

स्नातक तह दोश्रो बर्ष शिक्षा मनोबिज्ञान ४२१ मा आधारीत

सिकाईका सामान्य बिषेशताहरु

एकाई ६



लेखक

अप्सरा श्रेष्ठ

बिषय सुची

६.२ सिकाइका सामान्य विशेषताहरू (General Characteristics of Learning)

१) सिकाइले व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउँछ .Learning Involves Change in Behavior).....	4
२) सिकाइ अनुभवबाट हुन्छ .Learning is from Experience)	5
४) सिकाइ उद्देश्यपूर्ण हुन्छ .Learning is Purposeful)	6
५) सिकाइ बहुआयामी हुन्छ .Learning is Multi-dimensional).....	7
६) सिकाइ व्यक्तिगत भिन्नता अनुसार हुन्छ .Learning is Individualized)	8
७) सिकाइ निरन्तर र जीवनभर चलिरहन्छ .Learning is Continuous and Lifelong).....	9
८) सिकाइ .स्थानान्तरणीय हुन्छ)Learning is Transferable)	9
९) सिकाइ अभ्यास र पुनरावृत्तिबाट मजबुत हुन्छ .Learning Strengthens with Practice and Repetition).....	10
१०) सिकाइ प्रेरणा र तयारीबाट प्रभावित हुन्छ .Learning is Influenced by Motivation and Readiness)	11
क. प्रेरणा भनेको के हो? (What is Motivation?).....	11
ख. तयारी भनेको के हो? (What is Readiness?)	12
ग. प्रेरणा र तयारीको अन्तर्सम्बन्ध.....	12
२ . सिकाइका प्रकारहरू)Types of Learning)	13
१) सिकाइको सामग्री वा क्रियाकलाप अनुसार प्रकारहरू .Types based on the nature of activity or content)	13
२) सिकाइको प्रक्रिया वा विधि अनुसार प्रकारहरू .Types based on process)	14
३ .Bloom को Taxonomy अनुसार डोमेन अनुसार प्रकारहरू)Cognitive, Affective, Psychomotor)	15
४)अन्य वर्गीकरणहरू	15
२.१ सिकाइका सिद्धान्तहरूको संक्षिप्त परिचय)Brief on Learning Theories)	16
१) व्यवहारवादी सिद्धान्त .Behaviorism)	16
२) संज्ञानात्मक सिद्धान्त .Cognitivism).....	16
३) निर्माणवादी सिद्धान्त .Constructivism)	17
४) मानवतावादी सिद्धान्त .Humanism).....	17
५) सामाजिक सिकाइ सिद्धान्त .Social Learning Theory).....	18
निष्कर्ष	18

६.२ सिकाइका सामान्य विशेषताहरू (General Characteristics of Learning)

शिक्षा मनोविज्ञानमा सिकाइलाई मानव व्यवहारमा स्थायी परिवर्तन ल्याउने प्रक्रियाको रूपमा परिभाषित गरिन्छ। यो परिवर्तन अनुभव, अभ्यास, परिपक्वता वा वातावरणीय प्रभावबाट हुन्छ। यी विशेषताहरू Borich & Tombari, Chauhan S.S., Mangal S.K., Dececco & Crawford, Hurlock, Sharma R.A. जस्ता पुस्तकहरूमा आधारित छन्। सिकाइ शिक्षा मनोविज्ञानको केन्द्रीय विषय हो। यो मानव व्यवहारमा अनुभव वा अभ्यासबाट आउने स्थायी परिवर्तनको प्रक्रिया हो। विभिन्न विद्वानहरूले सिकाइलाई फरक-फरक तरिकाले परिभाषित गरे पनि यसका सामान्य विशेषताहरू लगभग सबैले स्वीकार गरेका छन्।

सिकाइको सबैभन्दा महत्वपूर्ण विशेषता यो हो कि यसले व्यक्तिको व्यवहारमा स्थायी वा दीर्घकालीन परिवर्तन ल्याउँछ। यो परिवर्तन केवल अस्थायी हुँदैन, बरु अभ्यास र पुनरावृत्तिबाट मजबुत बन्छ। उदाहरणका लागि, बच्चाले पहिलो पटक साइकल चलाउन प्रयास गर्दा धेरै पटक लड्छ र गल्ती गर्छ, तर निरन्तर अभ्यासपछि ऊ सजिलै सन्तुलन मिलाएर चलाउन सक्छ – यो व्यवहारको स्थायी परिवर्तन नै सिकाइ हो। यदि कुनै परिवर्तन केवल शारीरिक परिपक्वता (maturation) बाट आएको छ, जस्तै नवजात शिशुको हात-खुट्टा चलाउने क्षमता बढ्नु, त्यसलाई सिकाइ मानिँदैन। Chauhan S.S. ले यसलाई सिकाइको आधारभूत विशेषताको रूपमा व्याख्या गरेका छन्।

दोस्रो विशेषता यो हो कि सिकाइ अनुभवबाट मात्र सम्भव हुन्छ। प्राकृतिक रूपमा वा जन्मजात क्षमताबाट मात्र सिकाइ हुँदैन। यसका लागि प्रत्यक्ष अनुभव, अवलोकन, निर्देशन, अभ्यास वा वातावरणसँगको अन्तर्क्रिया आवश्यक पर्छ। Borich & Tombari ले सिकाइलाई वातावरणीय अन्तर्क्रियाको परिणाम मानेका छन्। उदाहरणस्वरूप, बच्चाले आगो तातो हुन्छ भनेर छोएपछि नजिक नजान सिक्छ – यो प्रत्यक्ष अनुभवबाट भएको सिकाइ हो। यदि कुनै परिवर्तन अनुभव बिना मात्र उमेर बढ्दै जाँदा आएको छ भने त्यो सिकाइ होइन।

तेस्रो, सिकाइ एक सक्रिय प्रक्रिया हो। विद्यार्थी वा सिकारु निष्क्रिय रूपमा बसेर मात्र सिक्दैन। उसले जानकारी ग्रहण गर्नुपर्छ, सोच्नुपर्छ, प्रश्न गर्नुपर्छ, विश्लेषण गर्नुपर्छ र आफैँ प्रयोग गर्नुपर्छ। Mangal S.K. ले सिकाइलाई 'active construction of knowledge' भनेका छन्। शिक्षकले पढाएर मात्र हुँदैन, विद्यार्थीले सक्रिय भएर भाग लिनुपर्छ। उदाहरण: कक्षामा मात्र सुनेर होइन, समूह छलफल, प्रयोग वा प्रोजेक्ट बनाउँदा सिकाइ बढी प्रभावकारी हुन्छ।

चौथो विशेषता यो हो कि सिकाइ उद्देश्यपूर्ण र लक्ष्यकेन्द्रित हुन्छ। सिकाइमा स्पष्ट उद्देश्य वा आवश्यकता हुन्छ। Dececco & Crawford ले सिकाइलाई goal-directed प्रक्रिया मानेका छन्। यदि कुनै व्यक्तिमा सिक्ने इच्छा वा उद्देश्य छैन भने सिकाइ कमजोर वा प्रभावहीन हुन्छ। उदाहरणः परीक्षाको तयारी गर्दा विद्यार्थीको उद्देश्य राम्रो अंक ल्याउने हुन्छ, जसले उसलाई केन्द्रित राख्छ र सिकाइलाई दिशा दिन्छ।

यी चार मुख्य विशेषताहरूले सिकाइको आधारभूत स्वरूपलाई स्पष्ट गर्छन्। यिनै विशेषताहरू अन्य धेरै विशेषताहरू (जस्तै व्यक्तिगत भिन्नता, बहुआयामीता, निरन्तरता, स्थानान्तरणीयता, प्रेरणाको प्रभाव आदि) को आधार बन्छन्। सिकाइ बिना मानव विकास, समाजीकरण र प्रगति सम्भव छैन। Hurlock ले बाल विकास र lifespan approach मा सिकाइलाई जीवनभर चलिरहने प्रक्रिया भनेकी छन्।

यी विशेषताहरू बुझेर शिक्षकहरूले कक्षा सञ्चालन गर्दा विद्यार्थीको सक्रिय सहभागिता, अनुभवमा आधारित शिक्षण र उद्देश्यपूर्ण गतिविधि बढाउन सक्छन्। यसरी सिकाइलाई प्रभावकारी र अर्थपूर्ण बनाउन सकिन्छ। विभिन्न विद्वानहरूले सिकाइका विशेषताहरूलाई विभिन्न तरिकाले वर्णन गरेका छन्, तर सामान्यतया सिकाइका मुख्य विशेषताहरू निम्नानुसार छन्।

१. सिकाइले व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउँछ (Learning Involves Change in Behavior)

शिक्षा मनोविज्ञानका अनुसार सिकाइका सामान्य विशेषताहरूमध्ये सबैभन्दा आधारभूत र सर्वमान्य विशेषता यो हो कि सिकाइले व्यक्तिको व्यवहारमा स्थायी वा दीर्घकालीन परिवर्तन ल्याउँछ। Borich & Tombari, Chauhan S.S., Mangal S.K., Dececco & Crawford तथा Sharma R.A. जस्ता प्रमुख विद्वानहरूले सिकाइलाई "behavioural change through experience" को रूपमा परिभाषित गरेका छन्, जसमा यो परिवर्तन केवल अस्थायी वा क्षणिक हुँदैन बरु अभ्यास, पुनरावृत्ति र अनुभवबाट मजबुत तथा स्थिर बन्छ। Crow & Crow को परिभाषा अनुसार, "Learning is the process by which behaviour is modified or changed as a result of experience." यदि कुनै व्यक्तिको सोच्ने, गर्ने, बोल्ने, प्रतिक्रिया दिने वा महसुस गर्ने तरिकामा स्थायी परिवर्तन आएको छ भने मात्र त्यसलाई सिकाइ मानिन्छ। उदाहरणका लागि, बच्चाले सुरुमा साइकल चलाउँदा बारम्बार लड्छ र डराउँछ, तर निरन्तर अभ्यासपछि ऊ सजिलै सन्तुलन मिलाएर चलाउन सक्छ र डर पनि हराउँछ – यो व्यवहारको सकारात्मक परिवर्तन हो। अर्को उदाहरणमा, कुनै विद्यार्थीले पहिले गणितलाई घृणा गर्थ्यो तर राम्रो शिक्षक र सफल अनुभवपछि ऊ गणितलाई रमाइलो लाग्ने र आत्मविश्वासका साथ हल गर्ने बन्छ – यो पनि व्यवहार परिवर्तन

हो। तर यदि परिवर्तन केवल शारीरिक परिपक्वता (maturation) बाट आएको छ, जस्तै उमेर बढ्दै जाँदा स्वाभाविक रूपमा हात-खुट्टा बलियो हुनु वा आवाज फुट्नु , त्यसलाई सिकाइ मानिंदैन किनकि यसमा अनुभव वा अभ्यासको भूमिका हुँदैन। Chauhan S.S. ले यो विशेषतालाई सिकाइको प्राथमिक विशेषता मानेका छन्, जसले सिकाइलाई अन्य प्रक्रियाहरू (जस्तै थकान, औषधिक प्रभाव वा अस्थायी उत्तेजना) बाट अलग गर्छ। यो परिवर्तन सकारात्मक (नयाँ सीप , ज्ञान, राम्रो दृष्टिकोण) वा नकारात्मक (खराब बानी , डर, पूर्वाग्रह) दुवै हुन सक्छ , तर शिक्षा मनोविज्ञानमा मुख्य रूपमा सकारात्मक परिवर्तनलाई जोड दिइन्छ। नेपाली सन्दर्भ पुस्तकहरू (Rana S.P.J.B., Bhattarai H.N., Pokhrel M.M.) मा पनि सिकाइलाई "व्यवहारमा स्थायी परिवर्तन ल्याउने प्रक्रिया" भनेर सरल रूपमा व्याख्या गरिएको छ। यस विशेषताले शिक्षकहरूलाई कक्षा सञ्चालन गर्दा व्यवहार परिवर्तनलाई लक्ष्य बनाउन प्रेरित गर्छ – केवल जानकारी दिने होइन, विद्यार्थीको सोच, दृष्टिकोण र कार्यमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने। यसरी सिकाइले व्यक्तिको समग्र विकास , समाजीकरण र जीवनमा अनुकूलन क्षमता बढाउँछ।

२. सिकाइ अनुभवबाट हुन्छ (Learning is from Experience)

शिक्षा मनोविज्ञानका अनुसार सिकाइका सामान्य विशेषताहरूमध्ये एक आधारभूत विशेषता यो हो कि सिकाइ अनुभवबाट मात्र सम्भव हुन्छ , अर्थात् यो प्राकृतिक रूपमा वा जन्मजात क्षमताबाट मात्र हुँदैन बरु व्यक्तिको प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष अनुभव , अभ्यास, अवलोकन, अन्तर्क्रिया वा वातावरणसँगको सम्पर्कबाट प्राप्त हुन्छ। Borich & Tombari, Chauhan S.S., Mangal S.K., Dececco & Crawford तथा Sharma R.A. जस्ता विद्वानहरूले सिकाइलाई " experience-based behavioural change" भनेका छन्, जसमा अनुभव बिना कुनै पनि स्थायी व्यवहार परिवर्तनलाई सिकाइ मानिंदैन। यदि कुनै परिवर्तन केवल शारीरिक परिपक्वता (maturation) बाट आएको छ, जस्तै नवजात शिशुको उमेर बढ्दै जाँदा स्वाभाविक रूपमा हिँड्ने क्षमता विकास हुनु , त्यसलाई सिकाइ होइन भनिन्छ किनकि यसमा कुनै सक्रिय अनुभव वा वातावरणीय प्रभाव हुँदैन। उदाहरणका लागि, बच्चाले तातो चुलो छोएपछि जलनको पीडा अनुभव गर्छ र त्यसपछि चुलो नजिक नजान सिक्छ – यो प्रत्यक्ष अनुभवबाट भएको सिकाइ हो। अर्को उदाहरणमा , विद्यार्थीले किताबबाट मात्र पढेर होइन, प्रयोगशालामा रासायनिक प्रतिक्रिया गरेर, गल्ती गरेर र नतिजा हेरेर विज्ञान सिक्छ। अप्रत्यक्ष अनुभवबाट पनि सिकाइ हुन्छ , जस्तै Bandura को observational learning अनुसार अरुको व्यवहार हेरेर , सुनेर वा कथाबाट सिक्नु। यस विशेषताले सिकाइलाई किताबी वा सैद्धान्तिक मात्र नभई वास्तविक जीवनको अनुभवसँग जोड्छ। यदि अनुभवको कमी भयो भने सिकाइ सतही , अर्थहीन वा स्थायी हुँदैन। नेपाली सन्दर्भ पुस्तकहरू (Rana S.P.J.B., Bhattarai H.N., Pokhrel M.M.) मा पनि सिकाइलाई "अनुभवजन्य प्रक्रिया" भनेर व्याख्या गरिएको

छ, जसले शिक्षकहरूलाई कक्षा सञ्चालन गर्दा प्रत्यक्ष अनुभव दिने गतिविधि (जस्तै field trip, experiment, role play, project work) लाई प्राथमिकता दिन प्रेरित गर्छ। यस विशेषताले सिकाइलाई केवल जानकारी सङ्कलन नभई जीवनसँग जोडिएको, व्यावहारिक र अर्थपूर्ण बनाउँछ, जसले व्यक्तिको विकास र अनुकूलन क्षमतालाई मजबुत पार्छ।

३. सिकाइ सक्रिय प्रक्रिया हो (Learning is an Active Process)

शिक्षा मनोविज्ञानका अनुसार सिकाइका सामान्य विशेषताहरूमध्ये एक महत्वपूर्ण विशेषता यो हो कि सिकाइ एक सक्रिय प्रक्रिया (active process) हो, अर्थात् यो निष्क्रिय रूपमा जानकारी ग्रहण गर्ने मात्र होइन बरु सिकारुले आफैं सक्रिय भएर जानकारी प्राप्त गर्ने, प्रशोधन गर्ने, अर्थपूर्ण बनाउने, प्रयोग गर्ने र निर्माण गर्ने कार्य हो। Mangal S.K., Chauhan S.S., Borich & Tombari तथा Dececco & Crawford जस्ता विद्वानहरूले सिकाइलाई 'active construction of knowledge' भनेका छन्, जसमा विद्यार्थीले मात्र सुन्ने वा हेर्ने होइन, सोच्ने, प्रश्न गर्ने, विश्लेषण गर्ने, तुलना गर्ने, प्रयोग गर्ने र आफ्नो पूर्व ज्ञानसँग जोड्ने काम गर्छ। उदाहरणका लागि, शिक्षकले कक्षामा इतिहासको घटना बताउँदा विद्यार्थीले केवल सुनेर मात्र सिक्दैन, तर त्यसलाई आफ्नो अनुभवसँग जोडेर प्रश्न सोध्छ, छलफल गर्छ, नाटक खेल्छ वा नक्सामा देखाउँछ – यो सक्रियताले सिकाइलाई गहिरो र स्थायी बनाउँछ। यदि सिकाइ निष्क्रिय मात्र भयो भने (जस्तै केवल किताब पढेर वा लेक्चर सुनेर) जानकारी सतही हुन्छ र चाँडै भुलिन्छ, तर सक्रिय सहभागिताले मस्तिष्कमा neural connections मजबुत बन्छ र सिकाइ अर्थपूर्ण हुन्छ। निर्माणवादी सिद्धान्त (Constructivism) ले पनि यसलाई जोड दिन्छ, जसअनुसार विद्यार्थीले आफैं ज्ञान निर्माण गर्छन्। शिक्षकको भूमिका facilitator वा guide को हुन्छ, जसले विद्यार्थीलाई सक्रिय बनाउने गतिविधि (जस्तै group discussion, project work, experiment, problem-solving, role play) प्रदान गर्छ। नेपाली सन्दर्भ पुस्तकहरू (Rana S.P.J.B., Bhattarai H.N., Pokhrel M.M.) मा पनि सिकाइलाई "सक्रिय तथा रचनात्मक प्रक्रिया" भनेर व्याख्या गरिएको छ, जसले परम्परागत एकतर्फी शिक्षणलाई चुनौती दिन्छ र विद्यार्थी-केन्द्रित शिक्षणलाई प्रोत्साहन दिन्छ। यस विशेषताले शिक्षकहरूलाई कक्षा सञ्चालन गर्दा विद्यार्थीको सक्रिय सहभागिता बढाउने, प्रश्न सोध्ने, अन्वेषण गर्ने र आफैं सिक्ने अवसर दिन प्रेरित गर्छ, जसले सिकाइलाई प्रभावकारी, रमाइलो र दीर्घकालीन बनाउँछ।

४. सिकाइ उद्देश्यपूर्ण हुन्छ (Learning is Purposeful)

शिक्षा मनोविज्ञानका अनुसार सिकाइका सामान्य विशेषताहरूमध्ये एक महत्वपूर्ण विशेषता यो हो कि सिकाइ उद्देश्यपूर्ण (purposeful) र लक्ष्यकेन्द्रित हुन्छ। Borich & Tombari, Chauhan S.S., Mangal S.K., Dececco & Crawford तथा Sharma R.A. जस्ता विद्वानहरूले सिकाइलाई goal-

directed प्रक्रिया मानेका छन् , जसमा स्पष्ट उद्देश्य , आवश्यकता वा इच्छाले सिकाइलाई दिशा दिन्छ र यसलाई प्रभावकारी बनाउँछ। यदि सिकाइमा कुनै उद्देश्य वा प्रेरणा छैन भने व्यक्तिले जानकारी ग्रहण गर्न , ध्यान केन्द्रित गर्न वा प्रयास गर्न रुचि देखाउँदैन , जसले सिकाइ कमजोर , सतही वा अधुरो हुन्छ। उदाहरणका लागि , विद्यार्थीले परीक्षाको तयारी गर्दा "राम्रो अंक ल्याउने" वा "भविष्यमा राम्रो नोकरी पाउने" जस्तो स्पष्ट उद्देश्यले ऊ रातभरि पढ्न सक्छ , प्रश्नहरू हल गर्छ र कठिन विषय पनि बुझ्न प्रयास गर्छ। तर यदि कुनै उद्देश्य छैन भने ऊ किताब खोलेर मात्र बसे पनि केही सिक्दैन। Dececco & Crawford ले सिकाइलाई "directed change in behaviour" भनेका छन् , जसमा उद्देश्यले सिकाइको गति , गहिराइ र दिगोपन निर्धारण गर्छ। प्रेरणा सिद्धान्तहरू (जस्तै Maslow को Hierarchy of Needs वा Self-Determination Theory) अनुसार पनि उद्देश्यपूर्ण सिकाइले आन्तरिक सन्तुष्टि दिन्छ र दीर्घकालीन स्मृति बढाउँछ। शिक्षकहरूले यस विशेषताको फाइदा उठाउन कक्षामा स्पष्ट learning objectives सेट गर्नुपर्छ, विद्यार्थीहरूलाई व्यक्तिगत लक्ष्य बनाउन प्रोत्साहन दिनुपर्छ र सिकाइलाई वास्तविक जीवनसँग जोडेर अर्थपूर्ण बनाउनुपर्छ। नेपाली सन्दर्भ पुस्तकहरू (Rana S.P.J.B., Bhattarai H.N., Pokhrel M.M.) मा पनि सिकाइलाई "उद्देश्यपूर्ण क्रियाकलाप" को रूपमा व्याख्या गरिएको छ , जसले शिक्षणलाई लक्ष्यकेन्द्रित र परिणाममुखी बनाउँछ। यस विशेषताले सिकाइलाई केवल अनियमित प्रक्रिया नभई नियोजित, अर्थपूर्ण र सफलतापूर्ण बनाउँछ , जसले व्यक्तिको विकास र समाजको प्रगतिमा ठूलो योगदान पुर्याउँछ।

५. सिकाइ बहुआयामी हुन्छ (Learning is Multi-dimensional)

शिक्षा मनोविज्ञानका अनुसार सिकाइका सामान्य विशेषताहरूमध्ये एक प्रमुख विशेषता यो हो कि सिकाइ बहुआयामी (multi-dimensional) हुन्छ, अर्थात् यो केवल बौद्धिक वा ज्ञान प्राप्तिमा सीमित हुँदैन बरु व्यक्तिको संज्ञानात्मक (cognitive), भावात्मक (affective), मनोवैज्ञानिक-मोटर (psychomotor) तथा सामाजिक क्षेत्रहरू सबैलाई प्रभावित गर्छ। Hurlock B. Elizabeth ले आफ्नो पुस्तक Child Development र Developmental Psychology मा सिकाइलाई समग्र विकासको प्रक्रिया मानेकी छन् , जसले व्यक्तिको बौद्धिक , भावनात्मक, शारीरिक र सामाजिक पक्षहरूको एकसाथ विकास गर्छ। Bloom को Taxonomy अनुसार सिकाइलाई तीन मुख्य डोमेनमा वर्गीकरण गरिएको छ: संज्ञानात्मक डोमेन (ज्ञान , बुझाइ, अनुप्रयोग, विश्लेषण, संश्लेषण र मूल्यांकन) , भावात्मक डोमेन (भावना, दृष्टिकोण, मूल्य, रुचि र चरित्र निर्माण) तथा मनोवैज्ञानिक-मोटर डोमेन (शारीरिक सीप, समन्वय र क्रियाकलाप)। उदाहरणका लागि , एउटा बच्चाले स्कूलमा विज्ञान पढ्दा मात्र ज्ञान प्राप्त गर्दैन (संज्ञानात्मक) , बरु प्रयोगशालामा उपकरण चलाउँदा शारीरिक सीप सिक्छ (मोटर), साथीहरूसँग सहकार्य गर्दा सामाजिक सीप विकास गर्छ , र सफलता वा असफलताबाट

आत्मविश्वास वा निराशा जस्ता भावना पनि सिक्छ (भावात्मक)। Mangal S.K., Chauhan S.S. तथा Borich & Tombari जस्ता विद्वानहरूले पनि सिकाइलाई एक आयामी नभई बहुआयामी प्रक्रिया भनेका छन्, जसले व्यक्तिको समग्र व्यक्तित्व निर्माण गर्छ। यदि सिकाइलाई केवल किताबी ज्ञानमा सीमित गरियो भने भावनात्मक र शारीरिक विकास प्रभावित हुन्छ, जसले असन्तुलित व्यक्तित्व निम्त्याउँछ। नेपाली सन्दर्भ पुस्तकहरू (Rana S.P.J.B., Bhattarai H.N., Pokhrel M.M.) मा पनि सिकाइलाई समग्र विकाससँग जोडेर व्याख्या गरिएको छ। यस विशेषताले शिक्षकहरूलाई कक्षा सञ्चालन गर्दा विभिन्न गतिविधि (जस्तै प्रोजेक्ट, खेल, समूह कार्य, भावनात्मक छलफल) समावेश गर्न प्रेरित गर्छ, जसले विद्यार्थीको बहुआयामी विकास सुनिश्चित गर्छ र सिकाइलाई पूर्ण तथा सार्थक बनाउँछ।

६. सिकाइ व्यक्तिगत भिन्नता अनुसार हुन्छ (Learning is Individualized)

शिक्षा मनोविज्ञानका अनुसार सिकाइका सामान्य विशेषताहरूमध्ये एक प्रमुख विशेषता यो हो कि सिकाइ हरेक व्यक्तिको व्यक्तिगत भिन्नता (individual differences) अनुसार फरक-फरक रूपमा हुन्छ। Sharma R.A., Mangal S.K., Chauhan S.S. तथा Borich & Tombari जस्ता विद्वानहरूले व्यक्तिगत भिन्नतालाई सिकाइको प्रक्रियालाई प्रभावित गर्ने सबैभन्दा महत्वपूर्ण कारक मानेका छन्। हरेक विद्यार्थीको बौद्धिक स्तर (intelligence), सिकाइ शैली (learning style), रुचि, प्रेरणा, पूर्व ज्ञान, स्वास्थ्य, भावनात्मक अवस्था, सामाजिक पृष्ठभूमि, लिंग, उमेर र सांस्कृतिक प्रभाव फरक हुने भएकाले एउटै कक्षामा एउटै तरिकाले पढाउँदा सबैले समान रूपमा सिक्दैनन्। उदाहरणका लागि, कुनै विद्यार्थी दृश्य माध्यम (visual learner) बाट छिटो सिक्छ – जस्तै चित्र, चार्ट वा भिडियो हेरेर – जबकि अर्को श्रव्य माध्यम (auditory learner) बाट प्रभावित हुन्छ – जस्तै व्याख्या सुनेर वा छलफल गरेर। कसैले छिटो र गहिरो बुझ्छ, कसैलाई बारम्बार दोहोर्याउनुपर्छ; कसैलाई समूहमा काम गर्दा रमाइलो लाग्छ भने कसैलाई एकलै काम गर्दा बढी केन्द्रित हुन्छ। यो भिन्नताले सिकाइको गति, गहिराइ र शैलीमा फरक पार्छ। यदि शिक्षकले सबैलाई एउटै ढाँचामा पढाए भने केही विद्यार्थी सफल हुन्छन् तर धेरै निराश वा पछाडि पर्छन्। यसैले आधुनिक शिक्षणमा differentiated instruction, multiple intelligences (Gardner), individualized education plan (IEP) र learner-centered approach लाई जोड दिइन्छ। नेपाली सन्दर्भ पुस्तकहरू (Rana S.P.J.B., Bhattarai H.N., Pokhrel M.M.) मा पनि व्यक्तिगत भिन्नतालाई ध्यानमा राखेर शिक्षण गर्नुपर्ने कुरा बारम्बार उल्लेख गरिएको छ। यस विशेषताले शिक्षकहरूलाई सबै विद्यार्थीको आवश्यकता बुझेर विविध विधि, सामग्री र मूल्यांकन प्रयोग गर्न प्रेरित गर्छ, जसले कक्षालाई समावेशी र प्रभावकारी बनाउँछ।

७. सिकाइ निरन्तर र जीवनभर चलिरहन्छ (Learning is Continuous and Lifelong)

शिक्षा मनोविज्ञानका अनुसार सिकाइका सामान्य विशेषताहरूमध्ये एक प्रमुख विशेषता यो हो कि सिकाइ निरन्तर र जीवनभर चलिरहने प्रक्रिया हो। यो जन्मेदेखि मृत्युसम्म रोकिँदैन, बरु विभिन्न उमेर चरणहरूमा फरक-फरक रूप र गतिमा जारी रहन्छ। Hurlock B. Elizabeth ले आफ्नो पुस्तक *Developmental Psychology: A Life Span Approach* मा सिकाइलाई *lifespan development* को अभिन्न अंग मानेकी छन्, जसमा शैशवावस्था, बाल्यकाल, किशोरावस्था, वयस्कता र वृद्धावस्थासम्म सिकाइका विभिन्न आयामहरू देखिन्छन्। Mangal S.K., Chauhan S.S. तथा Sharma R.A. जस्ता विद्वानहरूले पनि सिकाइलाई एक पटकको घटना नभई निरन्तर प्रक्रिया भनेका छन्। उदाहरणका लागि, बच्चाले जन्मपछि पहिलो पटक हाँस्न सिक्छ, बोल्न सिक्छ, हिँड्न सिक्छ; स्कूलमा पढाउँ सिक्छ; युवावस्थामा व्यावसायिक सीप, ड्राइभिङ, नयाँ भाषा वा प्रविधि सिक्छ; वयस्कतामा जीवन साझेदारी, अभिभावकत्व, आर्थिक व्यवस्थापन सिक्छ; र वृद्धावस्थामा पनि नयाँ औषधि प्रयोग, स्वास्थ्य सावधानी वा डिजिटल उपकरण सिकिरहन्छ। यो निरन्तरताले सिकाइलाई जन्मजात सीमित नभई वातावरण, अनुभव र प्रयासबाट विकास हुने बनाउँछ। यदि सिकाइ रोकियो भने व्यक्तिको अनुकूलन क्षमता घट्छ र जीवनमा चुनौतीहरू सामना गर्न गाह्रो हुन्छ। नेपाली सन्दर्भ पुस्तकहरू (Rana S.P.J.B., Bhattarai H.N., Pokhrel M.M.) मा पनि सिकाइलाई "जीवनपर्यन्त सिकाइ" (*lifelong learning*) को रूपमा जोड दिइएको छ, जसले शिक्षा प्रणालीलाई औपचारिक स्कूलसम्म मात्र सीमित नराखी निरन्तर शिक्षा, अनौपचारिक सिकाइ र आत्म-शिक्षालाई पनि महत्व दिन प्रेरित गर्छ। यस विशेषताले शिक्षक र अभिभावकहरूलाई सिकाइलाई कुनै उमेरमा रोकिने प्रक्रिया नठानेर जीवनभर प्रोत्साहन दिनुपर्ने सन्देश दिन्छ, जसले व्यक्तिगत विकास, समाजीकरण र राष्ट्र निर्माणमा ठूलो योगदान पुर्याउँछ।

८. सिकाइ स्थानान्तरणीय हुन्छ (Learning is Transferable)

शिक्षा मनोविज्ञानमा सिकाइका सामान्य विशेषताहरूमध्ये एक महत्वपूर्ण विशेषता यो हो कि सिकाइ स्थानान्तरणीय (*transferable*) हुन्छ, अर्थात् एउटा परिस्थिति वा विषयमा सिकेको ज्ञान, सीप वा दृष्टिकोणलाई अर्को नयाँ परिस्थिति, विषय वा कार्यमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। Borich & Tombari, Chauhan S.S., Mangal S.K., Dececco & Crawford तथा Sharma R.A. जस्ता विद्वानहरूले यसलाई सिकाइको मूल्य र उपयोगिताको मुख्य मापन मानेका छन्। Chauhan S.S. ले स्थानान्तरणलाई तीन प्रकारमा वर्गीकरण गरेका छन्: सकारात्मक स्थानान्तरण (*positive transfer*) जसमा पुरानो सिकाइले नयाँ सिकाइलाई सहयोग गर्छ, नकारात्मक स्थानान्तरण (*negative transfer*) जसमा पुरानो सिकाइले नयाँ सिकाइमा बाधा पुर्याउँछ, र शून्य स्थानान्तरण

(zero transfer) जसमा कुनै प्रभाव पर्दैन। उदाहरणका लागि , साइकल चलाउन सिकेपछि मोटरसाइकल सजिलै सन्तुलन मिलाएर चलाउन सकिन्छ (सकारात्मक स्थानान्तरण) , तर नेपालीमा लेख्न सिकेपछि अंग्रेजीमा उही तरिकाले लेख्न गाह्रो हुन्छ (नकारात्मक स्थानान्तरण)। स्थानान्तरणीयता सिकाइको गुणस्तरसँग जोडिएको हुन्छ – अर्थपूर्ण र गहिरो सिकाइले बढी स्थानान्तरण हुन्छ भने रटन्ते सिकाइले कम। शिक्षकहरूले यस विशेषताको फाइदा उठाउन विभिन्न विषयहरू बीच सम्बन्ध स्थापित गर्ने , समस्या-केन्द्रित शिक्षण अपनाउने र वास्तविक जीवनसँग जोड्ने गतिविधि प्रयोग गर्नुपर्छ। यसरी सिकाइ केवल किताबमा सीमित नभई जीवनका विभिन्न क्षेत्रमा उपयोगी बन्छ , जसले शिक्षा प्रणालीको प्रभावकारिता बढाउँछ। Mangal S.K. ले भनेका छन्, “सिकाइको वास्तविक सफलता स्थानान्तरणमा निहित छ।”

९. सिकाइ अभ्यास र पुनरावृत्तिबाट मजबुत हुन्छ (Learning Strengthens with Practice and Repetition)

शिक्षा मनोविज्ञानमा सिकाइका सामान्य विशेषताहरूमध्ये एक प्रमुख विशेषता यो हो कि सिकाइ अभ्यास (practice) र पुनरावृत्ति (repetition) बाट मजबुत तथा स्थायी हुन्छ । अभ्यास भनेको कुनै सीप, ज्ञान वा व्यवहारलाई बारम्बार दोहोर्याउनु हो , जसले मस्तिष्कमा neural pathways (स्नायु मार्ग) मजबुत बनाउँछ। पुनरावृत्तिले सिकेको कुरालाई स्मृतिमा स्थापित गर्छ र forgetting curve (Ebbinghaus) लाई ढिलो बनाउँछ। उदाहरणका लागि , बच्चाले गुणन तालिका याद गर्न बारम्बार दोहोर्याउँदा सुरुमा गाह्रो हुन्छ , तर निरन्तर अभ्यासपछि ऊ स्वचालित रूपमा (automaticity) जवाफ दिन सक्छ। यसरी repetition ले सिकाइलाई गहिरो र दीर्घकालीन बनाउँछ। Spacing effect अनुसार, अभ्यासलाई समयको अन्तरालमा (distributed practice) फैलाउँदा massed practice (एकैचोटि धेरै) भन्दा बढी प्रभावकारी हुन्छ, किनकि प्रत्येक पुनरावृत्तिमा retrieval (सम्झने प्रयास) ले मेमोरी मजबुत पाछ।

शिक्षणमा यस विशेषताको महत्व ठूलो छ। शिक्षकले ड्रिल , repetition exercises, homework, revision र spaced review प्रयोग गरेर सिकाइलाई मजबुत बनाउन सक्छन्। उदाहरण: भाषा सिकाउँदा शब्दहरू बारम्बार दोहोर्याउने , गणितमा समस्या हल गर्ने अभ्यास दिने वा खेलहरू मार्फत सीप दोहोर्याउने। Deliberate practice (Ericsson) अनुसार, यो अभ्यास mindful र feedback सहित हुनुपर्छ, न कि mindless repetition। यसले मात्र स्मृति बढाउँदैन , बरु mastery (निपुणता) तर्फ लैजाँन्छ। यदि अभ्यास र पुनरावृत्तिको कमी भयो भने सिकाइ कमजोर हुन्छ , चाँडै भुलिन्छ र नयाँ अवस्थामा स्थानान्तरण (transfer) हुँदैन। Mangal S.K. ले भनेका छन् , "अभ्यास बिना सिकाइ अधुरो रहन्छ , पुनरावृत्ति बिना स्थायी हुँदैन।" यस विशेषताले सिकाइलाई व्यक्तिगत भिन्नता र प्रेरणासँग जोड्छ – प्रेरित विद्यार्थीले बढी अभ्यास गर्छन्।

१०. सिकाइ प्रेरणा र तयारीबाट प्रभावित हुन्छ (Learning is Influenced by Motivation and Readiness)

सिकाइ प्रेरणा र तयारीबाट प्रभावित हुन्छ (Learning is Influenced by Motivation and Readiness)

शिक्षा मनोविज्ञानमा सिकाइका सामान्य विशेषताहरूमध्ये एक महत्वपूर्ण पक्ष यो हो कि सिकाइ प्रेरणा (Motivation) र तयारी (Readiness) बाट अत्यधिक प्रभावित हुन्छ। Borich & Tombari, Chauhan S.S., Mangal S.K., Dececco & Crawford, Sharma R.A. जस्ता विद्वानहरूले यसलाई सिकाइको पूर्वशर्त (prerequisite) को रूपमा उल्लेख गरेका छन्। यदि विद्यार्थीमा प्रेरणा र तयारीको कमी छ भने उत्तम शिक्षण विधि र सामग्री भए पनि सिकाइ प्रभावकारी हुँदैन। नेपाली सन्दर्भ पुस्तकहरू (Rana S.P.J.B., Bhattarai H.N., Pokhrel M.M. आदि) मा पनि प्रेरणा र तयारीलाई सिकाइको सफलताको कुञ्जी मानेको छ।

क. प्रेरणा भनेको के हो? (What is Motivation?)

प्रेरणा भनेको सिकाइप्रति व्यक्तिको आन्तरिक वा बाह्य इच्छा, ऊर्जा वा ड्राइभ हो जसले सिकने कार्यलाई निर्देशित गर्छ, सुरु गर्छ र निरन्तरता दिन्छ। Mangal S.K. ले प्रेरणालाई "सिकाइको इन्धन" भनेका छन्। प्रेरणा बिना सिकाइ सुस्त, कमजोर वा अधुरो हुन्छ।

प्रेरणाका मुख्य प्रकारहरू:

- **आन्तरिक प्रेरणा (Intrinsic Motivation):** सिकाइ आफैमा रमाइलो, रोचक वा सन्तुष्टिदायी भएर हुने। उदाहरण: बच्चाले चित्र कोर्न मन पराउँछ किनकि ऊ मज्जा लिन्छ, पुरस्कारको आशा बिना नै। Self-Determination Theory (Deci & Ryan) अनुसार यो autonomy, competence र relatedness बाट आउँछ।
- **बाह्य प्रेरणा (Extrinsic Motivation):** बाहिरी पुरस्कार, सजाय वा दबाबबाट हुने। उदाहरण: राम्रो अंक पाउन, अभिभावकको प्रशंसा वा सजायबाट बच्न पढ्नु। Behaviorism (Skinner) ले यसलाई reinforcement मार्फत व्याख्या गर्छ।

प्रेरणाले सिकाइमा निम्न प्रभाव पार्छ:

- ध्यान केन्द्रित गर्छ (attention)।
- प्रयास बढाउँछ (effort and persistence)।
- रचनात्मकता र समस्या समाधान क्षमता विकास गर्छ।

- सकारात्मक दृष्टिकोण बनाउँछ।

उदाहरण: यदि विद्यार्थीले गणितलाई "रमाइलो पजल" ठान्छ (intrinsic) भने ऊ चुनौतीपूर्ण प्रश्नहरूमा पनि घण्टौं लाग्छ। तर यदि मात्र परीक्षाको दबाब छ भने सतही सिकाइ हुन्छ र चाँडै भुलिन्छ।

ख. तयारी भनेको के हो? (What is Readiness?)

तयारी भनेको सिकाइका लागि व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक र सामाजिक अवस्था हो जसले नयाँ कुरा ग्रहण गर्न सक्ने बनाउँछ। Chauhan S.S. ले यसलाई "readiness to learn" भनेका छन्। तयारी बिना सिकाइ असफल वा हानिकारक पनि हुन सक्छ।

तयारीका मुख्य आयामहरू:

- **शारीरिक तयारी (Physical Readiness):** उमेर, स्वास्थ्य, दृष्टि, श्रवण आदि। उदाहरण: सानो बच्चालाई लेख्न सिकाउन हातको मांसपेशी विकास भएको हुनुपर्छ।
- **मानसिक/संज्ञानात्मक तयारी (Mental/Cognitive Readiness):** Piaget को cognitive stages अनुसार बच्चाको सोच्ने स्तर। उदाहरण: Concrete operational stage (७-११ वर्ष) मा बच्चाले अमूर्त अवधारणा बुझ्दैन।
- **भावनात्मक तयारी (Emotional Readiness):** आत्मविश्वास, डरको कमी, तनाव व्यवस्थापन। Maslow को Hierarchy of Needs अनुसार आधारभूत आवश्यकता (खाना, सुरक्षा) पूरा नभए सिकाइ प्रभावित हुन्छ।
- **सामाजिक तयारी (Social Readiness):** साथीहरूसँग अन्तर्क्रिया, सहयोग गर्ने क्षमता।

उदाहरण: कक्षा १ मा बच्चालाई अक्षर लेख्न सिकाउँदा यदि हातको समन्वय (fine motor skill) तयार छैन भने ऊ निराश हुन्छ र सिकाइप्रति नकारात्मक दृष्टिकोण बन्छ। Hurlock ले बाल विकासमा readiness को महत्व जोडेकी छन्।

ग. प्रेरणा र तयारीको अन्तर्सम्बन्ध

- तयारीले प्रेरणा बढाउँछ: यदि विद्यार्थी तयार छ भने सफलताको अनुभव हुन्छ, जसले intrinsic motivation बढाउँछ (self-efficacy, Bandura)।
- प्रेरणाले तयारीलाई प्रभावित गर्छ: उच्च प्रेरणाले विद्यार्थीले आफैं तयारी गर्छ (जस्तै अभ्यास, प्रश्न सोध्नु)।

- कमी भए प्रभाव: प्रेरणा छ तर तयारी छैन भने frustration हुन्छ। तयारी छ तर प्रेरणा छैन भने सिकाइ सुस्त हुन्छ।

शिक्षकको भूमिका:

- प्रेरणा जगाउन: रोचक गतिविधि, success experience दिनु, goal setting, praise।
- तयारी सुनिश्चित गर्न: पूर्व ज्ञान मूल्यांकन , scaffolding (Vygotsky), व्यक्तिगत स्तर अनुसार शिक्षण।

निष्कर्ष

सिकाइ प्रेरणा र तयारीबाट प्रभावित हुने विशेषता हो। Mangal S.K. ले भनेका छन्, "प्रेरणा बिना सिकाइ अधुरो हुन्छ , तयारी बिना असफल हुन्छ।" शिक्षकले कक्षा सञ्चालन गर्दा विद्यार्थीको प्रेरणा र तयारीलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ। यसले सिकाइलाई प्रभावकारी , स्थायी र सुखद बनाउँछ। यदि विद्यार्थी प्रेरित र तयार छन् भने जटिल विषय पनि सजिलै सिक्किन्छ।

यस विशेषताले शिक्षा मनोविज्ञानका अन्य पक्षहरूसँग जोडिन्छ जस्तै व्यक्तिगत भिन्नता र प्रेरणा सिद्धान्तहरू। यदि थप उदाहरण वा सिद्धान्त चाहियो भने बताउनुहोस्! प्रेरणा बिना सिकाइ प्रभावकारी हुँदैन। Mangal S.K. ले प्रेरणा र तयारी (readiness) लाई सिकाइका पूर्वशर्त मानेका छन्। बच्चा तयार नभएमा सिकाइ हुँदैन।

२ . सिकाइका प्रकारहरू (Types of Learning)

शिक्षा मनोविज्ञानमा सिकाइलाई विभिन्न आधारमा वर्गीकरण गरिन्छ। यो वर्गीकरणले सिकाइको प्रकृति, प्रक्रिया, सामग्री र उद्देश्यलाई ध्यानमा राखेर गरिन्छ। Chauhan S.S. (Advanced Educational Psychology) र Mangal S.K. (Advanced Educational Psychology तथा Essentials of Educational Psychology) जस्ता प्रमुख विद्वानहरूले सिकाइका प्रकारहरूलाई मुख्य रूपमा निम्न आधारमा वर्गीकृत गरेका छन्। यी प्रकारहरू नेपाली सन्दर्भ पुस्तकहरू (जस्तै Rana S.P.J.B., Bhattarai H.N.) मा पनि सरल रूपमा व्याख्या गरिएका छन्।

सिकाइका प्रकारहरूलाई मुख्य रूपमा तीन/चार प्रमुख आधारमा विभाजन गर्न सकिन्छ:

१. सिकाइको सामग्री वा क्रियाकलाप अनुसार प्रकारहरू (Types based on the nature of activity or content)

यो सबैभन्दा सामान्य वर्गीकरण हो, जसलाई Chauhan S.S. र Mangal S.K. ले विशेष जोड दिएका छन्।

- **मोटर सिकाइ (Motor Learning)** यो शारीरिक सीप वा मांसपेशी सम्बन्धी सिकाइ हो। यसमा शरीरका अंगहरूको समन्वय र अभ्यासबाट सीप विकास हुन्छ। उदाहरण: साइकल चलाउन सिक्नु, लेख्न सिक्नु, खेल खेल्नु (क्रिकेट, फुटबल), नाच्नु वा कुनै यन्त्र चलाउन सिक्नु। विशेषता: यो अभ्यास र पुनरावृत्तिबाट मजबुत हुन्छ। प्रारम्भमा गल्ती धेरै हुन्छन्, तर अभ्यासपछि स्वचालित बन्छ। Mangal S.K. ले यसलाई psychomotor domain सँग जोडेका छन्।
- **शाब्दिक वा verbal सिकाइ (Verbal Learning)** यो भाषा, शब्द, वाक्य र अर्थ सिक्ने प्रक्रिया हो। यसमा शब्दहरूको अर्थ बुझ्नु, उच्चारण गर्नु र प्रयोग गर्नु समावेश हुन्छ। उदाहरण: नयाँ भाषा सिक्नु, कविता याद गर्नु, शब्दावली बढाउनु, किताब पढेर बुझ्नु। विशेषता: यसमा स्मृति (rote memory) र अर्थपूर्ण बुझाइ दुवै चाहिन्छ। Chauhan S.S. ले verbal learning लाई serial learning (क्रममा याद गर्नु) र paired-associate learning (जोडा जोडेर याद गर्नु) मा विभाजन गरेका छन्।
- **धारणात्मक वा अवधारणात्मक सिकाइ (Conceptual Learning)** यो अमूर्त अवधारणा, सिद्धान्त र सामान्यीकरण बुझ्ने सिकाइ हो। यसमा वस्तुहरूको समानता र भिन्नता बुझेर concept निर्माण हुन्छ। उदाहरण: "लोकतन्त्र", "न्याय", "गुरुत्वाकर्षण", "समानता" जस्ता अवधारणा बुझ्नु। विशेषता: यो संज्ञानात्मक स्तरको उच्च सिकाइ हो। Piaget को cognitive development सँग जोडिन्छ। Mangal S.K. ले concept formation लाई सिकाइको महत्वपूर्ण प्रकार मानेका छन्।
- **भेदभाव सिकाइ (Discrimination Learning)** यो दुई वा बढी उत्तेजनाहरू बीच फरक छुट्याउने सिकाइ हो। उदाहरण: बच्चाको आमा र हजुरआमालाई छुट्याउन सिक्नु, दूध र पानी बीच फरक थाहा पाउनु, रङहरू छुट्याउन सिक्नु। विशेषता: यसमा सकारात्मक र नकारात्मक उत्तेजना बीच भेदभाव गर्न सिकिन्छ।
- **समस्या समाधान सिकाइ (Problem-Solving Learning)** यो जटिल समस्या पहिचान गरी तर्कपूर्ण रूपमा समाधान खोज्ने सिकाइ हो। यसमा सोच्ने, विश्लेषण गर्ने र निर्णय लिने क्षमता चाहिन्छ। उदाहरण: गणितको समस्या हल गर्नु, वैज्ञानिक प्रयोगबाट निष्कर्ष निकाल्नु। विशेषता: Insightful learning (Gestalt) सँग सम्बन्धित। Dececco & Crawford ले यसलाई उच्च स्तरको सिकाइ मानेका छन्।

२. सिकाइको प्रक्रिया वा विधि अनुसार प्रकारहरू (Types based on process)

- **Trial and Error Learning** (Thorndike): गलतीबाट सिक्ने।
- **Conditioning Learning**: Classical (Pavlov) र Operant (Skinner)।
- **Insightful Learning** (Gestalt): अचानक बुझाइबाट सिक्ने।
- **Observational Learning** (Bandura): अरूलाई हेरेर सिक्ने।

३. Bloom को Taxonomy अनुसार डोमेन अनुसार प्रकारहरू (Cognitive, Affective, Psychomotor)

- **Cognitive Domain**: ज्ञान, बुझाइ, अनुप्रयोग, विश्लेषण, संश्लेषण, मूल्यांकन।
- **Affective Domain**: भावना, दृष्टिकोण, मूल्य।
- **Psychomotor Domain**: शारीरिक सीप।

४. अन्य वर्गीकरणहरू

- **Formal, Informal र Non-formal Learning**: औपचारिक (स्कूल), अनौपचारिक (घरमा), गैर-औपचारिक (तालिम)।
- **Individual vs Group Learning**: एकलै वा समूहमा।
- **Rote vs Meaningful Learning** (Ausubel): याद गरेर vs अर्थ बुझेर।

सिकाइलाई विभिन्न आधारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ। Chauhan S.S. र Mangal S.K. ले मुख्य प्रकारहरू यस प्रकार उल्लेख गरेका छन्:

१. motor learning (मोटर सिकाइ)

शारीरिक सीप सिक्नु, जस्तै लेख्नु, खेल खेल्नु।

२. verbal learning (शाब्दिक सिकाइ)

भाषा, शब्द र वाक्य सिक्नु।

३. conceptual learning (धारणात्मक सिकाइ)

अवधारणा बुझ्नु, जस्तै न्याय, प्रेम।

४. discrimination learning (भेदभाव सिकाइ)

दुई वस्तु बीच फरक छुट्याउन सिक्नु।

५. problem-solving learning (समस्या समाधान सिकाइ)

समस्या पहिचान गरी समाधान खोज्नु।

Dececco & Crawford ले पनि यस्तै प्रकारहरूको विस्तार गरेका छन्।

२.१ सिकाइका सिद्धान्तहरूको संक्षिप्त परिचय (Brief on Learning Theories)

शिक्षा मनोविज्ञानमा सिकाइका सिद्धान्तहरूले हामीलाई बुझाउँछन् कि मानिसहरू कसरी ज्ञान, सीप, दृष्टिकोण र व्यवहार प्राप्त गर्छन्। यी सिद्धान्तहरू विभिन्न मनोवैज्ञानिकहरूले विकास गरेका हुन् र Borich & Tombari, Chauhan S.S., Mangal S.K., Dececco & Crawford, Sharma R.A. जस्ता पुस्तकहरूमा मुख्य रूपमा वर्णन गरिएका छन्। नेपाली सन्दर्भ पुस्तकहरू (Rana S.P.J.B., Bhattarai H.N., Pokhrel M.M. आदि) मा पनि यिनै सिद्धान्तहरूलाई सरल भाषामा प्रस्तुत गरिएको छ। सिकाइका सिद्धान्तहरूलाई मुख्य रूपमा निम्न समूहमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ। प्रत्येकको संक्षिप्त परिचय, मुख्य सिद्धान्तकार र शिक्षा क्षेत्रमा महत्व यस प्रकार छ:

१. व्यवहारवादी सिद्धान्त (Behaviorism)

- **मुख्य विचार:** सिकाइ भनेको बाह्य उत्तेजना (stimulus) र प्रतिक्रिया (response) बीचको सम्बन्ध स्थापित हुनु हो। मनभित्र के हुन्छ भन्नेमा भन्दा देखिने व्यवहारमा जोड।
- **मुख्य सिद्धान्तकारहरू:**
 - Ivan Pavlov (शास्त्रीय सम्बन्धन / Classical Conditioning)
 - E.L. Thorndike (प्रयत्न र भूल / Trial and Error + Laws of Learning)
 - B.F. Skinner (क्रियापरक सम्बन्धन / Operant Conditioning)
- **संक्षिप्त व्याख्या:** पुरस्कार (reinforcement) र सजायबाट व्यवहार परिवर्तन हुन्छ। उदाहरण: राम्रो काममा प्रशंसा गर्दा बच्चा दोहोर्याउँछ।
- **शिक्षामा महत्व:** अभ्यास, ड्रिल, पुरस्कार प्रणाली (जस्तै स्टार चार्ट) प्रयोग।
- **सीमितता:** आन्तरिक सोच र बुझाइलाई बेवास्ता गर्छ।

२. संज्ञानात्मक सिद्धान्त (Cognitivism)

- **मुख्य विचार:** सिकाइ भनेको जानकारी ग्रहण , प्रशोधन, भण्डारण र प्रयोग गर्ने मानसिक प्रक्रिया हो। मस्तिष्कलाई कम्प्युटर जस्तै हेर्छ।
- **मुख्य सिद्धान्तकारहरू:**
 - Jean Piaget (संज्ञानात्मक विकासका चरणहरू)
 - Jerome Bruner (Discovery Learning)
 - David Ausubel (Meaningful Learning)
- **संक्षिप्त व्याख्या:** बच्चाको उमेर अनुसार सोच्ने क्षमता विकास हुन्छ (Sensorimotor → Formal Operational)। नयाँ जानकारी पुरानो ज्ञानसँग जोडेर सिक्छ।
- **शिक्षामा महत्व:** समस्या समाधान, concept mapping, discovery method प्रयोग।
- **सीमितता:** सामाजिक र भावनात्मक पक्ष कम जोड।

३. निर्माणवादी सिद्धान्त (Constructivism)

- **मुख्य विचार:** सिकाइ भनेको व्यक्तिले आफ्नो अनुभव र अन्तर्क्रियाबाट ज्ञान आफैं निर्माण गर्ने प्रक्रिया हो। ज्ञान तयार भएर आउँदैन।
- **मुख्य सिद्धान्तकारहरू:**
 - Jean Piaget (Cognitive Constructivism)
 - Lev Vygotsky (Social Constructivism – Zone of Proximal Development, Scaffolding)
- **संक्षिप्त व्याख्या:** बच्चाले सहयोग (scaffolding) बाट आफैं ज्ञान बनाउँछ। Zone of Proximal Development: एकलै गर्न नसक्ने तर सहयोगमा गर्न सक्ने काम।
- **शिक्षामा महत्व:** Project-based learning, group discussion, inquiry method।
- **सीमितता:** समय धेरै लाग्छ, संरचना कम हुन्छ।

४. मानवतावादी सिद्धान्त (Humanism)

- **मुख्य विचार:** सिकाइ व्यक्तिको आत्म-विकास र सम्भावना पूर्तिको प्रक्रिया हो। भावना , आवश्यकता र आत्म-सम्मानमा जोड।
- **मुख्य सिद्धान्तकारहरू:**
 - Abraham Maslow (Hierarchy of Needs)
 - Carl Rogers (Learner-Centered Approach)
- **संक्षिप्त व्याख्या:** आधारभूत आवश्यकता (खाना , सुरक्षा) पूरा भएपछि मात्र सिकाइ प्रभावकारी हुन्छ। शिक्षक facilitator हो।
- **शिक्षामा महत्व:** विद्यार्थी-केन्द्रित कक्षा, भावनात्मक समर्थन, self-evaluation।
- **सीमितता:** मूल्यांकन र संरचना गाह्रो।

५. सामाजिक सिकाइ सिद्धान्त (Social Learning Theory)

- **मुख्य विचार:** सिकाइ अवलोकन, नक्कल र modeling बाट हुन्छ। वातावरण र सामाजिक अन्तर्क्रियाबाट प्रभावित।
- **मुख्य सिद्धान्तकार:** Albert Bandura
- **संक्षिप्त व्याख्या:** बच्चाले अरूको व्यवहार हेरेर सिक्छ (Bobo Doll experiment)। Attention, Retention, Reproduction, Motivation चाहिन्छ।
- **शिक्षामा महत्व:** Role model, demonstration, peer learning, video modeling।
- **सीमितता:** आन्तरिक प्रक्रियालाई पूर्ण व्याख्या गर्दैन।

निष्कर्ष

यी सिद्धान्तहरू एकअर्काका पूरक हुन्। आधुनिक शिक्षामा व्यवहारवादी (अभ्यासका लागि), संज्ञानात्मक (बुझाइका लागि), निर्माणवादी (सक्रियताका लागि), मानवतावादी (भावनाका लागि) र सामाजिक (सहकार्यका लागि) सिद्धान्तहरूलाई मिसाएर प्रयोग गरिन्छ। शिक्षकले विद्यार्थीको उमेर, विषय र आवश्यकता अनुसार छनोट गर्नुपर्छ।

- व्यवहारवादी सिद्धान्त (Behaviorism): Pavlov, Thorndike, Skinner – conditioning मार्फत सिकाइ।
- संज्ञानात्मक सिद्धान्त (Cognitivism): Piaget, Ausubel – मानसिक प्रक्रिया।
- निर्माणवादी सिद्धान्त (Constructivism): ज्ञान आफैँ निर्माण गर्छ।
- humanistic सिद्धान्त: Maslow, Rogers – भावना र आत्म-विकास।

Recommended Books

Borich, Gari D. and Martin, L. Tombari(1996). Educational Psychology. New Delhi: Longman (Unit IV,V,VI & VII) Chauhan, S.S. (1997). Advanced education psychology. New Delhi: Vikash Publication House Pvt. Ltd. (Unit IV,V,VI & VII) Chauhan, S.S. (2001). Principles and techniques of guidance. New Delhi: Vikash Publishing House Pvt. Ltd. (Unit IV & V) Dandakar and Makhija (2002). Psychological Foundation of Education: New Delhi: Macmillan India Pvt. Ltd. (Unit VI & VII) Decceco and Crawford (1974). The psychology of learning and instructions. New Delhi: Prentice-Hall of India Pvt. Ltd. (Unit V, VI & VII) Hurlock B. Elizabeth (2007). Child development. New Delhi: Tata Mc Graw Hill Publishing Company Ltd. (Unit II & III) Hurlock B. Elizabeth (2007). Developmental psychology. A life span approach. New Delhi: Tata Mc Graw Hill Publishing Company Ltd. (Unit I, II,III) Maugal, S.K. (2007). Advanced educational

psychology. New Delhi: Prentice-Hall of India Pvt. Ltd. (Unit I, V, VI & VIII) Sharma, R.A. (2001). Fundamentals of Educational Psychology. Meerut: Surya Publication. (Unit I, V, VI, VII & X).

References

Bhattarai, H.N.(2007). Shiksha Manobigyan. Kathmandu: Ratna Pustak Bhandar. Bidari, B.P. (.....).Shiksha Manobigyan. Kathmandu: Pinakal Publication. Pokhrel, M.M. (2069). Shiksha Manobigyan Rana, S.P.J.B. and Poudel, G.R. (2073). Shiksha Manobigyan (4th ed.). Kathmandu: Bidyarthi Pustak Bhandar. Rana, S.P.J.B. (2073). Educational Psychology (2nd ed.). Kathmandu: Vidyarthi Prakashan Pvt. Ltd. Sharma, C. and Sharma, N. (2065). Shiksha Manobigyan. Kathmandu: M.K. Publishers and Distributors. Shrestha, C.B., Tamang, R. and Basnyat, S. (2064). Shiksha Manobigyan. Kathmandu: Bhundi Puran Prakashan. Shrestha, K. N. (2067). Shiksha Manobigyan. Kathmandu: Raj Offset Press.

छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरू (Short Answer Questions)

1. सिकाइ भनेको के हो? यसले व्यवहारमा कस्तो परिवर्तन ल्याउँछ?
2. सिकाइ किन अनुभवबाट मात्र हुन्छ? maturation सँगको भिन्नता लेख्नुहोस्।
3. सिकाइ किन सक्रिय प्रक्रिया हो? एउटा उदाहरण दिनुहोस्।
4. सिकाइ उद्देश्यपूर्ण हुनुको अर्थ के हो? यसले सिकाइलाई कसरी प्रभावित गर्छ?
5. सिकाइ बहुआयामी हुनुको अर्थ के हो? Bloom का तीन डोमेन उल्लेख गर्नुहोस्।
6. सिकाइमा व्यक्तिगत भिन्नता किन महत्वपूर्ण छ? एउटा उदाहरण दिनुहोस्।
7. सिकाइ किन निरन्तर र जीवनभर चलिरहन्छ? Hurlock को योगदान उल्लेख गर्नुहोस्।
8. सिकाइ स्थानान्तरणीय हुनुको अर्थ के हो? सकारात्मक स्थानान्तरणको उदाहरण दिनुहोस्।
9. अभ्यास र पुनरावृत्तिले सिकाइलाई कसरी मजबुत बनाउँछ? Thorndike को नियम उल्लेख गर्नुहोस्।
10. सिकाइ प्रेरणा र तयारीबाट कसरी प्रभावित हुन्छ? एउटा उदाहरण दिनुहोस्।

लामो उत्तर आउने प्रश्नहरू (Long Answer Questions)

1. सिकाइका सामान्य विशेषताहरू मध्ये "सिकाइले व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउँछ" र "सिकाइ अनुभवबाट हुन्छ" लाई विस्तृत रूपमा व्याख्या गर्नुहोस्। यी दुई विशेषताको शिक्षा क्षेत्रमा महत्व उल्लेख गर्नुहोस्।
2. सिकाइ बहुआयामी हुन्छ भन्ने विशेषतालाई Bloom को Taxonomy सँग जोडेर व्याख्या गर्नुहोस्। यसले शिक्षण प्रक्रियालाई कसरी प्रभावित गर्छ?

3. सिकाइ प्रेरणा र तयारीबाट प्रभावित हुन्छ भन्ने विशेषताको विस्तृत व्याख्या गर्नुहोस्।
प्रेरणाका प्रकारहरू र तयारीका आयामहरू उल्लेख गर्दै अन्तर्सम्बन्ध पनि स्पष्ट गर्नुहोस्।
4. सिकाइका प्रकारहरूलाई सिकाइको सामग्री वा क्रियाकलाप अनुसार वर्गीकरण गर्नुहोस्।
प्रत्येक प्रकारको परिभाषा, उदाहरण र विशेषता लेख्नुहोस्।
5. सिकाइका सिद्धान्तहरूको संक्षिप्त परिचय दिनुहोस्। व्यवहारवादी, संज्ञानात्मक र निर्माणवादी सिद्धान्तहरूको मुख्य विचार, सिद्धान्तकार र शिक्षामा प्रयोग उल्लेख गर्नुहोस्।

बहुविकल्पीय प्रश्नहरू (Multiple Choice Questions)

1. सिकाइको सबैभन्दा आधारभूत विशेषता के हो?
 - a) सिकाइ सक्रिय प्रक्रिया हो
 - b) सिकाइले व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउँछ
 - c) सिकाइ उद्देश्यपूर्ण हुन्छ
 - d) सिकाइ बहुआयामी हुन्छ
2. सिकाइ maturation बाट फरक किन हुन्छ?
 - a) maturation अनुभवबाट हुन्छ
 - b) सिकाइ maturation बाट मात्र हुन्छ
 - c) सिकाइ अनुभवबाट हुन्छ, maturation प्राकृतिक परिपक्वताबाट
 - d) दुवै एउटै हुन्
3. सिकाइमा व्यक्तिगत भिन्नता मुख्य रूपमा कुन कुराबाट प्रभावित हुन्छ?
 - a) उमेर मात्र
 - b) किताबको सामग्री
 - c) शिक्षकको तरिका मात्र
 - d) बौद्धिक स्तर, सिकाइ शैली, रुचि आदि
4. सिकाइ स्थानान्तरणीय हुनुको अर्थ के हो?
 - a) सिकाइ एकै ठाउँमा मात्र सीमित हुन्छ
 - b) सिकाइको कुरा नयाँ परिस्थितिमा प्रयोग गर्न सकिन्छ
 - c) सिकाइ भुलिन्छ
 - d) सिकाइ अभ्यासबाट मात्र हुन्छ

5. Thorndike को Law of Exercise ले केलाई जोड दिन्छ?

- a) प्रेरणा b) अभ्यास र पुनरावृत्ति c) उद्देश्य d) भावना

उत्तर: b

6. सिकाइका प्रकारहरू मध्ये motor learning को उदाहरण के हो?

- a) लोकतन्त्रको अवधारणा बुझ्नु b) कविता याद गर्नु c)
गणितको समस्या हल गर्नु d) साइकल चलाउन सिक्नु

7. Bloom को Taxonomy अनुसार affective domain ले केलाई समेट्छ?

- a) शारीरिक सीप b) भावना र दृष्टिकोण c) ज्ञान र बुझाइ d) समस्या समाधान

8. व्यवहारवादी सिद्धान्तका मुख्य सिद्धान्तकार को हुन्?

- a) Piaget b) Vygotsky c) Skinner र Pavlov d) Maslow

9. निर्माणवादी सिद्धान्तमा Zone of Proximal Development को अवधारणा कसले दिए?

- a) Piaget b) Rogers c) Vygotsky d) Bandura

10. सिकाइमा प्रेरणाको मुख्य प्रकार कुन हो जसमा सिकाइ आफैं रमाइलो लाग्छ?

- a) बाह्य प्रेरणा b) आन्तरिक प्रेरणा c) सजाय प्रेरणा d) पुरस्कार प्रेरणा

उत्तर कुञ्जिका

१. b	२. c	३. d	४. b	५. b	६. d	७. b	८. c	९. c	१०. b
------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------