Appendix - 5

વિદ્યાર્થીમિત્રો,

દરેક વિદ્યાર્થી અભ્યાસ કરે છે ત્યારે તે પોતાની રીતે અભ્યાસ કરતો હોય છે. આ અભ્યાસ કરવાની રીત ઘણીવાર સભાન રહીને કેળવેલી હોય છે તો ઘણીવાર અજાણ્યે પડેલી આદત હોય છે. અભ્યાસમાં પણ તમને ઘણીવાર મુશ્કેલી પડતી હશે. આ મુશ્કેલીઓ તમે કયાં અને કયારે અનુભવો છો તેની તમને જાણ હશે. તમારા અભ્યાસમાં પડતી મુશ્કેલીઓ જાણવાના હેતુથી આ વિધાનાવલી તૈયાર કરવામાં આવી છે.

તમે આ વિધાનાવલીના દરેક વિધાનને બરાબર વાંચી, સમજીને, તમે કેટલા પ્રમાણમાં તે અનુભવો છો તે નકકી કરીએ તે પ્રમાણે યોગ્યખાનામાં વિધાન નો સામે ' ✓ ' ની નિશાની કરો.

તમારા અનુભવનો અભિપ્રાય તમે જે ઇચ્છો તે નહીં પણ ખરેખર તમે જે છો તેને ધ્યાનમાં રાખીને નિખાલસપણે અને પ્રમાણિકતાથી જવાબ આપશો તેવી આશા રાખવામાં આવે છે. એક પણ વિધાન યોગ્ય અભિપ્રાય આપ્યા વગર છોડશો નહીં. આનો ઉપયોગ ફકત સંશોધન પૂરતો જ કરવામાં આવશે, તેની ખાત્રી આપવામાં આવે છે. આ વિધાનાવલીની માહિતી ખાનગી રાખવામાં આવશે.

જો આપેલું વિધાન તમને કદી લાગુ પડતું ન હોય તો 'કદી નહીં' ના ખાનામાં વિધાનની સામે ' ✓ ' નું નિશાન કરો. જો આપેલું વિધાન તમને 'ભાગ્યે જ' લાગુ પડતું હોય તો તે ખાનામાં વિધાનની સામે ' ✓ ' નું નિશાન કરો. જો આપેલું વિધાન તમને કોઈક વખત લાગુ પડતું હોય તો તે ખાનામાં ' ✓ ' નું નિશાન કરો. જો આપેલું વિધાન તમને ' ઘણી વખત ' લાગુ પડતું હોય તો તે ખાનામાં ખરાનું નિશાન કરો અને જો આપેલું વિધાન તમને 'હમેશા' લાગુ પડતું હોય તો તે ખાનામાં ખરાનું નિશાન કરો.

ઉદાહરણ તરીકે :

હુ મને ગમતા વિષયોનો જ અભ્યાસ કરું છું.

કદી નહી	ભાગ્યેજ	કોઇક વખત	ઘણી વખત	હંમેશા
				✓

જો ઉપરનું વિધાન તમને ' હંમેશા ' લાગુ પડતું હોય તો હંમેશાના ખાનામાં ખરાનું નિશાન કરો.

ક્રમ	વાક્ય	કદી નહીં	ભાગ્યેજ	કોઈક વખત	ઘણી વખત	હંમેશા
૧.	મને લાગે છે કે જ્યારે વર્ગમાં શીખવાય છે ત્યારે ખરેખર હું ધ્યાન આપતી નથી પણ કોઈ બીજા વિચારોમાં પરોવાયેલો રહું છું.					
૨.	મારા નીચા પરિણામથી હું હિંમત હારી જાઉં છું.					
૩.	પાઠ્યપુસ્તકમાં શું અગત્યનું છે કે જેના નીચે લીટી દોરાય તે નક્કી કરવું મારે માટે બહુ કઠિન છે.					
૪.	મારી અજંપાભરી સ્થિતિ અને મુંજીપણાને કારણે ભણવામાં એકાગ્રતા કેળવી શકાતી નથી.					
૫.	જ્યારે હું અધ્યયન કરું છું ત્યારે પાઠ ફક્ત વાંચી જતી નથી પણ હું પાઠનો દરેક મુદ્દો વિચારી તેમાંથી શું શીખવાનું છે તે નક્કી કરું છું.					
૬.	શાળા બહારની સમસ્યાઓ જેવી કે નાણાકીય મુશ્કેલીઓ, વડીલો					

ક્રમ	વાક્ય	કદી નહીં	ભાગ્યેજ	કોઈક વખત	ઘણી વખત	હંમેશા
	સાથેનો સંઘર્ષ વગેરે મારા માટે શાળાના કામમાં બેદરકાર બનવાનું કારણ બને છે.					
૭.	પરીક્ષાની તૈયારી કરતી વખતે હું એવા પ્રશ્નો તૈયાર કરું છું કે જે પરીક્ષામાં હોઈ શકે.					
૮.	મને ઓછા સમયમાં મારા કામનું આયોજન કરવામાં તકલીફ પડે છે તેથી પરીક્ષામાં હું સારું કરી શકતો નથી.					
૯.	જ્યારે વર્ગકાર્યની નોંધ હું ફરી વાંચું છું ત્યારે ગૃહ-કાર્યની નોંધ પણ જોઇ જાઉં છું.					
૧૦.	મોટે ભાગે જ્યારે અભ્યાસ કરું છું ત્યારે એકમની નાની નાની બાબતોમાં ખોવાઇ જાઉં છું. જેથી એકમની સમગ્રતાનો ખ્યાલ આવતો નથી.					

ક્રમ	વાકય	કદી નહી	ભાગ્યેજ	કોઇક વેખત	ઘણો વખત	હમેશા
૧૧.	હું મારા સ્વાધ્યાય કાર્ય મા ખૂબ જ ચોકકસ છું.					
૧૨.	મને ભય છે કે મને શાળા-માથી કાઢી નાખવામા આવશે.					
૧૩.	પાઠયપુસ્તકમા આપેલા મથાળાં અને ત્રાસા અક્ષરે આપેલી મ હીતીનો હુ ખાસ અધ્યયનમા (ભણાવામા) ઉપયોગ કરુ છું.					
૧૪.	જેનો મે હમણા જ અભ્યાસ કર્યો હોય કે જે મે પાઠય-પુસ્તકમાથી વાચ્યુ હોય તેનો સારાશ કહી શકતો નથી.					
૧૫.	જયારે હુ પુનરાવર્તન કરુ છુ ત્યારે પરીક્ષામા આવવાની શકયતાવાળા પ્રશ્નો શોધી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરુ છુ.					
૧૬.	ભણતી વખતે મને વર્ગમા ધ્યાન આપવામા મુશ્કેલી પડે છે.					

ક્રમ	વાક્ય	કદી નહીં.	ભાગ્યેજ	કોઈક વખત	ઘણી વખત	હંમેશા
૧૭.	હું નવા શબ્દો અથવા વિચારો કયા સંદર્ભમાં વપરાયા છે તેનો ખ્યાલ રાખી ને અભ્યાસ કરું છું					
૧૮.	જયારે હું અભ્યાસ કરું છું ત્યારે ભણવા માટે શું કરવું તે નકકી કરવાની મને મુશ્કેલી પડે છે.					
૧૯.	મને સમજવામાં મદદરૂપ થાય તે માટે વર્ગમાં જે શીખ્યું હોય તેનું હું પુનરાવર્તન કરું છું.					
૨૦.	વાંચન દરમ્યાન અગત્યના મુદ્દા ઓળખવા મને અઘરા પડે છે.					
૨૧.	હું સંપૂર્ણ એકાગ્રતાથી અભ્યાસ કરું છું.					
૨૨.	હું જયારે અભ્યાસ કરું છું ત્યારે ખૂબ તાણ અનુભવું છું.					
૨૩.	અભ્યાસની બાબતો નિરસ અને શુષ્ક છતાં જયાં સુધી કાર્ય પૂર્ણ ન થાય ત્યાં સુધી હું તેની વળગી રહું છું.					

ક્રમ	વાક્ય	કદી નહીં.	ભાગ્યેજ	કોઇક વખત	ઘણી વખત	હમેશા
૨૪.	મને સામાન્ય કેળવણીનો પડો નથી પણ એક સારી નોકરી મળે તેવો જ મારો ઇચ્છા છે.					
૨૫.	જયારે હુ પાઠયપુસ્તકનુ પુનરાવર્તન કરુ છુ ત્યારે રેખાંકિત બાબતો મને મદદરૂપ થાય છે.					
૨૬.	જયારે પરીક્ષાનુ ભારણ હોય છે ત્યારે હુ અભ્યાસ કરુ છુ.					
૨૭.	હુ જેનો અભ્યાસ કરુ તેને મારા શબ્દોમાં વર્ણવી લઉં છું.					
૨૮.	હુ અભ્યાસમાંથી બહુ જલ્દી વિચલિત થઇ જાઉં છું.					
૨૯.	બીજો તાસ ભરતા પહેલા આગળ ના તાસમાં ચાલો ગયેલાનો નોંધ હુ ફરીવાર વાંચી જાઉં છું.					
૩૦.	પરીક્ષામાં પૂછેલા પ્રશ્નો સમજાવવાની મને મુશ્કેલી પડે છે.					

ક્રમ	વાક્ય	કદી નહીં.	ભાગ્યેજ	કોઈક વખત	ઘણી વખત	હંમેશા
૩૧.	મારી વર્ગનોંધ પૂર્ણ છે તેની ખાત્રી કરવા માટે હું બીજા વિદ્યાર્થીઓની નોંધ સાથે મારી વર્ગનોંધની સરખામણી કરું છું.					
૩૨.	જયારે અભ્યાસની વાત આવે ત્યારે હું તેને ટાળું છું તે એક મારી સમસ્યા છે.					
૩૩.	જયારે હું કોઈપણ એકમ ભણું છું ત્યારે તેની દરેક બાબત તર્કબધ્ધ રીતે મુકવા પ્રયત્ન કરું છું.					
૩૪.	અભ્યાસની કેટલીક બાબતમાં મને સમજ પડતી નથી કેમ કે હું બહુ ધ્યાનથી સાંભળતી નથી.					
૩૫.	જયારે હું વાંચું છું ત્યારે થોડા થોડા અંતરે થોભી જઈને, વાંચ્યું હોય તેનું મનન કરું છું.					

ક્રમ	વાકય	કદી નહીં.	ભાગ્યેજ	કોઇક વખત	ઘણી વખત	હમેશા
૩૬.	જયારે હુ પરીક્ષા આપુ છુ ત્યારે મને ખ્યાલ આવે કે મે મોટી માહીતીનો અભ્યાસ કર્યો છે.					
૩૭.	જયારે અને વર્ગમાં ભણાવવામાં આવે છે ત્યારે તેમાંથી મુખ્ય મુદ્દાઓ ઓળખવા પ્રયત્ન કરું છું.					
૩૮.	પરીક્ષા માટે મારી તૈયારી સારી હોવા છતાંય મને ખુબ ચિંતા રહયા કરે છે.					
૩૯.	વર્ગમાં જે પાઠયપુસ્તકોની ભલામણ કરવામાં આવે છે કે તે હુ વાંચું છું.					
૪૦.	હુ મને ગમતા વિષયોનો જ અભ્યાસ કરું છું.					
૪૧.	જયારે હુ પાઠયપુસ્તક વાંચું છું ત્યારે ફકરાના પહેલા કે છેલ્લા વાકયને ચાવીરૂપ ગણું છું.					
૪૨.	હુ દરેક પરીક્ષા ગોખીને પૂરી કરું છું.					

ક્રમ	વાક્ય	કદી નહીં.	ભાગ્યેજ	કોઈક વખત	ઘણી વખત	હમેશા
૪૩.	હું જે શીખુ છું અને જે જાણુ છું તેની વચ્ચે સંબંધ પ્રસ્થાપિત કરવા પ્રયત્ન કરું છું.					
૪૪.	હું વ્યાકરણના નિયમો, વિશિષ્ટ પદો, સુત્રો, વગેરે સમજયા વગર ગોખી નાખુ છું.					
૪૫.	જયારે હું પરીક્ષા આપવાની શરુઆત કરું છું ત્યારે હું સારું કરી શકીશ તેવો મને પૂરો વિશ્વાસ હોય છે.					
૪૬.	મને લાગે છે કે હું શાળામાં ન હોત તો સારું થાત.					
૪૭.	હું જે વાંચું છું તેની આકૃતિ કે રેખાંકિત તૈયાર કરું છું જેથી મને સમજવામાં મદદરુપ થાય.					
૪૮.	હું મિત્રો સાથે એટલો બધો સમય ગાળું છું કે તેથી મારા અભ્યાસ પર અસર થાય છે.					

ક્રમ	વાક્ય	કદી નહીં	ભાગ્યેજ	કોઇક વખત	ઘણી વખત	હંમેશા
૪૯.	હું જે ભણું છું તેને મારા અનુભવો સાથે સાંકળી લેવા પ્રયત્ન કરું છું					
૫૦.	જુદા જુદા પ્રકારના અભ્યાસ ક્રમને અનુકુળ થઈ અભ્યાસ કરવાની મને મુશ્કેલી પડે છે.					
૫૧.	મારા અભ્યાસક્રમની માહિતી ટૂંકમાં સમજવા માટે હું સાદી આકૃતિ કોષ્ટક કે ચાર્ટ બનાવું છું.					
૫૨.	સ્વાધ્યાય ન કરવા માટે હું બહાનું બનાવી મારી જાતને મનાવી લઉં છું.					
૫૩.	શાળામાંના બે તાસ વચ્ચે ના ફાજલ સમયનો હું સારો ઉપયોગ અભ્યાસ કરવામાં કરું છું.					
૫૪.	પરીક્ષા ખરાબ જશે તેવી ચિંતા મારી પરીક્ષા માટે ની એકાગ્રતા ને ખલેલ પહોંચાડે છે.					

ક્રમ	વાક્ય	કદી નહીં	ભાગ્યેજ	કોઈક વખત	ઘણી વખત	હમેશા
૫૫.	હું જે ભણું છું તે રોજીંદા જીવનમાં કેવી રીતે ઉપયોગી થાય તે જાણવા પ્રયત્ન કરું છું.					
૫૬.	જ્યારે હું ભણું છું ત્યારે મારું મન બહુ ભટકે છે.					
૫૭.	મારા વાંચનના અગત્યના મુદ્દાઓ ઓળખવા માટે પાઠનામથાળાની સહાય લઉં છું.					
૫૮.	પરીક્ષા આપવામાં, સારાંશ લખવા વગેરેમાં જે માગ્યુ છે તે સમજવામાં ભૂલ કરું છું જેથી હું ગુણ ગુમાવું છું.					
૫૯.	શિક્ષકે ભણાવતી વખતે જે કહ્યું હોય તે હું બરાબર સમજી છું તેની ખાતરી કરી લઉં છું.					
૬૦.	વર્ગનું ઘણું ખરું કામ મને ગમતું નથી.					
૬૧.	હું જે ભણું છું તે અંગેના મધ્યવર્તી વિચારો આંતરિક રીતે સાંકળવા પ્રયત્ન કરું છું.					

ક્રમ	વાક્ય	કદી નહીં	ભાગ્યે જ	કોઇક વખત	ઘણી વખત	હમેશા
૬૨.	મારે જેટલો સમય અભ્યાસ કરવો જોઇએ તેટલો સમય હું અભ્યાસ કરતો નથી.					
૬૩.	હું ખાતરી કરી લઉં છું કે જે ભણાવવામાં આવ્યું હતું તેનો મને જાણ છે.					
૬૪.	મારા મતે, મને જે અભ્યાસ ક્રમ શીખવવામાં આવે છે તે ભણવાને યોગ્ય નથી.					
૬૫.	મને અભ્યાસક્રમ ગમતો ન હોવા છતાંય સારા ગુણ મેળવવા હું ખૂબ મહેનત કરું છું.					
૬૬.	જ્યારે હું અગત્યની પરીક્ષા આપું છું ત્યારે ખૂબ ગભરાઇ જાઉં છું.					
૬૭.	જ્યારે પુનરાવર્તનના વર્ગ ભરવાની સગવડ હોય ત્યારે હું તે ભરું છું.					
૬૮.	પરીક્ષા આપતી વખતે હું એટલો બધો નિરાશ થઇ જાઉં છું અને મુંઝવાઇ જાઉં છું					

ક્રમ	વાક્ય	કદી નહી	ભાગ્યેજ	કોઇક વખત	ઘણી વખત	હંમેશા
	કે હું મારી શક્તિના પ્રમાણમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકતો નથી.					
૬૯.	જયારે હું અભ્યાસ કરવાનું નક્કી કરું છું ત્યારે હું એક ચોક્કસ સમય મર્યાદા નક્કી કરીને તેને વળગી રહું છું.					
૭૦.	જયારે અભ્યાસના અવરો બાબત આવે ત્યારે કાં તો હું તેને છોડી દઉં છું. અથવા તો સહેલા ભાગનો અભ્યાસ કરું છું.					
૭૧.	વર્ગમાં ભણતી વખતે હું વધુ અગત્યની અને ઓછી અગત્યની માહિતી વચ્ચેનો ભેદ પારખી શકું છું.					
૭૨.	મારા અભ્યાસના ધ્યેય કયા હોવા જોઇએ તે બાબત હું ગુંચવાયેલી અને અનિર્ણીત છું.					
૭૩.	હું વર્ગમાં તૈયારી વગર આવું છું.					
૭૪.	કોઇપણ એક ચોક્કસ અભ્યાસના કાર્યક્રમને વળગી રહેવાનું મને અઘરું લાગે છે.					