অধ্যায়-৫: মানসিক চাপ এবং চাপ মোকাবিলা

১৫৭. মানুষ প্রায় সময়ই বিভিন্নমুখী কোনটির সম্মুখীন হয়? [অনুধাবন]
(ক) মানসিক চাপের (খ) স্নায়বিক চাপের
(গ) নেতিবাচক চাপের (ঘ) মানসিক প্রকৃতির **ক**

১৫৮. মানুষের আচরণে নেতিবাচক প্রভাব বিস্তার করে কোনটি? [অনুধাবন]
(ক) স্নায়ুবিক চাপ (খ) মানসিক চাপ
(গ) দ্বন্দ্ব (ঘ) সামাজিক ঘটনা **খ**

১৫৯. স্নায়ুতন্ত্র, গ্রন্থি ও হৃৎপিণ্ডের কাজে বাধা দেয় কোনটি? [অনুধাবন]
(ক) মানসিক চাপ (খ) মানসিক হতাশা
(গ) মানসিক প্রকৃতি (ঘ) স্নায়ুবিক চাপ **ক**

১৬০. ব্যক্তি তার চারপাশের কোনটি দ্বারা উদ্দীপিত হয়? [জ্ঞান]
(ক) উদ্দীপক (খ) পরিবেশ
(গ) পরিস্থিতি (ঘ) ঘটনা **ক**

১৬১. মানসিক চাপ সৃষ্টির ক্ষেত্রে কত ধরনের পারিপার্শ্বিক উপাদানের সমন্বয় ঘটে? [জ্ঞান]
(ক) দুই (খ) তিন
(গ) চার (ঘ) পাঁচ **খ**

১৬২. শিশুদের মধ্যে তীব্র অন্তর্দ্বন্দ্ব, আত্ম-পরিচিতির সংকট ও মানসিক চাপের সৃষ্টি হয় কোনটি থেকে? [জ্ঞান]
(ক) জাতিগত বৈষম্য (খ) কৃষ্টিগত দ্বন্দ্ব
(গ) যুদ্ধ (ঘ) স্বামী-স্ত্রীর কলহ **খ**

১৬৩. দুর্জয় তার পিতামাতার কলহের কারণে পিতামাতার আদর-স্নেহ থেকে বঞ্চিত হয় এবং ত্রুটিপূর্ণ পারিবারিক পরিবেশে পালিত হয়। ফলে তার মধ্যে যে সমস্যা দেখা যায়— [প্রয়োগ]
i. সামাজিক সম্পর্ক ছিন্ন
ii. অত্যন্ত উগ্রমেজাজি
iii. অন্যদের প্রতি আক্রমণাত্মক
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii **ঘ**

১৬৪. কোনটি মানুষকে কোনো না কোনো কাজ করতে চালিত করে? [জ্ঞান]
(ক) উদ্দীপক (খ) প্রতিক্রিয়া
(গ) লক্ষ্যবস্তু (ঘ) প্রেষণা **ঘ**

১৬৫. কে ইঁদুরের অসহায়ত্বমূলক পরিস্থিতি নিয়ে পরীক্ষণ কার্য পরিচালনা করেন? [জ্ঞান]
(ক) সেলিগম্যান (খ) কক্স
(গ) উইস (ঘ) কোগান **গ**

১৬৬. আজ রাজনৈতিক বিশৃঙ্খলার জন্য ফাইনাল খেলা অনুষ্ঠিত হলো না— এটার কারণে হতাশার সৃষ্টি করে? [অনুধাবন]
(ক) ব্যক্তিগত (খ) প্রকৃতিগত
(গ) পরিবেশগত (ঘ) সামাজিকগত **গ**

১৬৭. হতাশার উৎস হচ্ছে— [অনুধাবন]
i. দ্বন্দ্ব
ii. পরিবেশগত iii. মাদকাসক্তি
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii **ক**

উদ্দীপকটি পড়ো এবং ১৬৭ ও ১৬৯ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:
করিম সাহেব একটি জঘন্য কাজ করে ফেলেছে। সে কিছুতেই তা মেনে নিতে পারছে না। এ ধরনের অগ্রহণযোগ্য কামনা-বাসনাকে ব্যক্তি স্বভাবতই জোরপূর্বক ভুলে থাকে অথবা অচেতন মনে দাবিয়ে রাখে।

১৬৮. উদ্দীপকের ঘটনাটি নিয়ে কোন মনোবিজ্ঞানী বেশি সোচ্চার ছিলেন? [প্রয়োগ]
(ক) সিগমুন্ড ফ্রয়েড (খ) আব্রাহাম মাসলো
(গ) কার্ল রোজার্স (ঘ) আলপোর্ট **ক**

১৬৯. উদ্দীপকে উল্লিখিত চাপ সামলানোর ঘটনা হচ্ছে—[উচ্চতর দক্ষতা]
i. চাপমূলক পরিস্থিতির পুনর্মূল্যায়ন
ii. আত্মরক্ষামূলক কৌশল
iii. অবদমন
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii **গ**

১৭০. কলকারখানায় কোনটি না থাকলে অক্সিজেনের পরিমাণ হ্রাস পায়? [অনুধাবন]
(ক) আলো (খ) তাপমাত্রা
(গ) পরিবেশ (ঘ) বায়ু চলাচল **ঘ**

১৭১. কর্মী সাপ্তাহিক, পাক্ষিক বা মাসিক ভিত্তিতে বিভিন্ন পালায় কাজ করাকে কী বলে? [অনুধাবন]
(ক) অস্থায়ী পালাক্রমিক
(খ) স্থায়ী পালাক্রমিক
(গ) পরিবর্তনশীল পালাক্রমিক
(ঘ) আবর্তনশীল পালাক্রমিক **ঘ**

১৭২. কর্মভারের অনুভূতি হয়— [অনুধাবন]
i. মাংসপেশিতে যন্ত্রণা
ii. মানসিক যন্ত্রণা iii. মাথা ব্যথা
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii **ঘ**

১৭৩. কর্মভার নিরসনের পদক্ষেপ হচ্ছে— [অনুধাবন]
i. দীর্ঘক্ষণ কাজ করার ফলে সৃষ্ট অবসাদবোধ
ii. পালাক্রমিক কাজ iii. কর্ম পুনর্বিন্যাস
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii **গ**

১৭৪. কর্ম সম্প্রসারণের মূল উদ্দেশ্য— [অনুধাবন]
i. একঘেয়েমি হ্রাস করা
ii. কর্ম খুব সহজ না করা
iii. কর্ম খুব জটিল না করা
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii **গ**

উদ্দীপকটি পড়ো এবং ১৭৫ ১৭৬ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:
আব্দুর রব একজন ব্যাংক কর্মকর্তা। ডিসেম্বর মাসে ব্যাংকের যাবতীয় আয়-ব্যয় হিসাবের জন্য সে খুবই ব্যস্ত। এজন্য তার মাঝে মাঝে কাজে ধৈর্য, আগ্রহ থাকে না, চিন্তা করার আসক্তি থাকে না। ফলে ভুলের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়।

১৭৫. আব্দুর রবের মধ্যে কোন লক্ষণ দেখা যায়? [প্রয়োগ]
(ক) কর্মভারের দৈহিক লক্ষণ
(খ) কর্মভারের মানসিক লক্ষণ
(গ) কর্মভারের প্রতিযোগিতার লক্ষণ
(ঘ) কর্মের উৎপাদন হ্রাসের লক্ষণ **খ**

http://teachingbd.com

১৭৬. উদ্দীপকে উল্লিখিত বিষয় নিরসনের পদক্ষেপ— [উচ্চতর দক্ষতা]
i. অবসর নেওয়া
ii. কর্ম-বিরতি iii. কর্ম পুনর্বিন্যাস
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii **গ**

১৭৭. অধিক আবেগপূর্ণ অবস্থায় দ্বন্দ্বমূলক পরিস্থিতিতে মানুষ বা প্রাণী উভয়ের মধ্যে কোনটি সৃষ্টি হয়? [অনুধাবন]
ক হতাশার খ অসহায়ত্বের
গ মানসিক চাপের ঘ ব্যর্থতার **গ**

১৭৮. প্রথমে কে বিভিন্ন প্রকার দ্বন্দ্বের বর্ণনা দিয়েছিলেন?
ক কার্ট লিউয়িন, ১৯৩৫
খ নিল মিলার, ১৯৫৯
গ জন ভোগেল, ১৯৩৪
ঘ ডলার্ড মিলার, ১৯৬০ **ক**

১৭৯. একজন ব্যক্তি খাবারের শেষে মিষ্টান্ন খেতে চায়, আবার মেদবহুল হতে চায় না। এটি কী ধরনের দ্বন্দ্ব?
ক আকর্ষণ-আকর্ষণ দ্বন্দ্ব
খ আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব
গ বিকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব
ঘ দ্বিগুণ আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব **খ**

১৮০. দুটি অপ্রীতিকর লক্ষ্যবস্তু থেকে একটি গ্রহণ করাকে কী দ্বন্দ্ব বলে? [জ্ঞান]
ক আকর্ষণ-আকর্ষণ
খ বিকর্ষণ-বিকর্ষণ
গ আকর্ষণ-বিকর্ষণ
ঘ দ্বিগুণ আকর্ষণ-বিকর্ষণ **খ**

১৮১. কোন দ্বন্দ্ব সচরাচর ঘটে থাকে, কিন্তু এর সমাধান খুব কঠিন? [অনুধাবন]
ক আকর্ষণ-আকর্ষণ
খ বিকর্ষণ-বিকর্ষণ
গ আকর্ষণ-বিকর্ষণ
ঘ দ্বিগুণ আকর্ষণ-বিকর্ষণ **গ**

১৮২. রেজা ভালো বেতনের একটি চাকরি পেল, কিন্তু চাকরির কর্মসময় সকাল ৮.০০ থেকে রাত ১১.০০ পর্যন্ত। এ অবস্থায় রেজার মধ্যে কোন দ্বন্দ্ব দেখা যাবে? [প্রয়োগ]
ক আকর্ষণ-আকর্ষণ
খ বিকর্ষণ-বিকর্ষণ
গ আকর্ষণ-বিকর্ষণ
ঘ দ্বিগুণ আকর্ষণ-বিকর্ষণ **গ**

১৮৩. পরস্পরবিরোধী যে কয়টি প্রেষণা থেকে দ্বন্দ্বের সৃষ্টি — [অনুধাবন]
i. একাধিক
ii. দুটি iii. দুই-এর অধিক
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii **ঘ**

১৮৪. ক্যাপ্লান সামাজিক সহায়তা লাভের ক্ষেত্রে কয়টি উপায় উল্লেখ করেন? [জ্ঞান]
ক দুইটি খ তিনটি গ চারটি ঘ পাঁচটি **খ**

১৮৫. বাবুর সেনাবাহিনীতে যোগদানের ইচ্ছা ছিল, কিন্তু বাস্তব দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে পর্যালোচনা করে বুঝতে পারে যে তার উচ্চতা অনেক কম। তাই সে তার এ ইচ্ছা ত্যাগ করে। এ অবস্থায় মানসিক চাপ থেকে রক্ষা করাকে কী বলে? [প্রয়োগ]
ক সমঝোতা খ পশ্চাদপসরণ
গ পুনর্মূল্যায়ন ঘ তথ্যের আদান-প্রদান **খ**

১৮৬. মানসিক চাপ সংঘটনের ক্ষেত্রে যে বিষয়গুলো সম্পর্কযুক্ত— [অনুধাবন]
i. পরিবেশগত চাহিদা
ii. প্রেষণা iii. উদ্দীপনা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii **ক**

১৮৭. মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি হলো— [অনুধাবন]
i. অত্যধিক উচ্চাশা
ii. যুদ্ধ iii. ভালোবাসার বঞ্চনা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii **ঘ**

১৮৮. চাপ সামলানোর উপায়— [অনুধাবন]
i. পরিস্থিতির পুনর্মূল্যায়ন
ii. পশ্চাদপসরণ iii. সমঝোতা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii **ঘ**

১৮৯. 'ব্যক্তির অবদমিত ইচ্ছাগুলো তার অবচেতন মনে অবস্থান করে'— এটা কে লক্ষ করেন? [জ্ঞান]
ক ফ্রয়েড খ ডেনিস কুন
গ মায়ার্স ঘ ওয়াইনি **ক**

১৯০. নিজের ব্যর্থতা ও অক্ষমতা থেকে উদ্ভূত পীড়াদায়ক গ্লানির কবল থেকে মুক্তি লাভের জন্য কোনটি ব্যবহার করে? [অনুধাবন]
ক প্রতিক্ষেপণ খ অপব্যাখ্যান
গ একাত্মভাবন ঘ অপস্থাপন **খ**

১৯১. নিজের ব্যর্থতার জন্য বাইরের কোনো ব্যক্তি ও বস্তুকে দায়ী করাকে কী বলে? [জ্ঞান]
ক অপব্যাখ্যান খ প্রতিক্ষেপণ
গ প্রত্যাবৃত্তি ঘ উদগতি **খ**

১৯২. প্রকৃত সমস্যার সমাধান না করে কিছু কৌশল প্রয়োগ করে মানসিক চাপের কবল থেকে ব্যক্তির আত্মরক্ষা করার প্রচেষ্টাকে বলে— [অনুধাবন]
i. আত্মরক্ষামূলক কৌশল
ii. প্রতিরক্ষণ কৌশল
iii. মনস্তাত্ত্বিক কৌশল
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii **ঘ**

উদ্দীপকটি পড়ো এবং ১৯৩ ও ১৯৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:
মিহির বোস জাতীয় সংসদ নির্বাচনে তার প্রতিদ্বন্দ্বী প্রার্থীর কাছে ব্যাপক ব্যবধানে পরাজিত হয়। মিহির তার নির্বাচনি ব্যর্থতা ঢাকার জন্য সে প্রচার করে নির্বাচনে তাকে ষড়যন্ত্র বা কারচুপি করে হারিয়ে দেওয়া হয়েছে।

১৯৩. মিহির ব্যর্থতা ঢাকার জন্য যে অপপ্রচার করে এটা সে কিসের জন্য করে? [প্রয়োগ]
ক চাপ সামলানোর জন্য
খ আত্মরক্ষার জন্য
গ হতাশা মোকাবিলার জন্য
ঘ দ্বন্দ্ব করার জন্য **খ**

১৯৪. উদ্দীপকে মিহির যা করার চেষ্টা করে তার কৌশলসমূহ— [উচ্চতর দক্ষতা]
i. অপব্যাখ্যান
ii. যুক্তিসিদ্ধকরণ iii. পশ্চাদপসরণ
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii **ক**

Teachingbd.com