

सिकाई र प्रभाव पार्ने तत्वहरू

सिकाई

- अनुभव र तालिम द्वारा व्यवहारमा हुने परिवर्तन सिकाई हो । - Gates
- सिकाई भनेको तुलनात्मक रूपले व्यवहारमा आएको स्थायी परिवर्तन हो जुन पुनर्वलीय अभ्यासद्वारा प्राप्त हुन्छ । - Kimble
- सिकाई व्यवहार समायोजनको गतिशिल प्रक्रिया हो । - B.F. Skinner
- सिकाई ज्ञान, आदत र प्रवृत्तिहरूको प्राप्ति हो । — Crow & Crow

- अनुभवको परिणामबाट व्यवहारमा आउने परिवर्तनले सिकाइ देखाउँछ ।
–Croanbach

सिकाइका विशेषताहरू

- सिकाइ व्यवहार निर्माण र व्यवहारमा हुने स्थायी परिवर्तन हो ।
- सिकाइ निरन्तर चलिरहने जीवनपर्यन्त प्रक्रिया हो ।
- सिकाइ उद्देश्यपूर्ण हुन्छ ।

- सिक्काई प्रजातिशिल प्रक्रिया हो ।
- सिक्काई विकास हो ।
- सिक्काई एक सकृय प्रक्रिया हो ।
- सिक्काई वंशानुगत गुण र वातावरण द्वारा प्रभावित हुन्छ ।
- सिक्काई प्रक्रिया र प्रतिफल दुवै हो ।
- सिक्काई बौद्धिक प्रक्रिया हो ।
- सिक्काई सर्बव्यापी प्रक्रिया हो ।
- सिक्काई अनुभवहरुको संगठन हो ।

- सिकाई समायोजनको माध्यम हो ।
- सिकाई खोजी अन्वेषण हो ।
- सिकाईले ज्ञान, सिप, प्रवृत्ति र आदत आर्जन गर्ने प्रक्रिया हो ।
- सिकाईको स्थानान्तरण हुन्छ ।

सिकाईका अपवादहरू

- सहज क्रिया वा प्रतिक्षेप क्रियाहरू **(Reflexes)** सिकाई होइनन् ।
- सहज क्रियाहरू मष्तिक द्वारा स्वचालित क्रिया हुन् ।
- स्वचालित क्रियाहरूमा सिकाइको कुनै प्रभाव पर्दैन ।
- यस्ता क्रियाहरू शरिरका सुरक्षाका लागि हुने गर्दछन् ।
- जस्तै काँडा विच्छा हात काँडा बाट तान्नु, हावाको भोक्का चल्दा आँखा चिम्लनु, आँखा भिठ्काउनु, पसिना आउनु

सिकाईका अपवादहरू

- स्वभाविक प्राकृतिक प्रकृयाहरू सिकाई होइनन् ।
- प्राणी कुनै प्रजातीको सदस्य भएकाले देखिने स्वभाविक प्राकृतिक व्यवहारहरू
- श्वास फेर्नु, दुध खानु, माछा पानीमा पौडिनु , माकुरोले जाल बनाउनु, चराले गुड बनाउनु, मानिस दुइ खुट्टाले हिड्नु ईत्यादी

- परिपक्वता मार्फत प्राप्त व्यवहार सिकाई होइनन् ।
 - जन्मजात गुणहरूको एक निश्चित समय क्रममा हुने विकास सिकाइ होइन ।
 - किनकि यस्ता गुणहरू अचेतन प्रकृतिको हुन्छ ।
 - जस्तै बच्चा बामे सर्नु, हिड्नु,
- प्राणिमा देखिने अस्थायी आकस्मिक परिवर्तन
 - विविध कारणले देखिने परिवर्तन
 - जस्तै थकाइ लाग्नु

सिकाई प्रकृयाका चरणहरू



लक्ष्य

हासिल गर्न चाहेको उपलब्धी, निर्माण गर्न चाहेको व्यवहार



उत्प्रेरणा

प्रेरणा त्यस्तो प्रकृया हो जसले कार्य आरम्भ गर्दछ, प्रगतितर्फ उन्मुख गराउँछ र क्रियाकलापको ढाँचालाई नियमित गराउँदछ । -: **P.T. Young**

उत्प्रेरणा त्यो शारिरिक तथा मनोवैज्ञानिक अवस्था हो जसले कुनै कार्य गर्नका लागि प्रेरित गर्दछ । -: **Mc Dougall**



तत्परता

शारिरिक तथा मनोवैज्ञानिक तयारी

- बाधा अवरोधहरू

सिकाइका अप्ठ्याराहरू



प्रतिक्रिया

खास परिस्थिति (उत्तेजना) मा सिकारुले व्यक्त गरेको व्यवहार



पुर्नबल

- पुर्नवल त्यो उत्तेजना हो, जसको उपस्थितीमा प्रतिक्रियाको सम्भावना बढ्छ । – स्कीनर
- पुर्नवल कुनैपनि उद्दिपक हो, जसले सिकारुका व्यवहार वा प्रतिक्रियालाई दरिलो बनाउँछ । – चुन्क



सामान्यीकरण

- प्राप्त ज्ञान, सिपको अर्को परिसरसथतिमा प्रयोग गर्नु

एम . सि. कअ १९६४ अनुसार १ लक्ष्य २. तयारी ३. अवस्था
४. व्याख्या ५. प्रतिक्रिया ६. प्रभाव ७. सामान्यीकरण



सिकाईमा प्रभाव पार्ने तत्वहरू

- शारिरिक तत्वहरू – पिट्युटरी ग्रन्थीले वृद्धि रस कम हुदाँ उचाई कम हुने कारणले कृयात्मक सिप सिकाईमा समस्या हुने, थाइराइड ग्रन्थीको समस्याले बोल्ने र सुन्ने समस्या ल्याउने
- लैङ्गिक तत्वहरू – महिलाको सुक्ष्म मांसपेशी संलग्न सिपमा रुची हुने, पुरुषको स्थूल मांसपेशी संलग्न सिपमा श्रेष्ठता हुने
- शैक्षणिक तत्वहरू • मनोबैज्ञानिक तत्वहरू • वातावरणिय तत्वहरू



अन्य तत्वहरू

- प्रेरणा
- स्मृति
- अभ्यास
- पुर्नवल
- विस्मरण
- स्थानान्तरण



सिकाइका तत्वहरू

- सिकारु
- उत्तेजना
- प्रतिक्रिया

प्रेरणा

- उत्प्रेरणा त्यो शारिरिक तथा मनोवैज्ञानिक अवस्था हो जसले कुनै कार्य गर्नका लागि प्रेरित गर्दछ -: **cDougall**
- कार्यलाई आरम्भ गर्ने, जारी राख्ने र नियमित गर्ने प्रक्रियालाई उत्प्रेरणा भनिन्छ । **गुड**
- उत्प्रेरणा लक्ष्यमा पुग्न प्रयत्नरत गराउने प्रवृत्ति हो । **टोलर्यान**