

ମନୋବିଜ୍ଞାନ (222)

Psychology (222)

ଶିକ୍ଷକ ଅଙ୍କିତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ପତ୍ର (୨୦୨୩-୨୪)

TUTOR MARKED ASSIGNMENT (TMA), 2023-24

ସର୍ବାଧିକ ନମ୍ବର : ୨୦

ଟିପ୍ପଣୀ : i. ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶ୍ନର ଉ ର ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଅଟେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶ୍ନ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ପ୍ରଶ୍ନ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

ii. ଉ ର ଖାତାରେ ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାର ଉପର ଭାଗରେ, ତୁମର ନାମ, ପଞ୍ଜିକରଣ ସଂଖ୍ୟା (ଏନରୋଲମେଣ୍ଟ ନମ୍ବର), ଅଧ୍ୟୟନ କେନ୍ଦ୍ରର ନାମ ଏବଂ ବିଷୟର ନାମ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଲେଖ ।

୧. ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉ ର ୪୦ ରୁ ୬୦ ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ଲେଖ । (୨)

କ) ମାନବ ବିକାଶର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ବିକାଶମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ଏବଂ ତାହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଇଁ କିପରି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସଫଳ ଅଗ୍ରଗତି ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିଥାଏ । (ପାଠ - ୯ ଦେଖ)

(ଖ) ବିଦ୍ୟାଳୟ ଛାଡ଼ିବା, ସ୍ଥିରତା ଏବଂ ଅପଚୟ ହେବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ? ଭାରତରେ ସ୍କୁଲ ଅଧାରୁ ଛାଡ଼ୁଥିବା ପିଲାଙ୍କ ହାର ହ୍ରାସ କରିବାକୁ କେଉଁ ପ୍ରୟାସ କରାଯାଉଛି ? (ପାଠ - ୧୬ ଦେଖ)

୨. ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉ ର ୪୦ ରୁ ୬୦ ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ଲେଖ । (୨)

(କ) ପତଞ୍ଜଳି ଦ୍ୱାରା ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିବା ଯୋଗର ଆଠଟି ପଦାଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସ କର । ନିଜର ପାଠ ପ୍ରକାରର ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ଫଟୋ ଗୁଡ଼ିକ ଲଗାଅ । (ପାଠ - ୨୫ ଦେଖ)

ଖ) ଏକ ଭଲ କ୍ୟାରିୟର ବିକଳ୍ପ ବାଛିବା ପାଇଁ କ'ଣ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଏ ଏବଂ କ୍ୟାରିୟର ବିକଳ୍ପ ବାଛିବା ସମୟରେ ଯେଉଁ ସାଧାରଣ ଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ସେଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

(ପାଠ - ୨୧ ଦେଖ)

୩. ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ୪୦ ରୁ ୬୦ ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ଲେଖ ।
(୨)

(କ) ଆମର ଶିକ୍ଷା, ପାରମ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ, କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଲାଭ କ'ଣ ?
(ପାଠ - ୨୫ ଦେଖ)

(ଖ) ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବାର ଉପାୟ ଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ ମାନସିକ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥିତି ପାଇଁ କିପରି ସହାୟତା କରିଥାନ୍ତି ?
(ପାଠ - ୧୭ ଦେଖ)

4. ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ୧୦୦ ରୁ ୧୫୦ ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ଲେଖ ।
(୪)

(କ) ମନୋବିଜ୍ଞାନର କେତେକ ବିଶେଷ କ୍ଷେତ୍ର, ଯାହାକି ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ବିକଶିତ ହୋଇଛି ଏବଂ ସେଥିରେ କ'ଣ ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯାଉଛି । ତୁମେ କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଯିବାକୁ ଚାହୁଁଛ ଏବଂ କାହିଁକି ? (ପାଠ - ୧ ଦେଖ)

(ଖ) ଗ୍ରାହ୍ୟ ଡ୍ରାଫ୍ଟ୍ ଅନୁଯାୟୀ, ସୃଜନଶୀଳ ଚିନ୍ତାଧାରାର କେଉଁ ସବୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ରହିଛି ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ସହିତ କିପରି ଜଡ଼ିତ ? (ପାଠ - ୭ ଦେଖ)

୫. ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ୧୦୦ ରୁ ୧୫୦ ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ଲେଖ ।

(କ) ସାମୁହିକ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଏବଂ ସାମୁହିକ ଗତିଶୀଳତାରେ ଆଚରଣ ଉପରେ ସମୂହ ପ୍ରଦର୍ଶନର ପ୍ରଭାବ କ'ଣ ?
(ପାଠ - ୧୩ ଦେଖ)

(ଖ) ମନ-ଶରୀର ସମ୍ପର୍କର ପ୍ରକୃତି ଉପରେ ମତବ୍ୟ ଦିଅ ଏବଂ ଏକ ସୁସ୍ଥ ମନ-ଶରୀର ସମ୍ପର୍କ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଅତି କମ୍ରେ ତିନୋଟି ଉପାୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଉଲ୍ଲେଖ କର ।
(ପାଠ - ୨୪ ଦେଖ)

୬. ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରକଳ୍ପ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକଳ୍ପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । (୬)

(କ) ଧାରଣାକୁ ମାପିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ମନେ ପକାଇବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଠାରୁ କିପରି ଭିନ୍ନ ଏବଂ ବାସ୍ତବ ଜୀବନର ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଏହି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକର କ'ଣ ପ୍ରଭାବ ଅଛି, ଯେପରିକି ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା କିମ୍ବା ପରିଚିତ ଚେହେରା ଚିହ୍ନଟ କରିବା ? ମନେ ରଖିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି ପ୍ରଦାନ କରି ଅତି କମ୍ରେ ୨୦ ଜଣଙ୍କ ଉପରେ ଏକ ପରୀକ୍ଷା କର, ତାପରେ ୭ - ୧୦ ଦିନ ପରେ ଚିହ୍ନଟ କରିବା, ମନେ ପକାଇବା ଏବଂ ମନେ ରଖିବାରେ ବିଫଳ ହେଲେ ତାହା ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ଏବଂ ଲେଖ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ବରୂପ ୨୦ ଜଣଙ୍କ ଉପରେ ପାଂଚଟି ଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ପରୀକ୍ଷଣ କର ଏବଂ ସେମାନେ ସଂଖ୍ୟା, ଚେହେରା, ସ୍ଥାନ, ରଙ୍ଗ କିମ୍ବା ସ୍ଥିତିକୁ ମନେ ରଖିପାରୁଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । (ପାଠ - ୬ ଦେଖ)

(୫) ଆପଣଙ୍କ ଘର ପାଖାପାଖି ଅଂଚଳରେ ଯୋଗ ଶିବିର ଆୟୋଜିତ ହେଉଛି । ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରିବାର ଗୁରୁତ୍ବ ଉପରେ ସଚେତନତା ପ୍ରସାର କରିବାକୁ ତୁମେ ଜଣେ ବନ୍ଧା ଭାବରେ ସେଠାକୁ ଆମନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଛ । ଦିଆ ଯାଇଥିବା ବିଷୟ ପାଇଁ ଏକ ଭାଷଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର, ଯାହା ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଏବଂ ସମାଜର ସମସ୍ତ ବିଭାଗ ଦ୍ବାରା ସହଜରେ ବୁଝି ହେବ । (ପାଠ - ୨୭ ଦେଖ)