर इशारा करते हैं। 13.8 प्रतिशत उत्तरदाता सर दर्द, बदन दर्द बताते हैं और 13.4 प्रतिशत उत्तरदाता चिड़चिड़ापन या गुस्सा करने जैसे व्यवहार में बदलाव की ओर इशारा करते हैं। 9.3 प्रतिशत उत्तरदाता मानसिक अवसाद का शिकार मानते हैं और 7.3 प्रतिशत उतरदाता है नींद में कमी या अनिद्रा का शिकार मानते हैं। इस प्रकार विश्लेषण से ज्ञात होता है कि ऑनलाइन गेम खेलते समय इन सभी समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

इसी तरह जब हमने पूछा कि क्या आप मोबाइल का अधिक उपयोग करने से आपके व्यवहार में निम्नलिखित लक्षण दिखे है? तो हमने पाया कि मोबाइल का अधिक उपयोग करने पर व्यवहार में परिवर्तन हुए हैं जिसको निचे तालिका पर देखा जा सकता है। जैसे कि 14.2 प्रतिशत उत्तरदाता चिड़चिड़ाने या गुस्सा करते हैं। वहीं 13.8 प्रतिशत उत्तरदाता पढ़ाई छोड़कर सर्फ गेम खेलने की जिद करते हैं। 11. 3 प्रतिशत उत्तरदाता सर दर्द, बदन दर्द आदि के बारे में बताते हैं। इसी तरह 11.3 प्रतिशत आंखों में जलन बताते हैं। 8.1 प्रतिशत उत्तरदाता मानसिक अवसाद की ओर इशारा करते हैं तथा 2.8 प्रतिशत उत्तरदाता अनिद्रा के शिकार भी हैं। इस प्रकार प्रस्तुत विश्लेषण से पता चलता है कि अधिकतर उत्तरदाता सभी समस्याओं की ओर इशारा करते हैं और 38.5 प्रतिशत उत्तरदाता सभी समस्याओं का सामना करते हैं।

**तालिका 1:** किशोरों द्वारा मोबाइल का अधिक उपयोग

| क्रमांक | किशोरों की समस्या | प्रतिशत |
|---|---|---|
| 1. | मानसिक अवसाद का शिकार | 8. 1 |
| 2. | पढाई छोड़ सिर्फ गेम खेलने की जिद् | 13.8 |
| 3. | सर-दर्द, बदन दर्द आदि | 11.3 |
| 4. | नींद में कमी या अनिद्रा का शिकार | 2.8 |
| 5. | आँखों में जलन याअन्य तकलीफ | 11.3 |
| 6. | चिढ़चिढ़ाना या गुस्सा करना | 14.2 |
| 7. | उपरोक्त सभी | 38.5 |

**स्रोत:** शोधार्थी द्वारा संकलित (2023)

इसी तरह बालकों का मोबाइल का अधिक उपयोग से बालकों के व्यवहार को प्रभावित करता है जिसमें 45.3 प्रतिशत उत्तरदाता इस कथन से सहमत है। 21.5 प्रतिशत उत्तरदाता इससे पूर्णत: सहमत हैं। 18.2 प्रतिशत उत्तरदाता असहमत है। 7.7 प्रतिशत उत्तरदाता तटस्थ है तथा 7. 3 प्रतिशत उत्तरदाता पूर्णता असहमत है। अतः अधिकतर उत्तरदाता मानते हैं कि है कि मोबाइल का अधिक उपयोग व्यवहार को प्रभावित करता है।

इसी प्रकार अगर पलकों के व्यवहार के बारे में जाने तो वे अपने बच्चों को डिजिटल माध्यमों का ज्यादा उपयोग करने के कारण आप अपने परिवार को

उचित समय नहीं दे पाते हैं जिसमें 38.9 प्रतिशत उत्तरदाता इस कथन से सहमत है 31.2 प्रतिशत उत्तरदाता इस पर असहमत है 17.4 प्रतिशत उत्तरदाता पूर्णता सहमत हैं 9.3 प्रतिशत उत्तरदाता तटस्थ तथा 3.2 प्रतिशत उत्तरदाता पूर्णता असहमत है अतः अधिकतर उत्तरदाता मानते है कि डिजिटल माध्यमों का उपयोग करने के कारण वह अपने परिवार को उचित समय नहीं दे पाते हैं। जिसके कारण परिवार में तनाव की स्थिति निर्मित होती है रहती है जिसमें 43.7 प्रतिशत उत्तरदाता मानते हैं कि डिजिटल माध्यम के कारण परिवार में तनाव की स्थिति निर्मित होती है तथा 24.7 प्रतिशत इस कथन से असहमत है और 13.8 प्रतिशत उत्तरदाता इस पर पूर्णतः सहमत है 8.9 प्रतिशत उत्तरदाता इस पर तटस्थ है तथा 8। 9 प्रतिशत उत्तरदाता पूर्णत: असहमत है। अतः अधिकतर उत्तरदाता मानते हैं कि डिजिटल माध्यम के कारण या डिजिटल माध्यम के अधिक उपयोग के कारण परिवार में तनाव की स्थिति निर्मित होती है।

**तालिका क्रमांक. 2:** परिवार में तनाव की स्थिति व किशोरों का नहीं सीखने का कारण

| क्रमांक | परिवार में तनाव की स्थिति | प्रतिशत |
|---|---|---|
| 1. | पूर्णतः सहमत | 13.8 |
| 2. | सहमत | 43.7 |
| 3. | तटस्थ | 8.9 |
| 4. | असहमत | 24.7 |
| 5. | पूर्णतः असहमत | 8.9 |

**स्रोत:** शोधार्थी द्वारा संकलित (2023)

### तकनीक, सोशल मीडिया और आपसी संबंधो पर प्रभाव

तकनीक और सोशल मीडिया ने निसंदेह परिवार के बीच संबंधों को सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह से परिवर्तन करने में अहम भूमिका निभाई है। सकारात्मक पक्ष मे तकनीकने परिवार के लिए भागोलिक दूरी कि परवाह किए बिना आभासी रूप से जोड़ने के लिए नए रास्ते खोजे हैं। वीडियो कॉल, वीडियो मीटिंग्स, मैसेजिंग ऐप और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के माध्यम से संचार को बढ़ावा दिया गया है। इसमे परिवार को अपने कीमत पर सांझा करने के लिए वर्चुअल या आभासी माध्यम का निर्माण कर एक बड़ी क्रांति का निर्माण किया है। जिससे दूरी को खत्म करने कि कोशिश की गई है, इसके अतिरिक्त तकनीक ने परिवार को एक साथ सीखना और बढ़ने के लिए शैक्षिक संसाधन और अवसर प्रदान किए हैं, चाहे वह ऑनलाइन पाठ्यक्रमों, शैक्षिक ऐप्स या इंटरैक्टिव मीडिया के माध्यम से हो। वही तकनीकी और सोशल मीडिया के व्यापक उपयोग का पारिवारिक रिश्तों पर नकारात्मक प्रभाव भी देखा गया है। अत्यधिक स्क्रीन समय के कारण परिवारों के बीच आमने-सामने बातचीत कम हो गई है। संभावित रूप से आपसी संबंध कमजोर हो सकते हैं और सार्थक संचार में बाधा डाल सकते हैं। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म परिवारों के भीतर संघर्षों में भी योगदान दे सकते हैं। आपसी चिड़चिड़ापन और मनमुटाव बढ़ सकता है। गलतफहमी और असहमति बढ़ सकती है। कभी-कभी तत्काल समाधान या स्पष्टीकरण के अवसर के न होने के कारण मन में अशांति का दौर शुरू हो सकता है जो कि कई बार महीनों और सालों में भी बदल सकता है। पारिवारिक लोग अपने जीवन के प्रति गोपनीयता बनाने की ओर अग्रसर हो सकते हैं। ऑनलाइन सुरक्षा और मूल्यों के कारण वह अपने परिवार के सदस्यों से दूरी बना सकते हैं जससे विश्वास में भी कमी आ सकती है।

### निष्कर्ष

सामाजिक शिक्षा किशोरों के विकास और व्यवहार को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। किशोरावस्था तीव्र शारीरिक, संज्ञानात्मक और सामाजिक-भावनात्मक परिवर्तनों से चिह्नित एक महत्वपूर्ण अवधि है, जिसके दौरान व्यक्ति अपनी पहचान स्थापित करने और सामाजिक संबंधों को आगे बढ़ाने की कोशिश करते हैं। सामाजिक शिक्षा, जो साथियों, परिवार के सदस्यों और अन्य सामाजिक प्रभावों को देखने, अनुकरण करने और उनके साथ बातचीत करने के माध्यम से होती है, किशोरों की मान्यताओं, दृष्टिकोण, मूल्यों और व्यवहार को गहराई से प्रभावित करती है।

किशोरावस्था पर सामाजिक शिक्षा के सबसे उल्लेखनीय प्रभावों में से एक सामाजिक कौशल और क्षमता का विकास है। किशोर अपने साथियों के साथ अवलोकन और बातचीत के माध्यम से प्रभावी ढंग से संवाद करना, संघर्षों को हल करना और दूसरों के साथ सहयोग करना सीखते हैं। सामाजिक शिक्षा भी पहचान और आत्म-अवधारणा के निर्माण में योगदान देती है क्योंकि किशोर स्वयं की तुलना अपने साथियों से करते हैं और अपने सामाजिक परिवेश से प्रतिक्रिया को अपनी स्वयं की भावना में शामिल करते हैं (Verhoeven, Poorthuis & Volman, 2018) [14]।

इसके अलावा, Fujimoto & Valente (2012) [4] और Tomé, *et al*. (2012) [13] भी इस बात पर जोर देते हैं कि सामाजिक शिक्षा विभिन्न सामाजिक मुद्दों, जैसे मादक द्रव्यों के सेवन, शैक्षणिक उपलब्धि और जोखिम लेने वाले व्यवहारों के प्रति किशोरों के दृष्टिकोण और व्यवहार को प्रभावित करती है। सह किशोरों के लिए शक्तिशाली मॉडल के रूप में काम करते हैं, जो उनके सामाजिक समूहों के भीतर मानक और स्वीकार्य व्यवहार के बारे में उनकी धारणाओं को आकार देते हैं। इसके सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रभाव हो सकते हैं, क्योंकि किशोर अपने साथियों के व्यवहार के आधार पर सामाजिक-समर्थक व्यवहार में शामिल होने या जोखिम भरा व्यवहार अपनाने के लिए प्रभावित हो सकते हैं।

इस तरह सामाजिक शिक्षा न केवल सहकर्मी समूहों के भीतर बल्कि पारिवारिक और सांस्कृतिक संदर्भों में भी होती है। किशोर अपने परिवारों और समुदायों से मूल्यों, विश्वासों और सांस्कृतिक प्रथाओं को सीखते हैं, जो उनकी सामाजिक पहचान और विश्वदृष्टि में योगदान करते हैं। अत: निष्कर्ष में, सामाजिक शिक्षा किशोरों के सामाजिक कौशल, पहचान निर्माण, दृष्टिकोण और व्यवहार को आकार देकर उनके विकास पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालती है। किशोरावस्था में सामाजिक शिक्षा की प्रभावशाली भूमिका को पहचानना, विकास के इस महत्वपूर्ण चरण के दौरान सकारात्मक सामाजिक वातावरण को बढ़ावा देने, विश्वसनीय वयस्कों से मार्गदर्शन और समर्थन प्रदान करने और स्वस्थ सामाजिक बातचीत और सहकर्मी संबंधों के अवसरों को बढ़ावा देने के महत्व को रेखांकित करता है।

### संदर्भ स्रोत


1. Anderson CA, Berkowitz L, Donnerstein E, Huesmann LR, Johnson JD, Linz D, *et al*. The influence of media violence on youth. Psychological Science in the Public Interest. 2003;4(3):81-110. https://doi.org/10.1111/j.1529-1006.2003.pspi_1433.x
2. Cherry K. How does observational learning actually work? Verywell Mind. 2022 Oct 14 [cited 2024 Feb 27]. Available from: https://www.verywellmind.com/social-learning-theory-2795074
3. Defoe IN, Rap SE, Romer D. Adolescents' own views on their risk behaviors, and the potential effects of being labeled as risk-takers: A commentary and review. Frontiers in Psychology. 2022;13:945775. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.945775
4. Fujimoto K, Valente TW. Social network influences on adolescent substance use: Disentangling structural equivalence from cohesion. Social Science & Medicine (1982). 2012;74(12):1952-1960. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.02.009
5. Gruber E, Grube JW. Adolescent sexuality and the media: A review of current knowledge and implications. The Western Journal of Medicine. 2000;172(3):210-214. https://doi.org/10.1136/ewjm.172.3.210

6. Health Encyclopedia. Cognitive development in the teen years. University of Rochester Medical Center. 2024 [cited 2024 Feb 27]. Available from: https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentTypeID=90&ContentID=P01594
7. Laursen B, Veenstra R. Toward understanding the functions of peer influence: A summary and synthesis of recent empirical research. Journal of Research on Adolescence. 2021;31(4):889-907. https://doi.org/10.1111/jora.12606
8. Nabavi RT. Bandura's social learning theory and social cognitive learning theory. Theory of Developmental Psychology. 2012;1(1):1-24.
9. Nickerson C. Albert Bandura's social cognitive theory: Definition & examples. Simply Psychology. 2023 Feb 13 [cited 2024 Feb 27]. Available from: https://www.simplypsychology.org/social-cognitive-theory.html
10. Pfeifer JH, Berkman ET. The development of self and identity in adolescence: Neural evidence and implications for a value-based choice perspective on motivated behavior. Child Development Perspectives. 2018;12(3):158-164. https://doi.org/10.1111/cdep.12279
11. Schunk DH. Social cognitive theory and self-regulated learning. In: Self-regulated Learning and Academic Achievement. 2nd ed. New York: Routledge; 2013. p. 119-144.
12. Sutton J. What is Bandura's social learning theory? 3 examples. PositivePsychology.com. 2021 Sep 6 [cited 2024 Feb 27]. Available from: https://positivepsychology.com/social-learning-theory-bandura/
13. Tomé G, Matos M, Simões C, Diniz JA, Camacho I. How can peer group influence the behavior of adolescents: Explanatory model. Global Journal of Health Science. 2012;4(2):26-35. https://doi.org/10.5539/gjhs.v4n2p26
14. Verhoeven M, Poorthuis AM, Volman M. The role of school in adolescents' identity development: A literature review. Educational Psychology Review. 2018;31(1):35-63. https://doi.org/10.1007/s10648-018-9457-3