

# पल्साने व शर्मा अध्ययन संबंधी आदतों का परीक्षण

परीक्षण का नाम - अध्ययन संबंधी आदतें

परीक्षण निर्माणकर्ता का नाम एम. एन. पालसाने एवं अनुराधारामा

## परिणाम

कुल 8 क्षेत्र बताए गए हैं।

## सभी क्षेत्रों के कुल प्राप्तांक

क्षेत्र	कुल प्राप्तांक
1. Budgeting time	0
2. Physical Condition	0
3. Reading ability	0
4. Note taking	0
5. Learning Motivation	0
6. Memory	0
7. Taking Examination	0
8. Health	0

कुल प्राप्तांक (Raw Score) = 0/90

प्रतिशतांक (Percentile) = 0

ग्रेड (Grade) = A

## परिणाम की व्याख्या -

### 1. समय नियोजन (Budgeting Time)

विषयी को नियमित रूप 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 विश्राम भी करती है। इस कारण वह अत्यधिक प्रभावशाली ढंग से अध्ययन करती है। इस क्षेत्र में विषयी की अध्ययन संबंधी आदत अच्छी है। इस क्षेत्र में विषयी को 8 अंक मिले हैं, जिससे स्पष्ट होता है कि विषयी की समय नियोजन की क्षमता अच्छी है। इस क्षेत्र में अधिकतम अंक 10 थे और विषयी ने 0 अंक प्राप्त किए। विषयी समय-सारणी बनाकर अध्ययन करती है इसलिए परीक्षा के समय उसे कोई समस्या नहीं होती है। वह गृहकार्य समय पर करती है जिस कारण उसके पास बहुत सारा काम इकट्ठा नहीं होता है। उसके पास पाठ को दोहराने का भी पर्याप्त समय प्राप्त हो जाता है। परीक्षा के समय वह उचित प्रकार से प्रश्नों को विभाजित करने क्षमता रखती है तथा निश्चित समय पर अंदर परीक्षा को पूरा करने के सामर्थ रखती है।

### 2. भौतिक व्यवस्था (Physical Condition)

विषयी के पास अध्ययन के लिए पर्याप्त किताबें 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 रुचि स्वतः ही विकसित हो जाती है। अर्थात् उसे पाठ रुचिपूर्ण लगने लगता है। विषयी को इस क्षेत्र में 0 अंक प्राप्त हुए हैं जबकि इस क्षेत्र में अधिकतम अंक 12 है। अतः इससे स्पष्ट होता है कि विषयी को अध्ययन के दौरान कोई परेशानी नहीं होती है। जो समस्या है वो अल्प मात्रा में है। विषयी अध्ययन

करते समय कभी - कभी अपना मन एकाग्र नहीं कर पाती है। अर्थात् अध्ययन के दौरान एकाग्रता में समस्या आती है। विषयी अपनी अध्ययन संबंधी आदतों को और बेहतर बना सकती है। विषयी की अध्ययन संबंधी आदतें औसतन अच्छी हैं। वह अध्ययन के दौरान उत्पन्न समस्या को स्वयं हल करने का प्रयास भी करती है।

### 3. पढ़ने की योग्यता (Reading Ability)

विषयी पाठ को शुरू 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 विषय सामग्री की महत्ता व उसकी कठिनाई के अनुसार विषयी की पढ़ने की गति में परिवर्तन होता रहता है। इस क्षेत्र में विषयी की अध्ययन संबंधी आदतें औसत से ऊपर हैं। इस क्षेत्र में अधिकतम अंक 0 है तथा विषयी ने इस क्षेत्र में 13 अंक प्राप्त किए हैं। इससे स्पष्ट होता है कि विषयी की पढ़ने की योग्यता अच्छी है। वह पढ़ते समय आलेखों, साराणियों, आकृतियों का ध्यान से अध्ययन करती है। विद्यालय में यदि खाली समय मिलता है तो वह कुछ न कुछ पढ़ती रहती है जिससे उसके ज्ञान में वृद्धि होती रहती है। विषयी की आदत है चुपचाप पढ़ने की। अध्ययन के समय बीच बीच में कुछ कठिन शब्दों के अर्थ समझने में परेशानी होती है फिर भी वह निरंतर पढ़ती रहती है। विषयी अपनी पढ़ने की योग्यता को और प्रभावी बना सकती है।

### 4. नोट्स लेना (Notes Taking)

विषयी अध्ययन करते समय कभी- कभी नोट्स भी लिखती है। नोट्स बनाते समय वह महत्वपूर्ण बिंदुओं को लिखती है। विषयी की इस क्षेत्र में अध्ययन संबंधी आदत उच्च है। इस क्षेत्र में अधिकतम अंक 6 है तथा विषयी ने भी इस क्षेत्र में 0 अंक प्राप्त किए हैं। अतः इससे स्पष्ट होता है कि विषयी स्वयं नोट्स बनाकर अध्ययन करती है। उसकी नोट्स बनाने की आदत है। विषयी, शिक्षक द्वारा बताए गए नोट्स तथा स्वयं विभिन्न

पुस्तकों की सहायता से नोट्स को मिलाकर अध्ययन करती है। अतः हम कह सकते हैं कि विषयी की नोट्स बनाने की आदत उत्तम है।

### 7. सीखने की प्रेरणा (Learning motivation)

जब व्यक्ति में स्वयं रुचिपूर्वक अध्ययन करने की इच्छा होती है तो वह जल्दी से अध्ययन कर लेता है तथा उसे वह पाठ अधिक समय तक याद भी रहता है। विषयी को अध्ययन के दौरान जब कोई समस्या आती है या उसे कुछ समझ नहीं आता है तो वह किसी अन्य की सहायता ले लेती है। विषयी 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 विषयी की अध्ययन संबंधी आदतें औसत से उच्च हैं। इस क्षेत्र में अधिकतम अंक 12 है तथा विषयी ने इसमें 0 अंक प्राप्त किए हैं। विषयी अपनी अध्ययन संबंधी कमजोरी को सुधारने का प्रयास करती है।

### 8. स्मृति (Memory)

स्मृति को सुधारने से तात्पर्य है अपने अध्ययन को और भी अच्छा बनाना। विषयी की पाठ को याद रखने की क्षमता या स्मृति बहुत अच्छी है। इस क्षेत्र में विषयी की अध्ययन संबंधी आदतें उच्च हैं। इस क्षेत्र में अधिकतम 8 अंक हैं तथा विषयी ने इसमें 0 अंक प्राप्त किए हैं। इससे पता चलता है कि विषयी की स्मृति शक्ति उत्तम है। वह अध्ययन किए हुए पाठ को पुनः पढ़ती है तथा उसे लम्बे समय तक याद भी रखती है। परन्तु विषयी को परीक्षा के बाद कभी-कभी लगता है कि उसने कुछ गलतियाँ कर दी हैं या उसने कुछ बातें नहीं लिखी या लिखना भूल गयी है।

### 9. परीक्षा देना (Taking Examination)

विषयी परीक्षा की शुरुआत में सर्वप्रथम प्रश्न पत्र को ध्यानपूर्वक पूरा पढ़ती है तथा

फिर वह प्रश्नों को क्रमानुसार हल करती है। परीक्षा से पूर्व वह स्वयं द्वारा बनाए नोट्स को ही पढ़ती है। विषयी सभी नोट्स से पढ़ती है। जिससे कि वह सभी प्रश्नों को हल कर सके। इस क्षेत्र में विषयी की अध्ययन संबंधी आदतें औसत से उच्च है। इस क्षेत्र में अधिकतम 20 अंक है तथा विषयी ने इसमें 0 अंक प्राप्त किए हैं। विषयी प्रश्न पत्र हल करने से पूर्व एक रूपरेखा तैयार करती है। जिससे वह आसानी से प्रश्न के उत्तर लिख 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।

## 10. स्वास्थ्य (Health)

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 विकास होता है। इस क्षेत्र में अधिकतम अंक 6 है तथा विषयी को 0 अंक प्राप्त हुए हैं। इससे स्पष्ट है कि विषयी अपने स्वास्थ्य का पूर्ण ध्यान रखती है। विषयी परीक्षा परिणाम अच्छा न होने पर कभी-कभी निराश भी हो जाती है। विषयी अपनी अध्ययन की आदतों में सुधार करने के लिए अपने अध्यापक से सलाह लेती है तथा उनके निर्देश का पालन भी करती है।

## कुल प्राप्तांक की व्याख्या

विषयी का कुल प्राप्तांक 0 है। इससे स्पष्ट है कि विषयी की अध्ययन संबंधी आदत उच्च स्तर की है। विषयी ने अधिकतम 90 अंक में से 0 अंक प्राप्त किये हैं। अतः इससे स्पष्ट है कि विषयी की समय नियोजन की क्षमता उच्च है। विषयी सभी पाठ्य सामग्रियों के साथ शांतिपूर्ण वातावरण में अध्यापन कार्य करती है। विषयी की पढ़ने की योग्यता औसत से उच्च है। विषयी की नोट्स बनाने क्षमता भी उच्च है। वह अध्यापन कार्य को प्रेरित होकर करती है। उसकी स्मृति स्तर की क्षमता उच्च है। परीक्षा देने की आदतें भी औसत से उच्च है तथा विषयी की स्वास्थ्य संबंधी आदतें भी उच्च स्तर की है।

प्रतिशतांक की व्याख्या

परीक्षण में विषयी का प्रतिशतांक 0% है। इसका अर्थ है 100 point पैमाने पर नीचे से कुल 90% लोगों ने विषयी से कम अंक प्राप्त किए हैं।

ग्रेड की व्याख्या

विषयी ने परीक्षण में 'A or B or C' ग्रेड प्राप्त किया है। अतः इससे स्पष्ट है कि विषयी की अध्ययन संबंधी आदतें उच्च स्तर की हैं।

निष्कर्ष

विषयी का कुल प्रासांक 0 है तथा विषयी का प्रतिशतांक में 90 है। विषयी को परीक्षण में A ग्रेड प्राप्त किया है। इससे स्पष्ट है कि विषयी की अध्ययन संबंधी आदतें उच्च स्तर की हैं। वह अपनी अध्ययन की आदतों को और अच्छा कर सकती है। इसके लिए वह अपने अध्यापक की सहायता ले सकती है। विषयी विभिन्न क्षेत्रों में प्रयास करके अपनी अध्ययन संबंधी आदतों को और अधिक बेहतर बना सकती है। विषयी की नोट्स बनाने की आदत उत्तम है। विषयी का स्मृति स्तर भी अच्छा है। जिस कारण वह किसी भी अध्याय को लम्बे समय तक याद रखती है।