Pariksha Saathi — वर्णनात्मक, साक्षात्कार और शारीरिक परीक्षा नोट्स

6 टॉपिक • 17 पाठ • अपडेट 28 अक्टूबर 2026

ये नोट्स एक AI सहायक ने लिखे हैं - वही पाठ जो Pariksha Saathi ऐप में हैं। किसी विषय-विशेषज्ञ ने इनकी समीक्षा नहीं की है। ज़रूरी तथ्य आधिकारिक स्रोत या मानक पाठ्यपुस्तक से मिला लें। कोई गलती दिखे तो बताएँ: parikshasaathi.com/contact/

इन परीक्षाओं के पाठ्यक्रम में शामिल वर्णनात्मक, साक्षात्कार और शारीरिक परीक्षा के टॉपिक: IBPS PO, SSC MTS, SBI PO, SBI Clerk। हर टॉपिक के अंत में उसके मुफ़्त अभ्यास प्रश्नों का लिंक है; पूरे मॉक टेस्ट Pariksha Saathi ऐप और वेबसाइट पर मुफ़्त हैं।

विषय-सूची

वर्णनात्मक अंग्रेज़ी (Mains) — क्या अपेक्षा करें
व्यक्तिगत साक्षात्कार — क्या अपेक्षा करें
समूह अभ्यास (SBI PO Phase III) — क्या अपेक्षा करें
हवलदार PET/PST — क्या अपेक्षा करें
स्थानीय भाषा परीक्षण (SBI Clerk Phase III) — क्या अपेक्षा करें
मनोवैज्ञानिक परीक्षण (SBI PO Phase III) — क्या अपेक्षा करें
दोहराव पत्रक

वर्णनात्मक अंग्रेज़ी (Mains) — क्या अपेक्षा करें

वर्णनात्मक अंग्रेज़ी (Mains) — क्या अपेक्षा करें

SBI PO और IBPS PO दोनों में Mains में एक समयबद्ध, कंप्यूटर पर टाइप किया जाने वाला वर्णनात्मक अंग्रेज़ी (Descriptive English) पेपर शामिल है, हालाँकि सटीक कार्य थोड़े भिन्न हैं। SBI PO के पेपर ('वर्णनात्मक संचार कौशल', 30 अंक, 30 मिनट) में पाँच प्रकार के कार्य शामिल हैं: ईमेल लेखन (स्पष्ट विषय पंक्ति, उपयुक्त अभिवादन/समापन, संक्षिप्त पेशेवर अनुच्छेद), परिस्थिति विश्लेषण (समस्या और हितधारकों की पहचान करना, तथ्यों को धारणाओं से अलग करना, एक न्यायोचित कार्रवाई की सिफारिश करना), रिपोर्ट लेखन (उद्देश्य और दायरा बताना, निष्कर्षों को व्यवस्थित करना, शीर्षकों का उपयोग करना, अवलोकनों को सिफारिशों से अलग करना), संक्षेपण/प्रीसी लेखन (केंद्रीय तर्क की पहचान करना, आवश्यक विचारों को बनाए रखना, पुनरावृत्ति हटाना, दी गई लंबाई के भीतर अपने शब्दों का उपयोग करना), और सामान्य लेखन सटीकता (व्याकरण, वर्तनी, विराम चिह्न, सुसंगति)। IBPS PO के पेपर ('निबंध और बोधगम्यता', 25 अंक, 30 मिनट) में इसके बजाय एक निबंध (प्रॉम्प्ट की व्याख्या करना, एक स्पष्ट स्थिति लेना, परिचय/मुख्य भाग/निष्कर्ष की संरचना बनाना, प्रति अनुच्छेद एक बिंदु विकसित करना) और बोधगम्यता-आधारित उत्तर (गद्यांश पढ़ना, तथ्यों को निष्कर्षों से अलग करना, बिना असमर्थित जोड़ के अपने शब्दों में उत्तर देना) माँगे जाते हैं। दोनों एक निश्चित शब्द सीमा और समय के भीतर अंग्रेज़ी में टाइप किए गए उत्तर हैं - टाइपिंग गति और सटीकता का अभ्यास करना लेखन जितना ही महत्वपूर्ण है।

उदाहरण

- SBI PO के ईमेल कार्य के लिए, 'ऋण वितरण में देरी की शिकायत' जैसी स्पष्ट विषय पंक्ति पाठक को मुख्य भाग का एक भी वाक्य पढ़ने से पहले ही उद्देश्य बता देती है।
- IBPS PO निबंध के लिए, पहले दो वाक्यों में अपनी स्थिति तय करना (विषय के इर्द-गिर्द सामान्य रूप से लिखने के बजाय, किसी दृष्टिकोण के प्रति प्रतिबद्ध होने से पहले) आपके बाकी उत्तर को बनाने के लिए एक स्पष्ट संरचना देता है।
- संक्षेपण लेखन के लिए, यदि मूल गद्यांश 200 शब्दों का है, तो उसकी संरचना को यांत्रिक रूप से कॉपी करते हुए केवल वाक्यों को छोटा करना संक्षेपण नहीं है - एक वास्तविक संक्षेपण आवश्यक लंबाई में केंद्रीय तर्क को अपने शब्दों में पुनः प्रस्तुत करता है।

> **त्वरित दोहराव:** SBI PO Mains: ईमेल, परिस्थिति विश्लेषण, रिपोर्ट, संक्षेपण (30 अंक/30 मिनट)। IBPS PO Mains: निबंध और बोधगम्यता (25 अंक/30 मिनट)। दोनों टाइप किए गए, समयबद्ध हैं, और प्रभावशाली शब्दावली की तुलना में स्पष्ट संरचना को पुरस्कृत करते हैं।

निबंध लेखन: विषय का चयन, संरचना और भारतीय उदाहरण

निबंध कहाँ आता है: IBPS CRP PO/MT-XVI अधिसूचना (2027-28 की रिक्तियाँ) में मुख्य परीक्षा के वर्णनात्मक प्रश्नपत्र में 2 प्रश्न होते हैं, निबंध और बोधगम्यता (comprehension), कुल 25 अंक और 30 मिनट, उत्तर अंग्रेज़ी में। अधिसूचना के अनुसार यह प्रश्नपत्र मोटे तौर पर आर्थिक और सामाजिक मुद्दों, बैंकिंग और प्रौद्योगिकी के उभरते रुझानों, समसामयिक घटनाओं और नैतिकता पर आधारित हो सकता है, और इसका मूल्यांकन लेखन-दक्षता से जुड़ी विशेषताओं के लिए स्वचालित अंकन प्रणाली से हो सकता है। SBI PO 2026-27 अधिसूचना में निबंध नहीं है: उसकी वर्णनात्मक परीक्षा में ईमेल, स्थिति विश्लेषण और रिपोर्ट या सारांश लेखन (précis) पूछे जाते हैं। प्रारूप एक भर्ती चक्र से दूसरे में बदल सकता है, इसलिए क्या अभ्यास करना है यह तय

करने से पहले वर्तमान अधिसूचना और parikshasaathi.com पर परीक्षा का पेज देखें। निबंध का मूल कौशल, यानी कारणों और उदाहरणों से समर्थित एक स्पष्ट मत, हर वर्णनात्मक कार्य में काम आता है।

विषय चुनना और पढ़ना: जब विकल्प दिए हों, तो पहला मिनट टाइप करने में नहीं, चुनने में लगाएँ। वह विषय चुनें जिस पर आप जल्दी से तीन अलग-अलग बिंदु और कम से कम दो ठोस उदाहरण सोच सकें, न कि वह जो सबसे प्रभावशाली लगे। फिर प्रश्न के शब्द ध्यान से पढ़ें। 'Digital payments: boon or bane?' जैसा विषय दोनों पक्षों को तौलकर निर्णय देने को कहता है; 'The role of banks in financial inclusion' व्याख्या और मूल्यांकन माँगता है; 'Should cash be phased out?' कारणों सहित स्पष्ट हाँ या ना माँगता है। मुख्य शब्दों को मन में पक्का कर लें और ठीक उसी प्रश्न का उत्तर दें। धाराप्रवाह पर विषय से भटका हुआ निबंध अच्छे लेखकों के अंक कटने के सबसे आम कारणों में से एक है।

30 मिनट में काम करने वाली संरचना: निबंध के तीन भाग रखें। भूमिका (introduction) दो-तीन वाक्यों में संदर्भ देती है और आपका मत (thesis) बताती है, ताकि पाठक जान ले कि आप किस दिशा में जा रहे हैं। मुख्य भाग (body) में दो से चार अनुच्छेद हों, हर एक में एक ही विचार: विषय-वाक्य (topic sentence) से बात रखें, उसे समझाएँ, एक उदाहरण से पुष्ट करें और फिर प्रश्न से जोड़ दें। इनमें से एक अनुच्छेद आपके मत के विरुद्ध सबसे मज़बूत आपत्ति को उठाकर उसका उत्तर दे, क्योंकि संतुलित निबंध परिपक्व सोच दर्शाता है। उपसंहार (conclusion) दो-तीन वाक्यों में मत को नए शब्दों में दोहराता है और आगे का रास्ता सुझाता है; इसमें कोई नया तर्क नहीं आता। अनुच्छेदों के बीच एक खाली पंक्ति छोड़ें ताकि स्क्रीन पर संरचना साफ़ दिखे।

तर्क गढ़ना: अच्छा तर्क दावे से कारण और फिर प्रमाण तक जाता है। 'Digital payments help small businesses' दावा है; 'because every payment leaves a record' कारण है; और 'a vegetable seller who accepts QR-code payments builds a transaction history that a bank can use to judge a loan application' प्रमाण है, यानी QR कोड से भुगतान लेने वाला सब्ज़ी विक्रेता लेन-देन का ऐसा रिकॉर्ड बनाता है जिससे बैंक उसके ऋण-आवेदन का आकलन कर सकता है। अपने बिंदुओं को मन में आर्थिक, सामाजिक, तकनीकी और नैतिक, या जनता, संस्थाएँ और सरकार जैसे शीर्षकों में बाँट लें, ताकि मुख्य भाग बिना दोहराव के विषय को एक से अधिक पक्षों से देखे।

भरोसेमंद भारतीय उदाहरण: उदाहरण निबंध को ठोस बनाते हैं, पर तभी जब वे सही हों। जाने-माने उदाहरण लें: 1969 में 14 बैंकों का राष्ट्रीयकरण, जिससे बैंक शाखाएँ ग्रामीण भारत तक पहुँचीं; 2014 की प्रधानमंत्री जन धन योजना, जिसने बैंकिंग से वंचित लोगों के बुनियादी बैंक खाते खोले; 2016 में भारतीय राष्ट्रीय भुगतान निगम (NPCI) द्वारा शुरू किया गया यूनिफ़ाइड पेमेंट्स इंटरफ़ेस (UPI); स्वयं सहायता समूह आंदोलन और केरल का कुडुम्बश्री मिशन (1998); अमूल और गुजरात के आणंद का सहकारी डेयरी मॉडल; अनुच्छेद 21A के अंतर्गत शिक्षा का अधिकार। कोई आँकड़ा कभी गढ़ें नहीं। यदि किसी संख्या पर निश्चित न हों तो उसकी जगह 'a large share of' या 'millions of' लिखें; गलत संख्या, छूटी हुई संख्या से अधिक आपकी विश्वसनीयता घटाती है।

शब्द सीमा और समय: इन दोनों प्रश्नपत्रों के जो प्रारूप हमने सत्यापित किए हैं, उनमें कोई शब्द सीमा नहीं दी गई है; जब प्रश्न में शब्द सीमा दी हो तो उसके आसपास ही रहें, क्योंकि बहुत छोटा उत्तर कमज़ोर लगता है और बहुत लंबा उत्तर अगले प्रश्न का समय खा जाता है। शुरू करने से पहले समय बाँट लें। 30 मिनट में दो प्रश्न हों, जैसा IBPS PO/MT-XVI प्रश्नपत्र में है, तो निबंध के लिए लगभग 15 से 17 मिनट उचित हैं: 2 से 3 मिनट विषय चुनने और रूपरेखा बनाने में, 11 से 12 मिनट टाइप करने में, और अंतिम 2 मिनट दोबारा पढ़ने में। अपनी टाइपिंग गति पहले से जान लें: 25 शब्द प्रति मिनट की गति पर 250 शब्दों का निबंध, सोचने का समय छोड़कर, केवल टाइप करने में 10 मिनट लेता है।

उदाहरण

- IBPS CRP PO/MT-XVI (2027-28 की रिक्तियाँ): वर्णनात्मक प्रश्नपत्र में 2 प्रश्न, निबंध और बोधगम्यता, 25 अंक, 30 मिनट, अंग्रेज़ी में; अधिसूचना के अनुसार इसका मूल्यांकन स्वचालित अंकन प्रणाली से हो सकता है।
- SBI PO 2026-27 में निबंध नहीं है: उसकी वर्णनात्मक परीक्षा में ईमेल, स्थिति विश्लेषण और रिपोर्ट या सारांश लेखन (précis) हैं। अभ्यास से पहले वर्तमान अधिसूचना देखें।
- वह विषय चुनें जिस पर एक मिनट के भीतर तीन बिंदु और दो उदाहरण सोच सकें, न कि वह जो सबसे भारी-भरकम लगे।
- प्रश्न का निर्देश पढ़ें: 'boon or bane' दोनों पक्ष और एक निर्णय माँगता है; 'should' कारणों सहित स्पष्ट हाँ या ना; 'the role of' व्याख्या और मूल्यांकन।
- भूमिका: दो-तीन वाक्यों में संदर्भ और मुख्य मत (thesis)। मुख्य भाग: हर अनुच्छेद में एक विचार (बिंदु, व्याख्या, उदाहरण, जुड़ाव)। उपसंहार: आगे के रास्ते के साथ मत को दोहराना, कोई नया तर्क नहीं।
- मुख्य भाग का एक अनुच्छेद अपने मत के विरुद्ध सबसे मज़बूत आपत्ति को दें और उसका उत्तर दें; संतुलित निबंध परिपक्व सोच दर्शाता है।
- भरोसेमंद भारतीय उदाहरण: बैंक राष्ट्रीयकरण 1969 (14 बैंक); जन धन योजना 2014; UPI 2016 (NPCI); कुडुम्बश्री, केरल, 1998; अमूल, आणंद; अनुच्छेद 21A, शिक्षा का अधिकार।
- कोई आँकड़ा कभी न गढ़ें: किसी संख्या पर निश्चित न हों तो 'millions of' या 'a large share of' लिखें।
- 30 मिनट में दो प्रश्न: निबंध की रूपरेखा में लगभग 2-3 मिनट, टाइपिंग में 11-12, दोबारा पढ़ने में 2; 25 शब्द प्रति मिनट पर 250 शब्द टाइप करने में 10 मिनट लगते हैं।

> **त्वरित दोहराव:** IBPS PO/MT-XVI: निबंध और बोधगम्यता, 2 प्रश्न, 25 अंक, 30 मिनट, अंग्रेज़ी, स्वचालित मूल्यांकन संभव; SBI PO 2026-27 में निबंध नहीं; वह विषय चुनें जिसके लिए 3 बिंदु और 2 उदाहरण हों; भूमिका में मुख्य मत, हर अनुच्छेद में एक विचार, विरोधी आपत्ति का उत्तर, उपसंहार में आगे का रास्ता; पक्के भारतीय उदाहरण (1969 राष्ट्रीयकरण, जन धन 2014, UPI 2016); आँकड़े न गढ़ें; टाइप करने से पहले समय बाँटें।

औपचारिक और अनौपचारिक पत्र तथा ईमेल: प्रारूप, शैली और प्रमुख प्रकार

पत्र अब भी क्यों ज़रूरी हैं: हमने जिन दो वर्तमान प्रारूपों का सत्यापन किया है, उनमें से किसी में पत्र का नाम नहीं है। SBI PO 2026-27 की वर्णनात्मक परीक्षा में ईमेल का प्रश्न है (दो में से एक, 10 अंक), और IBPS CRP PO/MT-XVI प्रश्नपत्र में निबंध और बोधगम्यता पूछे जाते हैं। फिर भी वर्णनात्मक प्रश्नपत्र का प्रारूप एक भर्ती चक्र से दूसरे में बदल सकता है, पत्र-लेखन अनेक परीक्षाओं का मानक वर्णनात्मक कार्य है, और औपचारिक पत्र ही आधिकारिक ईमेल का आधार है, इसलिए प्रारूप एक बार सीख लें और ज़रूरत के अनुसार ढाल लें। इस वर्ष कौन-से कार्य पूछे गए हैं, यह वर्तमान अधिसूचना और parikshasaathi.com पर परीक्षा के पेज पर देखें।

औपचारिक पत्र का प्रारूप: भारतीय परीक्षा-मार्गदर्शिकाएँ ब्लॉक प्रारूप (block format) सिखाती हैं, जिसमें हर पंक्ति बाएँ हाशिये से शुरू होती है। क्रम इस प्रकार है: प्रेषक का पता (Sender's address; परीक्षा में 'ABC Nagar, Patna' जैसा काल्पनिक पता, कभी अपना असली नाम या अनुक्रमांक नहीं); दिनांक (Date: '15 July 20XX'); प्राप्तकर्ता का पद और पता ('The Branch Manager, XYZ Bank, Main Road, Patna'); विषय पंक्ति ('Subject: Request for a new cheque book'), और यदि किसी पिछले पत्र का उत्तर दे रहे हों तो संदर्भ पंक्ति (Reference); संबोधन (Salutation: 'Sir/Madam,' या 'Dear Sir/Madam,'); मुख्य भाग (Body); समापन (Complimentary close: 'Yours faithfully,'); और अंत में काल्पनिक नाम के साथ हस्ताक्षर खंड ('ABC')। बहुत-से भारतीय विद्यार्थी प्राप्तकर्ता के पते के ऊपर 'To' और समापन से पहले 'Thanking you' लिखते हैं; दोनों भारतीय चलन में आम हैं, इसलिए एक रूप चुनें और उसी का एकरूपता से पालन करें।

मुख्य भाग लिखना: मुख्य भाग को तीन छोटे अनुच्छेदों में रखें। पहला अनुच्छेद एक-दो वाक्यों में उद्देश्य बताता है ('I am writing to bring to your notice ...')। दूसरा वे तथ्य देता है जिनके आधार पर पाठक कार्रवाई कर सके: तिथियाँ, राशि, आंशिक रूप से छिपी खाता संख्या ('account ending 4321') और आप अब तक क्या कर चुके हैं। तीसरा साफ़ बताता है कि आप क्या चाहते हैं और कब तक, और पाठक को धन्यवाद देता है। शैली विनम्र, सीधी और अवैयक्तिक हो: संक्षिप्त रूप नहीं ('I am' लिखें, 'I'm' नहीं), बोलचाल के शब्द नहीं, भावनात्मक अतिशयोक्ति नहीं, और शिकायत में भी कोई धमकी नहीं।

समापन के नियम जिनमें विद्यार्थी चूकते हैं: जब संबोधन अवैयक्तिक हो ('Sir/Madam'), तो 'Yours faithfully' से समापन करें; जब पाठक को नाम से संबोधित करें ('Dear Mr Sharma'), तो 'Yours sincerely' लिखें। समापन में केवल पहला शब्द बड़े अक्षर (capital letter) से शुरू होता है, और समापन के अंत में अल्पविराम (comma) लगता है। विषय पंक्ति छोटी और सटीक हो: 'Complaint regarding failed ATM transaction' पाठक को केवल 'Complaint' से कहीं अधिक बताती है।

अनौपचारिक पत्र: मित्र या संबंधी को लिखे जाने वाले इस पत्र में ऊपर प्रेषक का पता और दिनांक होते हैं, फिर आत्मीय संबोधन ('Dear Rohan,'); इसमें प्राप्तकर्ता का पता और विषय पंक्ति नहीं होती। मुख्य भाग बातचीत के लहजे में होता है: यह कुशल-क्षेम या पिछले पत्र के उल्लेख से शुरू होता है, मुख्य बात कहता है और शुभकामनाओं के साथ समाप्त होता है। समापन 'Yours lovingly', 'Your loving sister' या 'With love' से करें और उसके बाद नाम लिखें। यहाँ संक्षिप्त रूप और निजी लहजा ठीक हैं, पर व्याकरण और वर्तनी तब भी मायने रखते हैं।

प्रमुख प्रकार: शिकायती पत्र बैंक प्रबंधक को गलत डेबिट, असफल ATM निकासी या खराब सेवा के बारे में, या नगर निगम के अधिकारी को कूड़े या स्ट्रीट लाइट के बारे में लिखे जाते हैं। अनुरोध पत्रों में नई चेक बुक, पते या KYC का अद्यतन, ऋण की शर्तें या खाता विवरण (account statement) माँगा जाता है। संपादक को पत्र किसी सार्वजनिक मुद्दे, जैसे सड़क सुरक्षा या ऑनलाइन धोखाधड़ी, को उठाते हैं; ये 'Sir,' से शुरू होते हैं और अक्सर इस वाक्य से आरंभ होते हैं: 'Through the columns of your esteemed newspaper, I wish to draw the attention of the authorities to ...'। बैंक प्रबंधक को पत्र किसी संस्था की ओर से भी लिखा जा सकता है, जैसे कोई ग्राम पंचायत वित्तीय साक्षरता शिविर का अनुरोध करे। अनौपचारिक पत्र प्रायः सलाह देते हैं: छोटे भाई को डिजिटल भुगतान सुरक्षित ढंग से करने के बारे में, या मित्र को परीक्षा की तैयारी के बारे में।

पत्र से ईमेल तक: आधिकारिक ईमेल में पत्र का तर्क-क्रम बना रहता है, पर डाक पते और दिनांक हट जाते हैं, क्योंकि प्रेषक और दिनांक ईमेल प्रणाली स्वयं दिखाती है। इसमें To पंक्ति, सटीक विषय पंक्ति (Subject), संबोधन ('Dear Sir/Madam,' या 'Dear Ms Rao,'), उद्देश्य से शुरू होने वाले छोटे अनुच्छेद, स्पष्ट अनुरोध, और नाम के साथ समापन ('Regards,' या 'Yours sincerely,') होता है; बैंक कर्मचारी इसके साथ अपना पद और शाखा भी लिखता है। ईमेल को पत्र से छोटा रखें: पहली दो पंक्तियों के बाद ही पाठक को पता चल जाना चाहिए कि आप क्या चाहते हैं।

उदाहरण

- ब्लॉक प्रारूप में औपचारिक पत्र, क्रम से: प्रेषक का पता, दिनांक, प्राप्तकर्ता का पता, विषय, संबोधन, मुख्य भाग, 'Yours faithfully,', हस्ताक्षर और नाम।
- नमूना विषय पंक्ति: 'Subject: Complaint regarding failed ATM transaction on 15 July 20XX'।
- 'Sir/Madam' या 'Dear Sir/Madam' के साथ 'Yours faithfully' आता है; 'Dear Mr Sharma' के साथ 'Yours sincerely'।
- उत्तर में कभी अपना असली नाम, अनुक्रमांक या पूरी खाता संख्या न लिखें: ABC, XYZ जैसे काल्पनिक नाम और 'account ending 4321' लिखें।
- मुख्य भाग की योजना: पहले उद्देश्य; फिर तथ्य (तिथियाँ, राशि, अब तक उठाए गए कदम); अंत में अनुरोध और धन्यवाद।
- संपादक को पत्र 'Sir,' से शुरू होता है और अक्सर इस वाक्य से: 'Through the columns of your esteemed newspaper, I wish to draw the attention of the authorities to ...'।
- अनौपचारिक पत्र: प्रेषक का पता और दिनांक, 'Dear Rohan,', प्राप्तकर्ता का पता या विषय पंक्ति नहीं, समापन 'Yours lovingly,' और नाम।
- SBI PO 2026-27 में पत्र नहीं, ईमेल पूछा गया है (दो में से एक, 10 अंक): To पंक्ति, विषय, संबोधन, छोटे अनुच्छेद, स्पष्ट अनुरोध, 'Regards,' और नाम।
- औपचारिक शैली: संक्षिप्त रूप, बोलचाल के शब्द, भावनात्मक अतिशयोक्ति या धमकी नहीं, शिकायत में भी नहीं।

त्वरित दोहराव: ब्लॉक प्रारूप में औपचारिक पत्र: प्रेषक का पता, दिनांक, प्राप्तकर्ता का पता, विषय, संबोधन, तीन अनुच्छेदों का मुख्य भाग, Yours faithfully, नाम; Sir/Madam के साथ faithfully, नाम से संबोधन के साथ sincerely; काल्पनिक नाम, अपनी असली पहचान कभी नहीं; अनौपचारिक पत्र में विषय पंक्ति और प्राप्तकर्ता का पता नहीं; प्रमुख प्रकार: शिकायत, अनुरोध, संपादक को, बैंक प्रबंधक को; SBI PO 2026-27 में पत्र नहीं, ईमेल।

सारांश लेखन (Précis), रिपोर्ट लेखन और स्थिति विश्लेषण: स्पष्ट और शुद्ध अंग्रेज़ी लिखना

अन्य कार्य: SBI PO 2026-27 अधिसूचना में वर्णनात्मक परीक्षा के 10-10 अंकों के तीन प्रश्न हैं: ईमेल लेखन (दो में से एक), स्थिति विश्लेषण लेखन (दो में से एक), और रिपोर्ट लेखन या सारांश लेखन (दो विकल्पों में से कोई एक), और सभी के उत्तर अंग्रेज़ी में देने हैं। IBPS CRP PO/MT-XVI प्रश्नपत्र में निबंध के साथ बोधगम्यता (comprehension) है। हर कार्य एक ही मूल कौशल परखता है, यानी जो कहना ज़रूरी है उसे सरल और शुद्ध अंग्रेज़ी में ठीक-ठीक कहना, पर हर कार्य का अपना ढाँचा है।

सारांश लेखन (précis): précis किसी गद्यांश का छोटा रूप है, जिसमें उसका केंद्रीय विचार और मुख्य बिंदु आपके अपने शब्दों में रहते हैं। गद्यांश को दो बार पढ़ें, वह एक विचार पहचानें जो पूरे गद्यांश को बाँधे हुए है, और सहायक बिंदु नोट करें; फिर उदाहरण, दोहराव, उद्धरण और अलंकारिक भाषा हटा दें। अन्य पुरुष (third person) और अप्रत्यक्ष कथन (reported speech) में लिखें, लेखक के विचारों का क्रम बनाए रखें, और अपनी ओर से कुछ न जोड़ें: न कोई राय, न कोई नया तथ्य। पारंपरिक मोटा नियम (rule of thumb) मूल लंबाई का लगभग एक-तिहाई रखने का है, पर प्रश्न में शब्द-संख्या दी गई हो तो हमेशा वही मान्य होती है। शीर्षक माँगा जाए तो एक छोटा शीर्षक दें।

रिपोर्ट लेखन: रिपोर्ट उस पाठक के लिए तथ्य दर्ज करती है जो वहाँ मौजूद नहीं था। एक उपयोगी रूपरेखा है: शीर्षक; भूमिका, जिसमें बताया जाए कि क्या हुआ, कब, कहाँ और रिपोर्ट क्यों लिखी जा रही है; प्राप्त तथ्य (findings), तार्किक या समय के क्रम में; और अंत में निष्कर्ष या सिफ़ारिशें (recommendations)। भूतकाल और अवैयक्तिक शैली में लिखें ('A financial literacy camp was held at ...'), और अवलोकनों को सिफ़ारिशों से अलग रखें। उदाहरण के लिए, किसी गाँव में लगे वित्तीय साक्षरता शिविर की रिपोर्ट में तिथि और स्थान, शिविर किसने चलाया, क्या समझाया गया (बचत खाते, ATM PIN और OTP गोपनीय रखना, छोटे ऋण), लोगों की प्रतिक्रिया कैसी रही और अगली बार क्या सुधारना है, यह सब होगा।

स्थिति विश्लेषण और बोधगम्यता: स्थिति विश्लेषण (situation analysis) में समस्या को एक वाक्य में बताएँ, प्रभावित लोगों को पहचानें, विकल्पों को संक्षेप में रखें, फिर उनमें से एक चुनें और उसका औचित्य उसी तरह बताएँ जैसे एक ज़िम्मेदार बैंक अधिकारी बताएगा। बोधगम्यता के उत्तर में केवल गद्यांश के आधार पर, अपने शब्दों में उत्तर दें, और गद्यांश के तथ्यों को अपने अनुमानों से अलग रखें।

अनुच्छेद का प्रवाह और संयोजक शब्द: हर अनुच्छेद एक विषय-वाक्य (topic sentence) से शुरू होता है और बाकी हर वाक्य उसी का समर्थन करता है। संयोजक शब्द (linking words) पाठक को दिखाते हैं कि विचार आपस में कैसे जुड़े हैं: जोड़ (moreover, in addition, furthermore), विरोध (however, on the other hand, nevertheless), कारण और परिणाम (therefore, as a result, consequently), उदाहरण (for instance, such as), क्रम (first, then, finally) और निष्कर्ष (in short, to sum up)। इनका प्रयोग वहीं करें जहाँ तर्क को इनकी ज़रूरत हो, हर वाक्य की शुरुआत में नहीं। वाक्य की शुरुआत में 'but' के अर्थ में आए 'However' के बाद अल्पविराम लगता है ('However, the branch was closed'), और दो पूर्ण वाक्यों को केवल अल्पविराम से नहीं जोड़ा जा सकता।

परीक्षक की नज़र में आने वाली त्रुटियाँ: कर्ता-क्रिया अन्विति (subject-verb agreement), जैसे 'The number of customers has risen' और 'One of the branches is closed'। आर्टिकल, जैसे 'an honest officer', 'a university', 'an MBA'। गलत या अनावश्यक पूर्वसर्ग (prepositions): 'discuss the issue' सही है, 'discuss about' नहीं; 'comprises three parts' सही है, 'comprises of' नहीं; 'return' सही है, 'return back' नहीं। दफ़्तरी भारतीय प्रयोग जो मानक अंग्रेज़ी नहीं हैं: 'do the needful', 'revert back', 'I am having two accounts'। अक्सर गलत लिखे जाने वाले शब्द: receive, separate, necessary, occurrence, accommodate, committee, guarantee, government, environment, beneficiary। आपस में उलझने वाले जोड़े: its और it's, their और there, affect और effect, loose और lose। ब्रिटिश या अमेरिकी वर्तनी में से एक चुनें और पूरे उत्तर में उसी पर टिके रहें।

सरल भाषा अलंकृत भाषा से बेहतर: लंबे शब्दों और उधार ली गई सजावट से अंक नहीं मिलते; स्पष्टता से मिलते हैं। तुलना करें: 'In the contemporary epoch, the phenomenon of digitalisation has metamorphosed the financial landscape' और 'Digital payments have changed the way Indians bank.' दूसरा वाक्य छोटा और सटीक है, और उसका गलत अर्थ निकल ही नहीं सकता। 15 से 20 शब्दों के वाक्य, कर्तृवाच्य (active voice) और सीधा शब्द चुनें (utilise नहीं, use; facilitate नहीं, help)। IBPS PO/MT-XVI अधिसूचना कहती है कि उसके प्रश्नपत्र का मूल्यांकन लेखन-दक्षता से जुड़ी विशेषताओं के लिए स्वचालित प्रणाली से हो सकता है; यह सजावटी अंग्रेज़ी के बजाय शुद्ध और सुव्यवस्थित अंग्रेज़ी लिखने का एक और कारण है।

उदाहरण

- SBI PO 2026-27 वर्णनात्मक परीक्षा: अंग्रेज़ी में 10-10 अंकों के तीन प्रश्न: ईमेल (दो में से एक), स्थिति विश्लेषण (दो में से एक), रिपोर्ट या सारांश लेखन (दो में से कोई एक)।
- सारांश लेखन (précis): केंद्रीय विचार और मुख्य बिंदु अपने शब्दों में, अन्य पुरुष, अप्रत्यक्ष कथन, लेखक का क्रम, कोई राय नहीं; प्रश्न में शब्द-संख्या न दी हो तो मूल का लगभग एक-तिहाई।
- रिपोर्ट की रूपरेखा: शीर्षक; भूमिका (क्या, कब, कहाँ, क्यों); प्राप्त तथ्य (findings); निष्कर्ष या सिफ़ारिशें। भूतकाल, अवैयक्तिक शैली।

- स्थिति विश्लेषण: एक वाक्य में समस्या, प्रभावित लोग, विकल्प, और एक ज़िम्मेदार अधिकारी की तरह उचित ठहराया गया एक चुनाव।
- संयोजक शब्द: moreover (जोड़), however (विरोध), therefore (परिणाम), for instance (उदाहरण), finally (क्रम), to sum up (निष्कर्ष)।
- शुद्ध रूप: 'The number of customers has risen'; 'One of the branches is closed'; 'discuss the issue'; 'comprises three parts'; 'an MBA'।
- दफ़्तरी भारतीय प्रयोगों से बचें: 'do the needful', 'revert back', 'I am having two accounts'।
- इन शब्दों की वर्तनी सही लिखें: receive, separate, necessary, occurrence, accommodate, committee, guarantee, beneficiary।
- सरल भाषा अलंकृत भाषा से बेहतर: 'Digital payments have changed the way Indians bank' वाक्य 'the phenomenon of digitalisation has metamorphosed the financial landscape' से कहीं बेहतर है।

> **त्वरित दोहराव:** SBI PO 2026-27: ईमेल, स्थिति विश्लेषण, रिपोर्ट या सारांश लेखन, 10-10 अंक, अंग्रेज़ी में; सारांश = केंद्रीय विचार अपने शब्दों में, अन्य पुरुष, अन्यथा न कहा जाए तो लगभग एक-तिहाई; रिपोर्ट = शीर्षक, भूमिका, प्राप्त तथ्य, सिफ़ारिशें, भूतकाल; विषय-वाक्य और संयोजक शब्द; अन्विति, आर्टिकल, पूर्वसर्ग, भारतीय प्रयोग और वर्तनी पर ध्यान; 15-20 शब्दों के छोटे कर्तृवाच्य वाक्य अलंकृत गद्य से बेहतर।

वर्णनात्मक प्रश्नपत्र का अभ्यास: साप्ताहिक योजना, टाइपिंग और हल की गई रूपरेखाएँ

इसका अलग अभ्यास क्यों: वर्णनात्मक प्रश्नपत्र एक लंबी मुख्य परीक्षा का ही हिस्सा होता है। SBI PO 2026-27 अधिसूचना में 30 अंकों और 30 मिनट की वर्णनात्मक परीक्षा 180 मिनट की वस्तुनिष्ठ परीक्षा के तुरंत बाद होती है, और इसमें अलग से न्यूनतम अर्हक अंक लाने होते हैं; फिर मुख्य परीक्षा के 230 में से अंक (वस्तुनिष्ठ और वर्णनात्मक) अंतिम मेरिट के लिए 75 में प्रसामान्यीकृत किए जाते हैं। IBPS CRP PO/MT-XVI अधिसूचना में 25 अंकों और 30 मिनट का वर्णनात्मक प्रश्नपत्र 3 घंटे 10 मिनट की मुख्य परीक्षा का हिस्सा है, और अधिसूचना यह नहीं बताती कि इसके अंक 200 वस्तुनिष्ठ अंकों के साथ कैसे जोड़े जाते हैं। दोनों ही स्थितियों में, थका हुआ अभ्यर्थी जिसने कभी घड़ी के सामने उत्तर टाइप नहीं किया, आसान अंक गँवा देता है, इसलिए शुरू से ही हर सप्ताह इसका अभ्यास करें, प्रारंभिक परीक्षा के परिणाम के बाद नहीं।

साप्ताहिक योजना: रोज़ लगभग 30 से 45 मिनट पर्याप्त हैं। सोमवार: दो संपादकीय पढ़ें और एक तर्क, एक उदाहरण और पाँच उपयोगी वाक्यांश नोट करें। मंगलवार: समयबद्ध निबंध या स्थिति विश्लेषण। बुधवार: पत्र या ईमेल। गुरुवार: सारांश लेखन या रिपोर्ट। शुक्रवार: बोधगम्यता, या वह कार्य जिसमें आपके सबसे कम अंक आए। शनिवार: अपनी लक्ष्य परीक्षा के ठीक उसी प्रारूप में पूरा मॉक, टाइप किया हुआ और समयबद्ध। रविवार: समीक्षा करें, एक उत्तर दोबारा लिखें और उन गलतियों की त्रुटि-सूची (error log) अद्यतन करें जो बार-बार होती हैं। हफ़्तों के दौरान पाँच विषयों (बैंकिंग और वित्त, प्रौद्योगिकी, सामाजिक मुद्दे, पर्यावरण, नैतिकता) के अंतर्गत उदाहरणों की एक कॉपी बनाते जाएँ, ताकि कोई भी उत्तर खाली हाथ शुरू न करना पड़े।

स्क्रीन पर टाइपिंग: उत्तर कंप्यूटर पर टाइप करने होते हैं, इसलिए हाथ से लिखने के बजाय टाइप करने का अभ्यास करें। स्पेल-चेक और ऑटोकरेक्ट बंद करके किसी साधारण टेक्स्ट एडिटर में अभ्यास करें, क्योंकि परीक्षा में इन दोनों के भरोसे नहीं रहा जा सकता। अपनी गति नापें: 20 शब्द प्रति मिनट पर 200 शब्दों का उत्तर टाइप करने में 10 मिनट लगते हैं; 30 शब्द प्रति मिनट पर लगभग 7 मिनट। दोनों हाथों से टाइप करें, बड़े अक्षरों के लिए Caps Lock के बजाय Shift कुंजी का प्रयोग करें, और अनुच्छेदों के बीच एक खाली पंक्ति छोड़ें। शुरुआत में स्क्रीन पर दिए निर्देश पढ़ें, ताकि पता चले कि उत्तर-बॉक्स कैसे काम करता है और शब्द-गणक (word counter) दिखता है या नहीं।

समय के भीतर संपादन: शुरू करने से पहले समय बाँट लें। 30 मिनट में तीन प्रश्न हों, जैसा SBI PO 2026-27 परीक्षा में है, तो हर एक को लगभग 10 मिनट मिलते हैं; दो हों, जैसा IBPS PO/MT-XVI प्रश्नपत्र में है, तो निबंध को आधे से कुछ अधिक समय दिया जा सकता है। हर उत्तर के भीतर थोड़ा समय योजना में, अधिकांश समय टाइपिंग में और अंतिम एक-दो मिनट पढ़ने में लगाएँ। एक बार अर्थ के लिए और एक बार त्रुटियों के लिए पढ़ें: विषय पंक्ति, संबोधन और समापन का मेल, क्रिया की अन्विति, आर्टिकल, मुख्य शब्दों की वर्तनी और आपके द्वारा दी गई हर संख्या। एक उत्तर को सँवारने के लिए दूसरा अधूरा न छोड़ें; पूरा और सादा उत्तर प्रायः शानदार आधे उत्तर से अधिक अंक पाता है।

परीक्षक कैसे पढ़ता है: कल्पना कीजिए कि कोई परीक्षक, मनुष्य या मशीन, बहुत-से उत्तर तेज़ी से पढ़ रहा है और क्रम से पूछ रहा है: क्या यह पूछे गए प्रश्न का उत्तर है; क्या संरचना स्पष्ट है, यानी शुरुआत, अलग-अलग दिखते अनुच्छेद और समापन; क्या बिंदु कारणों और उदाहरणों से पुष्ट हैं; क्या अंग्रेज़ी शुद्ध है; और पत्र या ईमेल हो तो क्या प्रारूप सही है? किसी दूसरे प्रश्न पर चिपकाया गया रटा हुआ निबंध कितना भी सुंदर हो, कम अंक पाता है, इसलिए तैयार सामग्री को प्रश्न के ठीक-ठीक शब्दों के अनुसार ढालें।

हल की गई निबंध रूपरेखा: विषय, 'Digital payments in India: progress and challenges'। भूमिका: 2016 में भारतीय राष्ट्रीय भुगतान निगम (NPCI) द्वारा शुरू किए गए UPI ने तुरंत होने वाले छोटे भुगतानों को आम बात बना दिया है; मुख्य मत (thesis): सुविधा और वित्तीय समावेशन के लाभ वास्तविक हैं, पर धोखाधड़ी और डिजिटल विभाजन से निपटना होगा। मुख्य भाग 1: सुविधा और रिकॉर्ड; QR कोड वाला सब्ज़ी विक्रेता भुगतान का ऐसा इतिहास बनाता है जिसका बैंक उपयोग कर सकता है। मुख्य भाग 2: समावेशन; जन धन खाते (2014), आधार और मोबाइल फ़ोन ने मिलकर सरकारी लाभों को सीधे बैंक खातों तक पहुँचाया। मुख्य भाग 3: चुनौतियाँ; फ़िशिंग और OTP धोखाधड़ी, और बुज़ुर्ग या ग्रामीण उपयोगकर्ता जो ऑनलाइन कम आश्वस्त हैं। मुख्य भाग 4: आगे का रास्ता; वित्तीय साक्षरता शिविर, बैंकों द्वारा शिकायतों का शीघ्र निवारण और सुरक्षित उपयोग की आदतें। उपसंहार: डिजिटल भुगतान भरोसे और सुरक्षा के साथ बढ़ें, ताकि कोई ग्राहक पीछे न छूटे।

हल की गई पत्र रूपरेखा: असफल ATM निकासी के बारे में शाखा प्रबंधक को शिकायती पत्र। प्रेषक का पता: 'ABC Nagar, Patna'। दिनांक: '15 July 20XX'। प्राप्तकर्ता: 'The Branch Manager, XYZ Bank, Main Road, Patna'। विषय: 'Complaint regarding amount debited in a failed

ATM transaction'। संबोधन: 'Sir/Madam,'। अनुच्छेद 1: उद्देश्य। अनुच्छेद 2: तथ्य, यानी तिथि, ATM का स्थान, राशि, 'account ending 4321', और यह कि नकद नहीं निकला। अनुच्छेद 3: राशि वापस खाते में जमा करने का अनुरोध, धन्यवाद सहित। समापन: 'Yours faithfully,' और 'ABC'। SBI PO 2026-27 प्रारूप के लिए इसे ईमेल बनाना हो तो डाक पते और दिनांक हटा दें, To पंक्ति जोड़ें, विषय पंक्ति रखें और 'Regards,' तथा नाम से समापन करें।

उदाहरण

- SBI PO 2026-27: 30 अंकों और 30 मिनट की वर्णनात्मक परीक्षा, 180 मिनट की वस्तुनिष्ठ परीक्षा के ठीक बाद; इसमें अलग से न्यूनतम अर्हक अंक ज़रूरी हैं।
- SBI PO 2026-27 अंतिम मेरिट: मुख्य परीक्षा के 230 में से अंक (वस्तुनिष्ठ और वर्णनात्मक) 75 में, और समूह अभ्यास व साक्षात्कार के अंक (50 में से) 25 में प्रसामान्यीकृत होते हैं।
- IBPS CRP PO/MT-XVI: 3 घंटे 10 मिनट की मुख्य परीक्षा के भीतर 25 अंकों और 30 मिनट का वर्णनात्मक प्रश्नपत्र; अधिसूचना यह नहीं बताती कि इसके अंक 200 वस्तुनिष्ठ अंकों से कैसे जुड़ते हैं।
- साप्ताहिक योजना: संपादकीय नोट्स, निबंध, पत्र या ईमेल, सारांश लेखन या रिपोर्ट, बोधगम्यता, पूरा समयबद्ध मॉक, फिर त्रुटि-सूची के साथ समीक्षा का दिन।
- स्पेल-चेक और ऑटोकरेक्ट बंद करके टाइपिंग का अभ्यास करें; 20 शब्द प्रति मिनट पर 200 शब्दों का उत्तर टाइप करने में 10 मिनट लगते हैं।
- 30 मिनट में तीन प्रश्न यानी हर एक को लगभग 10 मिनट; हर उत्तर में संक्षिप्त योजना, टाइपिंग, और अंतिम एक-दो मिनट पढ़ने के लिए।
- अंतिम जाँच-सूची: विषय पंक्ति, संबोधन और समापन का मेल, क्रिया की अन्विति, आर्टिकल, मुख्य शब्दों की वर्तनी, दी गई हर संख्या।
- निबंध रूपरेखा: प्रगति के लिए UPI (2016, NPCI) और जन धन (2014); चुनौतियों के लिए फ़िशिंग, OTP धोखाधड़ी और डिजिटल विभाजन; आगे के रास्ते के लिए साक्षरता शिविर और शिकायत निवारण।
- पत्र रूपरेखा: ABC Nagar का पता, दिनांक, The Branch Manager, XYZ Bank, असफल ATM डेबिट पर विषय, Sir/Madam, उद्देश्य-तथ्य-अनुरोध, Yours faithfully, ABC।

> **त्वरित दोहराव:** शुरू से हर सप्ताह अभ्यास; SBI PO 2026-27: 30 अंक, 30 मिनट, 180 मिनट की वस्तुनिष्ठ परीक्षा के ठीक बाद, अलग न्यूनतम अंक, मुख्य परीक्षा के 230 में से अंक 75 में प्रसामान्यीकृत; IBPS PO/MT-XVI: 3 घंटे 10 मिनट की मुख्य परीक्षा में 25 अंक, 30 मिनट; स्पेल-चेक बंद करके टाइप करें और अपनी प्रति मिनट शब्द गति जानें; शुरू करने से पहले समय बाँटें; प्रासंगिकता, संरचना, विषय-वस्तु, भाषा, प्रारूप जाँचें; तैयार उदाहरण प्रश्न के अनुसार ढालें।

व्यक्तिगत साक्षात्कार — क्या अपेक्षा करें

व्यक्तिगत साक्षात्कार — क्या अपेक्षा करें

साक्षात्कार SBI PO और IBPS PO दोनों के लिए अंतिम चयन चरण है, जो मुख्य परीक्षा (Mains) के बाद आयोजित होता है। यह आमतौर पर छह व्यापक क्षेत्रों को कवर करता है: आपकी व्यक्तिगत पृष्ठभूमि और बैंकिंग के प्रति प्रेरणा (शिक्षा, अनुभव, यह भूमिका क्यों); एक प्रोबेशनरी अधिकारी के काम से संबंधित बुनियादी बैंकिंग अवधारणाएँ (जमा, ऋण, भुगतान, ग्राहक सेवा, शाखा संचालन, जोखिम और अनुपालन); अर्थव्यवस्था और वर्तमान बैंकिंग घटनाक्रम; परिस्थितिजन्य निर्णय और नैतिकता (ग्राहक शिकायतों को संभालना, गोपनीयता, टीमवर्क, वृद्धि/एस्केलेशन); संचार अभ्यास (उत्तर देने से पहले सुनना, संरचित और संक्षिप्त उत्तर देना, जो नहीं पता उसके बारे में ईमानदार होना); और जिस बैंक में आप साक्षात्कार दे रहे हैं उसके बारे में विशिष्ट जानकारी (उसके व्यावसायिक क्षेत्र, डिजिटल चैनल, और हाल की आधिकारिक घोषणाएँ)। IBPS PO के लिए, साक्षात्कार का अंतिम चयन में आमतौर पर लगभग 20% भार होता है, शेष Mains का होता है - अतः एक मज़बूत Mains स्कोर सबसे महत्वपूर्ण बना रहता है, लेकिन एक कमज़ोर साक्षात्कार अंतिम परिणाम को नीचे खींच सकता है। यह एक तैयारी चेकलिस्ट है, आधिकारिक प्रश्न बैंक नहीं - वास्तविक प्रश्न उम्मीदवार और पैनल के अनुसार भिन्न होते हैं।

उदाहरण

- एक सामान्य शुरुआती प्रश्न 'अपने बारे में बताइए' का कोई रूप होता है - एक संक्षिप्त उत्तर तैयार करें जो आपकी पृष्ठभूमि को इस विशिष्ट भूमिका की चाह से जोड़े, न कि एक सामान्य जीवन कहानी।
- यदि किसी हाल के बैंकिंग या आर्थिक घटनाक्रम के बारे में पूछा जाए, तो यह कहना ठीक है कि 'मुझे नवीनतम आँकड़ा पूरी तरह याद नहीं है, लेकिन सामान्य प्रवृत्ति यह है...' बजाय गलत संख्या को आत्मविश्वास से बताने के।
- गुस्साए ग्राहक को संभालने जैसे परिस्थितिजन्य प्रश्न के लिए, अपने उत्तर को पहले सुनने, फिर चिंता को स्वीकार करने, और फिर समाधान के कदम समझाने के इर्द-गिर्द संरचित करें - सीधे समाधान पर कूदने के बजाय।

> **त्वरित दोहराव:** छह क्षेत्रों की तैयारी करें: अपनी पृष्ठभूमि/प्रेरणा, मुख्य बैंकिंग अवधारणाएँ, वर्तमान अर्थव्यवस्था/बैंकिंग समाचार, परिस्थितिजन्य निर्णय और नैतिकता, संरचित संचार, और स्वयं बैंक के बारे में विशिष्ट जानकारी।

बैंक PO साक्षात्कार: पैनल क्या देखता है, प्रश्न, दस्तावेज़ और आचरण

साक्षात्कार का भार: साक्षात्कार बैंक PO भर्ती का अंतिम चरण है और अंतिम मेरिट में गिना जाता है। SBI PO 2026-27 (विज्ञापन CRPD/PO/2026-27/09) के चरण-III में साइकोमेट्रिक टेस्ट, 20 अंकों का समूह अभ्यास और 30 अंकों का साक्षात्कार होता है। मुख्य परीक्षा के अंक (230 में से) 75 में

और समूह अभ्यास व साक्षात्कार के अंक (50 में से) 25 में प्रसामान्यीकृत किए जाते हैं, जिससे 100 में से अंतिम अंक बनते हैं; प्रारंभिक परीक्षा के अंक नहीं जोड़े जाते। IBPS PO (CRP PO/MT-XVI, 2027-28 की रिक्तियाँ) में साक्षात्कार 100 अंकों का है, न्यूनतम अर्हक अंक 40% से कम नहीं हैं (SC/ST/OBC/PwBD अभ्यर्थियों के लिए 35%), और मुख्य परीक्षा व साक्षात्कार का भारांक 80:20 है। मुख्य परीक्षा के अंक सबसे अधिक मायने रखते हैं; गणना करें तो SBI के अंतिम अंकों का एक-चौथाई भाग समूह अभ्यास और साक्षात्कार से, और IBPS के अंतिम अंकों का पाँचवाँ भाग साक्षात्कार से आता है। ये आँकड़े इन्हीं भर्ती चक्रों के हैं; अपनी अधिसूचना और parikshasaathi.com पर अपनी परीक्षा का पेज अवश्य देखें।

पैनल क्या देखता है: परिवीक्षाधीन अधिकारी ग्राहकों से व्यवहार करता है, एक छोटी टीम का नेतृत्व करता है, ऋण और नकदी सँभालता है और अनेक नियमों का पालन करता है, प्रायः घर से दूर किसी शाखा में। इसलिए पैनल रटे हुए तथ्यों से अधिक स्पष्ट सोच, सरल और ईमानदार संवाद, बैंक के कामकाज की बुनियादी समझ, प्रश्नों के दबाव में शांत स्वभाव, सत्यनिष्ठा और कहीं भी काम करने की तत्परता देखता है। SBI PO और IBPS PO दोनों में साइकोमेट्रिक या व्यक्तित्व परीक्षण से बनी प्रोफ़ाइल साक्षात्कार पैनल के सामने रखी जाती है, इसलिए कोई सदस्य उसमें दिखे किसी गुण के बारे में पूछ सकता है। अपने हर उत्तर को इस बात का प्रमाण मानें कि आप काउंटर पर ग्राहक के साथ कैसा व्यवहार करेंगे।

परिचय और बैंकिंग ही क्यों: अधिकतर साक्षात्कार 'अपने बारे में बताइए' जैसे किसी प्रश्न से शुरू होते हैं। 60 से 90 सेकंड का उत्तर तैयार करें: नाम, गृह ज़िला और राज्य, शिक्षा, कोई कार्य-अनुभव, एक-दो सच्ची रुचियाँ, और एक पंक्ति कि बैंकिंग क्यों। 'बैंकिंग ही क्यों?' के लिए सच्चा कारण दें और उसे काम से जोड़ें: वित्त में रुचि, लोगों की सेवा करने और वित्तीय समावेशन फैलाने का अवसर, और ऐसा करियर जो शाखा के काम से प्रबंधन तक बढ़ता है। नौकरी की सुरक्षा एक ईमानदार कारण है, पर यह अकेला कारण नहीं होना चाहिए। बैंक की बुनियादी जानकारी रखें; उदाहरण के लिए, SBI का गठन 1 जुलाई 1955 को इम्पीरियल बैंक ऑफ इंडिया से हुआ था। यदि आप कहीं काम कर रहे हैं, तो अपने नियोक्ता की आलोचना किए बिना यह बताने को तैयार रहें कि आप बदलाव क्यों चाहते हैं।

आपका राज्य, डिग्री और रुचियाँ: पैनल आपके आवेदन से प्रश्न बनाता है। इंजीनियरिंग स्नातक से प्रायः पूछा जाता है कि इंजीनियरिंग के बजाय बैंकिंग क्यों, और तकनीक बैंकों की कैसे मदद करती है; वाणिज्य स्नातक से लेखांकन की बुनियादी बातें पूछी जा सकती हैं; कला या विज्ञान स्नातक से उसके विषय की कोई सरल अवधारणा पूछी जा सकती है। अपने गृह राज्य और ज़िले को जानें: मुख्य फसलें और उद्योग, नदियाँ, दर्शनीय स्थल, लोगों की समस्याएँ, और बैंक उनकी सेवा कैसे करते हैं, जैसे क्षेत्रीय ग्रामीण बैंक या स्वयं सहायता समूहों के माध्यम से। फ़ॉर्म में लिखा शौक भी एक विषय है: यदि आपने पढ़ना लिखा है, तो पिछली पढ़ी हुई पुस्तक का नाम बताने और उस पर चर्चा करने को तैयार रहें।

बैंकिंग जागरूकता और समसामयिकी: कठिन आँकड़ों से अधिक इस पर प्रश्न आते हैं कि प्रणाली कैसे काम करती है: RBI क्या करता है, मौद्रिक नीति के उपकरण के रूप में रेपो दर, CRR और SLR, NPA, प्राथमिकता क्षेत्र ऋण, KYC, जमा बीमा, UPI और डिजिटल धोखाधड़ी। पहले अवधारणा समझें और किसी दर का वर्तमान मान साक्षात्कार के निकट जाँच लें, क्योंकि दरें बदलती रहती हैं। मुख्य परीक्षा के बाद से प्रतिदिन किसी एक समाचार-पत्र के व्यापार पृष्ठ पढ़ें और प्रमुख बैंकिंग समाचारों तथा बैंक की अपनी घोषणाओं का एक पृष्ठ का नोट बनाएँ। यदि किसी आँकड़े के बारे में निश्चित न हों तो यह कह दें और प्रवृत्ति समझाएँ; आत्मविश्वास से बताया गया गलत आँकड़ा ईमानदारी से कहे गए 'मुझे पक्का पता नहीं' से अधिक नुकसान करता है।

परिस्थितिजन्य प्रश्न: पैनल पूछ सकता है कि आप क्या करेंगे यदि कोई नाराज़ ग्राहक असफल लेन-देन की शिकायत करे, कतार लंबी हो और किसी बुज़ुर्ग ग्राहक को सहायता चाहिए, कोई रिश्तेदार उचित कागज़ात के बिना ऋण माँगे, या कोई वरिष्ठ नियम तोड़ने को कहे। अच्छा उत्तर पहले सुनता है, बैंक के नियमों और ग्राहक के हित का पालन करता है, जो मामला आपके अधिकार से बाहर हो उसे सही व्यक्ति तक पहुँचाता है, और सत्यनिष्ठा या ग्राहक की गोपनीयता से कभी समझौता नहीं करता।

दस्तावेज़, पहनावा और आचरण: आपके दस्तावेज़ों का मिलान आपके ऑनलाइन आवेदन से किया जाता है, और बुलावा-पत्र (कॉल लेटर) में ठीक-ठीक लिखा होता है कि क्या लाना है। मूल दस्तावेज़ स्व-सत्यापित फोटोकॉपी के साथ, फोटो पहचान-पत्र, और अधिसूचना में निर्धारित प्रारूप में कोई भी श्रेणी, दिव्यांगता या अन्य प्रमाण-पत्र साथ रखें। SBI PO 2026-27 में जिन अभ्यर्थियों ने अंतिम वर्ष के विद्यार्थी के रूप में आवेदन किया था और जिन्हें साक्षात्कार के लिए बुलाया गया है, उन्हें 30 सितंबर 2026 या उससे पहले स्नातक उत्तीर्ण करने का प्रमाण दिखाना होगा। साफ़-सुथरे, आरामदायक और सादे औपचारिक कपड़े पहनें। समय से पहले पहुँचें, फ़ोन बंद रखें, पैनल का अभिवादन करें, कहे जाने पर बैठें, जो सदस्य प्रश्न पूछ रहा हो उसकी ओर देखें, और बीच में न बोलें।

ईमानदारी से उत्तर: कभी झूठा दिखावा न करें। 'मुझे नहीं पता, पर मैं पता कर लूँगा' गढ़े हुए उत्तर से बेहतर है, और यदि आपको लगे कि आपसे गलती हुई है तो विनम्रता से सुधार लें। अपने उत्तर अपने आवेदन-पत्र और अपनी साइकोमेट्रिक प्रोफ़ाइल से मेल खाते रखें। एक कमज़ोर उत्तर से परिणाम शायद ही तय होता है; संयत रहना और अच्छी तरह सँभल जाना प्रायः अधिक मायने रखता है।

उदाहरण

- SBI PO 2026-27: समूह अभ्यास 20 अंक और साक्षात्कार 30 अंक = 50, जो 25 में प्रसामान्यीकृत होते हैं; मुख्य परीक्षा (230 में से) 75 में प्रसामान्यीकृत; अंतिम मेरिट 100 में से; प्रारंभिक परीक्षा के अंक नहीं जुड़ते।
- IBPS PO CRP PO/MT-XVI (2027-28 की रिक्तियाँ): साक्षात्कार 100 अंकों का; न्यूनतम अर्हक अंक 40% से कम नहीं (SC/ST/OBC/PwBD के लिए 35%); मुख्य परीक्षा और साक्षात्कार का भारांक 80:20।
- 60-90 सेकंड का परिचय तैयार करें: नाम, गृह ज़िला और राज्य, शिक्षा, कार्य-अनुभव, एक-दो सच्ची रुचियाँ और एक पंक्ति कि बैंकिंग क्यों।
- 'बैंकिंग ही क्यों?': PO के काम से जुड़ा सच्चा कारण दें (वित्त, लोगों की सेवा, वित्तीय समावेशन, प्रबंधन तक विकास); केवल नौकरी की सुरक्षा का कारण कमज़ोर लगता है।

- प्रश्न आपके अपने आवेदन से आते हैं: आपकी डिग्री का विषय, आपका गृह राज्य और ज़िला, आपके शौक और आपका कार्य-अनुभव।
- बैंकिंग जागरूकता: रेपो दर, CRR, SLR, NPA, प्राथमिकता क्षेत्र ऋण, KYC, जमा बीमा और UPI कैसे काम करते हैं, यह जानें; पुराने मान रटने के बजाय वर्तमान दरें साक्षात्कार के निकट जाँचें।
- परिस्थितिजन्य उत्तर: पहले सुनें, नियमों और ग्राहक के हित का पालन करें, जो आपके अधिकार से बाहर हो उसे आगे बढ़ाएँ, सत्यनिष्ठा या गोपनीयता से कभी समझौता न करें।
- दस्तावेज़: बुलावा-पत्र में लिखे सभी दस्तावेज़ मूल और स्व-सत्यापित प्रतियों के साथ लाएँ; SBI PO 2026-27 में साक्षात्कार के लिए बुलाए गए अंतिम वर्ष के आवेदकों को 30 सितंबर 2026 या उससे पहले स्नातक उत्तीर्ण होने का प्रमाण देना होगा।
- न पता हो तो कह दें; आत्मविश्वास से बताया गया गलत आँकड़ा ईमानदार 'मुझे पक्का पता नहीं' से अधिक नुकसान करता है, और गलत उत्तर को विनम्रता से सुधारा जा सकता है।

> **त्वरित दोहराव:** बैंक PO साक्षात्कार: SBI PO 2026-27 समूह अभ्यास 20 + साक्षात्कार 30 = 50, 25 में प्रसामान्यीकृत, मुख्य परीक्षा 75 में; IBPS PO XVI साक्षात्कार 100 अंक, न्यूनतम 40% (SC/ST/OBC/PwBD के लिए 35%), भारांक 80:20; पैनल स्पष्टता, ईमानदारी, बैंकिंग की बुनियादी समझ, स्वभाव और सत्यनिष्ठा देखता है; परिचय, बैंकिंग क्यों, राज्य, डिग्री, शौक, बैंकिंग अवधारणाएँ व समाचार और परिस्थितिजन्य उत्तर तैयार करें; बुलावा-पत्र के अनुसार दस्तावेज़; औपचारिक पहनावा; कभी झूठा दिखावा न करें।

राज्य लोक सेवा आयोग का व्यक्तित्व परीक्षण (साक्षात्कार): तैयारी, मॉक इंटरव्यू और आम गलतियाँ

व्यक्तित्व परीक्षण क्या है: राज्य सिविल सेवाओं में साक्षात्कार को प्रायः व्यक्तित्व परीक्षण या मौखिक परीक्षा कहा जाता है। यह सामान्य ज्ञान की प्रश्नोत्तरी नहीं है; एक बोर्ड आपसे बातचीत करके यह परखता है कि आप अधिकारी बनने के लिए उपयुक्त हैं या नहीं। अधिसूचनाएँ बताती हैं कि बोर्ड क्या आँकता है। UPPSC PCS 2026 में व्यक्तित्व परीक्षण (साक्षात्कार) 100 अंकों का है और इसमें सामान्य जागरूकता, बुद्धि, चरित्र, अभिव्यक्ति-क्षमता और व्यक्तित्व, तथा सेवा के लिए सामान्य उपयुक्तता देखी जाती है। RPSC RAS 2026 में व्यक्तित्व एवं साक्षात्कार परीक्षा 100 अंकों की है, जिसमें चरित्र, व्यक्तित्व, बोलचाल की शैली और डील-डौल के साथ राजस्थानी संस्कृति के ज्ञान पर भी अंक दिए जाते हैं।

यह कितना महत्वपूर्ण है: BPSC की 72वीं संयुक्त प्रतियोगी परीक्षा (CCE) 2026 में साक्षात्कार 120 अंकों का है; मुख्य परीक्षा के अंकों पर रिक्तियों के लगभग 2.5 गुना अभ्यर्थी बुलाए जाते हैं, और साक्षात्कार में उपस्थित न होने वाले अभ्यर्थी को मेरिट सूची से बाहर कर दिया जाता है। MPPSC राज्य सेवा परीक्षा 2026 में साक्षात्कार 185 अंकों का है, श्रेणीवार पदों के तीन गुना अभ्यर्थी बुलाए जाते हैं, और अंतिम मेरिट में मुख्य परीक्षा (1,500) और साक्षात्कार (185) के अंक जुड़कर कुल 1,685 होते हैं, अर्थात इन आँकड़ों से गणना करने पर साक्षात्कार कुल का लगभग 11 प्रतिशत बैठता है। चूँकि बहुत से अभ्यर्थी लिखित चरण में कुछ ही अंकों के अंतर पर रहते हैं, इसलिए साक्षात्कार प्रायः अंतिम रैंक और मिलने वाला पद तय करता है। UPPSC PCS 2026 में साक्षात्कार के समय दी गई पद-वरीयताएँ अंतिम होती हैं, इसलिए भीतर जाने से पहले उन्हें तय कर लें। अंक और नियम एक भर्ती चक्र से दूसरे में बदलते रहते हैं; अपनी अधिसूचना और parikshasaathi.com पर अपनी परीक्षा का पेज देखें।

अपने आवेदन-पत्र से तैयारी: आपका आवेदन-पत्र, और वह विस्तृत प्रपत्र जो कुछ आयोग मुख्य परीक्षा के बाद माँगते हैं, बोर्ड के प्रश्नों का मुख्य स्रोत है। आपने जो कुछ भरकर जमा किया, उसकी ठीक वैसी ही एक प्रति रखें और उसे पंक्ति-दर-पंक्ति पढ़ें। हर प्रविष्टि के लिए पाँच संभावित प्रश्न लिखें और उनके उत्तर बोलकर दें: आपके नाम का अर्थ, आपके स्कूल और कॉलेज, स्नातक और वैकल्पिक विषय, कोई नौकरी, आपके शौक और उपलब्धियाँ, और आपकी सेवा-वरीयताएँ। यदि आपने डिप्टी कलेक्टर को पहली वरीयता दी है, तो बताने को तैयार रहें कि क्यों, और ऐसा अधिकारी क्या करता है। फ़ॉर्म में लिखी हर बात पर प्रश्न पूछा जा सकता है, इसलिए ऐसा कोई शौक या उपलब्धि न लिखें जिस पर आप गहराई से बात न कर सकें।

आपका ज़िला और राज्य: राज्य के बोर्ड अपेक्षा करते हैं कि आप जहाँ से आते हैं उस स्थान को और जिस राज्य की सेवा करना चाहते हैं उसे जानें। अपने गृह ज़िले का इतिहास, नदियाँ, फसलें, उद्योग, दर्शनीय स्थल, प्रसिद्ध व्यक्ति और मुख्य समस्याएँ, जैसे बाढ़, सूखा, पलायन या बेरोज़गारी, तथा वहाँ सरकारी योजनाएँ कैसे चलती हैं, यह जानें। राज्य की संस्कृति और अर्थव्यवस्था, और ज़िलाधिकारी (कलेक्टर) से लेकर विकास खंड और ग्राम पंचायत तक का प्रशासनिक ढाँचा जानें। 'अपने ज़िले में SDM के रूप में आप बाढ़ से कैसे निपटेंगे?' जैसे प्रश्नों की अपेक्षा रखें, जो ज्ञान को निर्णय-क्षमता से जोड़ते हैं।

समसामयिकी और विचार: मुख्य परीक्षा के बाद से प्रतिदिन एक समाचार-पत्र पढ़ें, राज्य और राष्ट्रीय मुद्दे नोट करें, और संतुलित विचार बनाएँ। किसी विवादास्पद मुद्दे पर पहले दोनों पक्ष रखें, फिर संविधान और कानून की सीमा में रहते हुए कारण सहित अपना विचार दें। दलगत राजनीतिक टिप्पणियों और नेताओं की व्यक्तिगत आलोचना से बचें, क्योंकि भावी अधिकारी को निष्पक्ष दिखना चाहिए। अपनी पृष्ठभूमि से जुड़े विषयों पर छोटे नोट बनाएँ, जैसे किसान परिवार से हों तो कृषि पर या इंजीनियर हों तो तकनीक पर।

शांत रहना: बोर्ड कभी-कभी लगातार अनुपूरक प्रश्न पूछकर या आपसे असहमत होकर देखता है कि आप कैसी प्रतिक्रिया देते हैं; यह ज्ञान की नहीं, स्वभाव की परीक्षा है। पूरा प्रश्न सुनें, क्षण भर रुकें, और संक्षेप में सीधा उत्तर दें। यदि नहीं जानते, तो साफ़ कह दें और आगे बढ़ें। असहमत होना ही हो तो विनम्रता से और कारण सहित असहमत हों, और अच्छे प्रतितर्क को सहजता से स्वीकार करें। सीधे बैठें, प्रश्न पूछ रहे सदस्य की ओर देखें, आरंभ में अध्यक्ष का आदरपूर्वक अभिवादन करें और अंत में बोर्ड को धन्यवाद दें।

मॉक इंटरव्यू: वास्तविक साक्षात्कार से पहले तीन से पाँच मॉक इंटरव्यू दें, शिक्षकों, सेवारत या सेवानिवृत्त अधिकारियों, या ऐसे मित्रों के समूह के साथ जो आपके अपने फ़ॉर्म से प्रश्न पूछें। इन्हें फ़ोन पर रिकॉर्ड करें और भराव वाले शब्दों, घबराहट की आदतों, लंबे उत्तरों और कमज़ोर क्षेत्रों पर ध्यान दें, फिर एक बार में एक चीज़ सुधारें। लंबे रटे-रटाए उत्तर याद न करें; बोर्ड रटे हुए भाषण पहचान लेते हैं और ऐसा अनुपूरक प्रश्न पूछते हैं जो उन्हें तोड़ देता है। उसी भाषा में अभ्यास करें जिसमें आप साक्षात्कार देंगे।

आम गलतियाँ: सामान्य गलतियाँ हैं झूठा दिखावा करना या तथ्यों का अनुमान लगाना, रटे हुए उत्तर सुनाना, अपने ही फ़ॉर्म के विपरीत बात कहना, ऐसे शौक लिखना जिनके बारे में आप कम जानते हैं, अपने ही ज़िले के बुनियादी तथ्य न जानना, बोर्ड से बहस करना, सदस्यों की चापलूसी करना, कोई समाधान दिए बिना सरकार या व्यवस्था की आलोचना करना, लंबे और भटके हुए उत्तर देना, और देर से या अधूरे दस्तावेज़ों के साथ पहुँचना।

उदाहरण

- UPPSC PCS 2026: 100 अंकों का व्यक्तित्व परीक्षण (साक्षात्कार), जिसमें सामान्य जागरूकता, बुद्धि, चरित्र, अभिव्यक्ति-क्षमता और व्यक्तित्व, तथा सामान्य उपयुक्तता देखी जाती है; साक्षात्कार में दी गई वरीयताएँ अंतिम होती हैं।
- RPSC RAS 2026: 100 अंकों की व्यक्तित्व एवं साक्षात्कार परीक्षा, जिसमें चरित्र, व्यक्तित्व, बोलचाल की शैली, डील-डौल और राजस्थानी संस्कृति के ज्ञान पर अंक मिलते हैं।
- BPSC 72वीं CCE 2026: 120 अंकों का साक्षात्कार; मुख्य परीक्षा के अंकों पर रिक्तियों के लगभग 2.5 गुना अभ्यर्थी बुलाए जाते हैं; उपस्थित न होने वाला अभ्यर्थी मेरिट सूची से बाहर रहता है।
- MPPSC राज्य सेवा परीक्षा 2026: 185 अंकों का साक्षात्कार; अंतिम मेरिट = मुख्य परीक्षा 1,500 + साक्षात्कार 185 = 1,685 अंक।
- जमा किया गया आवेदन-पत्र पंक्ति-दर-पंक्ति पढ़ें और सेवा-वरीयताओं सहित हर प्रविष्टि के लिए पाँच संभावित प्रश्न तैयार करें।
- अपना गृह ज़िला जानें: इतिहास, नदियाँ, फसलें, उद्योग, दर्शनीय स्थल, प्रसिद्ध व्यक्ति, मुख्य समस्याएँ और वहाँ योजनाएँ कैसे चलती हैं।
- विवादास्पद मुद्दे पर: पहले दोनों पक्ष, फिर संविधान और कानून की सीमा में कारण सहित अपना विचार; दलगत राजनीतिक टिप्पणियों से बचें।
- तीन से पाँच मॉक इंटरव्यू रिकॉर्ड करके दें; भराव वाले शब्द, लंबे उत्तर और कमज़ोर क्षेत्र एक-एक करके सुधारें; रटे हुए उत्तर याद न करें।
- आम गलतियाँ: झूठा दिखावा, अपने फ़ॉर्म के विपरीत बात, ऐसे शौक जिन पर बात न कर सकें, बोर्ड से बहस, चापलूसी, देर से या अधूरे दस्तावेज़ों के साथ पहुँचना।

> **त्वरित दोहराव:** व्यक्तित्व परीक्षण उपयुक्तता परखता है, सामान्य ज्ञान नहीं; UPPSC PCS 2026 100 अंक, RPSC RAS 2026 100, BPSC 72वीं CCE 2026 120, MPPSC राज्य सेवा परीक्षा 2026 1,685 में से 185; अपने फ़ॉर्म (हर प्रविष्टि पर पाँच प्रश्न), ज़िले और राज्य, तथा संतुलित विचारों के साथ दैनिक समाचारों से तैयारी; अनुपूरक प्रश्नों में शांत रहें; तीन से पाँच रिकॉर्ड किए गए मॉक; झूठा दिखावा, रटे उत्तर, विरोधाभास, बहस और चापलूसी से बचें।

समूह अभ्यास (SBI PO Phase III) — क्या अपेक्षा करें

समूह अभ्यास (SBI PO Phase III) — क्या अपेक्षा करें

SBI PO का समूह अभ्यास (Group Exercise) एक Phase III चरण है (20 अंकों का) जिसमें उम्मीदवारों का एक समूह किसी दिए गए विषय या केस पर एक साथ काम करता है - आमतौर पर एक चर्चा या समूह समस्या-समाधान अभ्यास। यह चार बातों का मूल्यांकन करता है: क्या आप कार्य को समझते हैं (निर्देशों को पढ़ना/सुनना, समूह के उद्देश्य की पहचान करना, एक प्रासंगिक योगदान की योजना बनाना); आप कैसे चर्चा और संवाद करते हैं (बिंदुओं को संक्षिप्त रूप से व्यक्त करना, उन्हें कारणों से समर्थन देना, दूसरों को सुनना और प्रतिक्रिया देना, सम्मानपूर्वक असहमत होना); आप कैसे सहयोग करते हैं (शांत सहभागियों को शामिल करना, दूसरों के विचारों पर निर्माण करना, समूह को केंद्रित रखना, बीच में न बोलना या हावी न होना); और समूह मिलकर समस्याओं को कैसे हल करता है (विकल्पों की तुलना करना, विभिन्न हितधारकों पर विचार करना, एक तर्कसंगत निर्णय या सारांश तक पहुँचना)। सामान्य अभ्यास विषयों में बैंकिंग और ग्राहक सेवा, आर्थिक और सामाजिक मुद्दे, कार्यस्थल में तकनीक, और नैतिक दुविधाएँ शामिल हैं - ये सुझाए गए अभ्यास क्षेत्र हैं, कोई निश्चित आधिकारिक प्रश्न सूची नहीं।

उदाहरण

- एक मज़बूत समूह-अभ्यास योगदान विशिष्ट और तर्कसंगत होता है - 'मुझे लगता है कि हमें X को प्राथमिकता देनी चाहिए क्योंकि Y है' - न कि जो अंतिम बोला उससे अस्पष्ट सहमति।
- किसी शांत समूह सदस्य को शामिल करना ('इस बारे में आपका क्या विचार है?') सकारात्मक रूप से नोट किया जाता है, क्योंकि सहयोग का स्पष्ट रूप से मूल्यांकन किया जाता है, न कि केवल आप व्यक्तिगत रूप से कितना बोलते हैं।
- यदि दो समूह सदस्य असहमत हों, तो एक अच्छा कदम तुरंत पक्ष चुनने के बजाय दोनों दृष्टिकोणों को स्वीकार करना और फिर एक संश्लेषण प्रस्तुत करना है।

> **त्वरित दोहराव:** आपका मूल्यांकन कार्य की समझ, संचार, सहयोग (शांत सदस्यों को शामिल करना, हावी न होना), और समूह समस्या-समाधान पर होता है - वास्तविक बैंकिंग/आर्थिक/नैतिक चर्चा विषयों के साथ अभ्यास करें।

SBI PO में समूह अभ्यास: समूह चर्चा की शुरुआत, योगदान और सारांश कैसे करें

चयन में स्थान: SBI PO 2026-27 (विज्ञापन CRPD/PO/2026-27/09) के चरण-III में साइकोमेट्रिक टेस्ट, 20 अंकों का समूह अभ्यास और 30 अंकों का व्यक्तिगत साक्षात्कार होता है। समूह अभ्यास और साक्षात्कार के 50 अंक 25 में प्रसामान्यीकृत होकर 75 में प्रसामान्यीकृत मुख्य परीक्षा के अंकों में जोड़े जाते हैं, जिससे 100 में से अंतिम मेरिट बनती है। न्यूनतम अर्हक अंक बैंक तय करता है, और अभ्यर्थी को चरण-II और चरण-III में अलग-अलग अर्हता प्राप्त करनी होती है। समूह अभ्यास में अभ्यर्थियों के एक छोटे समूह को कोई विषय, केस या समस्या दी जाती है और वे निश्चित समय तक उस पर चर्चा

करते हैं, जबकि मूल्यांकनकर्ता देखते हैं और हर व्यक्ति को अंक देते हैं। सटीक प्रारूप, समूह का आकार और समय बुलावा-पत्र में या उसी दिन दिए जाने वाले निर्देशों में बताया जाता है, इसलिए ध्यान से पढ़ें और सुनें। ये विवरण 2026-27 भर्ती चक्र के हैं; अपनी अधिसूचना और parikshasaathi.com पर अपनी परीक्षा का पेज देखें।

मूल्यांकनकर्ता क्या देखते हैं: मूल्यांकनकर्ता प्रायः चार बातें देखते हैं। विषय-वस्तु का अर्थ है सामान्य बातों के बजाय प्रासंगिक तथ्य, उदाहरण और ठोस तर्क। सुनने का अर्थ है दूसरों ने जो वास्तव में कहा उसका उत्तर देना और उसे आगे बढ़ाना। हावी हुए बिना नेतृत्व का अर्थ है दिशा देना, शांत सदस्यों को शामिल करना और समूह को विषय पर तथा समय-सीमा में रखना, बिना लगातार बोले या दूसरों को टोके। निष्कर्ष तक पहुँचने का अर्थ है समूह को विकल्पों की तुलना करने और किसी निर्णय या स्पष्ट सारांश तक पहुँचने में मदद करना। हाव-भाव, स्वर और शिष्टता पूरे समय देखे जाते हैं, और आप कितने मिनट बोले, उससे अधिक गुणवत्ता मायने रखती है।

विषयों के प्रकार: विषय समसामयिक (गाँवों में डिजिटल भुगतान, वित्तीय समावेशन, साइबर धोखाधड़ी), बैंकिंग से जुड़े (बैंकों का विलय, डूबे ऋण, शाखा बनाम मोबाइल बैंकिंग), सामाजिक और आर्थिक (बेरोज़गारी, कार्यबल में महिलाएँ), अमूर्त (व्याख्या के लिए खुला कोई एक शब्द या वाक्यांश), या केस (घटती जमा और बढ़ती शिकायतों वाली शाखा: प्रबंधक को क्या करना चाहिए?) हो सकते हैं। केस में समूह से प्रायः निर्णय की अपेक्षा होती है, इसलिए समस्या पहचानें, विकल्पों की सूची बनाएँ, उन्हें तौलें और किसी एक की सिफ़ारिश करें।

चर्चा की शुरुआत: अच्छी शुरुआत से आप पर ध्यान जाता है, पर तभी जब आपके पास कहने को कुछ उपयोगी हो। अच्छी शुरुआत मुख्य शब्दों को परिभाषित करती है, बताती है कि विषय क्यों महत्वपूर्ण है, और एक सरल ढाँचा सुझाती है, जैसे प्रश्न को ग्राहक, बैंक और सरकार की दृष्टि से देखना। इसे एक मिनट से कम रखें और फिर दूसरों को आमंत्रित करें। यदि विषय को लेकर निश्चित न हों तो शुरुआत करने की जल्दी न करें; एक मिनट सुनें और किसी नए पहलू के साथ दूसरे या तीसरे वक्ता के रूप में प्रवेश करें।

बीच में योगदान: किसी स्वाभाविक विराम में 'उन्होंने जो कहा, उसमें जोड़ते हुए' या 'मेरी राय अलग है, क्योंकि' जैसे जोड़ने वाले वाक्यांश के साथ प्रवेश करें। हर बिंदु एक बार कहें, उसे किसी कारण या उदाहरण से पुष्ट करें, और रुक जाएँ। पूरी चर्चा में फैले कई छोटे और प्रासंगिक योगदान एक लंबे भाषण से बेहतर काम करते हैं। दूसरों को नाम से संबोधित करें, व्यक्ति से नहीं बल्कि विचार से असहमत हों, और किसी चुप सदस्य को बोलने के लिए आमंत्रित करें। यदि समूह भटक जाए या दो सदस्य बहस करने लगें, तो चर्चा को प्रश्न पर वापस लाएँ और बीच का रास्ता सुझाने से पहले दोनों विचारों को स्वीकार करें।

सारांश और निष्कर्ष: अंत के निकट किसी को सारांश देना चाहिए। अच्छा सारांश निष्पक्ष और छोटा होता है: हर पक्ष के मुख्य बिंदु, समूह किन बातों पर सहमत हुआ, और निष्कर्ष या सिफ़ारिश। केवल अपने नहीं, दूसरों के बिंदु भी शामिल करें, और इस चरण में नए तर्क न जोड़ें। यदि समूह सहमत नहीं हो सका, तो ईमानदारी से यह कहें और मुख्य मतभेद बताएँ। आप सारांश देने की पेशकश कर सकते हैं, पर यदि कोई अन्य सदस्य शुरू कर चुका हो तो उसकी बारी न छीनें।

अभ्यास के तरीके: छह से आठ मित्रों का समूह बनाएँ और समाचार-पत्रों के संपादकीय तथा बैंकिंग समाचारों के विषयों पर समयबद्ध चर्चा करें। बारी-बारी से एक व्यक्ति पर्यवेक्षक बने, जो हर वक्ता को विषय-वस्तु, सुनने, नेतृत्व और निष्कर्ष पर अंक दे और बाद में प्रतिक्रिया दे। चर्चा फ़ोन पर रिकॉर्ड करें और टोकने, भराव वाले शब्दों और लंबी बारियों पर ध्यान दें। किसी भी विषय को दो मिनट में ढाँचे में ढालने का अभ्यास करें: एक परिभाषा, दो या तीन पहलू और एक संभावित निष्कर्ष। साक्षात्कार के लिए बैंकिंग की बुनियादी बातें पढ़ने से समूह अभ्यास के लिए भी सामग्री मिलती है।

क्या करें और क्या न करें: सुनें, संक्षिप्त नोट लें, स्पष्ट बोलें, केवल उन्हीं तथ्यों का प्रयोग करें जिनके बारे में निश्चित हों, दूसरों को शामिल करें, विनम्र रहें और समूह को चर्चा पूरी करने में मदद करें। चिल्लाएँ नहीं, बार-बार न टोकें, उँगली न उठाएँ, व्यक्तिगत टिप्पणी न करें, गढ़े हुए आँकड़े न बोलें, केवल मूल्यांकनकर्ताओं की ओर मुँह करके न बोलें, पूरे समय चुप न रहें, और बिना कारण अपना पक्ष न बदलें। जो शांत अभ्यर्थी दो-तीन ठोस बिंदु जोड़ता है और समूह को निष्कर्ष तक पहुँचाने में मदद करता है, वह प्रायः कमरे की सबसे ऊँची आवाज़ से बेहतर करता है।

उदाहरण

- SBI PO 2026-27 चरण-III: साइकोमेट्रिक टेस्ट, समूह अभ्यास (20 अंक) और साक्षात्कार (30 अंक); ये 50 अंक 25 में प्रसामान्यीकृत होकर 75 में प्रसामान्यीकृत मुख्य परीक्षा के अंकों में जुड़ते हैं।
- SBI PO 2026-27 में समूह अभ्यास और साक्षात्कार के न्यूनतम अर्हक अंक बैंक तय करता है, और चरण-II व चरण-III में अलग-अलग अर्हता पानी होती है।
- मूल्यांकनकर्ता प्रायः विषय-वस्तु, सुनना, हावी हुए बिना नेतृत्व, और समूह को निष्कर्ष तक पहुँचाने में मदद देखते हैं; बोलने के समय से अधिक गुणवत्ता मायने रखती है।
- शुरुआत तभी करें जब कहने को ठोस बात हो: मुख्य शब्द परिभाषित करें, विषय का महत्व बताएँ, ढाँचा सुझाएँ, फिर दूसरों को आमंत्रित करें, सब एक मिनट से कम में।
- विराम में जोड़ने वाले वाक्यांश ('उन्होंने जो कहा, उसमें जोड़ते हुए...') के साथ प्रवेश करें; कारण या उदाहरण के साथ एक बिंदु कहें, फिर रुक जाएँ।
- व्यक्ति से नहीं, विचार से असहमत हों; बीच का रास्ता सुझाने से पहले दोनों पक्षों को स्वीकार करें।
- केस वाले विषयों में निर्णय चाहिए: समस्या पहचानें, विकल्पों की सूची बनाएँ, उन्हें तौलें, किसी एक की सिफ़ारिश करें।
- अच्छा सारांश निष्पक्ष और छोटा होता है: हर पक्ष के मुख्य बिंदु, समूह किस पर सहमत हुआ, निष्कर्ष; कोई नया तर्क नहीं।
- छह से आठ लोगों के समूह में समयबद्ध चर्चा का अभ्यास करें, जिसमें बारी-बारी से एक पर्यवेक्षक विषय-वस्तु, सुनने, नेतृत्व और निष्कर्ष पर अंक दे।

त्वरित दोहराव: SBI PO 2026-27: समूह अभ्यास 20 + साक्षात्कार 30 = 50, 25 में प्रसामान्यीकृत (मुख्य परीक्षा 75), न्यूनतम अंक बैंक तय करता है, चरण-II और III में अलग-अलग अर्हता; मूल्यांकन प्रायः विषय-वस्तु, सुनने, हावी हुए बिना नेतृत्व और निष्कर्ष तक पहुँचने पर; परिभाषा और ढाँचे से शुरुआत, कारण सहित छोटे बिंदु, शांत सदस्यों को शामिल करना, निष्पक्ष सारांश; पर्यवेक्षक के साथ समयबद्ध अभ्यास; चिल्लाना, टोकना, गढ़े आँकड़े या चुप्पी नहीं।

हवलदार PET/PST — क्या अपेक्षा करें

हवलदार PET/PST — क्या अपेक्षा करें

यह शारीरिक चरण केवल SSC MTS भर्ती के अंतर्गत CBIC/CBN में हवलदार पदों पर लागू होता है (नियमित MTS पदों पर नहीं)। इसके दो भाग हैं: शारीरिक दक्षता परीक्षण (PET, एक चलने का परीक्षण) और शारीरिक मानक परीक्षण (PST, मापदंड)। PET के लिए, पुरुष उम्मीदवारों को 15 मिनट के भीतर 1600 मीटर चलना होगा, और महिला उम्मीदवारों को 20 मिनट के भीतर 1000 मीटर चलना होगा। PST के लिए, पुरुष उम्मीदवारों की न्यूनतम ऊँचाई 157.5 सेमी, न्यूनतम पूर्ण-विस्तारित छाती 81 सेमी, और न्यूनतम छाती फुलाव 5 सेमी होना चाहिए; महिला उम्मीदवारों की न्यूनतम ऊँचाई 152 सेमी और न्यूनतम वज़न 48 किग्रा होना चाहिए। विशिष्ट समूहों (गढ़वाली, असमिया, गोरखा, और अनुसूचित जनजाति के सदस्य) के लिए छूट लागू होती है: पुरुष ऊँचाई आवश्यकता में 5 सेमी की, महिला ऊँचाई आवश्यकता में 2.5 सेमी की, और महिला वज़न आवश्यकता में 2 किग्रा की छूट - इनका दावा करते समय PET/PST चरण में दस्तावेज़ प्रस्तुत करने होंगे। गर्भावस्था-संबंधी स्थगन और कुछ विकलांगता-विशिष्ट छूटों के लिए अलग प्रावधान हैं, हालाँकि ये सभी पर स्वतः लागू नहीं होते। यह जानकारी 2025 अधिसूचना चक्र पर आधारित है - वास्तविक परीक्षा से पहले हमेशा वर्तमान वर्ष की आधिकारिक अधिसूचना से पुष्टि करें, क्योंकि मानक संशोधित किए जा सकते हैं।

उदाहरण

- 14 मिनट में 1600 मीटर चलने वाला पुरुष उम्मीदवार योग्य होता है; 16 मिनट लेने वाला नहीं, क्योंकि सीमा 15 मिनट है, कोई औसत गति लक्ष्य नहीं।
- अनुसूचित जनजाति की स्थिति साबित करने वाली मार्कशीट रखने वाली एक महिला उम्मीदवार 2.5 सेमी ऊँचाई छूट का दावा कर सकती है, जिससे प्रभावी न्यूनतम ऊँचाई आवश्यकता 152 सेमी से घटकर 149.5 सेमी हो जाती है।
- छाती फुलाव को विस्तारित और अविस्तारित छाती माप के बीच के अंतर के रूप में मापा जाता है, अकेले विस्तारित माप के रूप में नहीं - पुरुष आवश्यकता 81 सेमी न्यूनतम विस्तारित छाती के ऊपर न्यूनतम 5 सेमी का अंतर है।

त्वरित दोहराव: केवल हवलदार (CBIC/CBN), नियमित MTS नहीं: PET एक पैदल चाल है (पुरुष 1600 मी/15 मिनट, महिला 1000 मी/20 मिनट); PST न्यूनतम ऊँचाई/छाती (पुरुष) या ऊँचाई/वज़न (महिला) तय करता है, विशिष्ट समूहों के लिए दस्तावेज़ी छूट के साथ। यह 2025 चक्र पर आधारित है, अतः वर्तमान अधिसूचना से पुष्टि करें।

पुलिस और SSC भर्ती में PET और PST: क्या मापा जाता है और चरण कैसे जुड़ते हैं

दो अलग परीक्षण: पुलिस और सशस्त्र बलों की भर्ती के शारीरिक चरण के दो भाग होते हैं। शारीरिक दक्षता परीक्षा (PET) यह मापती है कि आपका शरीर क्या कर सकता है: प्रायः समयबद्ध दौड़, कुछ परीक्षाओं में समयबद्ध पैदल चाल, और कुछ राज्यों में लंबी कूद, ऊँची कूद या गोला फेंक जैसी स्पर्धाएँ। शारीरिक मानक परीक्षा (PST), जिसे शारीरिक माप भी कहते हैं, यह मापती है कि आपका शरीर कैसा है: सभी की ऊँचाई, पुरुषों का सीना (बिना फुलाए, फुलाकर और दोनों के बीच का फुलाव), और कुछ परीक्षाओं में वज़न। बाद में होने वाली चिकित्सा परीक्षा समग्र स्वास्थ्य और ड्यूटी के लिए योग्यता जाँचती है। PET और PST प्रायः अर्हक होते हैं, यानी उत्तीर्ण होना ज़रूरी है पर इनके अंक नहीं जुड़ते, हालाँकि कुछ राज्य PET के अंक देते हैं।

चरण कैसे जुड़ते हैं: क्रम हर परीक्षा में अलग है। SSC कांस्टेबल (GD) 2026 में कंप्यूटर आधारित परीक्षा (CBE) से रिक्तियों के लगभग 8 गुना अभ्यर्थी PET और PST के लिए शॉर्टलिस्ट होते हैं; इनमें उत्तीर्ण होने वालों में से रिक्तियों के लगभग 2 गुना अभ्यर्थी चिकित्सा परीक्षा और दस्तावेज़ सत्यापन में जाते हैं; और अंतिम मेरिट NCC बोनस (यदि हो) सहित CBE स्कोर से बनती है, इसलिए शारीरिक चरण केवल उत्तीर्ण या अनुत्तीर्ण का है। UP पुलिस आरक्षी भर्ती 2025 में पहले लिखित परीक्षा हुई, फिर PST के साथ अभिलेखों की संवीक्षा, फिर PET, और मेरिट प्रसामान्यीकृत लिखित अंकों से तय हुई। बिहार पुलिस विज्ञापन सं. 01/2025 में लिखित परीक्षा केवल अर्हक थी और अंतिम मेरिट सूची PET के 100 अंकों से बनी: दौड़ 50, गोला फेंक 25 और ऊँची कूद 25। SSC MTS 2025 में केवल हवलदार पद के अभ्यर्थी PET और PST देते हैं, जिन्हें सत्र-II के अंकों पर 1:7 के अनुपात में शॉर्टलिस्ट किया जाता है।

दौड़ और पैदल चाल के मानक: ये अधिसूचनाओं से लिए गए उदाहरण हैं, हर एक अपने भर्ती चक्र के साथ। SSC कांस्टेबल (GD) 2026: पुरुषों को 5 किमी 24 मिनट में और महिलाओं को 1.6 किमी साढ़े 8 मिनट में दौड़ना होता है, जबकि लद्दाख क्षेत्र के अभ्यर्थियों के लिए अलग और छोटे मानक हैं। UP पुलिस आरक्षी भर्ती 2025: पुरुषों को 4.8 किमी 25 मिनट में और महिलाओं को 2.4 किमी 14 मिनट में दौड़ना होता है, और समय से चूकने वाले चयन से बाहर हो जाते हैं। SSC MTS 2025 (हवलदार): पैदल चाल, पुरुष 1,600 मीटर 15 मिनट में और महिलाएँ 1 किमी 20 मिनट में। बिहार पुलिस विज्ञापन सं. 01/2025: पुरुषों को 1.6 किमी अधिकतम 6 मिनट में और महिलाओं को 1 किमी अधिकतम 5 मिनट में दौड़ना होता है, और तेज़ समय पर अधिक अंक मिलते हैं।

ऊँचाई, सीना और वज़न: फिर से, केवल उदाहरण। SSC कांस्टेबल (GD) 2026: ऊँचाई पुरुषों के लिए 170 सेमी और महिलाओं के लिए 157 सेमी, तथा पुरुषों का सीना बिना फुलाए 80 सेमी, कम से कम 5 सेमी फुलाव के साथ। UP पुलिस आरक्षी भर्ती 2025: पुरुष 168 सेमी (ST के लिए 160 सेमी), सीना बिना फुलाए 79 सेमी और फुलाकर 84 सेमी (ST के लिए 77 सेमी और 82 सेमी); महिलाएँ 152 सेमी (ST के लिए 147 सेमी) और वज़न कम से कम 40

किग्रा। सीने का फुलाव फुलाकर और बिना फुलाए मापों का अंतर है, और इन सभी उदाहरणों में कम से कम 5 सेमी फुलाव ज़रूरी है। कई अधिसूचनाएँ अनुसूचित जनजातियों और निर्दिष्ट पर्वतीय क्षेत्रों व समुदायों के लिए छूट वाले मानक देती हैं।

वज़न और चिकित्सा परीक्षा: हर परीक्षा वज़न को अपने ढंग से देखती है। SSC कांस्टेबल (GD) 2026 में PST पर वज़न ऊँचाई और आयु के अनुपात में होता है और PST बोर्ड केवल वज़न के आधार पर किसी को अस्वीकृत नहीं करता, पर चिकित्सा परीक्षा में, गृह मंत्रालय (MHA) के 9 मार्च 2026 को संशोधित दिशानिर्देशों के अनुसार, BMI की सामान्य सीमा 18 से 25 है और 18 से कम या 25 से अधिक BMI वाले अभ्यर्थी अस्वीकृत होते हैं। अन्य परीक्षाएँ न्यूनतम वज़न तय करती हैं, जैसे UP पुलिस 2025 महिलाओं के लिए करती है। इसलिए PST पास करने वाला अभ्यर्थी भी चिकित्सा परीक्षा में अयोग्य घोषित हो सकता है।

उस दिन के नियम: छोटे नियम भी मायने रखते हैं। राजस्थान पुलिस कांस्टेबल भर्ती 2025 में PET 5 किमी की दौड़ थी (पुरुष 25 मिनट, महिलाएँ 35 मिनट, तथा भूतपूर्व सैनिक और ट्राइबल सब-प्लान क्षेत्र के अनुसूचित जाति/जनजाति अभ्यर्थी 30 मिनट), जिसमें केवल एक अवसर था और अपील नहीं थी; दौड़ से पहले राजकीय चिकित्सा अधिकारी का शारीरिक योग्यता प्रमाण-पत्र दिखाना था; और PST से असंतुष्ट अभ्यर्थी उसी दिन 500 रुपये जमा कर अपील कर सकता था, जिस पर भर्ती बोर्ड मेडिकल बोर्ड के साथ दोबारा माप करता था। अन्य परीक्षाओं के अवसरों, अपीलों और दस्तावेज़ों के अपने नियम हैं।

अपने मानक जाँचें: शारीरिक मानक परीक्षा, पद, लिंग, श्रेणी और क्षेत्र के अनुसार अलग होते हैं, और एक अधिसूचना से दूसरी में बदलते हैं। ऊपर के आँकड़ों का उपयोग केवल पैटर्न समझने के लिए करें। फिर अपनी अधिसूचना में शारीरिक मानकों की तालिका और parikshasaathi.com पर अपनी परीक्षा का पेज पढ़ें, और अपनी सटीक दूरी, समय, ऊँचाई, सीना और वज़न की सीमाएँ तथा प्रमाण-पत्र के आधार पर मिलने वाली कोई भी छूट लिख लें।

उदाहरण

- PET = आपका शरीर क्या कर सकता है (समयबद्ध दौड़ या पैदल चाल, कूद, गोला फेंक); PST = आपका शरीर कैसा है (ऊँचाई, सीना, वज़न); चिकित्सा परीक्षा बाद में होती है।
- SSC कांस्टेबल (GD) 2026: PET पुरुष 5 किमी 24 मिनट में, महिला 1.6 किमी साढ़े 8 मिनट में; PST ऊँचाई पुरुष 170 सेमी, महिला 157 सेमी; पुरुषों का सीना बिना फुलाए 80 सेमी, कम से कम 5 सेमी फुलाव।
- UP पुलिस आरक्षी भर्ती 2025: पुरुष 4.8 किमी 25 मिनट में, महिला 2.4 किमी 14 मिनट में; पहले लिखित परीक्षा, फिर PST के साथ अभिलेखों की संवीक्षा, फिर PET; मेरिट प्रसामान्यीकृत लिखित अंकों से।
- SSC MTS 2025 (केवल हवलदार): पैदल चाल, पुरुष 1,600 मीटर 15 मिनट में और महिला 1 किमी 20 मिनट में; सत्र-II के अंकों पर 1:7 में शॉर्टलिस्टिंग।
- बिहार पुलिस विज्ञापन सं. 01/2025: लिखित परीक्षा केवल अर्हक; अंतिम मेरिट PET के 100 अंकों से (दौड़ 50, गोला फेंक 25, ऊँची कूद 25)।
- सीने का फुलाव = फुलाकर माप घटा बिना फुलाए माप; SSC GD 2026, UP पुलिस 2025 और SSC MTS 2025 (हवलदार) में पुरुषों के लिए कम से कम 5 सेमी ज़रूरी।
- SSC कांस्टेबल (GD) 2026 चिकित्सा परीक्षा: 9 मार्च 2026 को संशोधित MHA दिशानिर्देशों के अनुसार सामान्य BMI 18 से 25; PST बोर्ड केवल वज़न के आधार पर अस्वीकृत नहीं करता।
- राजस्थान पुलिस कांस्टेबल भर्ती 2025: 5 किमी दौड़, एक अवसर, अपील नहीं; दौड़ से पहले राजकीय चिकित्सा अधिकारी का शारीरिक योग्यता प्रमाण-पत्र; PST पर उसी दिन 500 रुपये देकर अपील।
- मानक परीक्षा, पद, लिंग, श्रेणी और क्षेत्र के अनुसार अलग होते हैं और अधिसूचना-दर-अधिसूचना बदलते हैं: अपनी अधिसूचना और parikshasaathi.com पर अपनी परीक्षा का पेज देखें।

> **त्वरित दोहराव:** PET = दौड़, पैदल चाल या स्पर्धाएँ; PST = ऊँचाई, सीना (कम से कम 5 सेमी फुलाव), वज़न; प्रायः अर्हक; SSC GD 2026 पुरुष 5 किमी 24 मिनट में, महिला 1.6 किमी साढ़े 8 मिनट में, ऊँचाई पुरुष 170 सेमी, महिला 157 सेमी, चिकित्सा में BMI 18-25; UP पुलिस 2025 पुरुष 4.8 किमी 25 मिनट में, महिला 2.4 किमी 14 मिनट में; SSC MTS 2025 हवलदार पैदल चाल पुरुष 1,600 मीटर 15 मिनट में, महिला 1 किमी 20 मिनट में; बिहार 01/2025 में PET के 100 अंक मेरिट तय करते हैं; अपनी अधिसूचना देखें।

शारीरिक परीक्षा की सुरक्षित तैयारी: दौड़ योजना, तकनीक, आहार और माप का दिन

जल्दी अभ्यास क्यों: शारीरिक परीक्षा प्रायः लिखित परीक्षा के कुछ महीने बाद होती है, और सहनशक्ति दो सप्ताह में नहीं बनती। उदाहरण के लिए, UP पुलिस आरक्षी भर्ती 2025 में लिखित परीक्षा 8 से 10 जून 2026 को, अभिलेखों की संवीक्षा और PST 17 से 31 अगस्त 2026 तक, और PET 1 से 11 अक्टूबर 2026 तक हुई। SSC कांस्टेबल (GD) 2026 में CBE 27 अप्रैल से 30 मई 2026 तक हुई, और उसका परिणाम, जिसमें PET और PST के लिए अभ्यर्थी शॉर्टलिस्ट किए गए, 12 अक्टूबर 2026 को घोषित हुआ। जो अभ्यर्थी लिखित परिणाम की प्रतीक्षा करते हैं और फिर रोज़ ज़ोर से दौड़ते हैं, वे प्रायः चोटिल हो जाते हैं या पीछे रह जाते हैं। लिखित परीक्षा की तैयारी के साथ ही सप्ताह में कुछ दिन दौड़ना शुरू करें, और धीरे-धीरे बढ़ाएँ।

शुरू करने से पहले: अपनी अधिसूचना में अपना सटीक लक्ष्य देखें: दौड़ है या पैदल चाल, दूरी, समय और कोई स्पर्धा। आवश्यक गति निकालें; उदाहरण के लिए, SSC कांस्टेबल (GD) 2026 में पुरुषों के मानक 5 किमी 24 मिनट में से गणना करने पर पूरी दूरी में औसतन प्रति किलोमीटर 4 मिनट 48 सेकंड या उससे तेज़ गति चाहिए। अच्छी तरह फिट होने वाले आरामदायक रनिंग जूते लें, और हो सके तो मैदान या ट्रैक पर अभ्यास करें। यदि आपको कोई बीमारी या पुरानी चोट है, या व्यायाम करते समय सीने में दर्द, साँस फूलना या चक्कर महसूस हो, तो रुकें और आगे बढ़ने से पहले डॉक्टर को दिखाएँ।

8 से 12 सप्ताह की क्रमिक योजना: चरणों में बढ़ें और सब कुछ एक साथ कभी न बढ़ाएँ। सप्ताह 1 से 3 में सप्ताह में 3 या 4 दिन, 20 से 30 मिनट के चलने-दौड़ने वाले सत्र करें, इतनी आसान गति से कि आप बात कर सकें। सप्ताह 4 से 6 में आसान गति से लगातार दौड़ें और हर सप्ताह थोड़ी दूरी बढ़ाएँ; एक प्रचलित व्यावहारिक नियम है कि साप्ताहिक दूरी लगभग 10 प्रतिशत से अधिक न बढ़ाएँ। सप्ताह 7 से 9 में एक सत्र तेज़ दोहरावों का जोड़ें, जैसे 400 मीटर तेज़ दौड़ और बीच में पैदल चलकर विश्राम, और एक स्थिर दौड़ जो लक्ष्य गति से थोड़ी धीमी हो। सप्ताह 10 से 12 में सप्ताह में एक बार घड़ी के साथ अपनी परीक्षा की दूरी दौड़ें, फिर अंतिम कुछ दिनों में भार घटा दें ताकि परीक्षा में तरोताज़ा पहुँचें। हर सप्ताह एक या दो दिन विश्राम रखें, और यदि आपके पास केवल 8 सप्ताह हैं तो आसान शुरुआत छोड़ने के बजाय हर चरण छोटा कर दें।

तकनीक: हर सत्र से पहले लगभग 10 मिनट वार्म-अप करें, जिसमें तेज़ चाल, धीमी जॉगिंग और पैर झुलाना व ऊँचे घुटने जैसे गतिशील खिंचाव हों, और बाद में पैदल चलकर तथा हल्के खिंचाव से कूल-डाउन करें। सीधे तनकर, ढीले कंधों के साथ दौड़ें, बाँहें आगे-पीछे झूलें, छोटे और तेज़ कदम शरीर के ठीक नीचे पड़ें, और साँस नियमित रहे। परीक्षा में एक समान गति रखें और पहला चक्कर तेज़ी से न भागें; बहुत तेज़ शुरुआत समय से चूकने का एक आम कारण है। पैदल चाल की परीक्षा के लिए आवश्यक गति से तेज़ चलने का अभ्यास करें। जहाँ परीक्षा में कूद या गोला फेंक हो, जैसे बिहार पुलिस विज्ञापन सं. 01/2025 में (पुरुषों के लिए 16 पौंड और महिलाओं के लिए 12 पौंड का गोला), वहाँ तकनीक किसी शारीरिक शिक्षा शिक्षक या कोच से सीखें और सही वज़न के गोले से अभ्यास करें।

भोजन, पानी और विश्राम: नियमित और संतुलित घर का भोजन करें, जिसमें पर्याप्त अनाज, दालें, सब्ज़ियाँ, फल, दूध या दही, और यदि आप खाते हों तो अंडे या अन्य प्रोटीन वाले खाद्य हों। क्रैश डाइट, अनजान सप्लीमेंट और जल्दी ताक़त का वादा करने वाली किसी भी दवा या इंजेक्शन से बचें; ये आपके स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचा सकते हैं। दिन भर पानी पिएँ और गर्मी में अधिक, और दोपहर की धूप में कड़ा अभ्यास न करें। 7 से 8 घंटे सोएँ, विश्राम के दिनों को गंभीरता से लें, और लगातार बने रहने वाले या बढ़ते दर्द को रुकने और डॉक्टर को दिखाने का संकेत मानें, उसे सहते हुए आगे न बढ़ें। यदि आपकी परीक्षा न्यूनतम वज़न या BMI की सीमा तय करती है, तो वज़न अंतिम समय की तरकीबों से नहीं, बल्कि सप्ताहों में धीरे-धीरे और समझदारी से बदलें।

माप का दिन: ऊँचाई नंगे पैर मापी जाती है, सीधे खड़े होकर, उसी मुद्रा में जो माप करने वाले कर्मचारी बताएँ। सीना पहले बिना फुलाए और फिर फुलाकर मापा जाता है, इसलिए धीमी और गहरी साँस लेकर सीना फुलाने का अभ्यास करें, और निर्देशों का पालन करें। स्थल पर समय से पहले पहुँचें, दौड़ से दो-तीन घंटे पहले हल्का भोजन करें, न भूखे पेट दौड़ें न भरे पेट, पानी साथ रखें, और अनुमति के अनुसार आरामदायक खेल के कपड़े और जूते पहनें। माप में कभी धोखा देने की कोशिश न करें और कोई प्रतिबंधित वस्तु साथ न रखें; इससे आपकी अभ्यर्थिता समाप्त हो सकती है।

दस्तावेज़: अपना बुलावा-पत्र (प्रवेश पत्र), फोटो पहचान-पत्र और जिस भी छूट का दावा करें उसके लिए आवश्यक हर प्रमाण-पत्र, जैसे अनुसूचित जनजाति या क्षेत्रीय प्रमाण-पत्र, फोटोकॉपी और पासपोर्ट आकार के फोटो के साथ ले जाएँ। कुछ परीक्षाएँ इससे अधिक माँगती हैं। राजस्थान पुलिस कांस्टेबल भर्ती 2025 में दौड़ से पहले राजकीय चिकित्सा अधिकारी का शारीरिक योग्यता प्रमाण-पत्र दिखाना था, और SSC कांस्टेबल (GD) 2026 में दस्तावेज़ सत्यापन के समय मैट्रिकुलेशन, अधिवास और श्रेणी प्रमाण-पत्र, तथा दावा करने पर NCC प्रमाण-पत्र, मूल रूप में जाँचे जाते हैं। बुलावा-पत्र कुछ दिन पहले ही ध्यान से पढ़ लें ताकि कुछ छूटा हो तो उसकी व्यवस्था का समय मिल जाए।

उदाहरण

- लिखित परीक्षा की तैयारी के साथ ही अभ्यास शुरू करें: UP पुलिस आरक्षी भर्ती 2025 में लिखित परीक्षा 8 से 10 जून 2026 को और PET 1 से 11 अक्टूबर 2026 तक हुई।
- SSC कांस्टेबल (GD) 2026, पुरुष: 5 किमी 24 मिनट में से गणना करने पर आवश्यक गति पूरी दूरी में औसतन प्रति किलोमीटर 4 मिनट 48 सेकंड या उससे तेज़ है।
- सप्ताह 1-3: 20-30 मिनट के चलने-दौड़ने वाले सत्र, सप्ताह में 3-4 दिन, बातचीत कर सकने वाली गति से; सप्ताह 4-6: आसान गति से लगातार दौड़, हर सप्ताह थोड़ी बढ़त।
- सप्ताह 7-9: एक सत्र तेज़ दोहरावों का (जैसे 400 मीटर) और एक स्थिर दौड़; सप्ताह 10-12: परीक्षा की दूरी पर साप्ताहिक समय-परीक्षण, फिर परीक्षा से पहले भार कम।
- व्यावहारिक नियम: साप्ताहिक दूरी लगभग 10 प्रतिशत से अधिक न बढ़ाएँ, और हर सप्ताह एक या दो दिन विश्राम रखें।
- लगभग 10 मिनट वार्म-अप (तेज़ चाल, धीमी जॉगिंग, पैर झुलाना, ऊँचे घुटने) करें और पैदल चलकर व हल्के खिंचाव से कूल-डाउन करें।
- एक समान गति से दौड़ें; समयबद्ध दौड़ में बहुत तेज़ शुरुआत समय से चूकने का एक आम कारण है।
- संतुलित घर का भोजन, पर्याप्त पानी और 7-8 घंटे की नींद; क्रैश डाइट, अनजान सप्लीमेंट या दवाएँ नहीं; सीने में दर्द, चक्कर या लगातार दर्द हो तो डॉक्टर को दिखाएँ।
- माप का दिन: नंगे पैर ऊँचाई, सीना पहले बिना फुलाए फिर फुलाकर; दौड़ से दो-तीन घंटे पहले हल्का भोजन; माप में कभी धोखा देने की कोशिश न करें।
- दस्तावेज़: बुलावा-पत्र, फोटो पहचान-पत्र और छूट के प्रमाण-पत्र; राजस्थान पुलिस कांस्टेबल भर्ती 2025 में दौड़ से पहले राजकीय चिकित्सा अधिकारी का शारीरिक योग्यता प्रमाण-पत्र भी ज़रूरी था।

> **त्वरित दोहराव:** जल्दी अभ्यास शुरू करें (UP पुलिस 2025: लिखित परीक्षा 8-10 जून 2026, PET 1-11 अक्टूबर 2026); अपना लक्ष्य और गति जानें (SSC GD 2026 पुरुष: 5 किमी 24 मिनट में से गणना करने पर प्रति किमी औसतन 4 मिनट 48 सेकंड या तेज़); 8-12 सप्ताह की योजना: चलना-दौड़ना, आसान लगातार दौड़ (साप्ताहिक बढ़त लगभग 10% तक), तेज़ दोहराव, साप्ताहिक समय-परीक्षण, फिर भार कम; वार्म-अप, समान गति, विश्राम के दिन; संतुलित भोजन, पानी, नींद; अस्वस्थ हों तो डॉक्टर; बुलावा-पत्र, पहचान-पत्र, छूट और योग्यता प्रमाण-पत्र साथ रखें।

स्थानीय भाषा परीक्षण (SBI Clerk Phase III) — क्या अपेक्षा करें

स्थानीय भाषा परीक्षण (SBI Clerk Phase III) — क्या अपेक्षा करें

SBI Clerk (जूनियर एसोसिएट) में Phase III में एक स्थानीय भाषा परीक्षण शामिल है, जो आपके द्वारा आवेदन किए गए राज्य/केंद्र शासित प्रदेश के लिए अधिसूचित भाषा में दक्षता की जाँच करता है - यह ज़रूरी नहीं कि हिंदी या अंग्रेज़ी ही हो। यदि आप कक्षा 10 या कक्षा 12 की मार्कशीट/प्रमाणपत्र प्रस्तुत कर सकते हैं जो यह साबित करे कि आपने उस विशिष्ट चुनी गई स्थानीय भाषा का अध्ययन किया है, तो आपको इस परीक्षण से पूरी तरह छूट मिल जाती है। यदि नहीं, तो आधिकारिक पैटर्न में तीन घटक हैं: एक गैर-मौखिक वस्तुनिष्ठ खंड (3 गद्यांश, 15 प्रश्न, 15 अंक), एक गैर-मौखिक व्यक्तिपरक खंड (3 गद्यांश, 15 प्रश्न, 15 अंक), और एक मौखिक खंड (20 अंक), कुल 50 अंकों के लिए। विज्ञापन में 'गैर-मौखिक परीक्षण' लेबल के बावजूद, यह एक भाषा-दक्षता मूल्यांकन है (चुनी गई भाषा में पढ़ना और लिखना), न कि आरेख-आधारित तर्क पेपर - इसे रीज़निंग एबिलिटी विषय के साथ भ्रमित न करें। यह परीक्षण Mains और अनंतिम चयन के बाद लेकिन ज्वाइनिंग से पहले होता है, और बैंक अपने स्वयं के उत्तीर्णांक तय करता है (सूचीबद्ध आरक्षित श्रेणियों के लिए बताई गई 5% छूट के साथ); उत्तीर्ण न होने पर नियुक्ति नहीं होती।

उदाहरण

- यदि आपने कक्षा 10 तक मराठी पढ़ी है और आपके पास वह मार्कशीट है, तो आप महाराष्ट्र-आधारित पोस्टिंग के लिए इस परीक्षण से पूरी तरह छूट का दावा कर सकते हैं, इसमें बैठने के बजाय।
- 'वस्तुनिष्ठ' गद्यांशों के उत्तर निश्चित-विकल्प प्रतिक्रियाओं के साथ दिए जाते हैं, किसी भी अन्य MCQ खंड के समान प्रारूप में, बस अंग्रेज़ी के बजाय चुनी गई भाषा में बोधगम्यता की जाँच करते हुए।
- 'व्यक्तिपरक' गद्यांशों के लिए आपको उस भाषा में अपने शब्दों में उत्तर लिखने होते हैं - पूरे वाक्य लिखने का अभ्यास करें, न कि केवल शब्दावली पहचानना, क्योंकि पढ़ना और लिखना अलग-अलग मूल्यांकित किए जाते हैं।

> **त्वरित दोहराव:** आपके आवेदित राज्य/केंद्र शासित प्रदेश के लिए अधिसूचित भाषा की जाँच करता है (हिंदी/अंग्रेज़ी तक सीमित नहीं); उस भाषा में कक्षा 10/12 की मार्कशीट आपको छूट देती है; अन्यथा यह वस्तुनिष्ठ, व्यक्तिपरक और मौखिक घटकों में 50 अंकों का है, जो Mains के बाद लेकिन ज्वाइनिंग से पहले होता है।

स्थानीय भाषा दक्षता परीक्षा (LLPT): छूट, तैयारी और राज्य का चयन

यह परीक्षा क्या है: स्थानीय भाषा दक्षता परीक्षा (LLPT) यह जाँचती है कि बैंक के लिपिक संवर्ग के लिए चुना गया अभ्यर्थी आवेदित राज्य या केंद्रशासित प्रदेश की स्थानीय भाषा पढ़, लिख, बोल और समझ सकता है। हमने जिन दोनों लिपिक अधिसूचनाओं का सत्यापन किया है, यानी SBI जूनियर एसोसिएट्स 2026-27 अधिसूचना और IBPS CRP CSA-XVI अधिसूचना (2027-28 की रिक्तियाँ), उनमें अभ्यर्थी केवल एक राज्य/केंद्रशासित प्रदेश के लिए आवेदन करता है और उसे वहाँ की निर्दिष्ट या चुनी गई स्थानीय भाषा को पढ़ने, लिखने, बोलने और समझने में दक्ष होना चाहिए। जो अभ्यर्थी इसे कागज़ पर सिद्ध नहीं कर सकते, उनके लिए LLPT यही जाँचती है। यह अर्हक परीक्षा है: इसके अंक मेरिट में नहीं जुड़ते, पर इसमें अनुत्तीर्ण अभ्यर्थी को नियुक्ति नहीं दी जाती।

बैंक यह परीक्षा क्यों लेते हैं: काउंटर पर लिपिक ही बैंक का चेहरा होता है। तमिलनाडु, ओडिशा या असम की किसी ग्रामीण शाखा के ग्राहक शायद थोड़ी ही हिंदी या अंग्रेज़ी बोलते हों, अपनी भाषा में फ़ॉर्म भरते हों, और उन्हें खाते के नियम, ऋण की शर्तें और धोखाधड़ी की चेतावनियाँ अपनी ही भाषा में समझनी होती हैं। जो लिपिक उनसे बात नहीं कर सकता, वह सेवा धीमी करता है और वास्तविक नुकसान भी कर सकता है, जैसे किसी शिकायत को गलत समझकर। यह परीक्षा ग्राहक की रक्षा करती है, और अभ्यर्थी को भी ऐसी तैनाती से बचाती है जहाँ वह अपना काम न कर सके।

परीक्षा कब होती है और किसे देनी होती है: SBI जूनियर एसोसिएट्स 2026-27 अधिसूचना में LLPT चरण-III है, जो मुख्य परीक्षा के बाद और कार्यभार ग्रहण (ज्वाइनिंग) से पहले होती है, और उन अनंतिम रूप से चयनित अभ्यर्थियों के लिए है जिन्होंने कक्षा 10 या 12 में आवेदित राज्य/केंद्रशासित प्रदेश की निर्दिष्ट स्थानीय भाषाओं में से कोई भाषा नहीं पढ़ी है। IBPS CRP CSA-XVI अधिसूचना में यह मुख्य परीक्षा या अनंतिम आवंटन के बाद, पर कार्यभार ग्रहण से पहले, किसी स्वतंत्र संस्था या बैंक द्वारा ली जाती है; यह अंक-आधारित और अर्हक है, और अभ्यर्थी आवेदित राज्य/केंद्रशासित प्रदेश के लिए दी गई सूची में से एक भाषा चुनता है। हमने SBI PO 2026-27 और IBPS CRP PO/MT-XVI के जिन प्रारूपों का सत्यापन किया है, उनमें स्थानीय भाषा परीक्षा कोई चरण नहीं है; पर केवल इससे भाषा से जुड़ी किसी शर्त का न होना तय नहीं होता, इसलिए PO अभ्यर्थी अपनी अधिसूचना पूरी पढ़ें।

किसे छूट मिलती है: छूट दस्तावेज़ों पर आधारित है, आपके अपने कहने पर नहीं। SBI जूनियर एसोसिएट्स 2026-27 अधिसूचना में, जो अभ्यर्थी कक्षा 10 या 12 की ऐसी अंकतालिका या प्रमाणपत्र प्रस्तुत करता है जिससे दिखे कि उसने निर्दिष्ट स्थानीय भाषा पढ़ी है, उसकी यह परीक्षा नहीं ली जाती। IBPS CRP CSA-XVI अधिसूचना में, जिस अभ्यर्थी के पास 10वीं या उससे ऊपर की ऐसी अंकतालिका या प्रमाणपत्र है जिसमें वह भाषा पढ़ी होना दर्शाया गया हो, उसे यह परीक्षा नहीं देनी पड़ती। यदि आपने स्कूल में वह भाषा पढ़ी है तो वह अंकतालिका अभी खोज लें; यदि उसमें भाषा का नाम नहीं है, तो परीक्षा देने के लिए तैयार रहें।

SBI द्वारा छापा गया प्रारूप: SBI जूनियर एसोसिएट्स 2026-27 अधिसूचना में नॉन-वर्बल टेस्ट (Non-Verbal Test) है, जिसमें वस्तुनिष्ठ खंड (3 गद्यांश, 15 प्रश्न, 15 अंक) और व्यक्तिपरक खंड (3 गद्यांश, 15 प्रश्न, 15 अंक) हैं, तथा 20 अंकों का वर्बल टेस्ट (Verbal Test) है; अधिसूचना ये भाग देती है, और इन्हें जोड़ने पर कुल 50 अंक होते हैं। अभ्यर्थी को प्रत्येक अलग परीक्षण में बैंक द्वारा तय न्यूनतम अर्हक अंक लाने होते हैं; SC/ST/OBC/PwBD/XS/DXS अभ्यर्थियों को इसमें 5% की छूट है। छपे हुए प्रारूप के अनुसार नॉन-वर्बल टेस्ट गद्यांशों पर आधारित है, इसलिए यह

अशाब्दिक तर्कशक्ति (non-verbal reasoning) नहीं, बल्कि पढ़ने और लिखित उत्तर देने की क्षमता परखता है। वर्बल टेस्ट का स्वरूप आगे नहीं बताया गया है, इसलिए पढ़ने-लिखने के साथ बोलने और सुनने की भी तैयारी करें। हमने IBPS का जो प्रारूप सत्यापित किया है उसमें खंड नहीं दिए गए हैं, इसलिए उसकी अधिसूचना और अपने प्रवेश पत्र (call letter) का पालन करें।

कुछ हफ़्तों में तैयारी: यदि आपको छूट नहीं मिलती, तो मुख्य परीक्षा समाप्त होते ही तैयारी शुरू करें, या उससे पहले ही, यदि आपको उसमें सफलता की उम्मीद है। पढ़ना: लिपि नई हो तो पहले लिपि सीखें, फिर उस भाषा में बच्चों की कहानियों की किताब, स्थानीय अख़बार और बैंक के फ़ॉर्म रोज़ ज़ोर से पढ़ें। लिखना: रोज़ अपने बारे में, अपने परिवार, अपने शहर और बैंक के कामों, जैसे खाता खोलने या नकद जमा करने, पर पाँच से दस सरल वाक्य लिखें, और छोटे गद्यांशों पर आधारित प्रश्नों के उत्तर पूरे वाक्यों में दें। बोलना: उस भाषा के किसी मातृभाषी व्यक्ति या उस राज्य के मित्र से रोज़ बात करें, अभिवादन, संख्याएँ, तिथियाँ और बैंकिंग के आम शब्द दोहराएँ, और स्थानीय रेडियो या समाचार सुनें। इस चरण में व्याकरण की किताबों से अधिक लाभ रोज़ के नियमित प्रयोग से होता है।

राज्य सोच-समझकर चुनें: आवेदन में चुना गया राज्य/केंद्रशासित प्रदेश आगे की बहुत-सी बातें तय करता है: आप किसकी रिक्तियों के लिए प्रतिस्पर्धा करेंगे, राज्यवार मेरिट सूची (SBI) या राज्य/केंद्रशासित प्रदेश-वार कट-ऑफ (IBPS), आपकी परीक्षा किस भाषा में होगी, और कुछ परीक्षण किन भाषाओं में उपलब्ध होंगे। SBI जूनियर एसोसिएट्स 2026-27 अधिसूचना में अंग्रेज़ी भाषा को छोड़कर अन्य परीक्षण अंग्रेज़ी, हिंदी और आवेदित राज्य/केंद्रशासित प्रदेश के लिए दी गई भाषा(ओं) में होते हैं। कम आवेदकों वाला पर अनजानी भाषा वाला राज्य चुनना जुआ है: आप मुख्य परीक्षा पास करके भी LLPT में अनुत्तीर्ण हो सकते हैं, और उसके साथ नियुक्ति भी खो सकते हैं। ऐसा राज्य चुनें जिसकी भाषा आपने पढ़ी है या सचमुच सीख सकते हैं, अधिसूचना की भाषा-सूची को अपनी अंकतालिकाओं से मिलाएँ, और आवेदन जमा करने के बाद इस चुनाव को अंतिम मानें।

उदाहरण

- LLPT: आवेदित राज्य/केंद्रशासित प्रदेश की स्थानीय भाषा पढ़ने, लिखने, बोलने और समझने की अर्हक परीक्षा; इसमें अनुत्तीर्ण अभ्यर्थी को नियुक्ति नहीं दी जाती (SBI JA 2026-27, IBPS CRP CSA-XVI)।
- SBI जूनियर एसोसिएट्स 2026-27: LLPT चरण-III है, मुख्य परीक्षा के बाद और कार्यभार ग्रहण से पहले; यदि कक्षा 10 या 12 की अंकतालिका या प्रमाणपत्र से निर्दिष्ट स्थानीय भाषा पढ़ना सिद्ध हो, तो परीक्षा नहीं ली जाती।
- IBPS CRP CSA-XVI (2027-28 की रिक्तियाँ): LLPT मुख्य परीक्षा या अनंतिम आवंटन के बाद पर कार्यभार ग्रहण से पहले, किसी स्वतंत्र संस्था या बैंक द्वारा; 10वीं या उससे ऊपर की अंकतालिका या प्रमाणपत्र में वह भाषा दर्ज हो तो परीक्षा की आवश्यकता नहीं।
- SBI JA 2026-27 प्रारूप: नॉन-वर्बल टेस्ट, जिसमें वस्तुनिष्ठ (3 गद्यांश, 15 प्रश्न, 15 अंक) और व्यक्तिपरक (3 गद्यांश, 15 प्रश्न, 15 अंक) खंड हैं; वर्बल टेस्ट 20 अंक।
- SBI JA 2026-27: प्रत्येक अलग परीक्षण में न्यूनतम अर्हक अंक बैंक तय करता है; SC/ST/OBC/PwBD/XS/DXS अभ्यर्थियों को 5% की छूट।
- दोनों लिपिक अधिसूचनाएँ: केवल एक राज्य/केंद्रशासित प्रदेश के लिए आवेदन; यही चुनाव आपकी रिक्तियाँ, राज्यवार मेरिट या कट-ऑफ और परीक्षा की भाषा तय करता है।
- हमने SBI PO 2026-27 और IBPS PO/MT-XVI के जिन प्रारूपों का सत्यापन किया है, उनमें स्थानीय भाषा परीक्षा का कोई चरण नहीं है; फिर भी PO अभ्यर्थी भाषा से जुड़ी किसी शर्त के लिए अपनी अधिसूचना पूरी पढ़ें।
- कुछ हफ़्तों की योजना: लिपि सीखें, रोज़ ज़ोर से पढ़ें, रोज़ 5-10 सरल वाक्य लिखें, छोटे गद्यांशों के उत्तर पूरे वाक्यों में दें, और रोज़ किसी मातृभाषी से बात करें।
- यह परीक्षा क्यों: लिपिक को ग्राहकों को खाते के नियम, ऋण की शर्तें और धोखाधड़ी की चेतावनियाँ उनकी अपनी भाषा में समझानी होती हैं।

> **त्वरित दोहराव:** LLPT = लिपिकों के लिए राज्य/केंद्रशासित प्रदेश की स्थानीय भाषा की अर्हक जाँच; SBI JA 2026-27: चरण-III, मुख्य परीक्षा के बाद, कार्यभार ग्रहण से पहले, कक्षा 10/12 के प्रमाण पर परीक्षा नहीं; प्रारूप 15 + 15 + 20 अंक, 5% छूट; IBPS CRP CSA-XVI: मुख्य परीक्षा या आवंटन के बाद, कार्यभार ग्रहण से पहले, 10वीं या ऊपर के प्रमाण पर छूट; अनुत्तीर्ण = नियुक्ति नहीं; रोज़ पढ़ना, लिखना, बोलना; वही राज्य चुनें जिसकी भाषा आप जानते हैं।

मनोवैज्ञानिक परीक्षण (SBI PO Phase III) — क्या अपेक्षा करें

मनोवैज्ञानिक परीक्षण (SBI PO Phase III) — क्या अपेक्षा करें

SBI PO का मनोवैज्ञानिक परीक्षण (Psychometric Test) Phase III में आयोजित एक व्यक्तित्व-प्रोफाइलिंग मूल्यांकन है; इसे सही-या-गलत के आधार पर अंक नहीं दिए जाते, और इसके निष्कर्ष अलग अंकों के रूप में जोड़े जाने के बजाय साक्षात्कार पैनल को दिए जाते हैं। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं, और यह बैंक द्वारा तय किए गए प्रॉक्टर्ड मोड या निर्दिष्ट केंद्र पर आयोजित किया जाता है। तैयारी का सबसे महत्वपूर्ण बिंदु ईमानदारी है: हर निर्देश को ध्यान से पढ़ें, एक काल्पनिक 'आदर्श बैंकर' छवि के बजाय अपने वास्तविक, सामान्य व्यवहार के आधार पर उत्तर दें, और हर आवश्यक प्रश्न का उत्तर दें। क्योंकि यह व्यक्तित्व लक्षणों की संगति (correctness नहीं) मापता है, आदर्श दिखने के लिए उत्तर गढ़ने से अक्सर असंगत प्रतिक्रिया पैटर्न बनते हैं जो स्वयं एक चेतावनी संकेत होते हैं - ईमानदार, सुसंगत उत्तर यह अनुमान लगाने से बेहतर काम करते हैं कि बैंक 'क्या सुनना चाहता है'।

उदाहरण

- एक विशिष्ट मनोवैज्ञानिक प्रश्न आपसे यह रेटिंग करने के लिए कह सकता है कि 'मैं कार्य करने से पहले सावधानी से योजना बनाना पसंद करता हूँ' जैसा कथन आपका कितना वर्णन करता है - जो सबसे अच्छा लगे उसके बजाय अपनी वास्तविक प्रवृत्ति के आधार पर उत्तर दें।

- यदि परीक्षण में बाद में दो मिलते-जुलते प्रश्न आते हैं, तो दोनों का ईमानदारी से उत्तर देना (भले ही शब्दावली थोड़ी अलग हो) आपकी प्रतिक्रियाओं को सुसंगत रखता है, जो कि यह परीक्षण वास्तव में जाँच रहा है।
- इस परीक्षण के लिए किसी MCQ विषय की तरह 'सामग्री तैयार करने' की आवश्यकता नहीं है - जो तैयारी मायने रखती है वह है आराम से जाना और शांति व ईमानदारी से उत्तर देना।

> **त्वरित दोहराव:** सही/गलत नहीं है; एक आदर्श संस्करण के बजाय अपने वास्तविक व्यवहार के बारे में ईमानदारी और सुसंगति से उत्तर दें - परिणाम साक्षात्कार पैनल के पास जाते हैं, अलग अंक तालिका में नहीं।

बैंक PO भर्ती में साइकोमेट्रिक टेस्ट: प्रारूप, ईमानदार उत्तर और तैयारी

यह क्या मापता है: भर्ती में साइकोमेट्रिक टेस्ट (मनोमितीय परीक्षण) एक मानकीकृत प्रश्नावली है, जो आपके व्यक्तित्व और काम के दौरान आपके सामान्य व्यवहार की एक प्रोफ़ाइल बनाती है। यह ऐसे गुण देखती है, जैसे आप कितने व्यवस्थित और भरोसेमंद हैं, तनाव कैसे सँभालते हैं, दूसरों के साथ कैसे काम करते हैं, नए विचारों के प्रति कितने खुले हैं, और नियमों, ग्राहकों तथा समय-सीमाओं पर कैसी प्रतिक्रिया देते हैं। अभिक्षमता परीक्षा के विपरीत इसमें कोई उत्तर सही या गलत नहीं होता; हर उत्तर आपके बारे में आपका अपना विवरण है, और अनेक उत्तरों से उभरने वाला पैटर्न प्रोफ़ाइल बनाता है।

बैंक PO की अधिसूचनाएँ क्या कहती हैं: SBI PO 2026-27 (विज्ञापन CRPD/PO/2026-27/09) में साइकोमेट्रिक टेस्ट चरण-III के लिए चुने गए अभ्यर्थियों का व्यक्तित्व-प्रोफ़ाइलिंग टेस्ट है। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं, इसके कोई अंक नहीं होते, और इसके निष्कर्ष साक्षात्कार पैनल के सामने रखे जाते हैं; बैंक इसे प्रॉक्टर्ड (निगरानी) मोड में या निर्धारित केंद्रों पर करा सकता है। IBPS PO (CRP PO/MT-XVI, 2027-28 की रिक्तियाँ) में मुख्य परीक्षा में अर्हता पाने वाले अभ्यर्थी स्व-मूल्यांकन वाला व्यक्तित्व परीक्षण देते हैं। अधिसूचना इसे गैर-अर्हक बताती है और इसके अंक मेरिट में नहीं जुड़ते, पर साक्षात्कार के पात्र होने के लिए इसमें उपस्थित होना अनिवार्य है, और व्यक्तित्व प्रोफ़ाइल साक्षात्कार पैनल के सामने रखी जाती है। IBPS भी इसे प्रॉक्टर्ड मोड में या निर्धारित केंद्रों पर करा सकता है।

SBI की 27.10.2026 की सूचना: SBI PO 2026-27 के लिए बैंक की 27.10.2026 की सूचना ने साइकोमेट्रिक टेस्ट रिमोट प्रॉक्टर्ड (RPA) मोड में ऑनलाइन निर्धारित किया, ताकि शॉर्टलिस्ट किए गए अभ्यर्थी इसे कहीं से भी दे सकें। सूचना ने टेस्ट की तिथि 31.10.2026 और प्रारंभ का समय दोपहर 1 बजे तय किया, और अभ्यर्थियों से कहा कि वे कम से कम 15 मिनट पहले अपनी पूरी व्यवस्था तैयार रखें। इसमें शामिल होना अनिवार्य किया गया: केवल शामिल होने वाले अभ्यर्थी ही समूह अभ्यास और व्यक्तिगत साक्षात्कार दे सकते थे। परीक्षा के माहौल से परिचित होने के लिए मॉक टेस्ट केवल 28.10.2026 को सुबह 10 बजे से शाम 5 बजे तक खुला था। टेस्ट लिंक और यूज़र क्रेडेंशियल हर शॉर्टलिस्ट अभ्यर्थी की पंजीकृत ईमेल पर SMS सूचना के साथ भेजे गए, और साथ में सिस्टम की आवश्यकताएँ तथा निर्देश भी। आगे के भर्ती चक्रों में व्यवस्था अलग हो सकती है, इसलिए अपनी सूचना ध्यान से पढ़ें और शॉर्टलिस्ट होने के बाद अपनी पंजीकृत ईमेल नियमित रूप से देखें।

आम प्रारूप: भर्ती में प्रयुक्त व्यक्तित्व प्रश्नावलियाँ प्रायः कुछ ही रूपों में होती हैं। रेटिंग-स्केल वाले प्रश्नों में आप 'मुझे काम समय-सीमा से काफ़ी पहले पूरा करना पसंद है' जैसा कोई कथन पढ़ते हैं और 'पूर्णतः सहमत' से 'पूर्णतः असहमत' तक के विकल्पों में से चुनते हैं। बाध्य-चयन (फ़ोर्स्ड-चॉइस) प्रश्नों में आप कथनों के एक छोटे समूह में से वह चुनते हैं जो आपसे सबसे अधिक मिलता है और कभी-कभी वह भी जो सबसे कम मिलता है, जिससे केवल अच्छे दिखने वाले विकल्प चुनना कठिन हो जाता है। परिस्थितिजन्य प्रश्न काम का कोई दृश्य बताकर पूछते हैं कि आप क्या करेंगे या कौन-सी प्रतिक्रिया आपको बेहतर लगती है। अनेक टेस्ट संगति जाँचने के लिए एक ही बात को अलग-अलग स्थानों पर अलग शब्दों में पूछते हैं, और कुछ में ऐसे कथन होते हैं जिन्हें बहुत कम लोग ईमानदारी से पूरी तरह स्वीकार कर सकते हैं, जैसे कभी देर न होना, ताकि बढ़ा-चढ़ाकर किए गए दावे पकड़े जा सकें। आपके टेस्ट में कौन-से प्रारूप हैं, यह बैंक के निर्देशों और मॉक टेस्ट से पता चलता है।

ईमानदारी और संगति क्यों ज़रूरी हैं: चूँकि प्रोफ़ाइल साक्षात्कार पैनल के पास जाती है, सदस्य उसके बारे में पूछ सकते हैं, और सामने बैठे व्यक्ति से मेल न खाने वाले उत्तर संदेह पैदा करते हैं। 'आदर्श बैंकर' का अनुमान लगाने की कोशिश प्रायः अतिवादी या विरोधाभासी पैटर्न बनाती है, जिन्हें पकड़ने के लिए ही ऐसे टेस्ट बनाए जाते हैं। बैंकों को कई तरह के लोगों की ज़रूरत होती है, और कोई एक सही प्रोफ़ाइल नहीं है। आप सामान्यतः कैसा व्यवहार करते हैं, इस पर अपनी पहली ईमानदार प्रतिक्रिया से उत्तर दें, न कि आप कैसा बनना चाहेंगे; सुरक्षित रहने के लिए हर बार बीच वाला विकल्प चुनने से भी बचें, क्योंकि इससे पैनल को कुछ पता नहीं चलता। चूँकि SBI PO 2026-27 में सभी प्रश्न अनिवार्य हैं, इसलिए सभी के उत्तर दें।

तैयारी कैसे करें: इसमें पढ़ने के लिए कोई पाठ्य-सामग्री नहीं है, फिर भी तैयारी मदद करती है। परिवीक्षाधीन अधिकारी का काम समझें: ग्राहकों की सेवा, बैंक के उत्पाद बेचना, ऋण का मूल्यांकन, कर्मचारियों का नेतृत्व, लक्ष्य पूरे करना और ग्रामीण शाखाओं सहित स्थानांतरण स्वीकार करना, और ईमानदारी से सोचें कि आप इसमें कैसे फिट होते हैं। अपनी पढ़ाई, नौकरी या पारिवारिक जीवन से दबाव, टकराव और ज़िम्मेदारी सँभालने के वास्तविक उदाहरण याद करें, जिससे साक्षात्कार की तैयारी भी होती है। कुछ नमूना व्यक्तित्व प्रश्नावलियों से प्रारूप का अभ्यास करें ताकि रेटिंग स्केल परिचित लगें, और आधिकारिक मॉक टेस्ट उपलब्ध होने पर अवश्य दें।

विश्राम और टेस्ट का दिन: अच्छी नींद लें, सामान्य भोजन करें और तरोताज़ा होकर शुरू करें, क्योंकि थका हुआ मन लापरवाही से उत्तर देता है। रिमोट प्रॉक्टर्ड टेस्ट के लिए एक शांत कमरा तैयार रखें जहाँ आप अकेले बैठ सकें, वेबकैम वाला चालू कंप्यूटर, स्थिर इंटरनेट कनेक्शन और बिजली का बैकअप, तथा अपना पहचान-पत्र रखें, और बैंक द्वारा भेजी गई सिस्टम आवश्यकताओं का ठीक-ठीक पालन करें। हर कथन पूरा पढ़ें, 'हमेशा' और 'कभी नहीं' जैसे शब्दों पर ध्यान दें, बार-बार पीछे लौटे बिना स्थिर गति रखें, और कोई तकनीकी समस्या आए तो बैंक के भेजे निर्देशों का पालन करें।

उदाहरण

- साइकोमेट्रिक टेस्ट आपके व्यक्तित्व और काम के व्यवहार की प्रोफ़ाइल बनाता है; यह स्व-विवरण है, जिसमें कोई उत्तर सही या गलत नहीं होता।
- SBI PO 2026-27: चरण-III में व्यक्तित्व-प्रोफ़ाइलिंग टेस्ट; सभी प्रश्न अनिवार्य; कोई अंक नहीं; निष्कर्ष साक्षात्कार पैनल के सामने; बैंक के निर्णय के अनुसार प्रॉक्टर्ड मोड या निर्धारित केंद्र।
- IBPS PO CRP PO/MT-XVI: मुख्य परीक्षा के बाद स्व-मूल्यांकन वाला व्यक्तित्व परीक्षण; गैर-अर्हक और कोई अंक नहीं, पर साक्षात्कार के पात्र होने के लिए उपस्थित होना अनिवार्य।
- SBI PO 2026-27 (27.10.2026 की सूचना): साइकोमेट्रिक टेस्ट 31.10.2026 को दोपहर 1 बजे से ऑनलाइन रिमोट प्रॉक्टर्ड (RPA) मोड में निर्धारित था, व्यवस्था 15 मिनट पहले तैयार रखनी थी; केवल शामिल होने वाले ही समूह अभ्यास और साक्षात्कार दे सकते थे।
- SBI PO 2026-27: मॉक टेस्ट केवल 28.10.2026 को सुबह 10 बजे से शाम 5 बजे तक खुला था; टेस्ट लिंक और क्रेडेंशियल SMS सूचना के साथ पंजीकृत ईमेल पर भेजे गए थे।
- आम प्रारूप: रेटिंग स्केल (पूर्णतः सहमत से पूर्णतः असहमत), बाध्य-चयन (मुझसे सबसे अधिक और सबसे कम मिलता कथन) और परिस्थितिजन्य प्रश्न।
- टेस्ट प्रायः संगति जाँचने के लिए एक ही बात अलग शब्दों में दोहराते हैं; 'आदर्श' प्रोफ़ाइल गढ़ने पर विरोधाभास दिखने लगते हैं।
- तैयारी: PO का काम समझें (ग्राहक, बिक्री, ऋण, टीम, लक्ष्य, स्थानांतरण), वास्तविक उदाहरण याद करें, प्रारूप का अभ्यास करें और अच्छी तरह विश्राम करें।

> **त्वरित दोहराव:** साइकोमेट्रिक टेस्ट = व्यक्तित्व और कार्य-व्यवहार की प्रोफ़ाइल, सही या गलत नहीं; SBI PO 2026-27: सभी प्रश्न अनिवार्य, अंक नहीं, निष्कर्ष साक्षात्कार पैनल को; IBPS PO XVI: स्व-मूल्यांकन, गैर-अर्हक, उपस्थिति अनिवार्य; SBI PO 2026-27 की 27.10.2026 की सूचना: टेस्ट 31.10.2026 को दोपहर 1 बजे रिमोट प्रॉक्टर्ड निर्धारित, 15 मिनट पहले तैयार, मॉक टेस्ट केवल 28.10.2026 को; प्रारूप: रेटिंग स्केल, बाध्य-चयन, परिस्थितिजन्य; ईमानदार और सुसंगत उत्तर; PO का काम समझकर, प्रारूप के अभ्यास और विश्राम से तैयारी।

दोहराव पत्रक

हर पाठ का त्वरित दोहराव एक जगह - परीक्षा से पहले की आख़िरी पढ़ाई के लिए।

वर्णनात्मक अंग्रेज़ी (Mains) — क्या अपेक्षा करें	SBI PO Mains: ईमेल, परिस्थिति विश्लेषण, रिपोर्ट, संक्षेपण (30 अंक/30 मिनट)। IBPS PO Mains: निबंध और बोधगम्यता (25 अंक/30 मिनट)। दोनों टाइप किए गए, समयबद्ध हैं, और प्रभावशाली शब्दावली की तुलना में स्पष्ट संरचना को पुरस्कृत करते हैं।
निबंध लेखन: विषय का चयन, संरचना और भारतीय उदाहरण	IBPS PO/MT-XVI: निबंध और बोधगम्यता, 2 प्रश्न, 25 अंक, 30 मिनट, अंग्रेज़ी, स्वचालित मूल्यांकन संभव; SBI PO 2026-27 में निबंध नहीं; वह विषय चुनें जिसके लिए 3 बिंदु और 2 उदाहरण हों; भूमिका में मुख्य मत, हर अनुच्छेद में एक विचार, विरोधी आपत्ति का उत्तर, उपसंहार में आगे का रास्ता; पक्के भारतीय उदाहरण (1969 राष्ट्रीयकरण, जन धन 2014, UPI 2016); आँकड़े न गढ़ें; टाइप करने से पहले समय बाँटें।
औपचारिक और अनौपचारिक पत्र तथा ईमेल: प्रारूप, शैली और प्रमुख प्रकार	ब्लॉक प्रारूप में औपचारिक पत्र: प्रेषक का पता, दिनांक, प्राप्तकर्ता का पता, विषय, संबोधन, तीन अनुच्छेदों का मुख्य भाग, Yours faithfully, नाम; Sir/Madam के साथ faithfully, नाम से संबोधन के साथ sincerely; काल्पनिक नाम, अपनी असली पहचान कभी नहीं; अनौपचारिक पत्र में विषय पंक्ति और प्राप्तकर्ता का पता नहीं; प्रमुख प्रकार: शिकायत, अनुरोध, संपादक को, बैंक प्रबंधक को; SBI PO 2026-27 में पत्र नहीं, ईमेल।
सारांश लेखन (Précis), रिपोर्ट लेखन और स्थिति विश्लेषण: स्पष्ट और शुद्ध अंग्रेज़ी लिखना	SBI PO 2026-27: ईमेल, स्थिति विश्लेषण, रिपोर्ट या सारांश लेखन, 10-10 अंक, अंग्रेज़ी में; सारांश = केंद्रीय विचार अपने शब्दों में, अन्य पुरुष, अन्यथा न कहा जाए तो लगभग एक-तिहाई; रिपोर्ट = शीर्षक, भूमिका, प्राप्त तथ्य, सिफ़ारिशें, भूतकाल; विषय-वाक्य और संयोजक शब्द; अन्विति, आर्टिकल, पूर्वसर्ग, भारतीय प्रयोग और वर्तनी पर ध्यान; 15-20 शब्दों के छोटे कर्तृवाच्य वाक्य अलंकृत गद्य से बेहतर।
वर्णनात्मक प्रश्नपत्र का अभ्यास: साप्ताहिक योजना, टाइपिंग और हल की गई रूपरेखाएँ	शुरू से हर सप्ताह अभ्यास; SBI PO 2026-27: 30 अंक, 30 मिनट, 180 मिनट की वस्तुनिष्ठ परीक्षा के ठीक बाद, अलग न्यूनतम अंक, मुख्य परीक्षा के 230 में से अंक 75 में प्रसामान्यीकृत; IBPS PO/MT-XVI: 3 घंटे 10 मिनट की मुख्य परीक्षा में 25 अंक, 30 मिनट; स्पेल-चेक बंद करके टाइप करें और अपनी प्रति मिनट शब्द गति जानें; शुरू करने से पहले समय बाँटें; प्रासंगिकता, संरचना, विषय-वस्तु, भाषा, प्रारूप जाँचें; तैयार उदाहरण प्रश्न के अनुसार ढालें।
व्यक्तिगत साक्षात्कार — क्या अपेक्षा करें	छह क्षेत्रों की तैयारी करें: अपनी पृष्ठभूमि/प्रेरणा, मुख्य बैंकिंग अवधारणाएँ, वर्तमान अर्थव्यवस्था/बैंकिंग समाचार, परिस्थितिजन्य निर्णय और नैतिकता, संरचित संचार, और स्वयं बैंक के बारे में विशिष्ट जानकारी।
बैंक PO साक्षात्कार: पैनल क्या देखता है, प्रश्न, दस्तावेज़ और आचरण	बैंक PO साक्षात्कार: SBI PO 2026-27 समूह अभ्यास 20 + साक्षात्कार 30 = 50, 25 में प्रसामान्यीकृत, मुख्य परीक्षा 75 में; IBPS PO XVI साक्षात्कार 100 अंक, न्यूनतम 40% (SC/ST/OBC/PwBD के लिए 35%), भारांक 80:20; पैनल स्पष्टता, ईमानदारी, बैंकिंग की बुनियादी समझ, स्वभाव और सत्यनिष्ठा देखता है; परिचय, बैंकिंग क्यों, राज्य, डिग्री, शौक, बैंकिंग अवधारणाएँ व समाचार और परिस्थितिजन्य उत्तर तैयार करें; बुलावा-पत्र के अनुसार दस्तावेज़; औपचारिक पहनावा; कभी झूठा दिखावा न करें।
राज्य लोक सेवा आयोग का व्यक्तित्व परीक्षण (साक्षात्कार): तैयारी, मॉक इंटरव्यू और आम गलतियाँ	व्यक्तित्व परीक्षण उपयुक्तता परखता है, सामान्य ज्ञान नहीं; UPPSC PCS 2026 100 अंक, RPSC RAS 2026 100, BPSC 72वीं CCE 2026 120, MPPSC राज्य सेवा परीक्षा 2026 1,685 में से 185; अपने फ़ॉर्म (हर प्रविष्टि पर पाँच प्रश्न), ज़िले और राज्य, तथा संतुलित विचारों के साथ दैनिक समाचारों से तैयारी; अनुपूरक प्रश्नों में शांत रहें; तीन से पाँच रिकॉर्ड किए गए मॉक; झूठा दिखावा, रटे उत्तर, विरोधाभास, बहस और चापलूसी से बचें।
समूह अभ्यास (SBI PO Phase III) — क्या अपेक्षा करें	आपका मूल्यांकन कार्य की समझ, संचार, सहयोग (शांत सदस्यों को शामिल करना, हावी न होना), और समूह समस्या-समाधान पर होता है - वास्तविक बैंकिंग/आर्थिक/नैतिक चर्चा विषयों के साथ अभ्यास करें।
SBI PO में समूह अभ्यास: समूह चर्चा की शुरुआत, योगदान और सारांश कैसे करें	SBI PO 2026-27: समूह अभ्यास 20 + साक्षात्कार 30 = 50, 25 में प्रसामान्यीकृत (मुख्य परीक्षा 75), न्यूनतम अंक बैंक तय करता है, चरण-II और III में अलग-अलग अर्हता; मूल्यांकन प्रायः विषय-वस्तु, सुनने, हावी हुए बिना नेतृत्व और निष्कर्ष तक पहुँचने पर; परिभाषा और ढाँचे से शुरुआत, कारण सहित छोटे बिंदु, शांत सदस्यों को शामिल करना, निष्पक्ष सारांश; पर्यवेक्षक के साथ समयबद्ध अभ्यास; चिल्लाना, टोकना, गढ़े आँकड़े या चुप्पी नहीं।
हवलदार PET/PST — क्या अपेक्षा करें	केवल हवलदार (CBIC/CBN), नियमित MTS नहीं: PET एक पैदल चाल है (पुरुष 1600 मी/15 मिनट, महिला 1000 मी/20 मिनट); PST न्यूनतम ऊँचाई/छाती (पुरुष) या ऊँचाई/वज़न (महिला) तय करता है, विशिष्ट समूहों के लिए दस्तावेज़ी छूट के साथ। यह 2025 चक्र पर आधारित है, अतः वर्तमान अधिसूचना से पुष्टि करें।
पुलिस और SSC भर्ती में PET और PST: क्या मापा जाता है और चरण कैसे जुड़ते हैं	PET = दौड़, पैदल चाल या स्पर्धाएँ; PST = ऊँचाई, सीना (कम से कम 5 सेमी फुलाव), वज़न; प्रायः अर्हक; SSC GD 2026 पुरुष 5 किमी 24 मिनट में, महिला 1.6 किमी साढ़े 8 मिनट में, ऊँचाई पुरुष 170 सेमी, महिला 157 सेमी, चिकित्सा में BMI 18-25; UP पुलिस 2025 पुरुष 4.8 किमी 25 मिनट में, महिला 2.4 किमी 14 मिनट में; SSC MTS 2025 हवलदार पैदल चाल पुरुष 1,600 मीटर 15 मिनट में, महिला 1 किमी 20 मिनट में; बिहार 01/2025 में PET के 100 अंक मेरिट तय करते हैं; अपनी अधिसूचना देखें।

शारीरिक परीक्षा की सुरक्षित तैयारी: दौड़ योजना, तकनीक, आहार और माप का दिन	जल्दी अभ्यास शुरू करें (UP पुलिस 2025: लिखित परीक्षा 8-10 जून 2026, PET 1-11 अक्टूबर 2026); अपना लक्ष्य और गति जानें (SSC GD 2026 पुरुष: 5 किमी 24 मिनट में से गणना करने पर प्रति किमी औसतन 4 मिनट 48 सेकंड या तेज़); 8-12 सप्ताह की योजना: चलना-दौड़ना, आसान लगातार दौड़ (साप्ताहिक बढ़त लगभग 10% तक), तेज़ दोहराव, साप्ताहिक समय-परीक्षण, फिर भार कम; वार्म-अप, समान गति, विश्राम के दिन; संतुलित भोजन, पानी, नींद; अस्वस्थ हों तो डॉक्टर; बुलावा-पत्र, पहचान-पत्र, छूट और योग्यता प्रमाण-पत्र साथ रखें।
स्थानीय भाषा परीक्षण (SBI Clerk Phase III) — क्या अपेक्षा करें	आपके आवेदित राज्य/केंद्र शासित प्रदेश के लिए अधिसूचित भाषा की जाँच करता है (हिंदी/अंग्रेज़ी तक सीमित नहीं); उस भाषा में कक्षा 10/12 की मार्कशीट आपको छूट देती है; अन्यथा यह वस्तुनिष्ठ, व्यक्तिपरक और मौखिक घटकों में 50 अंकों का है, जो Mains के बाद लेकिन ज्वाइनिंग से पहले होता है।
स्थानीय भाषा दक्षता परीक्षा (LLPT): छूट, तैयारी और राज्य का चयन	LLPT = लिपिकों के लिए राज्य/केंद्रशासित प्रदेश की स्थानीय भाषा की अर्हक जाँच; SBI JA 2026-27: चरण-III, मुख्य परीक्षा के बाद, कार्यभार ग्रहण से पहले, कक्षा 10/12 के प्रमाण पर परीक्षा नहीं; प्रारूप 15 + 15 + 20 अंक, 5% छूट; IBPS CRP CSA-XVI: मुख्य परीक्षा या आवंटन के बाद, कार्यभार ग्रहण से पहले, 10वीं या ऊपर के प्रमाण पर छूट; अनुत्तीर्ण = नियुक्ति नहीं; रोज़ पढ़ना, लिखना, बोलना; वही राज्य चुनें जिसकी भाषा आप जानते हैं।
मनोवैज्ञानिक परीक्षण (SBI PO Phase III) — क्या अपेक्षा करें	सही/गलत नहीं है; एक आदर्श संस्करण के बजाय अपने वास्तविक व्यवहार के बारे में ईमानदारी और सुसंगति से उत्तर दें - परिणाम साक्षात्कार पैनल के पास जाते हैं, अलग अंक तालिका में नहीं।
बैंक PO भर्ती में साइकोमेट्रिक टेस्ट: प्रारूप, ईमानदार उत्तर और तैयारी	साइकोमेट्रिक टेस्ट = व्यक्तित्व और कार्य-व्यवहार की प्रोफ़ाइल, सही या गलत नहीं; SBI PO 2026-27: सभी प्रश्न अनिवार्य, अंक नहीं, निष्कर्ष साक्षात्कार पैनल को; IBPS PO XVI: स्व-मूल्यांकन, गैर-अर्हक, उपस्थिति अनिवार्य; SBI PO 2026-27 की 27.10.2026 की सूचना: टेस्ट 31.10.2026 को दोपहर 1 बजे रिमोट प्रॉक्टर्ड निर्धारित, 15 मिनट पहले तैयार, मॉक टेस्ट केवल 28.10.2026 को; प्रारूप: रेटिंग स्केल, बाध्य-चयन, परिस्थितिजन्य; ईमानदार और सुसंगत उत्तर; PO का काम समझकर, प्रारूप के अभ्यास और विश्राम से तैयारी।

Pariksha Saathi एक स्वतंत्र परियोजना है और किसी भर्ती संस्था या सरकारी विभाग से संबद्ध नहीं है। हर विषय के नोट्स: parikshasaathi.com/downloads/