

स्नातक तह दोश्रो बर्ष शिक्षा मनोबिज्ञान ४२१ मा
आधारीत

सिकाईका अपवादहरु

एकाई ६



लेखक
अप्सरा श्रेष्ठ

बिषय सुची

१. परिचय: सिकाइका अपवादहरू भनेको के हो ?	3
२. सिकाइका अपवादहरूका मुख्य कारणहरू	4
३. Thorndike का नियमहरूमा अपवादहरू	5
४. सिकाइका अन्य सिद्धान्तहरूमा अपवादहरू	6
५. विशेष प्रकारका अपवादहरू	6
६. नेपाली सन्दर्भमा सिकाइका अपवादहरू	14
१. नेपालको सामाजिक-आर्थिक सन्दर्भमा सिकाइका अपवादहरू	14
२. भौगोलिक तथा पूर्वाधारगत अपवादहरू	14
३. भाषिक तथा सांस्कृतिक अपवादहरू	15
४. विशेष आवश्यकता भएका बालबालिका (Inclusive Education मा अपवाद)	15
५. शिक्षक तथा शिक्षण प्रक्रियासँग सम्बन्धित अपवादहरू	16
६. नेपालमा यी अपवादहरू सम्बोधनका लागि सुझावहरू	16
८. निष्कर्ष	16

सिकाइका अपवादहरू (Exceptions of Learning)

शिक्षा मनोविज्ञानको एक महत्वपूर्ण विषय हो। यो खण्ड विशेष गरी सिकाइका सामान्य नियमहरू वा सिद्धान्तहरू (जस्तै Thorndike का Law of Effect, Law of Exercise, Law of Readiness आदि) ले सधैं लागू नहुने अवस्थाहरू, विशेष परिस्थिति वा अपवादजनक घटनाहरूमा केन्द्रित हुन्छ। विभिन्न पुस्तकहरूमा (जस्तै Borich & Tombari, Chauhan, Mangal, Dececco आदि) यो विषय Unit V, VI, VII मा छलफल गरिएको छ। यी अपवादहरूले सिकाइ प्रक्रियालाई प्रभावित गर्ने विशेष कारकहरू, जस्तै व्यक्तिगत भिन्नता, भावनात्मक अवस्था, स्वास्थ्य समस्या, वातावरणीय प्रभाव आदि समेट्छन्।

अङ्ग्रेजी शब्द, Exception लाई नेपालीमा अपवाद भनिएको छ सामान्य अर्थमा भन्दा कुनै पनि निश्चित नीति नियम कानून वा विधिविधान अनुसार हुने गर्दछ वा हुनुपर्दछ भन्ने विश्वास गरिन्छ तर मानव जीवनमा कतिपय यस्ता कुराहरू हुन्छन् जुन हुनुपर्ने वा नीति नियम

विधिविधान अनुरूप हुँदैन तिनीलाई अपवाद भनिन्छ। यहाँ शिक्षक शिक्षण सिकाइमा पनि शिक्षा विधि विधान नियम सिद्धान्तका आधारमा नसकिएका कुराहरू लाई सिकाइका अपवाद भनिन्छ उदाहरणका लागि सिकाइलाई लक्ष्य निर्धारित goal oriented कार्य मानिन्छ शिकारलाई जीवन पर्यन्त चलिरहने कार्य मानिन्छ सिकाइलाई निश्चित नीति नियम सिद्धान्त सिकाई प्रक्रिया र शिक्षण सिकाई विधिमा आधारित लक्ष्य प्राप्तिकारी मानिन्छ , मानव जीवनमा कतिपय यस्ता सिकाईहरू हुन्छन् जसलाई कसैले पनि नियम कानून विधि विधान अनुसार सिकाउनु नै पर्दैन आफैँ सिकिरहेको हुन्छ। यस्ता सिकाईलाई यहाँ सिकाएको अपराध भनिएको हो उदाहरणको लागि आँखा झिम्कनु, घुँडा खुम्चाउनु, हात चलाउनु, उचाल्नु आदिएर कराउनु वा कुट्नु मुख छोप्नु आदि जस्ता कार्यहरू कसैले सिकाउनु पर्दैन कुनै नीति नियम अनुसार गर्नु गराउनु पर्दैन यस्ता कार्यलाई सिकाई नै भनिन्छ तर सिकाएका अपवाद भनिन्छ

१. परिचय: सिकाइका अपवादहरू भनेको के हो ?

सिकाइ भनेको अनुभवबाट व्यवहारमा स्थायी परिवर्तन हो। शिक्षा मनोविज्ञानमा Thorndike, Pavlov, Skinner जस्ता मनोवैज्ञानिकहरूले सिकाइका नियमहरू प्रतिपादन गरेका छन्। तर यी नियमहरू सधैं १००% लागू हुँदैनन्। केही विशेष अवस्थामा सिकाइ सामान्य नियमभन्दा फरक तरिकाले हुन्छ वा रोकिन्छ। यस्ता अवस्थालाई **सिकाइका अपवादहरू** भनिन्छ। यी अपवादहरूले हामीलाई बुझाउँछन् कि प्रत्येक विद्यार्थी फरक हुन्छन्। एउटै विधिले सबैलाई सिकाइ हुँदैन। शिक्षकले यी अपवादहरूलाई ध्यान दिएर शिक्षण विधि परिवर्तन गर्नुपर्छ। उदाहरणका लागि सामान्यतया अभ्यासले सिकाइ बढाउँछ (Law of Exercise), तर यदि विद्यार्थी तनावमा छ भने अभ्यासले पनि सिकाइ घटाउँछ। यो पुस्तकमा यस्ता अपवादहरूलाई विस्तारमा हेर्नेछौं।

१.२ सिकेका अपवादहरू

१. सहज प्रक्रिया (Reflex Action)

कुनै पनि प्राणीमा स्वतः हुने सिकिरहनु नपर्ने आफैँ स्वचालित हुने प्रकारका सिकाइलाई प्रत्यक्ष क्रिया भनेको पनि पाइन्छ अर्थात् हाम्रो मस्तिष्कबाट आदेश भए अनुसार मेरुदण्डमा रहेको मस्तिष्कको अंशले सोतो सिकाउने कार्यलाई सिकाएका अपराध भनिन्छ। यो प्राणीको मस्तिष्क निर्देशित कार्य हो। मस्तिष्कको आदेश अनुसार को उपज हो उदाहरणको लागि हावा आउँदा वा धुलो आउँदा वा आँखामा कुनै बाधा हुन खोज्दा आँखा झिम्काउनु आवश्यकता अनुसार हातको कुहिनो वा खुट्टाको गोरु खुम्च्याउनु हाम्रो शरीरका विभिन्न अङ्गहरू फरफराउनु आदि सबै

सिकाईका अपवाद हुन् यी सिकाई हुन् तर सिकाइका लक्ष्य उद्देश्य सिद्धान्त विधि नियम अनुसार सिकाएका होइनन् त्यसलाई यिनीहरू सिकाइका हुन्।

२. जन्मजात प्रवृत्तिहरू (Native Responses)

प्राणीले कतिपय सिकाईहरू जन्मजात वा जन्मबाटै जन्मिँदै सिकिरहेको हुन्छन् प्राणीका कतिपय कार्य उसले सिकनै पर्दैन जन्मिँदै लिएर आएको हुन्छ। तिनीहरू सिकाउँ सिकाइका उपाधहरूमा लिन्छन् उदाहरणका लागि मानिस दुई खुट्टा हिँड्नु बाँदर रुखोमा चढ्नु माछा पौडनु चराले गुण बनाउनु माकुराले जालो बुन्नु आदि सिकाइका अपवादहरू हुन् यस्ता कार्यहरू सिकाई हुन् तर विधि विधान सिद्धान्तका आधारमा सिकिने लक्ष्य निर्धारित सिकाई होइनन् यी सबै जन्मजात सिकाईहरू हुन् अत यिनलाई सिकाएका अपवाद मानिन्छ

३. परिपक्वता (Maturation)

संसारका हरेक प्राणीहरू जन्मन्छन् बढ्छन् र मर्छन् विकासका यसक्रममा प्राणीहरूले विभिन्न अनुभव प्राप्त गर्छन् परिपक्वता हासिल गर्छन् अत प्राणीका यस्ता कुरा कुनै पनि परिपक्वतालाई कसैले सिकाउनु पर्दैन। त्यसैले परिपक्वतालाई सिकाएका अपवाद मानिन्छ

४. प्राणीका स्थायी अवस्थाहरू (Temporary States Of Organism)

प्राणीका जीवनमा सञ्चालनका क्रममा विभिन्न समस्याहरू विभिन्न कामहरूको आधारमा विभिन्न प्रकारका व्यवहारहरू देखा पर्दछन्। यस्ता अस्थायी रूपमा देखापर्ने विभिन्न किसिमका व्यवहारहरूलाई सिकाइका अपराध मानिन्छ उदाहरणका लागि मानिसमा विभिन्न कामहरू गर्दा देखापर्ने शारीरिक मानसिक थानहरू बिरामी हुँदाखेरि देखापर्ने विभिन्न व्यवहारहरू सेवन गर्दा देखिने व्यवहारहरू आदि यस्ता सबै प्रकृतिका व्यवहारहरू स्थायी हुँदैनन्। अस्थायी रूपका हुन्छन् र पछि स्वतः परिवर्तन हुन्छ। यस्ता प्रकृतिका व्यवहारहरू सिकाईहरूलाई कसैले सिकाउनु पर्दैन त त कारक तत्वहरूको कारणले अस्थायी रूपमा यस्ता सिकाई प्रणालीहरू सिक्दछन्

२. सिकाइका अपवादहरूका मुख्य कारणहरू

सिकाइका अपवादहरू विभिन्न कारणले हुन्छन्। मुख्य कारणहरू निम्न छन्:

- **व्यक्तिगत भिन्नता (Individual Differences):** उमेर, बौद्धिक स्तर, रुचि, स्वास्थ्य आदि।

- **भावनात्मक तथा मनोवैज्ञानिक अवस्था** (Emotional and Psychological States): डर, चिन्ता, निराशा।
- **शारीरिक तथा स्वास्थ्य समस्या** (Physical and Health Issues): रोग, थकान, विकलांगता।
- **वातावरणीय तथा सामाजिक प्रभाव** (Environmental and Social Factors): घर, विद्यालय, साथीहरू।
- **सिकाइको प्रकार तथा सामग्री** (Type of Learning Material): जटिल वा सरल विषय।

यी कारणहरूले सिकाइका सामान्य नियमहरूलाई अपवाद बनाउँछन्।

३. Thorndike का नियमहरूमा अपवादहरू

Thorndike ले सिकाइका तीन मुख्य नियमहरू दिएका छन्:

- **Law of Readiness:** तयारी हुँदा सिकाइ राम्रो हुन्छ।
- **Law of Exercise:** अभ्यासले सिकाइ बलियो हुन्छ।
- **Law of Effect:** सन्तुष्टिले सिकाइ बढाउँछ, असन्तुष्टिले घटाउँछ।

तर यी नियमहरूमा अपवादहरू छन्: **३.१ Readiness मा अपवाद** सामान्यतया तयारी नहुँदा सिकाइ हुँदैन। तर केही अवस्थामा जबरजस्ती तयारी गराउँदा पनि सिकाइ हुन सक्छ। उदाहरण: बच्चाहरूलाई जबरजस्ती स्कूल पठाउँदा सुरुमा रुचि नहुने तर पछि रुचि विकास हुन सक्छ। अर्को अपवाद: अत्यधिक तयारी (over-readiness) हुँदा पनि सिकाइ घट्न सक्छ किनकि बोर हुन्छ।

३.२ Exercise मा अपवाद अभ्यासले सिकाइ बढाउँछ तर:

- यदि अभ्यास गलत तरिकाले गरियो भने गलत सिकाइ स्थापित हुन्छ (negative practice)।
- थकान वा तनावमा अभ्यासले सिकाइ घटाउँछ।
- केही सिकाइमा अभ्यास बिना पनि एकैचोटि सिक्किन्छ (insight learning, Gestalt theory अनुसार)।

३.३ Effect मा अपवाद पुरस्कारले सिकाइ बढाउँछ तर:

- यदि पुरस्कार अपेक्षाभन्दा बढी भयो भने intrinsic motivation घट्छ (over-justification effect)।

- दण्डले कहिलेकाहीं सिकाइ बढाउँछ यदि विद्यार्थीले दण्डबाट बच्न सिक्छ। तर धेरै दण्डले विद्रोह वा डर बढाउँछ।

४. सिकाइका अन्य सिद्धान्तहरूमा अपवादहरू

४.१ Classical Conditioning (Pavlov) मा अपवाद सामान्यतया तटस्थ उत्तेजक र प्राकृतिक उत्तेजक जोडदा सिकाइ हुन्छ। तर:

- यदि उत्तेजक धेरै पटक दोहोरियो भने extinction हुन्छ।
- केही व्यक्तिमा allergy वा phobia जस्ता अवस्थामा conditioning छिटो हुन्छ तर अपवादमा हुँदैन।

४.२ Operant Conditioning (Skinner) मा अपवाद Reinforcement ले व्यवहार बढाउँछ तर:

- यदि reinforcement अनियमित भयो भने व्यवहार छिटो हराउँछ।
- केही विद्यार्थीमा external reinforcement ले intrinsic motivation माछ।

४.३ Insight Learning (Kohler) मा अपवाद समस्या समाधान अचानक हुन्छ तर सबैमा हुँदैन। कम बौद्धिक स्तर भएकामा trial-error बढी लाग्छ।

५. विशेष प्रकारका अपवादहरू

५.१ स्वास्थ्य तथा शारीरिक अपवादहरू

सिकाइमा स्वास्थ्य तथा शारीरिक अपवादहरू भनेका ती विशेष अवस्थाहरू हुन् जसले सामान्य सिकाइ नियमहरू (जस्तै Law of Readiness, Exercise, Effect आदि) लाई प्रभावित गर्छन् वा अपवाद बनाउँछन्। यी अपवादहरूलाई स्वास्थ्य तथा शारीरिक कारकहरू अन्तर्गत वर्गीकरण गरिन्छ। नेपालको सन्दर्भमा कुपोषण, रोग, अपाङ्गता तथा पूर्वाधार अभावले यी अपवादहरू बढी देखिन्छन्। यहाँ मुख्य स्वास्थ्य तथा शारीरिक अपवादहरूलाई बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ:

- **कुपोषण तथा पोषण अभाव** भिटामिन, प्रोटीन, आइरन आदिको कमीले मस्तिष्क विकास प्रभावित हुन्छ। ध्यान केन्द्रित गर्न, स्मृति राख्न तथा नयाँ कुरा सिक्न गाह्रो हुन्छ। नेपालमा ग्रामीण तथा गरिब परिवारका बच्चामा यो सामान्य छ, जसले Law of Readiness लाई अपवाद बनाउँछ (तयारी भए पनि सिकाइ हुँदैन)।

- **थकान तथा नींदको कमी** अपर्याप्त निद्रा वा अत्यधिक थकानले एकाग्रता घटाउँछ। अभ्यास (Exercise) गरे पनि सिकाइ स्थायी हुँदैन। स्कूल टाढा भएर हिँडेर आउने बच्चामा यो अपवाद बढी हुन्छ।
- **पुराना तथा दीर्घकालीन रोगहरू (Chronic Illnesses)** जस्तै अस्थमा, मधुमेह, मुटु रोग, एपिलेप्सी, सिकल सेल एनिमिया आदि। यी रोगले नियमित स्कूल उपस्थिति घटाउँछ, थकान बढाउँछ तथा औषधिको साइड इफेक्टले स्मृति प्रभावित गर्छ। सिकाइ प्रक्रिया सुस्त वा बिचकिन्छ।
- **शारीरिक अपाङ्गता (Physical Disabilities)** हात-खुट्टाको समस्या, मांसपेशी विकार वा mobility issue ले लेखन, चित्र बनाउने, खेलकुदबाट सिकने आदि कार्यमा बाधा पुर्याउँछ। नेपालमा स्कूलमा र्यालम्पलिफ्ट नहुँदा पहुँच नै हुँदैन, जसले सिकाइ सुरु हुन दिँदैन।
- **संसारी अपाङ्गता (Sensory Impairments)** दृष्टि समस्या (अन्धोपन वा कमजोर दृष्टि) ले visual learning प्रभावित गर्छ। श्रवण समस्या (बहरापन वा कम सुन्ने) ले auditory instruction बुझ्न गाह्रो हुन्छ। यीले सामान्य conditioning वा reinforcement लाई अपवाद बनाउँछन्।
- **ADHD तथा अन्य न्यूरोडेभलपमेन्टल समस्या** ध्यान अभाव हाइपरएक्टिभिटी डिसअर्डर (ADHD) ले ध्यान टिकाउन गाह्रो बनाउँछ। repetition वा अभ्यासबाट पनि सिकाइ कम हुन्छ। नेपालमा यो पहिचान कम हुने भएकाले उपचार अभावले अपवाद बढ्छ।
- **Learning Disability (जस्तै Dyslexia, Dyscalculia)** औसत बौद्धिक स्तर भए पनि पढ्ने, लेख्ने वा गणित सिक्न विशेष कठिनाई। सामान्य repetition ले काम गर्दैन, विशेष विधि चाहिन्छ।
- **दुखाइ, पीडा वा अस्वस्थता (Pain and Acute Illness)** टाउको दुखाइ, पेट दुखाइ, ज्वरो आदि ले एकाग्रता घटाउँछ। दुखाइले cognitive function प्रभावित गर्छ, जसले सजिलै सिकिने विषय पनि गाह्रो बनाउँछ।
- **औषधि तथा उपचारको साइड इफेक्ट** केही रोगको औषधिले सुस्ती, निद्रा वा ध्यान कमी ल्याउँछ। क्यान्सर, ल्युकेमिया जस्ता उपचारले neurocognitive effect पार्छ।
- **शारीरिक कमजोरी वा vitality कमी (Limited Strength/Vitality)** Other Health Impairments (OHI) अन्तर्गत पर्ने अवस्था जसले alertness घटाउँछ। पर्यावरणीय उतेजकप्रति hypersensitivity हुन्छ तर सिकाइमा कमी आउँछ।
- रोग वा थकानले स्मृति घटाउँछ।
- ADHD भएका बच्चामा ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुन्छ, सामान्य नियम लागू हुँदैन।
- दृष्टि वा श्रवण समस्या भएकामा visual/auditory learning प्रभावित हुन्छ।

५.२ भावनात्मक अपवादहरू

सिकाइमा भावनात्मक अपवादहरू भनेका ती विशेष भावनात्मक अवस्थाहरू हुन् जसले सामान्य सिकाइ नियमहरू (जस्तै Thorndike को Law of Readiness, Law of Effect, Law of Exercise; Pavlov/Skinner को conditioning आदि) लाई प्रभावित गर्छन् वा अपवाद बनाउँछन्। भावनाहरूलाई सिकाइको महत्वपूर्ण कारक मानिन्छ। सकारात्मक भावनाले सिकाइलाई सहज बनाउँछ तर नकारात्मक वा तीव्र भावनाले ध्यान, स्मृति, प्रेरणा र प्रदर्शनमा बाधा पुर्याउँछ। नेपालको सन्दर्भमा परीक्षा तनाव, पारिवारिक दबाव, गरिबीबाट हुने चिन्ता आदि ले यी अपवादहरू बढी देखिन्छन्।

यहाँ मुख्य भावनात्मक अपवादहरूलाई बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ:

- **परीक्षा तनाव वा टेस्ट एन्जाइटी (Test Anxiety)** परीक्षा वा मूल्यांकनको समयमा अत्यधिक डर, चिन्ता वा घबराहट हुन्छ। यसले ध्यान केन्द्रित गर्न , स्मरण गर्न र सोचन गाह्रो बनाउँछ। Law of Effect अनुसार सकारात्मक परिणामले सिकाइ बढाउँछ भन्ने नियम अपवाद बन्छ किनकि तयारी राम्रो भए पनि प्रदर्शन घट्छ (mind goes blank, physiological symptoms जस्तै पसिना, मुटुको धड्कन बढ्ने)।
- **डिप्रेसन वा निराशा (Depression or Hopelessness)** निरन्तर असफलता , पारिवारिक समस्या वा कम आत्मसम्मानले depression आउँछ। यसले motivation घटाउँछ, सिकाइमा रुचि हराउँछ र Law of Readiness अपवाद बन्छ (तयारी भए पनि सिकाइ हुँदैन)। बच्चाहरूमा passive withdrawal हुन्छ, homework नगर्ने, कक्षा छोड्ने आदि।
- **चिन्ता वा एन्जाइटी डिसअर्डर (General Anxiety)** सामान्य चिन्ता (घर , भविष्य, साथीहरूबाट) ले सिकाइ प्रक्रियालाई सुस्त बनाउँछ। ध्यान टिक्दैन , overthinking हुन्छ र cognitive resources भावनात्मक बोझमा खर्च हुन्छ। Positive reinforcement ले पनि काम गर्दैन किनकि विद्यार्थीले पुरस्कारलाई पनि नकारात्मक रूपमा हेर्छन्।
- **क्रोध वा रिस (Anger or Frustration)** असफलता, शिक्षक/साथीबाट अन्याय महसुस हुँदा क्रोध आउँछ। यसले aggressive व्यवहार वा disengagement निम्त्याउँछ। Insight learning वा problem-solving मा बाधा पुऱ्याउँछ किनकि क्रोधले narrow focus गर्छ, creative thinking घटाउँछ।
- **लज्जा वा शर्म (Shame or Embarrassment)** गल्ती गरेपछि वा सार्वजनिक रूपमा असफल हुँदा shame हुन्छ। यसले self-doubt बढाउँछ, जोखिम लिन डराउँछन् (जस्तै प्रश्न सोध्ने)। Law of Effect मा अपवाद: सकारात्मक feedback ले पनि सिकाइ बढाउँदैन किनकि shame ले defensive attitude ल्याउँछ।

- **डर वा फियर (Fear or Phobia)** विशेष विषय (जस्तै गणित phobia) वा शिक्षक/परीक्षाबाट डर। यसले avoidance behavior निम्त्याउँछ – विषय छोड्ने, कक्षा नजाने। Conditioning सिद्धान्त अपवाद बन्छ किनकि negative association ले सिकाइ रोक्छ।
- **तनाव वा स्ट्रेस (Stress)** अत्यधिक homework, पारिवारिक दबाव, आर्थिक समस्या वा प्रतिस्पर्धाबाट chronic stress। Mild stress ले सिकाइ बढाउँछ तर excessive stress ले memory impairment गर्छ, concentration घटाउँछ र burnout निम्त्याउँछ।
- **नकारात्मक आत्म-धारणा वा low self-esteem** "म सिकन सकिदैन" भन्ने सोचले intrinsic motivation मार्छ। Over-justification effect जस्तै extrinsic reward ले पनि काम गर्दैन किनकि विद्यार्थीले आफूलाई incapable ठान्छन्।
- **भावनात्मक अस्थिरता (Emotional Instability)** mood swings वा bipolar-like अवस्था (किशोरावस्थामा बढी) ले सिकाइ inconsistent हुन्छ। एउटा दिन राम्रो, अर्को दिन पूरै प्रभावित।
- **ट्रमा वा PTSD सम्बन्धित भावना** घरेलु हिंसा, दुर्घटना वा प्राकृतिक प्रकोपबाट ट्रमा भएमा flashback, hypervigilance ले सिकाइमा बाधा पुर्यासउँछ। कक्षामा सुरक्षित महसुस नहुँदा सिकाइ प्रक्रिया नै प्रभावित हुन्छ।

५.३ बौद्धिक तथा विकासात्मक अपवादहरू

सिकाइमा बौद्धिक तथा विकासात्मक अपवादहरू भनेका ती विशेष अवस्थाहरू हुन् जसले सामान्य सिकाइ नियमहरू (जस्तै Thorndike को Law of Readiness, Exercise, Effect; insight learning आदि) लाई अपवाद बनाउँछन् वा प्रभावित गर्छन्। बौद्धिक स्तर (intelligence) र विकासात्मक प्रक्रिया (developmental processes) लाई सिकाइको आधार मानिन्छ। औसत वा उच्च बौद्धिक स्तर भएका विद्यार्थीमा सामान्य नियमहरू लागू हुन्छन्, तर बौद्धिक अपाङ्गता (intellectual disability) वा विकासात्मक विकार (developmental disorders) भएकामा repetition, concrete thinking, slow pace जस्ता विशेष आवश्यकता पर्छन्। नेपालमा यस्ता अपवादहरू पहिचान कम हुने, विशेष शिक्षा अभाव र सामाजिक stigma ले बढी जटिल बनाउँछन्।

यहाँ मुख्य बौद्धिक तथा विकासात्मक अपवादहरू लाई बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ:

- **बौद्धिक अपाङ्गता (Intellectual Disability / Intellectual Developmental Disorder)** IQ स्तर औसतभन्दा उल्लेखनीय रूपमा कम (सामान्यतया IQ 70 भन्दा तल, mild: 50-70, moderate: 35-50, severe: 20-35, profound: 20 भन्दा कम)। सिकाइमा abstract thinking, problem-solving, reasoning गाह्रो हुन्छ। Law of Readiness अपवाद बन्छ – तयारी भए

पनि सामान्य गतिमा सिकाइ हुँदैन। Adaptive behavior (दैनिक जीवन कौशल जस्तै communication, self-care) मा पनि कमी आउँछ। नेपालमा mild cases धेरै छन् तर diagnosis कम हुन्छ।

- **गिफटेड तथा प्रतिभाशाली बच्चाहरू (Gifted and Talented Children)** उच्च बौद्धिक स्तर (IQ 130+) भएकामा सिकाइ छिटो र गहिरो हुन्छ। सामान्य अभ्यास वा repetition चाहिँदैन, insight learning छिटो हुन्छ। तर boredom वा under-stimulation ले motivation घटाउँछ, जसले Law of Exercise अपवाद बन्छ – धेरै अभ्यासले सिकाइ घटाउँछ। नेपालमा यस्ता बच्चालाई challenge नदिँदा dropout वा behavioral problem हुन सक्छ।
- **विकासात्मक ढिलाइ (Developmental Delay)** उमेरअनुसार बौद्धिक, भाषिक, motor वा सामाजिक विकास ढिलो हुन्छ। प्रारम्भिक वर्षमा देखिन्छ, जसले सिकाइ प्रक्रिया सुस्त बनाउँछ। सामान्य conditioning (Pavlov/Skinner) ले काम गर्दैन किनकि basic milestone नै ढिलो हुन्छ। नेपालमा कुपोषण, स्वास्थ्य समस्या वा prenatal care अभावले यो बढी हुन्छ।
- **अटिज्म स्पेक्ट्रम डिसअर्डर (Autism Spectrum Disorder – ASD)** सामाजिक interaction, communication र repetitive behavior मा समस्या। सिकाइमा sensory overload वा routine preference ले सामान्य group teaching अपवाद बन्छ। Visual learning राम्रो हुन्छ तर abstract concept गाह्रो। नेपालमा diagnosis ढिलो हुने र inclusive education कमजोर हुँदा अपवाद बढ्छ।
- **स्पेसिफिक लर्निङ डिसएबिलिटी (Specific Learning Disabilities – SLD)** औसत वा उच्च IQ भए पनि विशेष क्षेत्रमा समस्या (जस्तै Dyslexia: reading, Dyscalculia: math, Dysgraphia: writing)। सामान्य repetition ले काम गर्दैन, विशेष intervention चाहिन्छ। Insight वा trial-error learning मा असन्तुलन हुन्छ। नेपालमा पहिचान कम, जसले बच्चालाई "अल्छी" ठानिन्छ।
- **डाउन सिन्ड्रोम (Down Syndrome)** क्रोमोजोमल समस्या (Trisomy 21) ले बौद्धिक स्तर mild-moderate मा रहन्छ। सिकाइमा concrete thinking बढी, abstract concept गाह्रो। भाषा विकास ढिलो। Positive reinforcement ले राम्रो काम गर्छ तर pace slow हुन्छ। नेपालमा स्वास्थ्य सुविधा अभावले secondary complications बढ्छन्।
- **सेरेब्रल पाल्सी वा अन्य न्यूरोलोजिकल विकासात्मक विकार** मस्तिष्क क्षति वा विकासात्मक समस्या ले motor skill प्रभावित गर्छ, जसले writing, practical learning मा बाधा पुर्याउँछ। बौद्धिक स्तर फरक-फरक हुन्छ तर physical limitation ले सिकाइ अपवाद बन्छ। Assistive technology आवश्यक पर्छ।

- **विकासात्मक भाषा विकार (Developmental Language Disorder)** भाषा समझ र अभिव्यक्ति मा समस्या। Verbal instruction बुझ्न गाह्रो, जसले सामान्य teaching अपवाद बन्छ। नेपालमा बहुभाषिक वातावरणले यो थप जटिल हुन्छ।

५.४ वातावरणीय अपवादहरू

सिकाइमा **वातावरणीय** अपवादहरू भनेका ती बाहिरी वातावरणीय कारकहरू हुन् जसले सामान्य सिकाइ नियमहरू (जस्तै Thorndike को Law of Readiness, Law of Exercise, Law of Effect; conditioning सिद्धान्त आदि) वातावरणलाई सिकाइको महत्वपूर्ण निर्धारक मानिन्छ। भौतिक (physical), सामाजिक (social) तथा सांस्कृतिक वातावरणले विद्यार्थीको ध्यान, प्रेरणा, स्मृति र प्रदर्शनमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ। नेपाल जस्तो विविध भौगोलिक तथा सामाजिक देशमा गरिबी, पूर्वाधार अभाव, मौसम, घरेलु वातावरण आदि ले यी अपवादहरू बढी देखिन्छन्।

यहाँ मुख्य वातावरणीय अपवादहरू लाई बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ:

- **भौतिक कक्षाकोठा वातावरण (Physical Classroom Environment)** अत्यधिक तापक्रम (अति गर्मी वा जाडो), खराब वायु गुणस्तर (CO₂ बढी, धुलो, प्रदूषण), अपर्याप्त प्रकाश वा उज्यालोको कमीले ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो बनाउँछ। Law of Exercise अपवाद बन्छ – अभ्यास गरे पनि थकान वा असुविधाले सिकाइ घट्छ। नेपालमा धेरै ग्रामीण स्कूलमा कक्षाकोठा चिसो, अँध्यारो वा धुलाम्य हुन्छन्।
- **ध्वनि वा शोर (Noise Pollution)** कक्षाकोठामा बाहिरी शोर (सडक, भीड, वर्षा), साथीहरूको चर्को कुराकानी वा खराब acoustics ले एकाग्रता भंग गर्छ। यसले स्मृति र comprehension घटाउँछ। सामान्य conditioning ले काम गर्दैन किनकि distraction ले उत्तेजक-प्रतिक्रिया जोडिन दिँदैन। नेपालका शहरका स्कूलहरूमा ट्राफिक शोरले यो अपवाद बढी छ।
- **घरेलु तथा पारिवारिक वातावरण (Home Environment)** घरमा शान्ति नहुने, भीडभाड, टिभी/मोबाइलको प्रभाव, अभिभावकको झगडा वा कामको बोझले homework वा अध्ययन प्रभावित हुन्छ। Law of Readiness अपवाद – स्कूलमा तयारी भए पनि घरको तनावले सिकाइ स्थायी हुँदैन। नेपालमा संयुक्त परिवार वा साँघुरो घरमा यो सामान्य छ।
- **सामाजिक तथा साथीहरूको प्रभाव (Peer and Social Environment)** नकारात्मक peer pressure (जस्तै धुम्रपान, अनुशासनहीनता), bullying वा group exclusion ले motivation घटाउँछ। Positive reinforcement ले पनि काम गर्दैन किनकि सामाजिक डरले सिकाइ रोक्छ। नेपालमा जातीय/लैङ्गिक भेदभावले यो अपवाद बढाउँछ।

- **सांस्कृतिक तथा सामुदायिक वातावरण (Cultural and Community Factors)** केही समुदायमा शिक्षा कम महत्व दिने, बाल विवाह, बालश्रम वा सांस्कृतिक विश्वासले सिकाइ अवसर घटाउँछ। Law of Effect अपवाद – राम्रो प्रदर्शन भए पनि समुदायबाट प्रोत्साहन नहुँदा सिकाइ कमजोर हुन्छ। नेपालको ग्रामीण तथा जनजाति क्षेत्रमा यो बढी देखिन्छ।
- **आर्थिक तथा पूर्वाधार अभाव (Socioeconomic and Infrastructure Deficits)** किताब, कलम, टेबल, इन्टरनेट वा प्रविधिको अभावले सिकाइ सीमित हुन्छ। गरिबीले mid-day meal नहुँदा भोकले ध्यान प्रभावित गर्छ। नेपालमा दुर्गम क्षेत्रमा स्कूल टाढा, भवन कमजोर वा बिजुली नहुँदा यो ठूलो अपवाद हो।
- **मौसमी तथा प्राकृतिक वातावरण (Seasonal and Natural Environment)** वर्षा, हिमपात, बाढी वा खडेरीले स्कूल बन्द हुन्छ वा उपस्थिति घट्छ। Insight learning वा group activity मा बाधा पुर्याउँछ। नेपालको हिमाली क्षेत्रमा जाडोमा स्कूल प्रभावित हुन्छ।
- **प्रदूषण तथा स्वास्थ्य प्रभावित वातावरण (Pollution-Related Environment)** वायु प्रदूषण (काठमाडौं जस्ता शहरमा), पानीको कमी वा अस्वच्छ वातावरणले स्वास्थ्य बिगाउँछ, जसले सिकाइ सुस्त बनाउँछ। Chronic exposure ले cognitive function प्रभावित गर्छ।
- **डिजिटल तथा प्रविधि वातावरणको अभाव (Lack of Digital Environment)** इन्टरनेट वा कम्प्युटर नहुँदा online learning अपवाद बन्छ। कोभिड जस्ता समयमा यो स्पष्ट देखियो – सामान्य repetition बिना सिकाइ प्रभावित। नेपालका ग्रामीण क्षेत्रमा यो प्रमुख अपवाद हो।

६. शिक्षणमा अपवादहरूको व्यवस्थापन

शिक्षणमा सिकाइका अपवादहरूको व्यवस्थापन गर्नु भनेको सामान्य सिकाइ नियमहरू (जस्तै Readiness, Exercise, Effect आदि) ले काम नगर्ने वा अपवादजनक अवस्थामा (व्यक्तिगत भिन्नता, स्वास्थ्य समस्या, भावनात्मक तनाव, वातावरणीय प्रभाव, विशेष आवश्यकता आदि) शिक्षकले लचिलो र प्रभावकारी तरिका अपनाउनु हो। यसले सबै विद्यार्थीलाई समान सिकाइ अवसर दिन मद्दत गर्छ।

यहाँ बुँदागत रूपमा मुख्य व्यवस्थापनका तरिकाहरू प्रस्तुत गरिएको छ (नेपालको सन्दर्भमा व्यावहारिक तथा शिक्षा मनोविज्ञानका सिद्धान्तहरूमा आधारित):

- **व्यक्तिगत भिन्नता पहिचान तथा मूल्यांकन गर्ने** कक्षाको सुरुमै विद्यार्थीहरूको बौद्धिक स्तर, रुचि, सिकाइ शैली (visual, auditory, kinesthetic), स्वास्थ्य अवस्था, भाषिक पृष्ठभूमि आदि मूल्यांकन गर्नुहोस्। पूर्व परीक्षण, अवलोकन, अभिभावकसँग कुराकानी वा सरल

प्रश्नावली प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसले अपवादहरू (जस्तै ADHD, Dyslexia) छिट्टै थाहा हुन्छ।

- **व्यक्तिगतकृत तथा भिन्नीकृत शिक्षण (Differentiated Instruction) अपनाउने** एउटै विषयमा फरक-फरक स्तरका गतिविधि दिनुहोस्। उदाहरण: कमजोर विद्यार्थीलाई सरल उदाहरण र repetition, तेज विद्यार्थीलाई चुनौतीपूर्ण कार्य। नेपालमा multi-grade कक्षामा यो विशेष उपयोगी हुन्छ।
- **सकारात्मक सुदृढीकरण (Positive Reinforcement) बढी प्रयोग गर्ने** सानो-सानो सफलतामा प्रशंसा, स्टार, स्टिकर वा verbal praise दिनुहोस्। Law of Effect मा अपवाद (जस्तै intrinsic motivation घट्ने) रोक्न extrinsic reinforcement बाट सुरु गरी क्रमशः आन्तरिक प्रेरणा विकास गर्नुहोस्। दण्डभन्दा प्रोत्साहन बढी प्रभावकारी हुन्छ।
- **भावनात्मक तथा मनोवैज्ञानिक समर्थन प्रदान गर्ने** तनाव, परीक्षा डर वा depression भएका विद्यार्थीलाई सुरक्षित वातावरण दिनुहोस्। एक-एक कुराकानी , counseling, relaxation technique (deep breathing) सिकाउने। Error-friendly classroom बनाउनुहोस् – गल्तीलाई सिकाइको अवसर मान्ने, ridicule नगर्ने।
- **समावेशी शिक्षण (Inclusive Education) लागू गर्ने** विशेष आवश्यकता (अपाङ्गता, learning disability) भएका विद्यार्थीलाई सामान्य कक्षामा राख्दै विशेष सहयोग दिनुहोस्। र्याषम्प , ब्रेल सामग्री, अतिरिक्त समय, peer support, resource teacher को सहयोग लिने। नेपालको inclusive policy अनुसार यो अनिवार्य छ।
- **वातावरणीय तथा सामाजिक कारकहरू सम्बोधन गर्ने** कक्षाकोठा शान्त, उज्यालो र आकर्षक बनाउने। गरिबी/कुपोषणबाट प्रभावित विद्यार्थीलाई mid-day meal, scholarship जस्ता सरकारी सुविधा जोड्ने। Peer pressure रोक्न positive group activity बढाउने।
- **लचिलो शिक्षण विधि तथा रणनीति प्रयोग गर्ने** Lecture मात्र नभई activity-based, project-based, cooperative learning, ICT (उपलब्ध भए), खेलकुदबाट सिकाउने। Insight learning लाई प्रोत्साहन दिन problem-solving task दिनुहोस्। Multi-sensory approach (देखाउने, सुन्ने, छुने) प्रयोग गर्नुहोस्।
- **नियमित फिडब्याक तथा प्रगति अनुगमन गर्ने** formative assessment (quiz, observation, portfolio) माफत प्रत्येक विद्यार्थीको प्रगति हेर्नुहोस्। अपवाद देखिएमा तुरुन्त विधि परिवर्तन गर्ने। अभिभावकसँग नियमित सम्पर्क राख्ने।
- **शिक्षकको आत्म-विकास तथा तालिम लिने** अपवाद व्यवस्थापनबारे तालिम (जस्तै special education, multi-grade teaching) लिने। सहकर्मी शिक्षकसँग अनुभव आदान-प्रदान गर्ने। Burnout रोक्न self-care गर्ने।

- **समुदाय तथा अभिभावकको सहभागिता बढाउने** अभिभावक meeting, PTA मार्फत घरको वातावरण सुधार्ने सल्लाह दिने। स्थानीय स्रोत (जस्तै भाषिक सहयोगी) प्रयोग गर्ने। नेपालमा community school भएकाले यो प्रभावकारी हुन्छ।

७. नेपाली सन्दर्भमा सिकाइका अपवादहरू

नेपाली सन्दर्भमा **सिकाइका अपवादहरू** शिक्षा मनोविज्ञानको एक व्यावहारिक तथा स्थानीय महत्वको पक्ष हो। सामान्य सिकाइ सिद्धान्तहरू (जस्तै Thorndike का Law of Readiness, Exercise, Effect; Pavlov को Classical Conditioning; Skinner को Operant Conditioning; Gestalt को Insight Learning आदि) ले विश्वव्यापी रूपमा लागू हुने अपेक्षा राख्छन्, तर नेपाल जस्तो विविधता भएको देशमा भौगोलिक, आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, भाषिक तथा पूर्वाधारगत कारकहरूले यी सिद्धान्तहरूलाई अपवाद बनाइदिन्छन्। यी अपवादहरूले सामान्य नियमहरू सधैं १००% प्रभावकारी नहुने प्रमाणित गर्छन् र शिक्षकहरूलाई लचिलो, सन्दर्भानुकूल शिक्षण विधि अपनाउन बाध्य पार्छन्।

१. नेपालको सामाजिक-आर्थिक सन्दर्भमा सिकाइका अपवादहरू

नेपालमा गरिबी, कुपोषण र असमानता सिकाइका ठूला अपवाद सिर्जना गर्छन्।

- **कुपोषण तथा स्वास्थ्य समस्या** : धेरै ग्रामीण तथा सीमान्तकृत समुदायका बालबालिकामा कुपोषणले मस्तिष्क विकासमा असर गर्छ। Law of Readiness अनुसार तयारी हुँदा सिकाइ राम्रो हुन्छ भन्ने नियम लागू हुँदैन किनकि भोक वा पोषण अभावले ध्यान केन्द्रित गर्ने सक्दैनन्। उदाहरण: तराई तथा पहाडी दुर्गम क्षेत्रका बच्चाहरूमा iron deficiency anemia ले स्मृति र एकाग्रता घटाउँछ, जसले अभ्यास (Exercise) बाट पनि अपेक्षित सिकाइ हुँदैन।
- **आर्थिक बाध्यता** : परिवारको जीविकोपार्जनका लागि बच्चाहरूले खेती, गोठाला, मजदुरी गर्नुपर्छ। यसले नियमित स्कूल उपस्थिति र अभ्यास अवसर घटाउँछ। Law of Effect अनुसार सकारात्मक परिणामले सिकाइ बढाउँछ भन्ने भए पनि, घरमा काम गरेर फर्केपछि थकानले पुरस्कार (जस्तै राम्रो अंक) को प्रभाव कम हुन्छ।

२. भौगोलिक तथा पूर्वाधारगत अपवादहरू

नेपालको हिमाल, पहाड र तराईको विविधता सिकाइमा ठूलो अपवाद हो।

- **दुर्गम क्षेत्रमा पहुँचको अभाव:** उच्च हिमाली जिल्ला (जस्तै मुस्ताङ, डोल्पा, हुम्ला) मा स्कूल टाढा हुन्छन्, मौसमले बन्द हुन्छन्। Insight Learning (अचानक समस्या समाधान) जस्ता उच्च स्तरका सिकाइ कर्म सम्भव हुन्छन् किनकि नियमित अभ्यास र शिक्षकको मार्गदर्शन नै हुँदैन।
- **बहुकक्षा शिक्षण (Multi-grade Teaching):** धेरै ग्रामीण स्कूलमा एउटै शिक्षकले १-५ कक्षा सँगै पढाउँछन्। यसले व्यक्तिगत ध्यान दिन नसक्दा Law of Readiness र Exercise का नियम अपवाद बन्छन्। एउटै कक्षामा ६ - १४ वर्षका बच्चा मिसिएका हुन्छन्, जसले उमेरअनुसारको तयारी फरक पर्छ।
- **इन्टरनेट तथा प्रविधिको अभाव :** कोभिडपछि online learning को चर्चा बढ्यो, तर ग्रामीण क्षेत्रमा इन्टरनेट नहुँदा digital सिकाइ अपवाद बन्छ। सामान्य Conditioning सिद्धान्तले बारम्बार दोहोर्याउँदा सिकाइ हुन्छ भन्छ, तर विद्यार्थीले भिडियो नै हेर्न नपाउँदा conditioning नै हुँदैन।

३. भाषिक तथा सांस्कृतिक अपवादहरू

नेपाल बहुभाषिक र बहुसांस्कृतिक देश हो, जसले सिकाइमा ठूलो अपवाद ल्याउँछ।

- **मातृभाषा फरक हुँदा:** धेरै बच्चाको मातृभाषा नेपाली होइन (मगर, तामाङ, थारु, नेवार, राई आदि)। स्कूलमा नेपाली माध्यमबाट पढाउँदा सुरुमा comprehension नै हुँदैन। Classical Conditioning अनुसार उत्तेजक-प्रतिक्रिया जोडिन्छ, तर भाषा बुझ्न नपाउँदा उत्तेजक नै अर्थहीन हुन्छ। यसले reading तथा writing सिकाइमा ठूलो अपवाद सिर्जना गर्छ।
- **सांस्कृतिक मूल्य-मान्यता:** केही समुदायमा बालिका शिक्षा कम महत्व दिने चलन छ। यसले motivation घटाउँछ र Law of Effect अपवाद बन्छ - राम्रो अंक आए पनि घरबाट प्रोत्साहन नहुँदा सिकाइ स्थायी हुँदैन।
- **जातीय तथा लैङ्गिक भेदभाव :** दलित, जनजाति तथा सीमान्तकृत समुदायका बच्चामा stereotype threat हुन्छ। उनीहरूले "हामी कमजोर छौं" भन्ने सोचले परीक्षामा राम्रो गरे पनि underperform गर्छन्, जसलाई test anxiety ले थप जटिल बनाउँछ।

४. विशेष आवश्यकता भएका बालबालिका (Inclusive Education मा अपवाद)

नेपालमा अपाङ्गता भएका बालबालिकाको लागि inclusive education नीति छ, तर व्यवहारमा अपवाद धेरै छन्।

- **बौद्धिक अपाङ्गता , ADHD, Dyslexia:** सामान्य कक्षामा राख्दा Law of Exercise ले repetition बाट सिकाइ हुन्छ भन्ने नियम लागू हुँदैन किनकि ध्यान नै टिक्दैन। विशेष शिक्षक तथा स्रोत अभावले यस्ता बच्चालाई अलग्गै राखिन्छ वा बेवास्ता हुन्छ।
- **शारीरिक अपाङ्गता:** स्कूल भवनमा र्याखम्प शौचालय नहुँदा पहुँच नै हुँदैन , जसले सिकाइ सुरु नै हुन दिँदैन।

५. शिक्षक तथा शिक्षण प्रक्रियासँग सम्बन्धित अपवादहरू

- **शिक्षक अभाव तथा प्रशिक्षण कमी** : धेरै स्कूलमा योग्य शिक्षक हुँदैनन्। यसले individualized instruction सम्भव हुँदैन , जसले व्यक्तिगत भिन्नताका अपवादहरूलाई बढाउँछ।
- **परीक्षा-केन्द्रित शिक्षा** : नेपालको शिक्षा प्रणाली परीक्षामा केन्द्रित छ। यसले intrinsic motivation घटाउँछ र over-justification effect ल्याउँछ – बच्चाहरू केवल अंकका लागि पढ्छन्, सच्चा सिकाइ हुँदैन।
- **कक्षा व्यवस्थापन समस्या** : ठूलो कक्षा (४०-८० विद्यार्थी), अनुशासन समस्या, शिक्षकको burnout ले positive reinforcement प्रभावकारी हुँदैन।

६. नेपालमा यी अपवादहरू सम्बोधनका लागि सुझावहरू

- **स्थानीय सन्दर्भानुकूल शिक्षण:** मातृभाषामा प्रारम्भिक शिक्षा, स्थानीय उदाहरण प्रयोग।
- **समावेशी तथा बहुभाषिक शिक्षण:** Early Childhood Education मा मातृभाषा प्रयोग बढाउने।
- **शिक्षक तालिम:** अपवादहरूबारे विशेष प्रशिक्षण, multi-grade teaching skill।
- **समुदाय सहभागिता:** अभिभावकलाई जागरूक बनाई घर-स्कूल समन्वय।
- **सरकारी नीति कार्यान्वयन** : अपाङ्गता भएकाका लागि स्रोत कक्षा , scholarship, nutrition programme।

यी अपवादहरूले नेपालमा शिक्षा मनोविज्ञानलाई केवल किताबी नभई व्यावहारिक बनाउँछन्। शिक्षकले सिद्धान्तलाई आधार बनाए पनि सधैं सन्दर्भ हेरेर अनुकूलन गर्नुपर्छ। यसले मात्र सबै बालबालिकालाई समान सिकाइ अवसर दिन सकिन्छ।

८. निष्कर्ष

सिकाइका अपवादहरूले शिक्षा मनोविज्ञानलाई जीवन्त बनाउँछन्। नियमहरू सामान्य मार्गदर्शन हुन्, अपवादहरूले हामीलाई विद्यार्थीको व्यक्तिगत आवश्यकता बुझ्न मद्दत गर्छन्। शिक्षकले यी अपवादहरूलाई ध्यान दिएर लचिलो शिक्षण विधि अपनाउनुपर्छ। यसले सबै विद्यार्थीलाई समान अवसर दिन्छ।

सन्दर्भहरू

- Borich, G.D. & Tombari, M.L. (1996). Educational Psychology.
- Chauhan, S.S. (1997). Advanced Educational Psychology.
- Mangal, S.K. (2007). Advanced Educational Psychology.
- Dececco & Crawford (1974). The Psychology of Learning and Instruction.
- नेपाली पुस्तकहरू: भट्टराई, ह.न. (२००७); राना, एस.पि.जि.बि. (२०७३) आदि।

१ छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरू (Short Answer Questions)

१. सिकाइका अपवादहरू भनेको के हो ? छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस्।
२. सिकाइका अपवादहरूका मुख्य चार कारणहरू लेख्नुहोस्।
३. Thorndike को Law of Readiness मा कुन अपवाद हुन्छ ? उदाहरण दिनुहोस्।
४. Law of Effect मा over-justification effect भनेको के हो ?
५. Classical Conditioning मा extinction कसरी अपवाद बन्छ ?
६. नेपालमा कुपोषणले सिकाइमा कस्तो अपवाद ल्याउँछ ?
७. भाषिक विविधताले नेपाली सन्दर्भमा कसरी सिकाइ अपवाद सिर्जना गर्छ ?
८. विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकामा inclusive education को मुख्य अपवाद के हो ?
९. वातावरणीय अपवाद अन्तर्गत noise pollution ले सिकाइमा कस्तो प्रभाव पार्छ ?
१०. भावनात्मक अपवादमा test anxiety ले कसरी प्रदर्शन घटाउँछ ?

२ लामो उत्तर आउने प्रश्नहरू (Long Answer Questions)

१. सिकाइका अपवादहरू भनेको के हो ? यसका मुख्य कारणहरू उल्लेख गर्दै Thorndike का नियमहरूमा हुने अपवादहरू व्याख्या गर्नुहोस्।
२. नेपाली सन्दर्भमा सामाजिक-आर्थिक तथा भौगोलिक कारकहरूले सिकाइमा कस्ता अपवादहरू सिर्जना गर्छन् ? उदाहरणसहित वर्णन गर्नुहोस्।
३. स्वास्थ्य तथा शारीरिक अपवादहरू के-के हुन् ? यिनले सिकाइ प्रक्रियालाई कसरी प्रभावित गर्छन् ? नेपालको सन्दर्भमा व्याख्या गर्नुहोस्।
४. भावनात्मक तथा बौद्धिक अपवादहरूको तुलना गर्दै शिक्षकले यिनको व्यवस्थापन कसरी गर्न सक्छन् ? सुझाव दिनुहोस्।
५. नेपालमा सिकाइका अपवादहरू सम्बोधन गर्न शिक्षक तथा नीतिगत स्तरमा कस्ता सुझावहरू छन् ? विस्तृत रूपमा लेख्नुहोस्।

३ बहुविकल्पीय प्रश्नहरू (Multiple Choice Questions)

१. सिकाइका अपवादहरू मुख्य रूपमा कुन कारणले हुन्छन् ?
 - a) केवल बौद्धिक स्तर
 - b) व्यक्तिगत भिन्नता, भावना, स्वास्थ्य, वातावरण
 - c) मात्र अभ्यास
 - d) पुरस्कार मात्र
२. Thorndike को Law of Exercise मा मुख्य अपवाद के हो ?
 - a) अभ्यासले सधैं सिकाइ बढाउँछ
 - b) अभ्यास बिना सिकाइ हुन्छ
 - c) थकान वा गलत अभ्यासले सिकाइ घटाउँछ
 - d) पुरस्कारले अभ्यास रोक्छ
३. Over-justification effect कुन नियमसँग सम्बन्धित अपवाद हो ?
 - a) Law of Readiness
 - b) Law of Effect
 - c) Law of Exercise
 - d) Insight Learning
४. नेपालमा कुपोषणले सिकाइमा कुन अपवाद मुख्य रूपमा ल्याउँछ ?
 - a) ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो
 - b) अभ्यास बढी हुन्छ

c) motivation बढ्छ

d) insight learning छिटो हुन्छ

५. Test anxiety कुन प्रकारको अपवाद हो ?

a) स्वास्थ्य अपवाद

b) भावनात्मक अपवाद

c) वातावरणीय अपवाद

d) बौद्धिक अपवाद

६. ADHD कुन अपवाद अन्तर्गत पर्छ ?

a) मौसमी अपवाद

b) भाषिक अपवाद

c) सांस्कृतिक अपवाद

d) बौद्धिक तथा विकासात्मक

७. नेपालको दुर्गम क्षेत्रमा मुख्य अपवाद के हो ?

a) इन्टरनेट अभाव

b) धेरै शिक्षक

c) शान्त वातावरण

d) राम्रो किताब

८. Inclusive education मा मुख्य अपवाद के हो ?

a) विशेष शिक्षक तथा स्रोत अभाव

b) सबै बच्चा समान सिक्छन्

c) कक्षा सधैं शान्त हुन्छ विशेष शिक्षक

d) repetition चाहिँदैन

९. Peer pressure ले कुन अपवाद सिर्जना गर्छ ?

a) conditioning

b) स्वास्थ्य अपवाद

c) Thorndike को नियम

d) वातावरणीय तथा सामाजिक

१०. शिक्षणमा अपवाद व्यवस्थापनको मुख्य तरिका के हो ?

a) individualized instruction

b) सबैलाई एउटै विधि

c) दण्ड बढाउने

d) अभ्यास रोक्ने

उत्तर कुञ्जीका

୧. b	୨. c	୩. b	୪. a	୫. b	୬. d	୭. a	୮. c	୯. d	୧୦. a
------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------