<u>पल्साने व शर्मा अध्ययन संबंधी आदतों का परीक्षण</u>

(यह क्रयात्मक पक्ष काल्पनिक है। दिए गए आंकड़ों के स्थान पर अपने आकड़ें लखें)

परीक्षण का नाम - अध्ययन संबंधी आदतें

परीक्षण निर्माणकर्ता का नाम - एम. एन. पाल्साने एवं अनुराधारार्मा

परिणाम

कुल 8 क्षेत्र बताए गए हैं।

सभी क्षेत्रों के कुल प्राप्तांक

क्षेत्र	कुल प्राप्तांक
1. Budgeting time	8
2. Physical Condition	9
3. Reading ability	13
4. Note taking	6
5. Learning Motivation	9
6. Memory	7
7. Taking Examination	16
8. Health	5

कुल प्राप्तांक (Raw Score) = 73/90

प्रतिशतांक (Percentile) = 90

ग्रेड (Grade) = A

परिणाम की व्याख्या -

1. **समय नियोजन (Budgeting Time)**

वषयी को निय मत रुप से अध्ययन करने की आदत है। वह सदैव निश्चित समय पर अध्ययन करती है तथा अपने कार्य को भी समय पर पूरा कर लेती है। अध्ययन करने के दौरान वह बीच-बीच में वश्राम भी करती है। इस कारण वह अत्य धक प्रभावशाली ढंग से अध्ययन करती है। इस क्षेत्र में वषयी की अध्ययन संबंधी आदत अच्छी है। इस क्षेत्र में वषयी को 8 अंक मले है, जिससे स्पष्ट होता है क वषयी की समय नियोजन की क्षमता अच्छी है। इस क्षेत्र में अ धकतम अंक 10 थे और वषयी ने 8 अंक प्राप्त कए। वषयी समय-सारणी बनाकर अध्ययन करती है इस लए परीक्षा के समय उसे कोई समस्या नहीं होती है। वह गृहकार्य समय पर करती है जिस कारण उसके पास बहुत सारा काम इक्ट्ठा नहीं होता है। उसके पास पाठ को दोहराने का भी पर्याप्त समय प्राप्त हो जाता है। परीक्षा के समय वह उ चत प्रकार से प्रश्नों को वभाजित करने क्षमता रखती है तथा निश्चित समय पर अंदर परीक्षा को पूरा करने के सामर्थ रखती है।

2. **भौतिक व्यवस्था (Physical Condition)**

वषयी के पास अध्ययन के लए पर्याप्त कताबें तथा पाठ्य सामग्री उपलब्ध है। वह बाह्य बाधाओं, शोरगुल से परेशान नहीं होती है। जब वह अध्ययन कार्य को प्रारम्भ करती है तो इस दौरान उसकी पाठ्य वस्तु के प्रति रु च स्वतः ही वक सत हो जाती है। अर्थात् उसे पाठ रु चपूर्ण लगने लगता है। वषयी को इस क्षेत्र में 9 अंक प्राप्त हुए हैं जब क इस क्षेत्र में अ धकतम अंक 12 है। अतः इससे स्पष्ट होता है क वषयी को अध्ययन के दौरान कोई परेशानी नहीं होती है। जो समस्या है वो अल्प मात्रा में है। वषयी अध्ययन करते समय कभी - कभी अपना मन एकाग्र नहीं कर पाती है। अर्थात् अध्ययन के दौरान एकाग्रता में समस्या आती है। वषयी अपनी अध्ययन संबंधी आदतों को और बेहतर बना

सकती है। वषयी की अध्ययन संबंधी आदते औसतन अच्छी है। वह अध्ययन के दौरान उत्पन्न समस्या को स्वयं हल करने का प्रयास भी करती है।

3. <u>पढ़ने की योग्यता (Reading Ability)</u>

वषयी पाठ को शुरु करने से पहले उसके महत्वपूर्ण बिंदुओं को पढ़ती है जिस कारण पाठ के अध्ययन के दौरान उसे ज्यादा समस्या नहीं होती है तथा पाठ भी अच्छे से समझ में आता है। अध्ययन के दौरान वषय सामग्री की महत्ता व उसकी कठिनाई के अनुसार वषयी की पढ़ने की गति में परिवर्तन होता रहता है। इस क्षेत्र में वषयी की अध्ययन संबंधी आदतें औसत से ऊपर है।इस क्षेत्र में अ धकतम अंक 16 है तथा वषयी ने इस क्षेत्र में 13 अंक प्राप्त कए है। इससे स्पष्ट होता है क वषयी की पढ़ने की योग्यता अच्छी है। वह पढ़ते समय आलेखों, सारा णयों, आकृतियों का ध्यान से अध्ययन करती है। वद्यालय में यदि खाली समय मलता है तो वह कुछ न कुछ पढ़ती रहती है जिससे उसके ज्ञान में वृद् ध होती रहती है। वषयी की आदत है चुपचाप पढ़ने की। अध्ययन के समय बीच बीच में कुछ कठिन शब्दों के अर्थ समझने में परेशानी होती है फर भी वह निरंतर पढ़ती रहती है। वषयी अपनी पढ़ने की योग्यता को और प्रभावी बना सकती है।

4. <u>नोट्स लेना (Notes Taking)</u>

वषयी अध्ययन करते समय कभी- कभी नोट्स भी लखती है। नोट्स बनाते समय वह महत्वपूर्ण बिंदुओं को लखती है। वषयी की इस क्षेत्र में अध्ययन संबंधी आदत उच्च है। इस क्षेत्र में अ धकतम अंक 6 है तथा वषयी ने भी इस क्षेत्र में 6 अंक प्राप्त कए हैं। अतः इससे स्पष्ट होता है क वषयी स्वयं नोट्स बनाकर अध्ययन करती है। उसकी नोट्स बनाने की आदत है। वषयी, शक्षक द्वारा बताए गए नोट्स तथा स्वयं व भन्न पुस्तकों की सहायता से नोट्स को मलाकर अध्ययन करती है। अतः हम कह सकते हैं क वषयी की नोट्स बनाने की आदत उत्तम है।

5. <u>सीखने की प्रेरणा</u> **<u>(Learning motivation)</u>**

जब व्यक्ति में स्वयं रु चपूर्वक अध्ययन करने की इच्छा होती है तो वह जल्दी से अध्ययन कर लेता है तथा उसे वह पाठ अ धक समय तक याद भी रहता है। वषयी को अध्ययन के दौरान जब कोई समस्या आती है या उसे कुछ समझ नहीं आता है तो वह कसी अन्य की सहायता ले लेती है। वषयी कक्षा में पढ़ाए जाने वाले पाठ को पहले से नहीं पढ़ती है। जब कक्षा में पढ़ाया जाता है तभी अध्ययन करती है। इस क्षेत्र में वषयी की अध्ययन संबंधी आदते औसत से उच्च है। इस क्षेत्र में अ धकतम अंक 12 है तथा वषयी ने इसमें 9 अंक प्राप्त कए हैं। वषयी निय मत रूप से वद्यालय जाती है तथा कक्षा में उपस्थित रहती है। वषयी कसी पाठ का अध्ययन पूर्ण रूप से न करके भागों में उसका अध्ययन करती है। वषयी अपनी अध्ययन संबंधी कमजोरी को सुधारने का प्रयास करती है।

6. <u>स्मृति</u> **<u>(Memory)</u>**

स्मृति को सुधारने से तात्पर्य है अपने अध्ययन को और भी अच्छा बनाना। वषयी की पाठ को याद रखने की क्षमता या स्मृति बहुत अच्छी है। इस क्षेत्र में वषयी की अध्ययन संबंधी आदतें उच्च हैं। इस क्षेत्र में अ धकतम 8 अंक है तथा वषयी ने इसमें 7 अंक प्राप्त कए हैं। इससे पता चलता है क वषयी की स्मृति शक्ति उत्तम है। वह अध्ययन कए हुए पाठ को पुनः पढ़ती है तथा उसे लम्बे समय तक याद भी रखती है। परन्तु वषयी को परीक्षा के बाद कभी-कभी लगता है क उसने कुछ गलतियाँ कर दी है या उसने कुछ बाते नहीं लखी या लखना भूल गयी है।

7. <u>परीक्षा देना</u> **<u>(Taking Examination)</u>**

वषयी परीक्षा की शुरुआत में सर्वप्रथम प्रश्न पत्र को ध्यानपूर्वक पूरा पढ़ती है तथा फर वह प्रश्नों को क्रमानुसार हल करती है। परीक्षा से पूर्व वह स्वयं द्वारा बनाए नोट्स को ही पढ़ती है। वषयी सभी नोटस, गाइडस, पुस्तको इत्यादि से पढ़ती है। जिससे क वह

सभी प्रश्नों को हल कर सके। इस क्षेत्र में वषयी की अध्ययन संबंधी आदतें औसत से उच्च है। इस क्षेत्र में अ धकतम 20 अंक है तथा वषयी ने इसमें 16 अंक प्राप्त कए हैं। वषयी प्रश्न पत्र हल करने से पूर्व एक रुपरेखा तैयार करती है। जिससे वह आसानी से प्रश्न के उत्तर लख पाती है। परीक्षा के समय वह दबाव व तनाव नहीं महसूस करती है। परिणाम से ज्ञात त्रुटियों को वह दूर करने का प्रयास करती है।

8. **<u>स्वास्थ्य (Health)</u>**

अध्ययन संबंधी आदतों पर स्वास्थ्य का प्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है। यदि स्वास्थ्य अच्छा है तो अध्ययन आदतें भी अच्छी होंगी और अगर ऐसा नहीं है तो वह पूरी एकाग्रता से अध्ययन नहीं कर पाएगी। एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वकास होता है। इस क्षेत्र में अ धकतम अंक 6 है तथा वषयी को 5 अंक प्राप्त हुए हैं। इससे स्पष्ट है क वषयी अपने स्वास्थ्य का पूर्ण ध्यान रखती है। वषयी परीक्षा परिणाम अच्छा न होने पर कभी-कभी निराश भी हो जाती है। वषयी अपनी अध्ययन की आदतों में सुधार करने के लए अपने अध्यापक से सलाह लेती है तथा उनके निर्देश का पालन भी करती है। यदि कोई निर्देशन कार्यक्रम हो रहा है तो वह उसमें में पूर्ण रुप से भाग भी लेती है। उससे प्राप्त ज्ञान से लाभां वत भी होती है।

कुल प्राप्तांक की व्याख्या

 वषयी का कुल प्राप्तांक 73 है। इससे स्पष्ट है क वषयी की अध्ययन संबंधी आदत उच्च स्तर की है। वषयी ने अ धकतम 90 अंक में से 73 अंक प्राप्त कये हैं। अतः इससे स्पष्ट है क वषयी की समय नियोजन की क्षमता उच्च है। वषयी सभी पाठ्य साम ग्रयों के साथ शांतिपूर्ण वातावरण में अध्यापन कार्य करती है। वषयी की पढ़ने की योग्यता औसत से उच्च है। वषयी की नोट्स बनाने क्षमता भी उच्च है। वह अध्ययापन कार्य को प्रेरित होकर करती है। उसकी स्मृति स्तर की क्षमता उच्च है। परीक्षा देने की आदतें भी औसत से उच्च है तथा वषयी की स्वास्थ्य संबंधी आदते भी उच्च स्तर की है।

प्रतिशतांक की व्याख्या

परिक्षण में वषयी का प्रतिशतांक 90% है। इसका अर्थ है 100 point पैमाने पर नीचे से कुल 90% लोगों ने वषयी से कम अंक प्राप्त कए हैं।

ग्रेड की व्याख्या

 वषयी ने परीक्षण मे 'A' ग्रेड प्राप्त कया है। अतः इससे स्पष्ट है क वषयी की अध्ययन संबंधी आदतें उच्च स्तर की हैं।

निष्कर्ष

 वषयी का कुल प्राप्तांक 73 है तथा वषयी का प्रतिशतांक में 90 है। वषयी को परीक्षण में A ग्रेड प्राप्त कया है। इससे स्पष्ट है क वषयी की अध्ययन संबंधी आदतें उच्च स्तर की हैं। वह अपनी अध्ययन की आदतों को और अच्छा कर सकती है। इसके लए वह अपने अध्यापक की सहायता ले सकती है। वषयी व भन्न क्षेत्रों में प्रयास करके अपनी अध्ययन संबंधी आदतों को और अ धक बेहतर बना सकती है। वषयी की नोट्स बनाने की आदत उत्तम है। वषयी का स्मृति स्तर भी अच्छा है। जिस कारण वह कसी भी अध्याय को लम्बे समय तक याद रखती है।