

स्नातक तह दोश्रो बर्ष शिक्षा मनोबिज्ञान ४२१ मा

आधारीत

सिकाईमा प्रभाव पार्ने तत्वहरू

एकाई ६



लेखक

अप्सरा श्रेष्ठ

बिषय सुची

सिकाईमा प्रभाबपार्ने तत्वहरु (Factors influencing learning)

६.४.३ मनोवैज्ञानिक तत्वहरु (Psychological Factors)	5
.....	6
६.४.४ वातावरणीय तत्वहरु (Environmental Factors).....	7
.....	7
६.४.५ शिक्षण तत्वहरु (Instructional Factors).....	8
सन्दर्भ सामग्रीहरु.....	9
३ बहुविकल्पीय प्रश्नहरु (MCQs).....	10

सिकाईमा प्रभावपार्ने तत्वहरू (Factors influencing learning)

सामान्य अर्थमा भन्दा व्यक्तिको सिकारुको व्यावहारमा आउने स्थायी परिवर्तनलाई सिकाई भनिन्छ । यसको अर्थ व्यक्तिको व्यवहारमा स्थायी र अस्थायी दुबै प्रकारका परिवर्तनहरू सकारात्मक र नकारात्मक मनपर्दा र मन नपर्दा दुबै प्रकारका हुनसक्छन् । सामान्यतया हामी सबैले बुझ्ने गछौं सिकाई सधैं सकारात्मक हुन्छ गतिशिल हुन्छ बिकशिल हुन्छ । तर सधैं र सबै अबस्थामा एउटै सिकाई लागु नहुन सक्छ किनभने सिकाई देखेर जानेर अनुभव गरेर सुनेर तालीम लएर कुनै पनि प्रकारबाट सिक्न सकिन्छ । यसरी सकिने सिकाई सकारात्मक भयो भने त्यो अपाच्य हुन सक्छ । यसप्रकार केही त्यस्ता आधारहरू वा तत्वहरू हुन्छन् जसको सिकाई सिक्नमा र नसिक्नमा असर पार्ने पक्षलाई सिकाईमा प्रभाव पार्ने तत्वहरू मानिन्छ ।

शिक्षा मनोविज्ञानको महत्वपूर्ण अध्ययन विषयहरू मध्ये एक हो—सिकाइलाई प्रभाव पार्ने विभिन्न कारकहरू। सिकाइ भनेको अनुभवबाट प्राप्त हुने व्यवहारमा स्थायी परिवर्तन हो। यो प्रक्रिया केवल किताब पढेर वा सुनेर मात्र हुँदैन, यसमा विद्यार्थीको व्यक्तिगत अवस्था, शरीरको स्वास्थ्य, मनको स्थिति, वरपरको वातावरण र शिक्षण विधिहरूले ठूलो भूमिका खेल्छन्। यी कारकहरूलाई मुख्य रूपमा पाँच भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ: लिङ्गीय कारक, शारीरिक (फिजियोलोजिकल) कारक, मनोवैज्ञानिक कारक, वातावरणीय कारक र शिक्षण (इन्स्ट्रक्सनल) कारक। यी सबैले सिकाइको गुणस्तर, गति र दिगोपनमा प्रभाव पार्छन्।

६.४.१ लिङ्गीय तत्वहरू (Gender Factors)

लिङ्ग (छोरा वा छोरी हुनु) ले सिकाइ प्रक्रियामा केही फरक पार्छ। यो फरक जैविक (biological) र सामाजिक (social) दुवै कारणले आउँछ। सामान्यतया, छोराहरूमा स्थानिक (spatial) क्षमता र गणितीय सोचाइ अलि बढी हुने गरेको अध्ययनले देखाउँछ। उदाहरणका लागि, छोराहरूले नक्सा पढ्ने, खेलौनाको संरचना बनाउने वा तीन आयामी वस्तुहरू कल्पना गर्ने काममा छिटो सिक्छन्। यसको कारण मस्तिष्कको दायाँ भाग (right hemisphere) को विकास र टेस्टोस्टेरोन हर्मोनसँग जोडिएको छ।

अर्कोतर्फ, छोरीहरूमा भाषा (verbal) क्षमता, स्मरण शक्ति र भावनात्मक बुझाइ बढी हुन्छ। उनीहरूले कथा, कविता, भाषण वा सामाजिक विषयहरू छिटो सिक्छन् र राम्रोसँग सम्झन्छन्। यो मस्तिष्कको बायाँ भाग (left hemisphere) र इस्ट्रोजन हर्मोनसँग सम्बन्धित छ। तर यो सबैलाई सामान्यीकरण गर्न मिल्दैन—व्यक्तिगत भिन्नता धेरै हुन्छ।

सामाजिक रूपमा पनि लिङ्गीय भूमिका (gender role) ले प्रभाव पार्छ। नेपाल जस्तो समाजमा छोराहरूलाई विज्ञान र गणित पढ्न प्रोत्साहन दिइन्छ भने छोरीहरूलाई घरेलु काम वा कला-संस्कृति। यसले उनीहरूको रुचि र आत्मविश्वासमा फरक पार्छ। उदाहरण: कक्षामा छोराहरूले गणितको प्रश्न छिटो हल गर्छन् तर छोरीहरूले नेपाली वा सामाजिक अध्ययनमा राम्रो अंक ल्याउँछन्। शिक्षकले लिङ्गीय भिन्नतालाई सम्मान गर्दै दुवैलाई समान अवसर दिनुपर्छ। यसले सिकाइलाई सन्तुलित बनाउँछ।

आधुनिक अध्ययनहरूले देखाउँछन् कि लिङ्गीय भिन्नता बढ्दै गए पनि वातावरण र अभ्यासले यसलाई कम गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि, छोरीहरूलाई गणितमा बढी अभ्यास दिँदा उनीहरू पनि उत्तिकै राम्रो गर्न सक्छन्। यसैले लिङ्गीय कारकलाई बुझेर शिक्षण योजना बनाउनु आवश्यक छ।

६.४.२ शारीरिक तत्वहरू (Physiological Factors)

शारीरिक तत्वहरू सिकाइ सिक्नु भनेको सिकारुले स्थायी रूपबाट ज्ञान वा सिप आर्जन गर्नु हो सिकारुले स्थायी रूपबाट ज्ञान वा सिप आर्जन गर्न उसले शरीरले शारीरिक क्रियाकलाप ले शरीरका अङ्ग प्रत्यङ्गले उसलाई साथ दिनु पर्दछ अर्थात् सिकारु विद्यार्थी शारीरिक रूपबाट स्वस्थ हुनुलाई उसको तयारीपन readiness भनिन्छ व्यक्ति सिकारु विद्यार्थी जबसम्म आफू तयार हुँदैन तबसम्म उसले सिकाइ सिक्न सक्दैन त्यसैले विद्यार्थीको शरीरले वा शारीरिक क्रियाकलापले सिकाइ सिक्नका लागि सहयोग नगर्नु भनेको उसलाई शारीरिक तत्वको प्रभाव पर्नु हो।

शारीरिक रूपबाट तयारी नभई सिकारुले कुनै पनि सिकाइ सिक्न सक्दैन शारीरिक रूपबाट तयारी हुनु भनेको शारीरिक क्रियाकलाप गर्न सक्ने स्वास्थ्यता र शारीरिक परिपक्वता दुवै हो यदि व्यक्तिमा शारीरिक स्वास्थ्यता छैन भने उसले सिकाइ सिक्न सक्दैन उदाहरणको लागि हामी सामान्य कपाल दुख्दा र शारीरिकमा कुनै पनि प्रकारको अवस्था हुँदा सामान्य क्रियाकलाप पनि मन लाएर गर्न सक्दैनौं। त्यसैगरी एउटा खुट्टा नभएको व्यक्तिले फुटबल खेल्न खोज्नु हात नभएकोले भलिबल खेल्न खोज्नु आँखा नभएकोले किताबका अक्षर हुबहु पढ्न खोज्नु तुलनात्मक रूपबाट सिकाइमा असर पर्नु हो। यस्ता शारीरिक पक्षहरूले सिकाइ सिक्नमा प्रत्यक्ष असर पारेको हुन्छ। यति मात्र नभई व्यक्तिमा शरीरमा उत्पन्न हुने विभिन्न ग्रन्थिहरूले पनि आफ्नो शारीरिक क्रियाकलापमा असर पारेको हुन्छ उदाहरणका लागि हाम्रो शरीरले पिटुटरी ग्रन्थिले उत्पन्न गर्ने वृद्धि रस कमी भयो भने व्यक्तिको उचाई नबढ्ने थाइरोइड ग्रन्थि ग्रन्थिको रसमा सन्तुलनता नभए भने बोलीमा सुन्ने शक्तिमा खाने क्रियाकलापमा मोटाईमा फरक पर्दछ यौन ग्रन्थिका

रसहरूले उत्पादनमा कमी पुरुष र स्त्रीको प्राकृतिक अनिवार्य क्रियाकलापमा कमी हुने हुन्छ यी सबै पक्षहरूलाई शारीरिक क्रियाकलाप मा भएका कमीहरू मानिन्छन्। शरीरबाट शारीरिक रोगबाट विशेष सिकाइका लागि तयारी हुन नसकेको मानिन्छ र यस्ता पक्षलाई व्यक्तिका सिकाइमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने गर्दछ।

मनोवैज्ञानिक प्राप्तिका आधारमा पनि शारीरिक तत्वहरूले सिकाइमा प्रभाव पारेको पुष्टि हुन्छ। यसैका लागि मनोवैज्ञानिकहरूले सिकाइका लागि शारीरिक विकास र परिपक्वता अनिवार्य मानेको हुन्छ। शारीरिक स्वास्थ्य र शरीरको अवस्थाले सिकाइमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ। स्वस्थ शरीरमा नै स्वस्थ मन हुन्छ भन्ने पुरानो भनाइ छ। मुख्य शारीरिक कारकहरू यस प्रकार छन्: पहिलो, परिपक्वता (Maturity): बच्चाको उमेरअनुसार मस्तिष्क र शरीरको विकास हुन्छ। सानो उमेरमा बच्चाले आधारभूत कुरा (जस्तै हिंड्ने, बोल्ने) सिक्छन्। किशोरावस्थामा अमूर्त सोचाइ (abstract thinking) विकास हुन्छ। यदि परिपक्वता नपुगी जटिल विषय सिकाउँदा बच्चा निराश हुन्छ। उदाहरण: ५ वर्षको बच्चालाई बीजगणित सिकाउन गाह्रो हुन्छ। दोस्रो, स्वास्थ्य र रोग: राम्रो पोषण, निन्द्रा र व्यायामले मस्तिष्कलाई ऊर्जा दिन्छ। कुपोषण, रक्तअल्पता वा दीर्घरोगले ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो बनाउँछ। नेपालमा धेरै बालबालिकामा कुपोषणले सिकाइ प्रभावित भएको पाइन्छ। थकान वा भोक लाग्दा पनि सिकाइ कम हुन्छ।

तेस्रो, शारीरिक अक्षमता: दृष्टि, श्रवण वा अन्य अंगको समस्या भए सिकाइ प्रभावित हुन्छ। तर विशेष शिक्षण (special education) ले यसलाई सुधार्न सकिन्छ। चौथो, हर्मोन र मस्तिष्कको अवस्था: किशोरावस्थामा हर्मोन परिवर्तनले भावना अस्थिर हुन्छ, जसले सिकाइमा बाधा पुर्याउँछ। राम्रो निन्द्रा (७-९ घण्टा) ले स्मरण शक्ति बढाउँछ। यी कारकहरूलाई ध्यान दिएर विद्यालयले स्वास्थ्य जाँच, पौष्टिक खाना र व्यायामको व्यवस्था गर्नुपर्छ। स्वस्थ बच्चाले मात्र राम्रो सिकाइ गर्छ।

६.४.३ मनोवैज्ञानिक तत्वहरू (Psychological Factors)

मनोवैज्ञानिक तत्व शारीरिक तत्वहरूले जस्तै मनोवैज्ञानिक तत्वले पनि सिकाइमा प्रत्यक्ष रूपमा असर पार्दछ। मनोवैज्ञानिक तत्वहरू भन्नाले विद्यार्थीको इच्छा आकांक्षा रुचि प्रवृत्ति र सम्पूर्ण संवेगात्मक पक्षहरूलाई बुझ्नुपर्दछ। शारीरिक रूपबाट स्वस्थ हुनुपर्दछ भने जस्तै विद्यार्थीहरू मानसिक र मनोवैज्ञानिक रूपबाट पनि स्वस्थ हुनुपर्दछ। मानसिक रोगबाट स्वास्थ्य हुनु भनेको विद्यार्थीहरूले उसको उमेर अनुसारका क्रियाकलापहरू देखाउन सक्नु विशेषताहरू र उमेर अनुसारका विकासात्मक कार्यहरू गर्न सक्नु र उमेर अनुसारका व्यवहारहरू अनुभवहरू चाहनाहरू आदि देखाउन सक्नु हो कुनै पनि व्यक्तिसँग शारीरिक र मानसिक विकासमा सन्तुलन हुनुपर्दछ।

व्यक्तिको उमेर अनुसारका अनुभवहरू बौद्धिक क्षमताहरू सिर्जनात्मकताहरू र संवेगात्मक कार्यहरू पनि मनोवैज्ञानिक कार्यहरू मानिन्छ। मानसिक रूपबाट व्यक्तिलाई सिकाइका लागि तयार हुन क्रियारत तत्त्वलाई नै मनोवैज्ञानिक तत्त्वहरू भनिन्छ।

विद्यार्थीका कलिला मस्तिष्कमा दबाव दण्डका अवसरहरू पर्नु हुँदैन यसो भएमा सिकाइप्रति नकारात्मक धारणाहरू वृद्धि हुन सक्छन् उदाहरणका लागि कुनै पनि शिक्षकले विद्यार्थीको ठूलो दण्ड दियो भने विद्यार्थीहरू त्यस शिक्षकको विषय पढ्न मन पराउँदैन र एउटा शिक्षकको कारणले सबै शिक्षकप्रति उसको आदर सम्मान र हेराइको दृष्टिकोणमा नकारात्मक धारणा देखापर्छ वा द्वन्दका कारणले विद्यार्थीहरूको सिकाइप्रतिको मनोविज्ञान एक प्रकार कोदेखिन्छ यसलाई सिकाइमा प्रभाव पार्ने मानसिक तत्त्व मानिन्छ।

समष्टिगत रूपमा भन्नुपर्दा कुनै पनि विषय वा घटना वा सिकाइ वा अनुभवप्रति मानव मानिसको व्यक्तिको सिकारुको कस्तो किसिमको बुझाई सोचाई क्रियाकलाप र व्यवहार छ त्यसलाई मानसिक तत्त्वको असर भनिन्छ। व्यक्तिको यस किसिमको मानसिक तत्त्वको असर उसको क्रियाकलाप र व्यवहारबाट देख्न सकिन्छ व्यक्तिको मानसिक विकासको अवस्था जस्तो छ त्यसै अनुसारको क्रियाकलापहरू उसले देखाउन सक्छन् अर्को शब्दमा भन्दा व्यक्तिले मानिस जस्तो किसिमबाट भएको छ उसको क्रियाकलाप पनि त्यस्तै किसिमको हुने गर्दछ यी दुवै तत्त्वले सिकाइमा प्रभाव पार्दछ। मनोवैज्ञानिक कारकहरू सिकाइका सबैभन्दा महत्वपूर्ण कारक हुन्। यी भित्र बुद्धि, रुचि, प्रेरणा, भावना, मनोवृत्ति आदि पर्छन्।

बुद्धि (Intelligence): उच्च बुद्धि भएका विद्यार्थी छिटो सिक्छन्। तर बुद्धि मात्र पर्याप्त छैन, अभ्यास र प्रेरणा चाहिन्छ।

प्रेरणा (Motivation): आन्तरिक प्रेरणा (intrinsic) जस्तै रुचि वा उत्सुकता भए सिकाइ दिगो हुन्छ। बाह्य प्रेरणा (extrinsic) जस्तै पुरस्कार वा सजायले पनि काम गर्छ तर लामो समय टिक्दैन। उदाहरण: खेल खेल्दै सिकाउँदा बच्चा रमाउँदै सिक्छ।

रुचि र मनोवृत्ति: जुन विषयमा रुचि छ, त्यसलाई सजिलै सिकिन्छ। नकारात्मक मनोवृत्ति (जस्तै गणित डर) ले सिकाइ रोक्छ।

भावना र तनाव: खुसी र सुरक्षित महसुस गर्दा सिकाइ राम्रो हुन्छ। डर, चिन्ता वा तनावले ध्यान भंग गर्छ।

आत्मविश्वास र आत्मसम्मान: आफूलाई सक्षम ठान्ने विद्यार्थीले चुनौती सामना गर्छ। कम आत्मसम्मानले प्रयास नै गर्दैन ।

६.४.४ वातावरणीय तत्वहरू (Environmental Factors)

वातावरणीय तत्व शिक्षण सिकाइका लागि चाहिने आवश्यक वातावरणीय पक्षहरूलाई वातावरणीय तत्व भनिन्छ। वातावरणीय तत्व विद्यालय बाहिर विद्यालयभित्रका दुवै हुन सक्छन् सिकाइका लागि शारीरिक मानसिक तत्वहरू जसरी जिम्मेवार मानिन्छन् त्यसैगरी वातावरणीय तत्वलाई ज्यादै महत्वपूर्ण र जिम्मेवार मानिन्छ किनभने उपयुक्त वातावरणको अभावमा बालबालिकाको सिकाई सिक्न सक्दैनन् ।

शारीरिक मानसिक तत्वहरूले विद्यार्थीहरूलाई तयारी गराउँछन् वा तयारी छन् छैनन् भने पता लगाउन तत्वले सिकाइका लागि तयार भएका विद्यार्थीलाई सिक्न नदिन सिकाई नसिकाउन सक्छन् सिकाइमा प्रभाव पार्ने यस्ता वातावरणीय तत्वहरू क विद्यालयभित्र र ख विद्यालय बाहिरका गरी दुई किसिमका हुन्छन् विद्यालयको कक्षा कोठा कक्षा कोठामा भएको हुने बसाई कालोपाटी शैक्षिक सामग्री साथी साथीहरूसँगको संगत र व्यवहारमा शिक्षकहरूको सिकाई र विद्यार्थीहरूसँगको व्यवहार आदि सबै विद्यालयभित्रका वातावरणीय हुन् विद्यालय भित्रका यस्ता थुप्रै पक्षहरू हुन्छन् जसले विद्यार्थीलाई पढाउने भन्ने अवस्था सिर्जना गर्न सक्छन् जसले गर्दा विद्यार्थीहरू सिकाई प्रति उत्सुक हुन्छन् जागरुक हुन्छन् र सिकाई सिक्दछन्। यदि यस्ता विद्यालयभित्रका वातावरणले विद्यार्थीलाई पढ्न मन नलाग्ने अवस्था सिर्जना गर्यो भने विद्यार्थीले केही पनि नसिक्न सक्छ त्यसैगरी विद्यार्थीहरूको घर्यासी अवस्था घरपरिवार बीचको सम्बन्ध र सहयोग सहयोग घरको आर्थिक सामाजिक शैक्षिक अवस्था सामाजिक परिवेश संस्कार सामाजिक प्रवृत्ति आदि विभिन्न अवस्थालाई विद्यालय बाहिरको वातावरण भनिन्छ विद्यालयभित्रका र विद्यालय बाहिरका यस्ता दुवै अवस्थाका विद्यार्थीहरू को सिकाइमा प्रत्यक्ष प्रभाव पर्दछन्। विश्लेषणात्मक रूपबाट हेर्दा त सिकाइका लागि शारीरिक र मानसिक तत्वहरूलाई पनि स्वस्थ राख्न काम वातावरणको हुन्छ। त्यसैले वातावरणीय तत्वलाई सिकाइमा प्रभाव पार्ने बढी महत्वपूर्ण तत्व मान्न सकिन्छ किनभने घरको कलहको अवस्था घरको आर्थिक विपन्नताले कापी कलम किन्न नसकेको अवस्था साथी संगीको सधैं घुम्न जाने र खर्च गर्ने अवस्था समाजले छुवाछुत वा लिंगीय विभेदले शिक्षा लिनबाट बहिष्कार गरेको अवस्था आदिले विद्यार्थीको मनोविज्ञान बिगार्न सक्छ र यसले सिकाई सिक्नका प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछन् त्यसैले भनिन्छ वातावरणीय तत्वहरू सिकाइमा प्रभाव पार्ने तत्व हुन्

भौतिक वातावरण: उज्यालो, हावा, शान्त कक्षा, राम्रो सिटिङ, बल्याकबोर्ड आदि। ध्वनि प्रदूषण वा भीडभाडले ध्यान भंग गर्छ। नेपालका धेरै विद्यालयमा भौतिक सुविधा कम छ, जसले सिकाइ प्रभावित गर्छ।

सामाजिक वातावरण: परिवार, साथी, शिक्षकको व्यवहार। प्रोत्साहन दिने परिवारमा बच्चा राम्रो सिक्छ। साथीहरूको प्रभाव (peer group) ले पनि सकारात्मक वा नकारात्मक असर गर्छ।

सांस्कृतिक वातावरण: समाजको मूल्य, परम्परा। नेपालमा छोरीलाई घरेलु काम सिकाउने चलनले उनीहरूको औपचारिक शिक्षा प्रभावित हुन सक्छ।

६.४.५ शिक्षण तत्वहरू (Instructional Factors)

शैक्षणिक तत्व शिक्षण सिकाइका लागि चाहिने आवश्यक शैक्षिक तत्वहरूलाई यहाँ शैक्षणिक तत्व भनिएको शैक्षणिक तत्वलाई अर्को शब्दमा शैक्षणिक सामग्री र त्यस सम्बन्धित तत्व पनि भन्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि पाठ्यक्रम पाठ्यक्रममा विषयवस्तुको संगठन र क्रम शिक्षण सिकाइ विधिहरू शैक्षिक सामग्री शिक्षण क्रियाकलाप र पुनर्बल तथा प्रेरणाको व्यवस्था शैक्षणिक मूल्याङ्कन र मूल्याङ्कन प्रसारण आदि सबै शैक्षणिक तत्व हुन्। शैक्षणिक तत्वहरू विद्यार्थीका आवश्यकता र रुची अनुसार का हुनुपर्दछ शिक्षण सिकाइमा विद्यार्थीका क्रियाकलापका आधारमा भयो भने यस्तो सिकाइ उपयोगी हुने विश्वास गरिन्छ त्यसै प्रकारबाट शैक्षिक तत्वहरूले सिकाइमा प्रत्यक्ष प्रभाव पर्दछ।

शिक्षण सिकाइ प्रभावकारी पार्न जसरी शारीरिक मनोवैज्ञानिक र वातावरणको भूमिका रहन्छ त्यसैगरी शैक्षणिक तत्वहरूको भूमिका पनि महत्वपूर्ण मानिन्छ शैक्षणिक तत्वहरूले सिकाइ क्रियाकलापलाई प्रभावकारी बनाउँदछन् पाठ्यक्रमलाई विद्यार्थीको स्तर क्षमता अनुसारको बनाउनु पाठ्यक्रमका विषयवस्तुहरू विद्यार्थीका रुचि र आवश्यकता अनुसारका बनाउनु पाठ्यक्रम विषयवस्तुको क्रमबद्धता सरलबाट जटिलतर्फ क्रम मिलाउनु सिकाइलाई विद्यार्थी केन्द्रित बनाउनु शिक्षण कार्यलाई पुनर्बल र प्रेरणाको प्रयोग गर्नु सिकाइमा दण्डको सट्टा पुरस्कारको प्रयोग गर्नु शैक्षिक सामग्री आकर्षक र ठोस प्रयोग गर्नु विद्यार्थीको व्यक्तिगत विभिन्नतालाई ध्यान दिन शिक्षण गर्न निरन्तर निर्माणात्मक मूल्याङ्कन प्रयोगमा ल्याउनु मूल्याङ्कनको वातावरण अभिभावकलाई उपलब्ध गराउनु आदि सबै शैक्षणिक तत्वका उदाहरण हुन् यस्ता तत्वले उचित प्रयोगको शिक्षण सिकाइमा प्रत्यक्ष प्रभाव पर्दछ।

शिक्षण विधि, शिक्षकको भूमिका र सामग्रीले सिकाइलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ।

शिक्षकको व्यक्तित्व: उत्साही, समझदार शिक्षकले विद्यार्थीलाई प्रेरित गर्छ। कठोर शिक्षकले डर पैदा गर्छ।

शिक्षण विधि: व्याख्यान मात्र होइन, क्रियाकलाप, समूह छलफल, प्रोजेक्ट, खेल आदि प्रयोग गर्दा सिकाइ राम्रो हुन्छ। विद्यार्थी-केन्द्रित विधि (student-centered) प्रभावकारी हुन्छ।

सामग्री र प्रविधि: रोचक किताब, चार्ट, भिडियो, कम्प्युटरले सिकाइलाई जीवन्त बनाउँछ।

मूल्यांकन र प्रतिक्रिया: नियमित परीक्षा र सकारात्मक फिडब्याकले सुधार हुन्छ।

कक्षा व्यवस्थापन: अनुशासित तर स्वतन्त्र वातावरणले सिकाइ बढाउँछ

सन्दर्भ सामग्रीहरू

यो सामग्री तयार गर्दा तपाईंले दिएको सन्दर्भ सूचीका पुस्तकहरू (Borich & Tombari, Chauhan S.S., Mangal S.K., Sharma R.A., Hurlock, आदि) का आधारमा शिक्षा मनोविज्ञानका सामान्य सिद्धान्तहरू प्रयोग गरिएको छ। नेपाली सन्दर्भहरू जस्तै भट्टराई, राना, पोखरेल आदिका किताबहरूमा पनि यी कारकहरू वर्णन गरिएका छन्।

१ छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरू (Short Answer Questions)

1. सिकाइमा लिङ्गीय तत्वहरूले कस्तो प्रभाव पार्छन् ?
2. शारीरिक स्वास्थ्यले सिकाइलाई कसरी प्रभावित गर्छ ?
3. सिकाइमा प्रेरणा (Motivation) कुन तत्व अन्तर्गत पर्छ ?
4. वातावरणीय तत्वहरूमा कक्षाकोठाको प्रकाश र हावाको महत्व किन हुन्छ ?
5. शिक्षण तत्वहरूमा शिक्षकको भूमिका कस्तो हुन्छ ?
6. मनोवैज्ञानिक तत्वमा चिन्ता (Anxiety) ले सिकाइमा कस्तो असर गर्छ ?
7. शारीरिक परिपक्वताले सिकाइलाई कसरी प्रभाव पार्छ ?
8. वातावरणीय तत्वमा घरको प्रभाव कस्तो पर्छ ?
9. लिङ्गीय भिन्नताले सिकाइ शैलीमा कस्तो फरक पार्छ ?
10. शिक्षण तत्वमा पाठ्यक्रमको भूमिका के हुन्छ ?

२ लामो उत्तर आउने प्रश्नहरू (Long Answer Questions)

1. सिकाइमा प्रभाव पार्ने लिङ्गीय तत्वहरूको विस्तृत व्याख्या गर्नुहोस्। यसले सिकाइ प्रक्रियामा कसरी भिन्नता ल्याउँछ ?
2. शारीरिक तथा शारीरिक तत्वहरूले सिकाइमा पार्ने प्रभावबारे वर्णन गर्नुहोस्।
3. मनोवैज्ञानिक तत्वहरू सिकाइका लागि किन महत्वपूर्ण छन् ? प्रमुख मनोवैज्ञानिक तत्वहरू उल्लेख गरी व्याख्या गर्नुहोस्।
4. वातावरणीय तत्वहरूले सिकाइ प्रक्रियालाई कसरी प्रभावित गर्छन् ? भौतिक तथा सामाजिक वातावरणको भूमिका स्पष्ट गर्नुहोस्।
5. शिक्षण तत्वहरू सिकाइका लागि निर्णायक हुन्छन् भन्ने कुरा प्रमाणित गर्दै व्याख्या गर्नुहोस्।

३ बहुविकल्पीय प्रश्नहरू (MCQs)

1. सिकाइमा लिङ्गीय तत्व मुख्य रूपमा कुनसँग सम्बन्धित छ ?
 - a) शारीरिक स्वास्थ्य
 - b) भिन्नता कक्षाकोठाको वातावरण
 - c) शिक्षकको विधि
 - d) जैविक तथा सामाजिक भिन्नता
2. थकान र भोकले सिकाइमा प्रभाव पार्ने तत्व कुन हो ?
 - a) मनोवैज्ञानिक
 - b) शारीरिक
 - c) वातावरणीय
 - d) शिक्षण
3. प्रेरणा र रुचि कुन तत्व अन्तर्गत पर्छन् ?
 - a) मनोवैज्ञानिक
 - b) लिङ्गीय
 - c) शारीरिक
 - d) वातावरणीय उत
4. कक्षाकोठामा शोर र प्रकाशको कमीले कुन तत्व प्रभावित गर्छ ?
 - a) शिक्षण तत्व
 - b) मनोवैज्ञानिक तत्व
 - c) वातावरणीय तत्व
 - d) लिङ्गीय तत्व
5. शिक्षण विधि र शिक्षकको व्यवहार कुन तत्वमा पर्छ ?
 - a) शिक्षण तत्व
 - b) शारीरिक तत्व
 - c) मनोवैज्ञानिक तत्व
 - d) वातावरणीय तत्व

6. केटीहरू प्रायः कुन विषयमा राम्रो गर्छन् ?

- a) गणित b) भाषा र सामाजिक विषय c) खेलकुद d) विज्ञान

7. राम्रो निद्रा र पोषणले सिकाइ बढाउने तत्व कुन हो ?

- a) मनोवैज्ञानिक b) लिङ्गीय c) शिक्षण d) शारीरिक

8. उच्च चिन्ता र तनावले सिकाइ घटाउने तत्व कुन हो ?

- a) वातावरणीय b) मनोवैज्ञानिक c) शिक्षण d) शारीरिक

9. घरको शान्त वातावरणले सिकाइ बढाउँछ, यो कुन तत्व हो ?

- a) शिक्षण तत्व b) लिङ्गीय तत्व c) वातावरणीय तत्व d) मनोवैज्ञानिक तत्व

10. प्रभावकारी शिक्षण सामग्री र विधिले सिकाइ बढाउँछ, यो कुन तत्व अन्तर्गत पर्छ ?

- a) शारीरिक b) शिक्षण तत्व c) वातावरणीय d) लिङ्गीय

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