

মানুষের জ্ঞান ও ভাবকে বইয়ের মধ্যে সঞ্চিত করিবার যে একটা প্রচুর সুবিধা আছে, সে কথা কেহই অস্বীকার করিতে পারে না। কিন্তু সেই সুবিধার দ্বারা মনের স্বাভাবিক শক্তিকে একেবারে আচ্ছন্ন করিয়া ফেলিলে বুদ্ধিকে বাবু করিয়া তোলা হয়।

— রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর

ভারতের একটা mission আছে, একটা গৌরবময় ভবিষ্যৎ আছে, সেই ভবিষ্যৎ ভারতের উত্তরাধিকারী আমরাই। নূতন ভারতের মুক্তির ইতিহাস আমরাই রচনা করছি এবং করব। এই বিশ্বাস আছে বলেই আমরা সব দুঃখ কষ্ট সহ্য করতে পারি, অন্ধকারময় বর্তমানকে অগ্রাহ্য করতে পারি, বাস্তবের নির্ভুর সত্যগুলি আদর্শের কঠিন আঘাতে ধূলিসাৎ করতে পারি।

— সুভাষচন্দ্র বসু

Any system of education which ignores Indian conditions, requirements, history and sociology is too unscientific to commend itself to any rational support.

— Subhas Chandra Bose

Price : ₹ 400.00

(NSOU-র ছাত্রছাত্রীদের কাছে বিক্রয়ের জন্য নয়)

Published by : Netaji Subhas Open University, DD-26, Sector-1, Salt Lake City, Kolkata-700 064 and
Printed at : Royal Hlaftone Co., 209/C, Bidhan Saranee, Kolkata-700 006



NETAJI SUBHAS OPEN UNIVERSITY

Post Graduate Degree Programme

MSW

(সমাজকর্ম)

PGSW - 06

SELF LEARNING MATERIAL

MSW

PGSW - 06

Human Growth & Behaviour/Health Care Management

মানব বৃদ্ধি ও আচরণ এবং স্বাস্থ্য পরিচর্যা ব্যবস্থাপনা

প্রাক্কথন

নেতাজি সুভাষ মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ের স্নাতকোত্তর শ্রেণির জন্য যে পাঠক্রম প্রবর্তিত হয়েছে, তার লক্ষণীয় বৈশিষ্ট্য হ'ল প্রতিটি শিক্ষার্থীকে তাঁর পছন্দমত কোনও বিষয়ে উচ্চশিক্ষা গ্রহণের সুযোগ করে দেওয়া। এক্ষেত্রে ব্যক্তিগতভাবে তাঁদের গ্রহণ ক্ষমতা আগে থেকেই অনুমান করে না নিয়ে নিয়ত মূল্যায়নের মধ্য দিয়ে সেটা স্থির করাই যুক্তিযুক্ত। সেই অনুযায়ী একাধিক বিষয়ে পাঠ-উপকরণ রচিত হয়েছে ও হচ্ছে — যার মূল কাঠামো স্থিরীকৃত হয়েছে একটি সুচিন্তিত পাঠক্রমের ভিত্তিতে। কেন্দ্র ও রাজ্যের অগ্রগণ্য বিশ্ববিদ্যালয়সমূহের পাঠক্রম অনুসরণ করে তার আদর্শ উপকরণগুলির সমন্বয়ে রচিত হয়েছে এই পাঠক্রম। সেইসঙ্গে যুক্ত হয়েছে অধ্যতব্য বিষয়ে নতুন তথ্য, মনন ও বিশ্লেষণের সমাবেশ। সম্প্রতি এই প্রতিষ্ঠান দেশের সর্বপ্রথম রাজ্য সরকারি মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয় হিসেবে ন্যাক (NAAC) মূল্যায়নে 'এ' গ্রেড প্রাপ্ত হয়েছে।

দূর-সঞ্চারী শিক্ষাদানের স্বীকৃত পদ্ধতি অনুসরণ করেই এইসব পাঠ-উপকরণ লেখার কাজ চলেছে। বিভিন্ন বিষয়ের অভিজ্ঞ পণ্ডিতমণ্ডলীর সাহায্য এ কাজে অপরিহার্য এবং যাঁদের নিরলস পরিশ্রমে লেখা, সম্পাদনা তথা বিন্যাসকর্ম সুসম্পন্ন হচ্ছে তাঁরা সকলেই ধন্যবাদের পাত্র। আসলে, এঁরা সকলেই অলক্ষ্যে থেকে দূরসঞ্চারী শিক্ষাদানের কার্যক্রমে অংশ নিচ্ছেন; যখনই কোন শিক্ষার্থীও এই পাঠ্যবস্তু নিচয়ের সাহায্য নেবেন, তখনই তিনি কার্যত একাধিক শিক্ষকমণ্ডলীর পরোক্ষ অধ্যাপনার তাবৎ সুবিধা পেয়ে যাচ্ছেন।

এইসব পাঠ-উপকরণের চর্চা ও অনুশীলনে যতটাই মনোনিবেশ করবেন কোনও শিক্ষার্থী, বিষয়ের গভীরে যাওয়া তাঁর পক্ষে ততই সহজ হবে। বিষয়বস্তু যাতে নিজের চেষ্ঠায় অধিগত হয়, পাঠ-উপকরণের ভাষা ও উপস্থাপনা তার উপযোগী করার দিকে সর্বস্তরে নজর রাখা হয়েছে। এরপর যেখানে যতটুকু অস্পষ্টতা দেখা দেবে, বিশ্ববিদ্যালয়ের বিভিন্ন পাঠকেন্দ্রে নিযুক্ত শিক্ষা-সহায়কগণের পরামর্শে তার নিরসন অবশ্যই হ'তে পারবে। তার ওপর, প্রতি পর্যায়ের শেষে প্রদত্ত অনুশীলনী ও অতিরিক্ত জ্ঞান অর্জনের জন্য গ্রন্থ-নির্দেশ শিক্ষার্থীর গ্রহণক্ষমতা ও চিন্তাশীলতা বৃদ্ধির সহায়ক হবে।

এই অভিনব আয়োজনের বেশ কিছু প্রয়াসই এখনও পরীক্ষামূলক — অনেক ক্ষেত্রে একেবারে প্রথম পদক্ষেপ। স্বভাবতই ত্রুটি-বিচ্যুতি কিছু কিছু থাকতে পারে, যা অবশ্যই সংশোধন ও পরিমার্জনার অপেক্ষা রাখে। সাধারণভাবে আশা করা যায় ব্যাপকতর ব্যবহারের মধ্য দিয়ে পাঠ-উপকরণগুলি সর্বত্র সমাদৃত হবে।

অধ্যাপক (ড.) শূভ শঙ্কর সরকার
উপাচার্য

Netaji Subhas Open University

Post Graduate Degree Programme

বিষয় : সমাজকর্ম

পাঠ্যক্রম : মানব বৃদ্ধি ও আচরণ এবং স্বাস্থ্য পরিচর্যা ব্যবস্থাপনা

Course Code : PGSW-06

প্রথম মুদ্রণ : সেপ্টেম্বর, 2022

First Print : September, 2022

বিশ্ববিদ্যালয় মঞ্জুরি কমিশনের দূরশিক্ষা ব্যুরোর বিধি অনুযায়ী মুদ্রিত।

**Printed in accordance with the regulations of the
Distance Education Bureau of the University Grants Commission.**

Netaji Subhas Open University

Post Graduate Degree Programme

বিষয় : সমাজকর্ম

পাঠ্যক্রম : মানব বৃদ্ধি ও আচরণ এবং স্বাস্থ্য পরিচর্যা ব্যবস্থাপনা

Course Code : PGSW-06

: বিষয় সমিতি :

: সদস্যবৃন্দ :

অধ্যাপক অনির্বান ঘোষ

(Chairperson)

Director, SPS (i/c), NSOU

অধ্যাপক প্রশান্ত কুমার ঘোষ

Department of Social Work,

Visva-Bharati University

অধ্যাপক অশোক কুমার সরকার

Department of Social Work,

Visva-Bharati University

শ্রী মনোজিৎ গরাই

Assistant Prof in Social Work,

NSOU

শ্রী জয়দেব মজুমদার

Director,

Jayprakash Institute of Social Change, Kolkata

শ্রীমতি রুপা বিশ্বাস

Assistant Professor in Social Work

St. Xaviers University.

শ্রী কল্যাণ কুমার সান্যাল

Associate Professor in Social Work

NSOU

শ্রীমতি কস্তুরী সিনহা ঘোষ

Assistant Prof. in Social Work

NSOU

: রচনা :

একক ১-২ : শ্রাবনী চ্যাটার্জি

Assistant Prof. in Psychology,

Bijoy Krishna Girls College

একক ৩-৬ : শ্রী সুনীল প্রসাদ

Assistant Prof. in Social Work,

Amrita Vishwa Vidya Peetham

একক ৭-১০ : শ্রীমতি কস্তুরী সিনহা ঘোষ

Assistant Prof. in Social Work

NSOU

: সম্পাদনা :

একক ১-১০ : শ্রী অজিত কুমার পতি

Retd. Professor,

Vidyasagar School of Social Work

: বিন্যাস সম্পাদনা :

শ্রীমতি কস্তুরী সিনহা ঘোষ

Assistant Professor in Social Work,

NSOU

প্রজ্ঞাপন

এই পাঠ সংকলনের সমুদয় স্বত্ব নেতাজি সুভাষ মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ের দ্বারা সংরক্ষিত। বিশ্ববিদ্যালয় কর্তৃপক্ষের লিখিত অনুমতি ছাড়া এর কোন অংশের পুনর্মুদ্রণ বা কোনোভাবে উদ্ভূতি সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ।

কিশোর সেনগুপ্ত

নিবন্ধক



নেতাজি সুভাষ
মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

স্নাতকোত্তর : সমাজ কর্ম
(নতুন পাঠ্যক্রম)

বিষয় : সমাজকর্ম

পাঠ্যক্রম : মানব বৃদ্ধি ও আচরণ এবং স্বাস্থ্য পরিচর্যা ব্যবস্থাপনা

Course Code : PGSW-06

পর্যায়-১ মানব বৃদ্ধি ও আচরণ

একক-১	□ মানব বৃদ্ধি ও আচরণ	7-26
একক-২	□ জীবনের প্রতিটি পর্যায়ে বৃদ্ধি এবং বিকাশ	27-76
একক-৩	□ আচরণগত এবং সামাজিক শিক্ষার তত্ত্ব— স্কিনার এবং বান্দুরা	77-99
একক-৪	□ মানব গোষ্ঠী : গোষ্ঠী গতিশীলতা এবং সামাজিক পরিচয়, ভিড় এবং ভিড়ের আচরণ	100-119
একক-৫	□ মনোবিজ্ঞানের কিছু তত্ত্ব	120-133
একক-৬	□ মানবতাবাদী দৃষ্টিভঙ্গি—কার্ল মার্কস এবং মাসলো	134-150

পর্যায়-২ স্বাস্থ্য পরিচর্যা ব্যবস্থাপনা

একক-৭	□ ভারতে স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা	151-159
একক-৮	□ মানসিক স্বাস্থ্য—ধারণা, মাত্রা এবং নির্ধারক	160-172
একক-৯	□ ভারতের স্বাস্থ্যসেবা মডেল	173-180
একক-১০	□ প্রতিরোধমূলক ঔষধ	181-209

একক 1 □ মানব বৃদ্ধি ও আচরণ

গঠন

- 1.0 উদ্দেশ্য
- 1.1 প্রস্তাবনা
- 1.2 উন্নয়নের ধারণা
- 1.3 বৃদ্ধি এবং উন্নয়নের মধ্যে সম্পর্ক
- 1.4 জীবনকাল উন্নয়ন সংজ্ঞায়িত
- 1.5 জীবনকালের বিকাশের বৈশিষ্ট্য
- 1.6 উন্নয়নের মূলনীতি
- 1.7 বংশগতি এবং পরিবেশের প্রভাব
- 1.8 সামাজিক ও সাংস্কৃতিক পরিবেশ
- 1.9 উপসংহার
- 1.10 অনুশীলন
- 1.11 গ্রন্থপঞ্জী

1.0 উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়ে আমরা মানব বৃদ্ধি ও আচরণ সম্পর্কে ধারণা পাওয়া যাবে এবং এই বিষয়ে সামাজিক ও সাংস্কৃতিক পরিবেশের ভূমিকা জানব।

1.1 প্রস্তাবনা

মানব সন্তান প্রথম গর্ভধারণের মুহূর্ত থেকে, মৃত্যুর দিন পর্যন্ত, ক্রমাগত পরিবর্তন এবং বিকাশ করতে থাকে। যদিও মানুষের কিছু পরিবর্তন হয় ঘটনা এবং ব্যক্তিগত পছন্দের ফলে, জীবনের বেশিরভাগ পরিবর্তন কিছু সাধারণ জৈবিক এবং মনস্তাত্ত্বিক কারণগুলির কারণে হয় যা আংশিকভাবে উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত এবং আংশিকভাবে পরিবেশগত।

জীবনকালের বিকাশ গুরুত্বপূর্ণ সাধারণ বিকাশের পর্যায়গুলির সাথে সম্পর্কিত যা মানুষ অতিক্রম করে, জন্ম, শৈশব, কৈশোর, যৌবন, বার্ধক্য এবং অবশেষে মৃত্যু। মানুষ যখন পর্যায় থেকে পর্যায় পর্যন্ত বড় হয় তখন তারা তাদের শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ব্যবহার করতে শেখে, কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করতে হয় এবং অন্যদের সাথে যোগাযোগ করতে হয়, কীভাবে অন্যের সাথে সম্পর্ক তৈরি করতে হয়, কীভাবে

ভালবাসতে হয় এবং কীভাবে কাজ করতে হয় তা শিখে। এরা মানব বিভাগের অর্থ এবং ধারণা, বৈশিষ্ট্য এবং বিকাশের নীতিগুলি উপস্থাপন করার চেষ্টা করা হবে।

1.2 উন্নয়নের ধারণা

যখন আমরা উন্নয়নের কথা চিন্তা করি, তখন আমরা সবসময় শারীরিক পরিবর্তনের কথা ভাবি, কারণ এগুলি সাধারণত বাড়িতে ছোট ভাইবোন, বাবা-মা এবং দাদা-দাদির সাথে, স্কুলে সহকর্মী বা আমাদের আশেপাশের অন্যদের সাথে পরিলক্ষিত হয়। গর্ভধারণ থেকে মৃত্যুর মুহূর্ত পর্যন্ত, আমরা কেবল শারীরিকভাবে পরিবর্তিত হই না, তবে আমরা যেভাবে চিন্তা করি, ভাষা ব্যবহার করি এবং সামাজিক সম্পর্ক গড়ে তুলি তাতেও পরিবর্তন হয়। মনে রাখবেন যে, পরিবর্তনগুলি একজন ব্যক্তির জীবনের কোনো একটি ক্ষেত্রে সীমাবদ্ধ নয়; তারা একটি সমন্বিত পদ্ধতিতে ব্যক্তির মধ্যে ঘটবে, বিকাশ হল প্রগতিশীল, সুশৃঙ্খল এবং অনুমানযোগ্য পরিবর্তনের প্যাটার্ন বা গর্ভধারণের সময় শুরু হয় এবং সারা জীবন চলতে থাকে। বিকাশের মধ্যে বেশিরভাগ পরিবর্তন জড়িত বৃদ্ধি এবং পতন উভয়ই, যেমনটি বৃদ্ধ বয়সে দেখা যায়। বিকাশ জৈবিক, জ্ঞানীয় এবং সামাজিক-আবেগিক প্রক্রিয়াগুলির পারস্পরিক ক্রিয়া দ্বারা প্রভাবিত হয়। পিতামাতার কাছ থেকে উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত জিনের কারণে বিকাশ যেমন উচ্চতা এবং ওজন, মস্তিষ্ক, হৃৎপিণ্ড এবং ফুসফুসের বিকাশ ইত্যাদি সবই জৈবিক প্রক্রিয়ার ভূমিকার দিকে নির্দেশ করে। বিকাশে জ্ঞানীয় প্রক্রিয়াগুলির ভূমিকা জানায়, এবং অনুভব করায় প্রক্রিয়াগুলির সাথে সম্পর্কিত মানসিক কার্যকলাপের সাথে সম্পর্কিত, যেমন চিন্তা, উপলব্ধি, মনোযোগ, সমস্যা সমাধান ইত্যাদি। মানুষ আবেগ, পরিবর্তন, এবং ব্যক্তির একটি শিশুর তার মাকে আলিঙ্গন করা, একটি অল্পবয়সী মেয়ের তার ভাইবোনের প্রতি স্নেহপূর্ণ অঙ্গভঙ্গি, অথবা একটি ম্যাচ হারানোর জন্য একটি কিশোরীর দুঃখ সবই মানুষের বিকাশের সাথে গভীরভাবে জড়িত সামাজিক-আবেগিক প্রক্রিয়ার প্রতিফলন।

বিকাশ বলতে সমগ্র জীবের গুণগত পরিবর্তনকে বোঝায়। বিকাশ একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে শারীরিক, মানসিক এবং বুদ্ধিবৃত্তিক পরিবর্তন ঘটে। এটি বৃদ্ধির চেয়ে ব্যাপক এবং ব্যাপক শব্দ। এটি বৃদ্ধি ছাড়াও সম্ভব।

ওয়েবস্টারের অধিধানে বিকাশকে “পরিবর্তনের ধারা হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে যা একটি জীবন একটি গুণীয় পর্যায় থেকে পরিপক্বতার দিকে চলে যায়।” এনল্লাইকোপিডিয়া ব্রিটানিকাতে উন্নয়ন শব্দটিকে “একটি জীবের জীবদ্দশায় আকার, আকৃতি এবং ফাংশনে প্রগতিশীল হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে যার দ্বারা তার জিনগত সম্ভাবনা কার্যকরী প্রাপ্তবয়স্ক সিস্টেমে অনুবাদ করা হয়।” সুতরাং, বিকাশের মধ্যে সেই সময় মনস্তাত্ত্বিক পরিবর্তনগুলি অন্তর্ভুক্ত যা একটি জীবের বিভিন্ন ভাগের কার্যাবলী এবং ক্রিয়াকলাপ গ্রহণ করে।

বিকাশ হচ্ছে ক্রমাগত এবং ধীরে ধীরে প্রক্রিয়া (স্কিনার)। ক্রো অ্যান্ড ক্রো (1965) নুসারে উন্নয়ন সাথে সাথে পরিবেশগত পরিস্থিতির ফলে আচরণের পরিবর্তনের সাথে সম্পর্কিত।”

এইভাবে, উন্নয়ন হল পরিপক্বতা এবং পরিবেশের সাথ মিশ্রিত উভয়ের কার্যকারিতার কারণে সময়ের সাথে সাথে বৃদ্ধি এবং সক্ষমতার পরিবর্তনের একটি প্রক্রিয়া।

1.3 বৃদ্ধি এবং উন্নয়নের মধ্যে সম্পর্ক

বৃদ্ধি বলতে শরীরের অংশ বা সমগ্র জীবের আকার বৃদ্ধি বোঝায়। এটি পরিমাণ বা পরিমাপ করা যেতে পারে, উদাহরণস্বরূপ, উচ্চতা, ওজন ইত্যাদির বৃদ্ধি। বৃদ্ধি বলতে সময়ের সাথে কিছু পরিমাণে শারীরিক বৃদ্ধি বোঝায়। এটি উচ্চতা, ওজন, শরীরের অনুপাত এবং সাধারণ শারীরিক চেহারা পরিপ্রেক্ষিতে পরিবর্তন অন্তর্ভুক্ত। এনসাইক্লোপিডিয়া ব্রিটানিকায়, বৃদ্ধিকে “আকারের বৃদ্ধি বা সরার পরিমাণ” হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে। এর অর্থ বৃদ্ধির মধ্যে সেই সময় কাঠামোগত এবং শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তনগুলি জড়িত বা পরিপক্ব হওয়ার প্রক্রিয়ার সময় ব্যক্তির মধ্যে ঘটে। উদাহরণস্বরূপ, একটি শিশুর বৃদ্ধি মানে ওজন, উচ্চতা এবং শিশুর শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের বৃদ্ধি। হারলক বৃদ্ধিকে সংজ্ঞায়িত করেছেন “আকারের পরিবর্তন, অনুপাতে, পুরানো বৈশিষ্ট্যের অদৃশ্য হওয়া এবং নতুনের অধিগ্রহণ”। বৃদ্ধি বলতে কাঠামোগত এবং শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তন বোঝায় (Crow and Crow, 1962)। সুতরাং, বৃদ্ধি বলতে পুরো বা এর যেকোনো অংশের ভৌত আকারের বৃদ্ধি বোঝায় এবং পরিমাপ করা যায়।

বিকাশ একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে একজন ব্যক্তি বৃদ্ধি পায় এবং সমগ্র জীবনচক্র জুড়ে পরিবর্তিত হয়। বিকাশ শব্দটি সেই পরিবর্তনগুলির ক্ষেত্রে প্রযোজ্য যেগুলির একটি দিকনির্দেশ রয়েছে এবং এটির পূর্ববর্তী বিষয়গুলির সাথে সুনির্দিষ্ট সম্পর্ক ধারণ করে এবং ফলস্বরূপ, পরবর্তীতে কী হবে তা নির্ধারণ করে। একটি সংক্ষিপ্ত অসুস্থতা দ্বারা সৃষ্ট একটি অস্থায়ী পরিবর্তন, উদাহরণস্বরূপ, বিকাশের একটি অংশ হিসাবে বিবেচিত হয় না। উন্নয়নের ফলে ঘটে যাওয়া সমস্ত পরিবর্তন একই ধরনের নয়। এইভাবে, আকারের পরিবর্তন (শারীরিক বৃদ্ধি), অনুপাতের পরিবর্তন (শিশু থেকে প্রাপ্তবয়স্ক), বৈশিষ্ট্যের পরিবর্তন (শিশুর দাঁতের অদৃশ্য হওয়া) এবং নতুন বৈশিষ্ট্যগুলি অর্জন তাদের গতি এবং সুযোগের স্তরে ভিন্ন।

1.3.1 বৃদ্ধি এবং উন্নয়নের তুলনা

- বৃদ্ধি বলতে শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তন বোঝায় এবং বিকাশ বলতে ব্যক্তির সামগ্রিক পরিবর্তন বোঝায়। এটি পরিপক্বতার লক্ষ্যের দিকে একটি সুশৃঙ্খল এবং সুসংগত ধরনের পরিবর্তন জড়িত।
- পরিমাণগত দিক দিয়ে পরিবর্তনকে প্রবৃদ্ধি বলে অভিহিত করা হয় কিন্তু পরিমাণগত দিক দিয়ে মানের পরিবর্তন হয়।
- বৃদ্ধি সারা জীবন চলতে থাকে না কিন্তু বিকাশ সারা জীবন চলতে থাকে।
- পরিপক্ব হওয়ার পর বৃদ্ধি থেমে যায় কিন্তু বিকাশ প্রগতিশীল।
- কোষের সংখ্যাবৃদ্ধির কারণে বৃদ্ধি ঘটে পরিপক্বতা এবং পরিবেশের সাথে এর মিথস্ক্রিয়া উভয়ের কারণেই বিকাশ ঘটে।
- বৃদ্ধি সেলুলার কিন্তু উন্নয়ন সাংগঠনিক।
- প্রবৃদ্ধি হল উন্নয়ন প্রক্রিয়ার একটি অংশ কিন্তু উন্নয়ন হল ব্যাপক এবং ব্যাপক শব্দ।
- দেহের বিশেষ দিক এবং জীবের আচরণের পরিবর্তনগুলি বর্ণনা করার জন্য বৃদ্ধিকে উল্লেখ করা যেতে পারে, যেখানে বিকাশ সমগ্রভাবে জীবের পরিবর্তনগুলিকে বর্ণনা করে।
- প্রবৃদ্ধি উন্নয়ন আনতে পারে বা নাও পারে কিন্তু প্রবৃদ্ধি ছাড়াই উন্নয়ন সম্ভব।

1.4 জীবনকাল উন্নয়ন সংজ্ঞায়িত

লাইফস্প্যান ডেভেলপমেন্টসঅন্বেষণ করে কিভাবে আমরা গর্ভধারণ থেকে মৃত্যু পর্যন্ত পরিবর্তিত হই এবং বৃদ্ধি পাই। মনোবিজ্ঞানের এই ক্ষেত্রটি উন্নয়নমূলক মনোবিজ্ঞানী দ্বারা অধ্যয়ন করা হয়। তারা বিকাশকে একটি জীবনব্যাপী প্রক্রিয়া হিসাবে দেখে যা তিনটি উন্নয়নমূলক ডোমেন জুড়ে বৈজ্ঞানিকভাবে অধ্যয়ন করা যেতে পারে, শারীরিক, জ্ঞানীয় বিকাশ এবং মনোসামাজিক। লাইফস্প্যান ডেভেলপমেন্ট গর্ভধারণ থেকে মৃত্যু পর্যন্ত মানুষের বিকাশের সম্পূর্ণ প্রক্রিয়াকে বোঝায়। মানুষ যে সমস্ত শারীরবৃত্তীয়, জ্ঞানীয়, মানসিক এবং সামাজিক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায় তা বোঝার জন্য এটি একটি সামগ্রিক পদ্ধতি। Boyd and Bee (2009) ব্যাখ্যা করেছেন যে মনস্তাত্ত্বিকরা যারা মানব উন্নয়ন অধ্যয়ন করেন তারা সম্প্রতি জীবনকালের দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করেছেন যা “রক্ষণাবেক্ষণ করে যে গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তনগুলি বিকাশের প্রতিটি সময়কালের ঘটে এবং এই পরিবর্তনগুলিকে অবশ্যই সংস্কৃতি এবং প্রেক্ষাপটের পরিপ্রেক্ষিতে ব্যাখ্যা করা উচিত যেখানে তারা ঘটে”।

1.5 জীবনকালের বিকাশের বৈশিষ্ট্য

লাইফস্প্যান পরিপ্রেক্ষিত (এলএসপি) অনুসারে উন্নয়নের অধ্যয়নে নিম্নলিখিত অনুমানগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে :

- [1] উন্নয়ন হল দীর্ঘ জীবন, অর্থাৎ এটি গর্ভধারণ থেকে শুরু করে বার্ধক্য পর্যন্ত সমস্ত বয়সের মধ্যে ঘটে। এটি লাভ এবং ক্ষতি উভয়ই অন্তর্ভুক্ত করে, যা জীবনকাল জুড়ে গতিশীল (একটি দিক পরিবর্তন অন্যদের পরিবর্তনের সাথে যায়) উপায়ে যোগাযোগ করে।
- [2] মানুষের বিকাশের বিভিন্ন প্রক্রিয়া, যেমন জৈবিক, জ্ঞানীয় এবং সামাজিক-আবেগজনিত জীবনকাল জুড়ে একজন ব্যক্তির বিকাশের সাথে জড়িত।
- [3] উন্নয়ন বহুমুখী। বিকাশের একটি নির্দিষ্ট মাত্রার কিছু মাত্রা বা উপাদান বৃদ্ধি পেতে পারে, অন্যরা হাস দেখায়। উদাহরণস্বরূপ, প্রাপ্তবয়স্কদের অভিজ্ঞতা তাদের বুদ্ধিমান করে তুলতে পারে এবং তাদের সিদ্ধান্তগুলিকে পরিচালনা করতে পারে। যাইহোক, বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে দৌড়ানোর মতো গতির প্রয়োজনে একজন কর্মক্ষমতা হ্রাস পেতে পারে।
- [4] বিকাশ অত্যন্ত প্লাস্টিক, অর্থাৎ ব্যক্তির মধ্যে, মনস্তাত্ত্বিক পরিবর্তনযোগ্যতা পাওয়া যায়, যদিও প্লাস্টিকতা ব্যক্তিদের মধ্যে পরিবর্তিত হয়। এর অর্থ দক্ষতা এবং ক্ষমতা সারা জীবন জুড়ে উন্নত বা বিকাশ করা যেতে পারে।
- [5] উন্নয়ন ঐতিহাসিক অবস্থার দ্বারা প্রভাবিত হয়। উদাহরণস্বরূপ, ভারতের স্বাধীনতা সংগ্রামের মধ্য দিয়ে বসবাসকারী 20 বছর বয়সীদের অভিজ্ঞতা আজকের 20 বছর বয়সীদের অভিজ্ঞতা থেকে খুব আলাদা হবে। 50 বছর আগে স্কুল পড়া ছাত্রদের থেকে আজকের স্কুলের ছাত্রদের ক্যারিয়ারের অভিযোজন অনেকটাই আলাদা।

- [6] উন্নয়ন হল বিভিন্ন শাখার উদ্বেগ। মনোবিজ্ঞান, নৃবিজ্ঞান, সমাজবিজ্ঞান এবং নিউরো-সায়েন্সের মতো বিভিন্ন শাখা মানব উন্নয়ন অধ্যয়ন করে প্রতিটি জীবনকাল জুড়ে উন্নয়নের উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করে।
- [7] একজন ব্যক্তি সাড়া দেয় এবং প্রসঙ্গগুলির উপর কাজ করে, যার মধ্যে উত্তরাধিকারসূত্রে যা পাওয়া যায়, শারীরিক পরিবেশ, সামাজিক, ঐতিহাসিক এবং সাংস্কৃতিক প্রেক্ষাপট অন্তর্ভুক্ত থাকে। উদাহরণস্বরূপ, প্রত্যেকের জীবনে জীবনের ঘটনাগুলি এক নয়, যেমন, পিতামাতার মৃত্যু, দুর্ঘটনা, ভূমিকম্প ইত্যাদি, একজনের জীবনের গতিপথকে প্রভাবিত করে এবং ইতিবাচক প্রভাব যেমন একটি পুরস্কার জেতা বা একটি ভাল চাকরি পাওয়া, মানুষ পরিবর্তনশীল প্রেক্ষাপটের সাথে পরিবর্তন হতে থাকে।

1.6 উন্নয়নের মূলনীতি

উন্নয়নমূলক মনোবিজ্ঞানীরা উপলব্ধি করেন যে উন্নয়নমূলক প্যাটার্নের একটি সঠিক চিত্র শিশুদের জন্য মৌলিক। তারা এও স্বীকার করে যে বিকাশের বিভিন্নতার কারণে সম্পর্কে জ্ঞান প্রতিটি পৃথক শিশুর বোঝার জন্য অপরিহার্য।

বিকাশের প্যাটার্নটি বৈজ্ঞানিকের পাশাপাশি মূল্যের মতো কী তা জানা। এই মানগুলি হল :

প্রথমত, মানব বিকাশের প্যাটার্ন সম্পর্কে জ্ঞান উন্নয়নমূলক মনোবিজ্ঞানীদের জানার সাহায্য করে যে শিশুদের থেকে কী আশা করা যায়, আনুমানিক কোন বয়সে আচরণের বিভিন্ন প্যাটার্ন প্রদর্শিত হবে এবং কখন এই প্যাটার্নগুলি সাধারণত আরও পরিপক্ব প্যাটার্ন দ্বারা প্রতিস্থাপিত হবে।

দ্বিতীয়ত, কী আশা করতে হবে তা জানা উন্নয়নমূলক মনোবৈজ্ঞানিকদের উচ্চতা-ওজন স্কেল, বয়স-ওজন স্কেল এবং সামাজিক-মানসিক উন্নয়নমূলক স্কেল আকারে নির্দেশিকা সেট করতে সক্ষম করে।

তৃতীয়ত, যেহেতু সফল বিকাশের জন্য গাইডেন্সের প্রয়োজন হয়, তাই বিকাশের প্যাটার্নটি জানা বাবা-মা এবং শিক্ষককে আনুমানিক সময়ে সন্তানের শেখার নির্দেশ দিতে সক্ষম করে।

চতুর্থত, বিকাশের প্যাটার্ন কী তা জানার ফলে পিতামাতা এবং শিক্ষকদের তাদের শরীর, তাদের আগ্রহ বা তাদের আচরণে যে পরিবর্তনগুলি ঘটেবে তার জন্য বাচ্চাদের আগে থেকেই প্রস্তুত করা সম্ভব করে তোলে।

উন্নয়নে পরিবর্তন জড়িত

গর্ভধারণের মুহূর্ত থেকে মৃত্যুর সময় পর্যন্ত মানুষ পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যাচ্ছে। বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তন ঘটে যেমন আকারে পরিবর্তন, অনুপাত, পুরানো বৈশিষ্ট্যের অদৃশ্য হওয়া এবং নতুন বৈশিষ্ট্যগুলি অর্জন ইত্যাদি। এই উন্নয়নমূলক পরিবর্তনগুলির লক্ষ্য হল আত্ম-উপলব্ধি, যা আব্রাহাম মাসলো স্ব-বাস্তবকরণ হিসাবে চিহ্নিত করেছেন— প্রচেষ্টা শারীরিক এবং মানসিক উভয়ভাবেই সম্ভাব্য সেরা ব্যক্তি হতে। যা করার জন্য উপযুক্ত তা করার তাগিদ হল (মাসলো, 1954)। সহজাত বা জন্মগত ক্ষমতাকে কাজে লাগিয়ে একজন ব্যক্তি উপলব্ধি করার চেষ্টা করে এবং মোট জীবনের সময়কালে

স্ব-বাস্তবতার জন্য প্রচেষ্টা করে। মানুষ কখনো স্থির থাকে না। প্রতিটি বয়সে, বিকাশের প্রক্রিয়া চলাকালীন ঘটে যাওয়া কিছু পরিবর্তন সবেমাত্র শুরু হয়, কিছু তাদের শীর্ষে, এবং কিছু হ্রাসের প্রক্রিয়ায় এবং কিছু পরিবর্তনের প্রকৃতিতেও বিরোধী। প্রতিটি ব্যক্তি জন্মের সময় নির্দিষ্ট ক্ষমতা এবং সম্ভাবনার সাথে সজ্জিত হয়। পরিবর্তনের প্রতি শিশুদের মনোভাব সাধারণত অনেক কারণ দ্বারা নির্ধারিত হয়। প্রথমত, দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন সম্পর্কে শিশুদের সচেতনতা। দ্বিতীয়ত, কীভাবে পরিবর্তন তাদের আচরণকে প্রভাবিত করে? তৃতীয়ত, পরিবর্তনের প্রতি সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গি প্রাপ্তবয়স্কদের মতো শিশুদের প্রভাবিত করে। চতুর্থত, সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গি প্রভাবিত হয়, কিছুটা হলেও, কীভাবে পরিবর্তনটি শিশুর চেহারাকে প্রভাবিত করে। পঞ্চম, সাংস্কৃতিক দৃষ্টিভঙ্গি, তাদের চেহারা এবং আচরণের পরিবর্তনের ফলে শিশুদের সাথে মানুষ যেভাবে আচরণ করে তা প্রভাবিত করে।

প্রারম্ভিক বিকাশ পরবর্তী উন্নয়নের চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ

এরিকসন মনে করেন “শৈশব হল মানুষ হিসাবে মানুষের শুরুর দৃশ্য” তিনি ব্যাখ্যা করেন যে বাবা-মা যদি খাবার, মনোযোগ এবং ভালবাসা ইত্যাদির জন্য সম্ভাবনার চাহিদা পূরণ করে তবে মানুষ এবং পরিস্থিতির প্রতি তার উপলব্ধি সারা জীবন ইতিবাচক থাকে। তিনি ইতিবাচক মনোভাব গড়ে তোলেন, নিরাপদ বোধ করেন, মানসিকভাবে স্থিতিশীল হন এবং পরিবেশের সাথে ভালভাবে সামঞ্জস্য করেন। যদি শিশুর প্রথম জীবনে নেতিবাচক অভিজ্ঞতা ঘটে, তাহলে অসঙ্গতি ঘটতে পারে। শিক্ষার প্রাথমিক পর্যায়ে নির্দেশিকা সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন হয় যখন ভিত্তি স্থাপন করা হয়। সঠিক নির্দেশনা ছাড়া শিশুদের ভুল পথে যাওয়ার সম্ভাবনা কম হবে। যেহেতু প্রাথমিক ভিত্তিগুলি দ্রুত অভ্যাসগত নিদর্শনে বিকশিত হয়, এটি শিশুর ব্যক্তিগত এবং সামাজিক সমন্বয়ের উপর দীর্ঘ প্রভাব ফেলবে। ডেভেলপমেন্টাল সাইকোলজিস্ট আরও পরামর্শ দেন যে কখনও কখনও যা শেখা হয়েছে তাতে পরিবর্তন করা বাঞ্ছনীয়, পরিবর্তনগুলি যত তাড়াতাড়ি করা হবে এবং শিশুদের জন্য এটি তত সহজ হবে এবং ফলস্বরূপ, পরিবর্তনগুলি করার ক্ষেত্রে তারা তত বেশি সহযোগিতা করবে। Glueck উপসংহারে পৌঁছেছেন যে অপরাধীদের 2-3 বছর বয়সে চিহ্নিত করা যেতে পারে।

বিকাশ হল পরিপক্বতা এবং শেখার ফল

অভ্যন্তরীণ পরিপক্বতা-পরিপক্বতা- হল ব্যক্তির মধ্যে সম্ভাব্যভাবে উপস্থিত বৈশিষ্ট্যগুলির উদ্ঘাটন যা পৃথক জেনেটিক এনডোমেন্ট থেকে আসে। অন্যদিকে, শেখা হল বিকাশ বা ব্যায়াম এবং প্রচেষ্টা থেকে আসে। শিক্ষার মাধ্যমে শিশুরা তাদের বংশগত সম্পদ ব্যবহারে পারদর্শিতা অর্জন করতে পারে। তবে তাদের অবশ্যই শেখার সুযোগ থাকতে হবে। প্রসবপূর্ব সময়ের মধ্যে বিকাশ প্রধানত পরিপক্বতা থেকে আসে এবং এটি কার্যকলাপের উপর খুব কম নির্ভরশীল। প্রসবোত্তর পরিপক্বতা এবং শিক্ষা নিবিড়ভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত। একটি অন্যটিকে প্রভাবিত করে। স্থূল দৈহিক বিকাশ এবং শরীরের যে অংশগুলি বেড়েছে তা পরিচালনা করার ক্ষমতার মধ্যে একটি উচ্চ সম্পর্ক রয়েছে। উন্নয়ন নির্ভর করে এই বংশগত দান এবং পরিবেশের সামাজিক ও সাংস্কৃতিক শক্তির মিথস্ক্রিয়া (Buhler, 1972)।

উন্নয়ন একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া

একজন ব্যক্তির সারা জীবন বিকাশ অব্যাহত থাকে। এই প্রক্রিয়াটি সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক পরিবেশের সাথে মিথস্ক্রিয়ার ঘটে যেখানে একজন ব্যক্তি বাদ করে। উন্নয়নের এক পর্যায় হল উন্নয়নের পরবর্তী পর্যায়ের মৌলিক কাঠামো। একটি শিশুর তার পরিবেশ সম্পর্কে সীমিত জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা আছে। কিন্তু তার বিকাশের সাথে সাথে যে অন্বেষণের মাধ্যমে আরও তথ্য অর্জন করে এবং ইতিমধ্যে অর্জিত দক্ষতাগুলিকে অস্তর্ভুক্ত করে এবং নতুন দক্ষতাগুলি আরও অর্জন এবং দক্ষতা অর্জনের ভিত্তি হয়ে ওঠে। উদাহরণস্বরূপ, শিশু লিখতে সক্ষম হয়, তিনি অবশ্যই একটি পেন্সিল, ইরেজার এবং কলম ধরে রাখার জন্য একটি হাত নিয়ন্ত্রণ তৈরি করেছেন। এইভাবে, একজন ব্যক্তির ব্যয় হওয়ার সাথে সাথে তার বিশাল অভিজ্ঞতা এবং জ্ঞান থাকে।

উন্নয়ন অনুমানযোগ্য

মানুষের উন্নয়ন জীবনকালের সময় অনুমানযোগ্য। প্রসবপূর্ব বিকাশে, একটি জিনগত ক্রম থাকে, নির্দিষ্ট ব্যবধানে কিছু বৈশিষ্ট্য উপস্থিত হয়। একই সুশৃঙ্খল প্যাটার্ন প্রসবোত্তর বিকাশে স্পষ্ট, যদিও বিকাশের পৃথক হার প্রসবপূর্ব সময়ের তুলনায় প্রসব পরবর্তী সময়ে বেশি পরিবর্তিত হতে পারে। জন্মপূর্ব এবং প্রসবোত্তর উভয় জীবনে শারীরিক বিকাশের একটি সুশৃঙ্খল অনুমানযোগ্য প্যাটার্ন, বিকাশের দিকনির্দেশ ক্রমের দুটি আইন এসেছে, সফালোকভাল আইন এবং প্রক্সিমোডিস্টাল আইন। প্রথম আইন অনুসারে, বিকাশ মাথা থেকে পা পর্যন্ত শরীরে ছড়িয়ে পড়ে। প্রক্সিমোডিস্টাল আইন অনুসারে, দেহের কেন্দ্রীয় অক্ষ থেকে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের দিকে বিকাশ ঘটতে থাকে নিকট থেকে বহুদূরের দিকে। উন্নয়নের নির্দিষ্ট ক্ষেত্রগুলি, যেমন, মোটর বিকাশের বিভিন্ন দিক, মানসিক আচরণ, বক্তৃতা, সামাজিক আচরণ, ধারণা বিকাশ, লক্ষ্য, বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশ ইত্যাদি অনুমানযোগ্য প্যাটার্ন অনুসরণ করে। যেমন শিশুর উচ্চতা ও ওজন ইত্যাদির বৃদ্ধি একটি নির্দিষ্ট বয়স পর্যন্ত অব্যাহত থাকে। একজনকে মনে রাখতে হবে, বিকাশ ক্রমাগত হলেও সমগ্র জীবনের জন্য তা কখনই অভিন্ন হয় না। যদি শরীর তার প্রাপ্তবয়স্ক অনুপাত বর্জন করতে হয়, হারে অসমতা ঘটতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, পা, হাত এবং নাক, বয়ঃসন্ধির প্রথম দিকে সর্বাধিক বিকাশে পৌঁছায়, যখন মুখ এবং কাঁধের নীচের অংশ আরও ধীরে ধীরে বিকাশ লাভ করে।

উন্নয়ন প্রক্রিয়ায় স্বতন্ত্র পার্থক্য

প্রতিটি শিশু তার ক্ষমতা এবং তার পরিবেশের উপলব্ধি অনুযায়ী বিকাশ করে। শিশুরা জিনগত এবং পরিবেশগতভাবে একে অপরের থেকে আলাদা। এমনকি যদি, বিকাশের ধরনটি সমস্ত শিশুর জন্য একই রকম হয় তবে বিকাশের হার শিশুদের মধ্যে পরিবর্তিত হয়। Dobzhansky (1973) বলেছেন, “প্রত্যেক মানুষ প্রকৃতপক্ষে জৈবিক এবং জেনেটিকালি প্রত্যেকের থেকে আলাদা”। উপরোক্ত কোন দুটি মানুষের অভিন্ন পরিবেশগত প্রভাব নেই, এমনকি অভিন্ন যমজ। এর মানে হল যে স্বতন্ত্র পার্থক্যগুলি অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক উভয় অবস্থার কারণে ঘটে। ফলস্বরূপ, প্রতিটি শিশুর বিকাশের ধরণটি ভিন্ন হবে, যদিও এটি অন্যান্য শিশুদের দ্বারা অনুসরণ করা প্যাটার্নের প্রধান দিকগুলির সাথে একই রকম। আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ দিক হল, শিশুদের মধ্যে বিকাশের হার পরিবর্তিত হলেও, সমস্ত শিশুই বিকাশের নির্দিষ্ট ধারাবাহিকতা

প্রদর্শন করে। গবেষণায় দেখা যায় যে এক বয়সে লম্বা শিশুরা অন্য বয়সে লম্বা হয়, আর যারা খাটো তারা খাটো থাকে (Vincent and Martin, 1961)।

উন্নয়নমূলক প্যাটার্নে সময়কাল

শৈশবের পাঁচটি প্রধান বিকাশের সময় গর্ভধারণের মুহূর্ত দিয়ে শুরু হয় এবং যখন শিশু যৌনভাবে পরিণত হয় তখন শেষ হয়। এই সময়কালগুলি নিম্নরূপ :

প্রসবপূর্ণ সময়কাল (গর্ভধারণ থেকে জন্ম) : জন্মের আগে, বিকাশ অত্যন্ত দ্রুত হয়। এটি প্রধানত শারীরবৃত্তীয় এবং সমস্ত শারীরিক কাঠামোর বৃদ্ধি দিয়ে গঠিত। **শৈশবকাল (জন্ম থেকে 10-14 দিন) :** এই সময়ে, শিশুকে অবশ্যই মায়ের শরীরের বাইরে সম্পূর্ণ নতুন পরিবেশের সাথে মানিয়ে নিতে হবে। প্রবৃদ্ধি সাময়িকভাবে স্থবির। **শিশুর (2 সপ্তাহ থেকে 2 বছর) :** প্রথমদিকে, শিশুরা সম্পূর্ণ অসহায়। ধীরে ধীরে, তারা তাদের দেশী নিয়ন্ত্রণ করতে শেখে যাতে তারা ক্রমবর্ধমান আত্মনির্ভরশীল হতে পারে। **শৈশব (2 বছর থেকে বয়ঃসন্ধিকাল) :** এই সময়কাল দুটি উপবিভাগে বিভক্ত, প্রারম্ভিক শৈশব (2 থেকে 6 বছর) এবং শেষ শৈশব (6 থেকে আনুমানিক 13 বছর)। প্রাক্তন বিভাগটিকে 'দ্রৈগ্য বয়স' এবং পরে একটিকে 'গ্যাং-এজ' বলা হয়। **বয়ঃসন্ধি (11 থেকে 16 বছর) :** শিশুর শরীর এখন প্রাপ্তবয়স্কদের শরীরে রূপান্তরিত হয়েছে। ডেভেলপমেন্টাল সাইকোলজিস্টরা বিকাশের সময়কালের তিনটি পর্যায়ও অন্তর্ভুক্ত করেন, এগুলি হল : প্রাপ্তবয়স্কতা (18 থেকে 35 বছর), মধ্য বয়স (36 থেকে 55 বছর), বার্ধক্য (55 বছরের বেশি বয়সী)।

প্রতিটি উন্নয়নমূলক সময়কাল সামাজিক প্রত্যাশার সাথে বৈশিষ্ট্যযুক্ত

প্রতিটি সমাজে কিছু নিয়ম, মান এবং ঐতিহ্য রয়েছে যা প্রত্যেকে অনুসরণ করবে বলে আশা করা হয়। বিকাশ সামাজিক নিয়ম দ্বারা নির্ধারিত হয় এবং আচরণের প্রত্যাশা ব্যক্তিদের গঠন করে। শিশুরা সমাজের রীতিনীতি, ঐতিহ্য ও মূল্যবোধ এবং তাদের কাছ থেকে কী ধরনের আচরণ প্রত্যাশিত তাও শেখে। তারা তাদের আচরণের অনুমোদন বা অসম্মতি থেকে উৎপত্তি করে। সামাজিক প্রত্যাশাগুলি অন্যথায় "উন্নয়নমূলক কাজ" হিসাবে পরিচিত। হ্যাভিংহাস্ট (1972) উন্নয়নমূলক কাজকে একটি "কাজ বা একজন ব্যক্তির জীবনের একটি নির্দিষ্ট সময়ে বা তার কাছাকাছি সময়ে উদ্ভূত হয়, যার সফল কৃতিত্ব পরবর্তী কাজের সাথে তার সুখ এবং সাফল্যের দিকে নিয়ে যায়, যখন ব্যর্থতা ব্যক্তির মধ্যে অসুখে দিকে নিয়ে যায়, সমাজের অস্বীকৃতি, এবং পরবর্তী কাজ করতে অসুবিধা"। উন্নয়নমূলক কাজগুলি প্রধানত (ক) শারীরিক পরিপক্বতার ফলে উদ্ভূত হয়; (খ) সমাজের সাংস্কৃতিক চাপ তৈরি করে, (গ) ব্যক্তির ব্যক্তিগত মূল্যবোধ এবং আকাঙ্ক্ষার বাইরে। একটি নির্দিষ্ট সংস্কৃতিতে একের পর এক প্রজন্ম থেকে উন্নয়নমূলক কাজগুলি একই থাকে। সমাজগুলি যখন বিকশিত হচ্ছে, একটি সমাজের পরিবর্তনশীল ঐতিহ্য এবং সাংস্কৃতিক নিদর্শনগুলি শিশুরা তাদের বিকাশ প্রক্রিয়া চলাকালীন স্বয়ংক্রিয়ভাবে শিখে যায়। এই উন্নয়নমূলক কাজগুলি বাচ্চাদের শেখার জন্য অনুপ্রাণিত করতে সাহায্য করে সেই সাথে বাবা-মাকে তাদের বাচ্চাদের গাইড করতে সাহায্য করে।

প্রতিটি উন্নয়নমূলক এলাকায় সম্ভাব্য বিপদ রয়েছে

বিভিন্ন বিপদের কারণে উন্নয়ন বাধাগ্রস্ত হতে পারে। বিপদগুলি শারীরিক, পরিবেশগত বা মানসিক ধরনের হতে পারে। এই বিষয়গুলি যে পরিবেশে শিশু বেড়ে ওঠে বা বংশগত কারণে হতে পারে। এগুলো শিশুর শারীরিক ও সামাজিক-মানসিক বিকাশে নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। এরিকসন (1964) ব্যাখ্যা করেছেন, “যে সংগ্রামগুলি অনিবার্যভাবে সময় বৃদ্ধিকে চিহ্নিত করে তা সম্পূর্ণরূপে নির্ভরযোগ্য প্রতিভা এবং সেইসাথে জটিল সমস্যা তৈরি করতে পারে।” শিশুর বুদ্ধি মছুর হতে পারে, সে আক্রমণাত্মক ব্যক্তি হতে পারে বা যে সামঞ্জস্যের সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে। উদাহরণ স্বরূপ, যদি কোনো শিশু ঝাপসা করে বা ছটফট করে এবং বাবা-মা শিশুটিকে অবহেলা করেন, তাহলে শিশুর এই সমস্যা চলতে পারে।

উন্নয়নের বিভিন্ন সময়কালে সুখ পরিবর্তিত হয়

উন্নয়ন প্রক্রিয়ার বিভিন্ন সময়ে সুখ পরিবর্তিত হয়। শৈশব হল জীবনের সবচেয়ে সুখের সময় আর বয়ঃসন্ধি হল অসুখী। সুখের ধরণগুলি শিশু থেকে শিশুতে পরিবর্তিত হয় এবং এটি শিশুর লালন-পালনের প্রক্রিয়া দ্বারা প্রভাবিত হয়।

1.7 বংশগতি এবং পরিবেশের প্রভাব

ব্যক্তির জীবন গর্ভধারণের মুহূর্তে শুরু হয়, যখন পিতার একটি শুক্রাণু কোষ মায়ের কাছ থেকে ডিম্বাণুর প্রাচীরে প্রবেশ করে। এই মুহূর্তে শুক্রাণু এবং ডিম্বাণু পৃথকভাবে 23টি ক্রোমোজোম প্রকাশ করে। এই ক্রোমোজোমে জিন নামক ছোট কণা থাকে যা শিশুর বংশগতির বাহক। একজন মানুষ বা যে কোন ব্যক্তি বংশগত এবং পরিবেশের ফসল। বংশগতি হল গর্ভধারণের মুহূর্তে প্রতিষ্ঠিত ধ্রুবক ফ্যাক্টর, যদিও এর সম্ভাবনাগুলি বুদ্ধির বিভিন্ন পর্যায়ে উপলব্ধি করা হয়। অন্যদিকে পরিবেশ ক্রমাগত সম্প্রসারিত হচ্ছে। এটি প্রসবপূর্ব সময় থেকে জীবনের শেষ পর্যন্ত শুরু হয়। এইভাবে পরিবেশ দুটি পর্যায়ে কাজ করে— অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক। সুতরাং, মানুষের সামগ্রিক বিকাশ বংশগতি এবং পরিবেশের মিথস্ক্রিয়া উপর নির্ভর করে।

বংশগতির ভূমিকা :

বংশগতির অর্থ হল একটি বংশধর তার পিতামাতা এবং পূর্বপুরুষের ব্যক্তিত্বের বেশিরভাগ বৈশিষ্ট্য উত্তরাধিকার সূত্রে পায় যা তাকে তাদের অনুরূপ করে তোলে। ডগলাস এবং হল্যান্ড 1947 সালে বংশগতিকে সংজ্ঞায়িত করেছিলেন যে “একজনের বংশগতিতে পিতামাতা, অন্যান্য পূর্বপুরুষ এবং প্রজাতি থেকে প্রাপ্ত সমস্ত কাঠামো, শারীরিক বৈশিষ্ট্য, কার্য বা ক্ষমতা রয়েছে”। গর্ভধারণের মাধ্যমে জীবন শুরু হয়, যখন একটি শুক্রাণু ডিম্বাণুকে নিষিক্ত করে, জন্মের প্রায় নয় মাস আগে। মানব জীবন একটি একক কোষ থেকে শুরু হয় যা ধীরে ধীরে লক্ষ লক্ষ শরীরের কোষের জটিল রচনায় বিকশিত হয়, যার মধ্যে একটি জেনেটিক উপাদান রয়েছে যা গর্ভধারণের সময় উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত হয়েছিল।

নিষিক্ত ডিম্বাণুর বা জাইগোট একটি আধা-তরল ভর দিয়ে গঠিত যাকে সাইটোপ্লাজম বলা হয় এবং সাইটোপ্লাজমের মধ্যে একটি নিউক্লিয়াস থাকে যেখানে ক্রোমোজোম সবসময় জোড়ায় থাকে। মানুষের

জাইগোটে, 23 জোড়া ক্রোমোজোম (46 স্বতন্ত্র ক্রোমোজোম) থাকে, যেগুলো খুব ছোট একক দিয়ে তৈরি হয় যাকে জিন বলা হয়। জিন DNA এবং RNA দিয়ে গঠিত। সুতরাং, নিষিক্তকরণের সময় আমরা আমাদের পিতামাতার মাধ্যমে পূর্বপুরুষের স্টক থেকে যা পাই তা হল ক্রোমোজোম, জিন এবং তাদের নিজ নিজ ধ্রুপদী গঠনের রূপ।

ক্রোমোজোমের মতো জিনও জোড়ায় জোড়ায় হয়। কিছু জিন প্রভাবশালী এবং আমরা পশ্চাদপসরণকারী। একটি বংশধর নিম্নলিখিত ফর্মগুলির মধ্যে একটিতে একটি জিন জোড়া পাওয়া যেতে পারে :

1. একজন পিতামাতার থেকে একটি প্রভাবশালী জিন এবং অন্যটির থেকে একটি অবাধ্য জিন
2. বাবা-মা উভয়ের প্রভাবশালী জিন
3. বাবা-মা উভয়ের কাছ থেকে রিসেসিভ জিন

সহজ অর্থে, একটি প্রভাবশালী জিনকে অবশ্যই রিসেসিভ জিনগুলির উপর তার আধিপত্য প্রদর্শন করতে হবে। যাইহোক, সত্য যে একটি বিশেষ বৈশিষ্ট্য একটি প্রজন্মের মধ্যে পশ্চাদপসরণকারী কোনভাবেই ভবিষ্যতে এর সংঘটনের সম্ভাবনা উড়িয়ে দেয় না।

বংশগত কারণগুলি গর্ভধারণের সময় থেকেই তাদের প্রভাব শুরু করে। প্রথমত, এটি শিশুর লিঙ্গ নির্ধারণ করে। জাইগোট বা নিষিক্ত ডিম্বাণুতে 23 জোড়া ক্রোমোজোম থাকে যার প্রথম 22 জোড়াকে অটোসোম বলা হয়। অটোসোমগুলি শরীরের বেশিরভাগ বৈশিষ্ট্য এবং কাঠামোগত গঠনের বৃদ্ধি এবং বিকাশের সিদ্ধান্ত এবং নির্ধারণের জন্য দায়ী।

অবশিষ্ট 23 তম জোড়া হল যৌন ক্রোমোজোম। দুটি ভিন্ন ধরনের সেক্স-ক্রোমোজোম রয়েছে, যা মায়ের অবদান এবং অন্যটি y ক্রোমোজোম, পিতার অবদান। একটি মেয়ে শিশুর মধ্যে, এই দুটিই যৌন ক্রোমোজোম, প্রতিটি পিতামাতার থেকে একটি।

বংশগতি শারীরিক গঠন উল্লেখযোগ্য অবদান রাখে। বাহ্যিক শরীরের মেক-আপ, এর গঠন এবং কার্যকারিতা সম্পর্কিত বেশিরভাগ গুণাবলী বংশগতি দ্বারা সু-নির্ধারিত এবং নির্দেশিত। বংশগতি কারণগুলিও যক্ষ্মা, ক্যান্সার, মিজোফ্রেনিয়া এবং তাদের অস্বাভাবিকতার মতো কিছু রোগের কারণ বলে মনে করা হয়। এই রোগগুলি ত্রুটিপূর্ণ জিন এবং ক্রোমোজোমের ফলাফল এবং পরবর্তী প্রজন্মের কাছে চলে যায়।

অন্যান্য প্রয়োজনীয় দিকগুলির পাশাপাশি, আমাদের মনের শারীরবৃত্তীয় সেট আপও শিশুর উদ্ভাবিকারসূত্রে প্রাপ্ত হয়। সাধারণত, নিষিক্তকরণের সময়, একটি একক ডিম্বাণু একটি শুক্রাণু দ্বারানিষ্কিত হয়, যার অংশ এক সময়ে একটি একক সন্তানের জন্ম হয়। কিন্তু কখনও কখনও এই স্বাভাবিক ফাংশন বিতরণ করা হয় যখন দুই বা ততোধিক ডিম্বা নিষিক্ত হয় যার ফলে একই সময়ে দুই বা ততোধিক সন্তানের জন্ম হয়। দুটি স্বতন্ত্রভাবে ভিন্ন যমজ শিশু রয়েছে, যথা— অভিন্ন যমজ (একটি ডিম্বাণু এবং একটি শুক্রাণু) এবং ভ্রাতৃত্বকালীন যমজ (দুটি ডিম্বাণু এবং দুটি শুক্রাণু)।

সুতরাং, বংশগতির বিকাশের উপর কিছু প্রভাব রয়েছে বলে মনে হয় তবে এটি যে পরিবেশে তাকে লালন-পালন করা হয় তার উপর নির্ভর করে।

পরিবেশের ভূমিকা

যে ফর্মগুলিতে বংশগত সম্ভাবনার বিকাশ ঘটবে তা মূলত ব্যক্তির পরিবেশের উল্লেখযোগ্য ব্যক্তিদের উপর নির্ভর করে। এইভাবে পরিবেশগত কারণগুলি প্রকৃতপক্ষে বংশগত সম্ভাবনার গঠন এবং পরিবর্তন করে। এই পরিবেশ সারা জীবন গর্ভধারণের মুহূর্ত থেকে কাজ করতে শুরু করে। এইভাবে পরিবেশ দুই ধরনের হতে পারে : (ক) জন্মপূর্ব পরিবেশ এবং (খ) জন্ম-পরবর্তী পরিবেশ।

জন্মপূর্ব পরিবেশ

গর্ভাবস্থায় মায়ের জীবনযাত্রা শিশুর পরবর্তী বিকাশের জন্য খুবই তাৎপর্যপূর্ণ। মায়ের সংবেদনশীলতা সন্তানের মানসিক প্যাটার্নকে প্রভাবিত করে। মানসিকভাবে বঞ্চিত মায়ের সন্তান উদ্দীপনার অভাবের কারণে প্রত্যাহার করে নেয়। অ্যালকোহলিক বা মাদকাসক্ত মায়ের সন্তান অনেক সিড্রোম নিয়ে জন্মগ্রহণ করে এমনকি মাদক বা অ্যালকোহলের প্রতি জন্মগত আসক্তি। এর পাশাপাশি, মায়ের পুষ্টি, শরীর, মেজাজ, আবেগ ইত্যাদিও গুরুত্বপূর্ণ বিষয় বা শিশুর বিকাশকে প্রভাবিত করতে পারে।

জন্মোত্তর পরিবেশ

পারিবারিক সম্পর্ক : সমস্ত বিকাশের নির্ধারকগুলির মধ্যে পরিবারটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ (ক) এটিই প্রথম সামাজিক গোষ্ঠী যার সাথে শিশুকে চিহ্নিত করা হয়। (খ) শিশু এটির সাথে বেশি সময় কাটায়। (গ) পরিবারের সদস্যরা সন্তানের ক্ষেত্রে আরও গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিত্বের ভিত্তি তৈরি করা হচ্ছে এমন বছরগুলিতে জীবন।

প্যারেন্টিং স্টাইল : প্যারেন্টিং স্টাইল শিশুর বিকাশকেও প্রভাবিত করে। কিছু পিতামাতাকে স্বেচ্ছাচারী হিসাবে বর্ণনা করা যেতে পারে। তারা তাদের দাবি মেনে চলতে চায়। তারা তাদের শক্তি প্রয়োগ করতে এবং তাদের সন্তানের আচরণের উপর নিয়ন্ত্রণ করতে অনুপ্রাণিত হয়। প্যারেন্টিং শৈলী নিয়ন্ত্রণে বেশি এবং উষ্ণতা কম। এসব বাবা-মায়ের সন্তানদের প্রত্যাহার করতে দেখা গেছে। অনুমতিপ্রাপ্ত পিতামাতা তারা তাদের সন্তানের কাছে কোন দাবি করে না। তারা সন্তানকে লালন-পালন করে কিন্তু তাদের সন্তানের জর্নের জন্য মান নির্ধারণ এবং যোগাযোগের ক্ষেত্রে বরং নিষ্ক্রিয় থাকে। জড়িত অভিভাবক : তারা তাদের সন্তানের বিকাশে আগ্রহী নয়। তারা তাদের সন্তানের জন্য নতুন মান নির্ধারণ করে এবং ন্যূনতম লালন-পালন এবং সহায়তা প্রদান করে। কতৃত্বপূর্ণ পিতামাতা : এই পিতামাতারা তাদের সন্তানদের উচ্চ লালনপালন এবং বাস্তবসম্মত পরিপক্বতার চাহিদার পরিপ্রেক্ষিতে বড় করেন। তারা শাস্তির চেয়ে পুরস্কার ব্যবহার করতে পছন্দ করে। তারা উভয় নিয়ন্ত্রণ এবং উষ্ণতা উচ্চ।

সংযুক্তি : সংযুক্তি একটি শিশু এবং তার পরিচর্যাকারীর মধ্যে একটি স্থায়ী মানসিক বন্ধন বোঝায়। তত্ত্বাবধায়কের সাথে শিশুর সংযুক্তির প্রথম প্রকাশটি 4 থেকে 12 মাস বয়সের মধ্যে ঘটে

(বোলবি, 1973)। বোলবি পর্যবেক্ষণ করেছেন যে সমস্ত শিশু একইভাবে যত্নশীলের সাথে সংযুক্ত থাকে না। তিনি দুই ধরনের সংযুক্তি খুঁজে পেয়েছেন। একটি সংযুক্তি সুরক্ষিত এবং অন্যটি উদ্ভিন্ন সংযুক্তি (বোলবি, 1991)। নিরাপদে সংযুক্ত শিশু খেলার ঘর অন্বেষণ করার জন্য মায়েদের থেকে সহজেই আলাদা হয়ে যায় যখন অপরিচিত ব্যক্তি ঘরে প্রবেশ করে তখন তারা খুব চিন্তিত হয় এবং মিথস্ক্রিয়ায় জড়িত হতে পারে এবং ধারাবাহিকভাবে ইতিবাচক মানসিক প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারে। উদ্ভিন্নভাবে সংযুক্ত শিশুরা তাদের খেলার ঘরের অন্বেষণের জন্য একটি নিরাপদ ভিত্তি হিসাবে তাদের মাকে ব্যবহার করতে অক্ষম।

শনাক্তকরণ : শিশুর দ্বারা তার পিতামাতার সাথে পরিচিতি বিকাশের আরেকটি উপাদান। মনস্তাত্ত্বিক তত্ত্ব প্রস্তাব করে যে শিশুরা তাদের পিতামাতার সাথে সনাক্ত করতে ব্যবহার করে। ফ্রয়েডের মতে ব্যক্তির পাঁচটি সাইকোমেঞ্জুরাল পর্যায়ের মধ্য দিয়ে বিকশিত হয়— প্রথম পর্যায়টি হল মৌখিক পর্যায় (0-1 বছর), যেখানে আনন্দদায়ক সংবেদনের প্রাথমিক ফোকাস হল মুখ। পিতামাতারা কীভাবে তাদের শিশুর চাহিদার সাথে আচরণ করে তা নির্ধারণ করে যে শিশু ব্যক্তিত্বের অসুবিধা অনুভব করবে কি না।

প্রায় 1 থেকে 3 বছর বয়সে মলদ্বার পর্যায় শুরু হয়। শিশুরা মল ধরে রেখে বা ব্যাখ্যা করে আনন্দ অর্জন করে। এই পর্যায়ের দ্বারা স্থিরকরণের ফলে হয় পায়ু ধারণকারী চরিত্র বা পায়ু বহিষ্কারকারী চরিত্র।

ফ্যালিক পর্যায়ে ওড়িপাল কমপ্লেক্স সঞ্চালিত বলে মনে হয়। এখানে মেয়ের ক্ষেত্রে মায়ের সাথে এবং ছেলের ক্ষেত্রে বাবার সাথে পরিচয়ের কারণে তারা তাদের বিরোধ কমানোর চেষ্টা করে। মডেল আচরণে অংশগ্রহণ করে তারা তাদের পিতামাতার সাথে নিজেদেরকে চিহ্নিত করার চেষ্টা করে এবং এই সনাক্তকরণের মাধ্যমে লিঙ্গ পরিচয় বিকশিত হয়। ফ্রয়েড তার পিতামাতার সাথে শিশুর সনাক্তকরণের ভিত্তি হিসাবে দুটি উদ্দেশ্য প্রস্তাব করেছেন। অ্যানাক্লিটিক শনাক্তকরণ - তার যত্নপাতার উপর সন্তানের নির্ভরতার উপর ভিত্তি করে। এটি শিশুকে কল্পনায় পিতামাতার সাথে একটি ক্রমাগত ইতিবাচক সম্পর্ক বজায় রাখতে দেয় এবং তাই শিশুকে বিপদ থেকে রক্ষা করে। প্রতিরক্ষামূলক সনাক্তকরণ : এটি পিতামাতার ভয়ে ঘটে; শিশুরা ক্ষতি থেকে নিজেদের রক্ষা করার জন্য অনুকরণ করে।

ভৌত পরিবেশ

পৃথিবীর মানুষ জলবায়ু, ভূখণ্ড এবং প্রাকৃতিক সম্পদের বিভিন্ন পরিস্থিতিতে বসবাস করে। কেউ বাস করে ঘন জঙ্গলে এবং অন্যরা অনুর্বর মরুভূমিতে, কেউ বাস করে উঁচু পাহাড়ে এবং অন্যরা সমতল প্রেরি জমিতে। কেউ কেউ বাস করে যেখানে এটি অত্যন্ত ঠান্ডা এবং অন্যরা যেখানে এটি নিপীড়কভাবে গরম, কেউ বাস করে যেখানে বেশিরভাগ সময় বৃষ্টি হয় এবং অন্যরা যেখানে দীর্ঘস্থায়ী খরা থাকে। কিছু জায়গায় খাদ্য এবং অন্যান্য সংস্থান প্রচুর, অন্যগুলিতে সেগুলি এতটাই দুস্প্রাপ্য যে ব্যক্তির জীবনের বেশিরভাগ সময় খালি জীবিকা নির্বাহের জন্য ব্যয় করা উচিত। কিছু এলাকা রোগে আক্রান্ত এবং শারীরিক নিরাপত্তার জন্য অন্যান্য বিপদ, অন্যরা তুলনামূলকভাবে রোগ ও বিপদমুক্ত।

জলবায়ু এবং ভূখণ্ড : জলবায়ু বা ভূখণ্ডের অবস্থা প্রতিকূল এমন এলাকার বসবাসকারী লোকেরা অভিযোজিত শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায়। উদাহরণস্বরূপ, এক্সিমোর সংবহনতন্ত্র একটি প্রতিরক্ষামূলক ফ্যাটি স্তরের গভীরে অবস্থান করে বা তার শরীরের তাপ সংরক্ষণ করে।

অভাব, রোগ এবং অন্যান্য প্রতিকূল অবস্থা : আজও লক্ষ লক্ষ মানুষ এমন এলাকায় বাস করে যেখানে রোগব্যাদি ছড়িয়ে আছে এবং খাদ্য সরবরাহ অপরিপূর্ণ। এই ধরনের পরিস্থিতি শারীরিক শক্তি হ্রাস, শারীরিক ক্ষতি এবং প্রাণহানির ক্ষেত্রে একটি অসাধারণ টোপ নেয়। যেহেতু প্রতিকূল শারীরিক পরিস্থিতি একটি গোষ্ঠীর জীবনযাত্রাকে প্রভাবিত করে, আমরা অনুমান করতে পারি যে তারাও কিছু প্রভাব ফেলে, অন্তত পরোক্ষভাবে, পৃথক সদস্যদের বিকাশের উপর। যাইহোক, সুনির্দিষ্ট প্রভাবটি মূল্যায়ন করা কঠিন, আবার আমরা সাধারণত সাংস্কৃতিক কারণগুলি খুঁজে পাই যা মোট পরিস্থিতিকে জটিল করে তোলে। বিকাশে ব্যক্তি এবং গোষ্ঠীগত পার্থক্যের উপর শারীরিক পরিবেশের প্রভাব মূল্যায়ন করা খুব কঠিন হয়ে পড়ে। যেসব ক্ষেত্রে প্রতিকূল পরিস্থিতি প্রকৃত শারীরিক ক্ষতির দিকে পরিচালিত করে, যেমন অপুষ্টি এবং রোগের ক্ষেত্রে, শারীরিক পরিবেশের ভূমিকা সামাজিক-সাংস্কৃতিক পরিবেশের তুলনায় কম গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে হয়।

1.8 সামাজিক-সাংস্কৃতিক পরিবেশ

একই অর্থে মানুষ একটি জেনেটিক ঐতিহ্য পায় বা অগণিত মিলিয়ন বছরের বিবর্তনীয় ইতিহাসের শেষ পণ্য, তাই সে একটি সামাজিক-সাংস্কৃতিক ঐতিহ্য পায় যা হাজার হাজার বছরের সামাজিক বিবর্তনের শেষ পণ্য। এই ঐতিহ্য একটি সামাজিক গোষ্ঠী থেকে অন্য সামাজিক গোষ্ঠীতে নাটকীয়ভাবে পরিবর্তিত হয়, তবে বিশ্বের বিভিন্ন সংস্কৃতির মধ্যে যথেষ্ট মিল রয়েছে যা আমাদের “মানব সংস্কৃতি” সম্পর্কে অর্ধপূর্ণভাবে কথা বলতে সক্ষম করে। উদাহরণস্বরূপ, প্রতিটি গোষ্ঠীর ভাষা, পরিবার এবং সামাজিক কাঠামো, রীতিনীতি, মূল্যবোধ, সঙ্গীত এবং শিল্প রয়েছে। এই “প্রতিষ্ঠান” বৈশিষ্ট্যগতভাবে মানব এবং প্রতিটি সমাজে একই উপায়ে প্রেরণ করা হয়। কখনও কখনও নির্দেশ ইচ্ছাকৃত হয়, কিন্তু ঠিক যেমন প্রায়ই তা হয় না। নিম্নলিখিত প্রধান উপায়গুলি যার মাধ্যমে সামাজিক-সাংস্কৃতিক পরিবেশ ব্যক্তি বিকাশের উপর প্রভাব ফেলে।

গ্রুপ সদস্যপদ এবং নির্দেশনা

ইচ্ছাকৃতভাবে এবং অবচেতনভাবে উভয়ই, প্রতিটি সমাজ তার সন্তানকে তার ধারণা, মূল্যবোধ এবং গৃহীত আচরণ শেখায়। এই নির্দেশটি মূলত সামাজিক প্রতিষ্ঠান যেমন বাড়ি, স্কুল এবং মন্দির বা তাদের সমতুল্য দ্বারা সম্পন্ন হয়। এইভাবে পদ্ধতিগত নির্দেশিকা, প্রাপ্তবয়স্কদের বা অন্যান্য “মডেল” দ্বারা সেট করা উদাহরণগুলির সাথে কিছু মাত্রার অভিন্ন তার তৈরি করে এবং নির্দিষ্ট সমাজের মৌলিক ধারণা বলা যেতে পারে তা প্রতিষ্ঠা করে।

ব্যক্তির মৌলিক বিকাশের কাঠামো শুধুমাত্র বৃহত্তর সামাজিক গোষ্ঠীর দ্বারা প্রভাবিত হয় না বরং বিভিন্ন উপগোষ্ঠীর দ্বারাও প্রভাবিত হয় যেগুলির সাথে একজন ব্যক্তি তার পরিবারের সদস্যতা, ধর্ম, পেশা, সামাজিক শ্রেণী, বয়স এবং লিঙ্গের উপর ভিত্তি করে অন্তর্ভুক্ত। প্রতিটি উপগোষ্ঠী কিছু মূল্যবোধ, বিশ্বাস এবং অনুমোদিত আচরণের ধরণগুলিকে পালন করার প্রবণতা রাখে যা পুরো সমাজের দ্বারা আরোপিত বিধিনিষেধের অধীন হতে পারে। সত্য যে প্রতিটি ব্যক্তি কিছুটা ভিন্ন ধরণের উপগোষ্ঠীর অন্তর্গত স্বতন্ত্র পার্থক্য তৈরি করে, ঠিক যেমন বৃহত্তর সাংস্কৃতিক গোষ্ঠীতে সাধারণ সদস্যতা প্রত্যেককে কিছুটা সমান করে তোলে।

যে গোষ্ঠীগুলির সাথে একজন ব্যক্তি শনাক্ত করে, বা যেগুলির সাথে সে চিহ্নিত হতে চায়, তাকে 'রেফারেন্স গ্রুপ' বলা হয়— কারণ এটি সেই গোষ্ঠীর নিয়ম ও মূল্যবোধের সাথে সম্পর্কিত যে সে তার লক্ষ্য নির্ধারণ করে, তার আচরণকে মডেল করে এবং তার মূল্যায়ন করে। মূল্য কখনও কখনও রেফারেন্স গোষ্ঠী যেগুলি থেকে ব্যক্তিকে বাদ দেওয়া হয় সেগুলি ব্যক্তির উপর বেশি প্রভাব ফেলে।

অবস্থা এবং ভূমিকা

প্রতিটি সামাজিক কাঠামোতে বিভিন্ন ধরনের স্বাতন্ত্র্যসূচক পদ রয়েছে— ডাক্তার, শিক্ষক, ছুতোর, পিতা-মাতা, ছাত্র, শিশু এবং আরও অনেক কিছু— যার প্রত্যেকটি মোট গোষ্ঠীর কার্যকারিতায় কোনো না কোনোভাবে অবদান রাখে এবং একটি নির্দিষ্ট 'সামাজিক মর্যাদা' প্রদান করা হয়। স্ট্যাটাস এর সাথে সুবিধা এবং দায়িত্ব উভয়ই নিয়ে আসে। উদাহরণস্বরূপ, মেডিক্যাল ডাক্তারের মেডিসিন অনুশীলন করার বিশেষ সুবিধা রয়েছে এবং সমাজের অন্যান্য সদস্যদের দ্বারাও তাকে সম্মান করা হয়। বিনিময়ে, তিনি পেশার নৈতিক কোড অনুসরণ করবেন বলে আশা করা হচ্ছে। যদি তিনি তা করতে ব্যর্থ হন, তবে তার মেডিকেল লাইসেন্স বাতিল করা হতে পারে এবং একটি নিম্নতর সামাজিক অবস্থানে নিযুক্ত হতে পারে।

প্রদত্ত অবস্থান এবং মর্যাদা সহ একজন ব্যক্তির কাছ থেকে কী আশা করা যায় তা স্পষ্ট করার জন্য, সমাজ তার সদস্যদের খেলার জন্য বিভিন্ন ভূমিকা স্থাপন করে, প্রতিটি প্রত্যাশিত আচরণের একটি নির্দিষ্ট প্যাটার্নের সাথে যুক্ত। এইভাবে একজন সেনা কর্মকর্তার ভূমিকার জন্য আনুগত্য, সিদ্ধান্ত নেওয়ার, সাহসিকতা এবং সম্পদের প্রয়োজন। সমাজের প্রতিটি ব্যক্তি, যুবক বা বৃদ্ধ, দক্ষতা, আচরণ এবং মূল্যবোধ বিকাশের প্রবণতা রাখে যা তার ভূমিকার দাবি বলে মনে হয়। যদি সে তার থেকে যা প্রত্যাশিত হয় তার থেকে খুব বেশি দূরে সরে যায়, তাহলে তার সামাজিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে অসুবিধা হতে পারে।

আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক

মানুষ একটি সামাজিক প্রাণী এবং তার বিকাশের বেশিরভাগ অন্যান্য মানুষের সাথে তার অভিজ্ঞতা প্রতিফলিত করে। অনেক সমাজে আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্কের একটি নির্দিষ্ট প্যাটার্ন অন্যদের উপর সাফল্য পেতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, আদর্শ প্রতিযোগিতা বা সহযোগিতা, শত্রুতা বা বন্ধুত্বের জন্য হতে পারে। সাধারণভাবে, যাইহোক, আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্কগুলি বিকাশের সাদৃশ্যের পরিবর্তে ব্যক্তিত্ব অবদান রাখে, কারণ আমাদের দুজনেরই ঠিক একই রকম পরিচিতি নেই এবং আমরা যাদেরকে সাধারণভাবে চিনি তাদের

সাথে আমাদের অভিন্ন সম্পর্ক নেই। এমনকি পিতামাতারা তাদের প্রতিটি সন্তানের সাথে কিছুটা ভিন্ন উপায়ে সম্পর্ক করে। প্রেম এবং ঘৃণার অভিজ্ঞতা, বন্ধুত্ব এবং অবিশ্বাস, ভাগ করা অভিজ্ঞতা এবং ভুল বোঝাবুঝির অভিজ্ঞতাবা অন্য লোকেদের সাথে আমাদের মেলামেশাকে চিহ্নিত করে প্রতিটি ক্ষেত্রেই অনন্য। যদিও আমাদের জীবনে অনেক ধরনের আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক রয়েছে, আমাদের বিকাশকে আকারে সবচেয়ে বেশি প্রভাব ফেলে আমাদের পিতামাতার নামে এবং আমাদের সমকক্ষ গোষ্ঠীর সদস্যদের সাথে। তা ছাড়া আরও অনেক ধরনের আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক— ভাই-বোন, দাদা-দাদি, শিক্ষক, প্রতিবেশীদের সঙ্গে— ব্যক্তিত্ব গঠনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে। এমনকি কারো সাথে একটি সুযোগ সাক্ষাত আমাদের জীবনের দিক পরিবর্তন করতে পারে।

সামাজিকীকরণ প্রক্রিয়া এবং উন্নয়ন এর ভূমিকা

সামাজিকীকরণের অর্থ :

মানবসমাজ কোনো বাহ্যিক ঘটনা নয়, এটি কেবলমাত্র তার সদস্যদের মনেই বিদ্যমান। মানব শিশুর প্রাণীজগতের প্রয়োজনে জৈবিক জীব হিসেবে পৃথিবীতে আসে। তিনি ধীরে ধীরে একটি সামাজিক সত্ত্বায় ঢলাই করেন এবং তিনি অভিনব এবং অনুভূতির সামাজিক উপায়গুলি শিখে। এই ঢলাইয়ের প্রক্রিয়া ব্যতীত সমাজ নিজে চলতে পারে না, সংস্কৃতির অস্তিত্ব থাকতে পারে না, ব্যক্তি ব্যক্তি হয়ে উঠতে পারে না। ছাঁচনির্মাণের এই প্রক্রিয়াটিকে বলা হয় 'সামাজিককরণ'। সামাজিকীকরণ প্রক্রিয়ার মাধ্যমেই একজন ব্যক্তি সামাজিক ব্যক্তি হয়ে ওঠে এবং ব্যক্তিত্ব অর্জন করে।

সামাজিকীকরণের মধ্যে একজন ব্যক্তিকে সামাজিক ও সাংস্কৃতিক জগতে অন্তর্ভুক্ত করা, তাকে সমাজ এবং ওর বিভিন্ন গোষ্ঠীতে একটি নির্দিষ্ট সদস্য করে তোলা এবং সেই সমাজের নিয়ম ও মূল্যবোধকে গ্রহণ করার জন্য অন্তর্ভুক্ত করা জড়িত। সামাজিকীকরণ একটি শিক্ষার বিষয় যা শিক্ষার্থীকে সামাজিক ভূমিকা পালন করতে সক্ষম করে।

সামাজিকীকরণের সংস্থা : সামাজিকীকরণ একটি শিশুকে সমাজের একটি পরকারী সদস্যে পরিণত করে এবং তাকে সামাজিক পরিপক্বতা দেয়। অতএব, শিশুর সাথে কে মেলামেশা করে তা জানা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। শিশুর সামাজিকীকরণের দুটি উপায় রয়েছে। প্রথমটি তাদের অন্তর্ভুক্ত যারা তার উপর কর্তৃত্ব করে, দ্বিতীয়টি তারা যারা শিশুর মতো। প্রথম বিভাগে পিতামাতা, শিক্ষক, বয়স্ক ব্যক্তি এবং রাষ্ট্র অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। দ্বিতীয়টিকে সমবয়সী দল, বন্ধু এবং ক্লাবের ফেলো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। সংক্ষেপে সামাজিকীকরণের প্রধান সংস্থাগুলি নিম্নরূপ।

প্রাথমিক সংস্থা

পরিবার : পিতামাতা বা পরিবার শিশুর সামাজিকীকরণের জন্য প্রথম সংস্থা গঠন করে। তারা শুধুমাত্র সন্তানের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত নয়, শারীরিকভাবে তারা অন্যদের তুলনায় তার কাছাকাছি। পিতামাতার কাছ থেকে শিশুরা ভাষা শেখে। তাদের সামাজিক নৈতিকতা শেখানো হয়। তারা ক্ষমতায়

থাকা ব্যক্তিদের সম্মান করতে শুরু করে। পরিবারে একটি শিশু বেশ কিছু নাগরিক গুণ শিখে। তাই পরিবারকে যথার্থই বলা হয় “সামাজিক গুণাবলীর দোলনা”। একটি শিশু পরিবারে সহযোগিতা, সহনশীলতা, আত্মত্যাগ, ভালবাসা এবং স্নেহের প্রথম পাঠ পায়। একটি পরিবারের পরিবেশ একটি শিশুর বুদ্ধির প্রায় সমস্ত দিককে প্রভাবিত করে।

পরিবারের ভূমিকা বোঝার ক্ষেত্রে পারিবারিক বাধার ভূমিকাও জানা দরকার।

বাবা-মায়ের হারানো : যে ছেলেরা তাদের বাবার অনুপস্থিতিতে লালন-পালন করেছে তারা সামাজিক, মানসিক এবং জ্ঞানীয় বিকাশে অসুবিধার সম্মুখীন হয়। শিশুরা প্রায়ই অপরাধমূলক কর্মকাণ্ডে জড়িত থাকে। বাবার অনুপস্থিতিতে মেয়েরা মায়ের উপর নির্ভরশীলতা দেখায়। মানসিক সমস্যা যেমন স্কুলের অসঙ্গতি, উদ্বেগ তাদের মধ্যে সাধারণ। বিবাহবিচ্ছেদের সন্তান : তারা বাধা, বিভ্রান্তি এবং আত্ম সন্দেহ অনুভব করতে পারে। তারা বিষণ্ণ, প্রতিকূল, বিরক্ত এবং একাকী বোধ করতে পারে। পিতামাতার সমন্বয় এবং ভিন্ন অর্থ সামাজিক অবস্থা, নিম্ন আর্থ-সামাজিক অবস্থায় শিশুরা অসামাজিক কার্যকলাপ এবং অপরাধমূলক আচরণে জড়িত হতে পারে। পিতামাতার অসঙ্গতি : শিশুদের আচরণগত সমস্যা পিতামাতার অসামঞ্জস্যের সাথে আরও ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত। প্রাতিষ্ঠানিকীকরণ : দীর্ঘদিন ধরে প্রাতিষ্ঠানিকীকরণ করা শিশুদের বুদ্ধিবৃত্তিক কার্যকারিতা হ্রাস পেতে পারে এবং বড় ধরনের মানসিক সমস্যা দেখা দিতে পারে। ভাইবোনের সাথে সম্পর্ক : ভাইবোনের সাথে সন্তানের সম্পর্ক তার ব্যক্তিত্বের বিকাশে কিছুটা প্রভাব ফেলে। যদি একটি ইতিবাচক মিথস্ক্রিয়া হয় তবে শিশুরা আনুগত্য, সহায়ক এবং সহযোগিতামূলক মনোভাব দেখায়। ভাইবোনের লিঙ্গ : বোনের তুলনায় ভাইয়ের সাথে শিশুদের পুরুষালি বৈশিষ্ট্য বেশি থাকে। ভাইয়ের সাথে মেয়েরা আরও উচ্চাকাঙ্ক্ষী আক্রমণাত্মক এবং বুদ্ধিবৃত্তিক ক্ষমতায় ভাল, যেখানে বড় বোনের সাথে ছেলেরা ভাইয়ের সাথে ছেলের তুলনায় কম আক্রমণাত্মক ছিল। সাধারণ অবস্থান : অ্যাডলারের মতে শুধুমাত্র জন্ম নেওয়া শিশুরা।

প্রতিবেশী : প্রতিবেশী সামাজিকীকরণের দ্বিতীয় গুরুত্বপূর্ণ সংস্থা। ভালো প্রতিবেশীই পারে একজন শিশুকে একজন ইতিবাচক মানুষ এবং দায়িত্বশীল নাগরিক হিসাবে গড়ে তুলতে।

পিয়ার গ্রুপ বা প্লে মেটস : পিয়ার গ্রুপ এবং বন্ধুরাও সামাজিকরণের একটি গুরুত্বপূর্ণ সংস্থা গঠন করে। শিশু এবং তার খেলার সাথীদের মধ্যে সম্পর্ক একটি সমতা। উপরে উল্লিখিত হিসাবে, শিশু সমবায় নৈতিকতা এবং সংস্কৃতির কিছু আনুষ্ঠানিক দিক যেমন ফ্যাশন, ফ্যাড, ক্রেজ, তৃপ্তির উপায় এবং নিষিদ্ধ জ্ঞান অর্জন করে। সামাজিক দৃষ্টিকোণ থেকে এসব বিষয়ে জ্ঞান থাকা প্রয়োজন।

স্কুল : স্কুল সামাজিকীকরণের একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ সংস্থা। স্কুলে শিশু এমন শিক্ষা পায় যা ধারণা ও দৃষ্টিভঙ্গিকে ধাঁচে ফেলে। সঠিক বা পর্যাপ্ত শিক্ষা শিশুকে সুনাগরিক হিসেবে গড়ে তুলতে পারে, অন্যদিকে খারাপ শিক্ষা তাকে অপরাধীতে পরিণত করতে পারে। সামাজিকীকরণ প্রক্রিয়ার জন্য শিক্ষা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সুপারিকল্পিত শিক্ষা ব্যবস্থাই যোগ্য মানুষ তৈরি করতে পারে।

সামাজিকীকরণের মাধ্যমিক সংস্থাগুলি

উল্লিখিত সমস্ত সংস্থাগুলি সামাজিকীকরণের প্রাথমিক সংস্থা হিসাবে পরিচিত। সামাজিকীকরণের আরও কয়েকটি সংস্থা রয়েছে যা সামাজিকীকরণের মাধ্যমিক সংস্থা হিসাবে পরিচিত। তারা সহ

ধর্ম : সমাজে ধর্ম একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। সমাজের প্রাথমিক ইতিহাসে ধর্ম একতার বন্ধন প্রদান করে। যদিও আধুনিক সমাজে ধর্মের গুরুত্ব হ্রাস পেয়েছে, তবুও এটি আমাদের বিশ্বাস এবং জীবনধারাকে ঢালাই করে চলেছে। শিশুটি তার পিতামাতাকে মন্দিরে যেতে এবং ধর্মীয় অনুষ্ঠান করতে দেখে এবং ধর্মীয় উপদেশ শোনে যা জীবনের গতিপথ নির্ধারণ করতে পারে এবং তার ধারণাগুলিকে আকার দিতে পারে।

রাজ্য : রাষ্ট্র সামাজিকীকরণের একটি কর্তৃত্ববাণী সংস্থা : এটি জনগণের জন্য আইন প্রণয়ন করে এবং তাদের কাছ থেকে প্রত্যাশিত আচরণের পদ্ধতি নির্ধারণ করে। জনগনকে বাধ্যতামূলকভাবে এসব আইন মানতে হবে। তারা রাষ্ট্রের আইন অনুযায়ী তাদের আচরণ সমন্বয় করতে ব্যর্থ হলে, তাদের এই ব্যর্থতার জন্য শাস্তি হতে পারে। এভাবে রাষ্ট্রেও একজন ব্যক্তির আচরণ ও ব্যক্তিত্বকে ধাঁচে ফেলে।

অন্যান্য সামাজিক ও সাংস্কৃতিক কারণ

সংখ্যালঘু গোষ্ঠী : সমস্ত জাতিগত গোষ্ঠী এবং আর্থ-সামাজিক স্তরের শিশুরা বিভিন্ন ধরনের অসুবিধার সম্মুখীন হতে পারে। সংখ্যালঘু গোষ্ঠীর শিশুরা সংখ্যাগরিষ্ঠ গোষ্ঠীর চেয়ে সমাজে বেশি ভোগে।

পেশাগত অবস্থা : পেশাগত অবস্থার উপলব্ধি ব্যক্তিত্ব গঠনে একটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ। ব্যক্তির পেশা একজন ব্যক্তির ইচ্ছা পূরণ করতে পারে এবং তাকে উপযুক্ত আত্মসম্মান দিতে পারে।

বৈবাহিক অবস্থা : বৈবাহিক সম্পর্ক স্বামী এবং স্ত্রী উভয়ের ব্যক্তিত্বকে প্রভাবিত করে। যদি তারা তাদের সম্পর্কের ক্ষেত্রে সন্তুষ্ট থাকে তবে তাদের ব্যক্তিত্ব একে অপরকে প্রভাবিত করে। শনাক্তকরণের মাধ্যমে তারা অন্য অংশীদারের কিছু বৈশিষ্ট্য নিজেদের মধ্যে আরোপ করে।

টেলিভিশনের প্রভাব : সামাজিক শিক্ষা তত্ত্ব অনুসারে শিশুরা প্রচুর পরিমাণে টেলিভিশন দেখে এবং তারা নিজেদেরই স্টেরিওটাইপ হয়ে যায়। সাধারণত টেলিভিশনে পুরুষরা বশীভূত এবং নিষ্ক্রিয় নারীদের তুলনায় বেশি আক্রমণাত্মক এবং যোগ্য।

আর্থ-সামাজিক অবস্থা (ইসইএস) : আর্থ-সামাজিক অবস্থা মানব উন্নয়নে একটি মুখ্য ভূমিকা পালন করে। আর্থ-সামাজিক অবস্থার সূচক পিতামাতার শিক্ষা, পেশা এবং আয় দ্বারা নির্ধারিত হয়। নিম্ন আর্থ সামাজিক অবস্থার শিশুরা অপুষ্টিতে ভুগতে পারে, অনেক বিষয়ে জ্ঞানের অভাবে

ভুগতে পারে এবং তাদের স্বাভাবিক বিকাশ ব্যাহত হতে পারে। উচ্চ আর্থ-সামাজিক মর্যাদাসম্পন্ন পরিবারে অভিভাবকত্ব নিম্ন আর্থ-সামাজিক অবস্থার পরিবার থেকে আলাদা হবে। সমাজের উচ্চ আর্থ-সামাজিক গোষ্ঠীর শিশুরা ভাল সামাজিক সুযোগ পায়, উন্নত পুষ্টি, ভাল চিকিৎসা দিয়ে লালন-পালন করা হয় এবং নিম্ন আর্থ-সামাজিক গোষ্ঠীর তুলনায় বেশি বুদ্ধিবৃত্তির উদ্দীপনার সংস্পর্শে আসে।

আদর্শিক প্রভাব : আদর্শিক প্রভাব একটি নির্দিষ্ট গোষ্ঠীর সংখ্যাগরিষ্ঠ মানুষের জন্য একইভাবে ঘটে। এই প্রভাবগুলি জৈবিক বা পরিবেশগত হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, জৈবিক ঘটনা যেমন যৌন পরিপক্বতা বা বৃদ্ধ বয়সে অবনতি। পরিবেশগত ঘটনা, যেমন প্রায় 6 বছর বয়সে স্কুলে প্রবেশ করা, পিতৃত্ব ইত্যাদি ব্যক্তিদের উপর একই প্রভাব ফেলে। একই বয়সের বেশিরভাগ মানুষ একই স্থানে, সময় এবং প্রজন্মের সাধারণ জৈবিক এবং পরিবেশগত প্রভাব যেমন বন্যা, দুর্ভিক্ষ এবং অন্যান্য প্রাকৃতিক দুর্যোগ। অ-আদর্শিক প্রভাবগুলির মধ্যে একজন ব্যক্তির জীবনের অস্বাভাবিক জীবন ঘটনাগুলি অন্তর্ভুক্ত। উদাহরণ স্বরূপ, সন্তান অল্প বয়সে পিতামাতার মৃত্যু বা জন্মগত ত্রুটি ইত্যাদি।

শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ : প্রতিটি শিশুর নির্দিষ্ট কিছু দক্ষতা রয়েছে যা যথাযথ শিক্ষা ও প্রশিক্ষণের মাধ্যমে লালন-পালন করা প্রয়োজন। সক্ষমতা সঠিকভাবে চিহ্নিত করা সম্ভব না হলে এবং শিশুর জন্য পর্যাপ্ত সুযোগ-সুবিধা না পাওয়া গেলে তার সহজাত ক্ষমতার বিকাশ নাও হতে পারে। সুতরাং, পর্যাপ্ত শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ মানব উন্নয়নে প্রভাব ফেলে।

এখন, উপসংহারে বলা যেতে পারে যে, প্রকৃতি বনাম লালন-পালন বিতর্ক বহু শতাব্দী ধরে বিশেষজ্ঞদের মধ্যে একটি ক্লাসিক বিতর্ক। বর্তমানে, বিরোধের কোন সুস্পষ্ট উপসংহার নেই, এখনও, অনেক অনুমান আছে, এই বিতর্কের উভয় পক্ষই গবেষকদের মধ্যে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে অন্বেষণ করা হয়েছে। একজন ব্যক্তির ধারণা করার কিছু কারণ রয়েছে যে জেনেটিক্স একজন ব্যক্তির বিকাশে একটি বড় ভূমিকা পালন করে। বংশগতির জীববিজ্ঞান বিবেচনা করার সময়, এটি স্পষ্ট যে জিনগুলি মানুষকে তাদের নিজস্ব শারীরিক সরঞ্জাম সরবরাহ করে, যা মূলত তাদের ভিত্তি। জিন এবং ক্রোমোজোম প্রতিটি প্রজন্ম থেকে পরবর্তী প্রজন্মে প্রেরণ করা হয়। অতএব, বংশগতি ছাড়া, মানুষের জৈবিকভাবে তাদের বংশধরদের কাছে হস্তান্তর করার কিছুই থাকবে না।

অন্যদিকে, একজন ব্যক্তির পরিবেশও তার বিকাশে প্রথম থেকেই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। অনেক গবেষণা দেখায় যে মানুষ প্রাথমিক উদ্দীপনা থেকে বিকাশ লাভ করে। H.M. Skeels দ্বারা অনাথদের ব্যবহার করে করা একটি পরীক্ষায় তিনি এই ধারণাটি প্রমাণ করেছিলেন। Skeels মানসিক প্রতিবন্ধী অনাথ অধ্যয়ন, একবার এই শিশুদের বসবাসের জন্য পরিবারের সাথে রাখা হয়েছিল, তাদের সাথে ভাল আচরণ করা হয়েছিল এবং উৎসাহজনকভাবে লালনপালন করা হয়েছিল, তাদের আইকিউ উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে (হার্মার এবং কোপল্যান্ড, 1998)।

বংশগতি এবং পরিবেশ উভয়ই একজনকে যথেষ্টভাবে প্রভাবিত করে, যদিও, গবেষণা একজন ব্যক্তির

উপর বেশি প্রভাব ফেলে পরিবেশের পক্ষে। অন্যদিকে, মানুষের মানসিক ক্ষমতা একজন ব্যক্তির জেনেটিক্স দ্বারা নির্ধারিত হয়। এছাড়াও যথেষ্ট প্রমাণ রয়েছে যে একজন ব্যক্তির পরিবেশ তার মানসিক যোগ্যতাকে প্রভাবিত করে। সুতরাং, ব্যক্তির বিকাশ বংশগতি এবং পরিবেশ উভয়ের উপর নির্ভর করে।

1.9 উপসংহার

আমরা এই অধ্যায়টি আমাদের মানব বৃদ্ধি এবং বিকাশ সম্পর্কে একটি বিশদ তথ্য দিয়েছি। আমরা উন্নয়নের নীতি সম্পর্কে জানলাম এবং মানুষের বৃদ্ধি ও বিকাশের বংশগত এবং পরিবেশের প্রভাব সম্পর্কেও জ্ঞান অর্জন করেছি।

1.10 অনুশীলনী

1. উন্নয়ন ধারণা সংজ্ঞায়িত করুন। বিকাশের নীতিগুলি বিস্তারিতভাবে লিখ।
2. উন্নয়নে বংশগত এবং পরিবেশগত কারণগুলির ভূমিকা বিস্তারিতভাবে লিখুন।
3. উন্নয়নে সামাজিক-সাংস্কৃতিক পরিবেশের ভূমিকা উপযুক্ত উদাহরণ সহ আলোচনা করুন।

সংক্ষিপ্ত নোট :

1. জীবনকালের বিকাশ
2. কেন প্রাথমিক উন্নয়ন পরবর্তী উন্নয়নের চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ।
3. বৃদ্ধি এবং উন্নয়নের মধ্যে পার্থক্য আলোচনা কর।

উদ্দেশ্য ধরনের প্রশ্ন :

1. উন্নয়নের কোন সংজ্ঞা দাও।
2. পরিপক্বতা কি?
3. ফ্যালিক পর্যায় সংক্রান্ত করুন।
4. উন্নয়নের বিভিন্ন ধরনের নাম বল।

1.10 গ্রন্থপঞ্জী

- Berk, L. E. *Child development*, New Delhi : Prentice Hall, 1996
- Boyd. D. and Bee, H. *Lifespan Development (5th ed.)*. Retrieved from the University of Phoenix eBook Collection database, 2009
- Buhler, C. The course of human life as a psychological problem. In W. R. Looft (ed.), *Developmental Psychology : A book of readings*. Hindsale, III, : Dyden Press, 1972, pp 68-84.

-
- Crow, L.D. and Crow, A. *Adolescent development and adjustment*. 2nd ed., McGraw. Hill, New York, 1965.
 - Crow, LD. and Crow, A *Developmental Psychology*, New York ; American Book Company. 1962.
 - Dobzhansky, T. Differences are not deficits, *Psychology Today*, 1973, 7(7), 96-101.
 - Erikson, E. H. *Childhood and Society*, reserved edition. New York : Norton, 1964.
 - Harmer, D. and Copeland, P. *Living with our genes : Why they matter more than you think*. New York : Doubleday, 1998.
 - Havighurst, R. J. *Developmental Tasks and Education*, 3rd edition, New York : Mackay, 1972.
 - Hurlock, E. B. *Child Development (6th Edition)*. McGraw-Hill, 1997.
 - Maslow, A.H. *Motivation and Personality*, New York : Harper and Row, 1954.
 - Mishra, Pranati Kumari. *Human growth and development : Developmental Psychology*.
 - Vincent. E. L., and Martin, P.C. *Human Psychological Development*, New York : Ronald, 1961.

একক 2 □ জীবনের প্রতিটি পর্যায়ে বৃদ্ধি এবং বিকাশ

গঠন

2.0 উদ্দেশ্য

2.1 প্রস্তাবনা

2.2 জীবনকাল বিকাশের ধারণা

2.3 জীবনকাল চলাকালীন উন্নয়নমূলক কাজ

2.4 বিভিন্ন উন্নয়নমূলক পর্যায়ে উন্নয়নের বিভিন্ন দিক

2.5 প্রতিটি স্তরে বৃদ্ধি এবং বিকাশের জন্য প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি

2.6 উপসংহার

2.7 অনুশীলন

2.8 গ্রন্থপঞ্জী

2.0 উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়ে একটি মানুষের জীবনকালের প্রতিটি পর্যায়ে যা বিকাশ ঘটে তার বিষয়ে আমরা বিস্তৃত আলোচনা করব।

2.1 প্রস্তাবনা

ডেভেলপমেন্টাল সাইকোলজি হল মনোবিজ্ঞানের শাখা যা এই আন্তঃব্যক্তিগত পরিবর্তনগুলির মধ্যে স্বতন্ত্র পরিবর্তন এবং আন্তঃব্যক্তিগত পরিবর্তনগুলি অধ্যয়ন করে। লা বউভি (1975) যেমন উল্লেখ করেছেন, “শুধু বর্ণনাই নয়, পূর্ববর্তী পরিণতি সম্পর্কের ক্ষেত্রে আচরণের বয়স-সম্পর্কিত পরিবর্তনের ব্যাখ্যাও।” কিছু উন্নয়নমূলক মনোবিজ্ঞানী গর্ভধারণ থেকে মৃত্যু পর্যন্ত আয়ুষ্কালের উন্নয়নমূলক পরিবর্তন অধ্যয়ন করেন। এটি করে, তারা বৃদ্ধি এবং পতনের একটি সম্পূর্ণ চিত্র দেওয়ার চেষ্টা করে। অন্যান্য জীবনকাল-শৈশব, প্রাপ্তবয়স্কতা বা বৃদ্ধ বয়সের একটি অংশকে কভার করে। আজ, উন্নয়নমূলক মনোবিজ্ঞানিকদের ছয়টি প্রধান উদ্দেশ্য রয়েছে।

- (1) চেহারা, আচরণ এবং আগ্রহের ক্ষেত্রে সাধারণ বৈশিষ্ট্যগত পরিবর্তনগুলি এবং এক বিকাশকালীন সময় থেকে অন্য লক্ষ্যে কী কী তা খুঁজে বের করা;
- (2) এই পরিবর্তনগুলি ঘটে কিনা তা খুঁজে বের করা;
- (3) তাদের কারণ খুঁজে বের করার জন্য;
- (4) তারা কিভাবে আচরণকে প্রভাবিত করে তা খুঁজে বের করার জন্য;
- (5) তারা ভবিষ্যদ্বাণী করা যায় কি না তা খুঁজে বের করার জন্য; এবং
- (6) তারা স্বতন্ত্র বা সর্বজনীন কিনা তা খুঁজে বের করতে।

2.2 জীবনকাল বিকাশের ধারণা

উন্নয়নমূলক মনোবিজ্ঞানীরা মানব বিকাশের মোট জীবনকালকে নিম্নলিখিত পর্যায়ে ভাগ করেছেন :

সময়কালের বৈশিষ্ট্য	মূল বৈশিষ্ট্য	বৈশিষ্ট্য
জন্মের আগে	সম্ভাব্য	যে শিশুটি এখনও জন্মগ্রহণ করেনি সে কিছুই হতে পারে— একজন মাইকেল এমেলো, একজন শেক্সপিয়ার, একজন মার্টিন লুথার কিং- এবং এইভাবে আমরা সকলেই আমাদের জীবনে যা হতে পারি তার নীতিটি সমগ্র মানবতার জন্য ধারণ করে।
জন্ম	আশা	যখন একটি শিশু জন্মগ্রহণ করে, তখন এটি তার পিতামাতা এবং অন্যান্য যত্নশীলদের মধ্যে আশাবাদের অনুভূতি জাগিয়ে তোলে, একটি অনুভূতি যে এই নতুন জীবন পৃথিবীতে নতুন এবং বিশেষ কিছু নিয়ে আসতে পারে। তাই, নবজাতক আশার অনুভূতির প্রতিনিধিত্ব করে যে আমরা সকলেই বিশ্বকে একটি ভাল জায়গা করে তোলার জন্য নিজেদের ভিতরে পুষ্ট করি।
শৈশব (বয়স 0-3)	জীবনীপঞ্জি	শিশু একটি প্রাণবন্ত এবং আপাতদৃষ্টিতে শক্তির সীমাহীন উৎস। এইভাবে শিশুরা মানসিক শক্তির নতুন উৎসের প্রতিনিধিত্ব করে।
প্রারম্ভিক শৈশব (বয়স 3-6)	খেলাধুলা	ছোট বাচ্চারা যখন খেলা করে, তখন তারা নতুন করে বিশ্বকে আবার তৈরি করে। যেমন, তারা উদ্ভাবন এবং রূপান্তরের নীতিকে মূর্ত করে যা সভ্যতার ধারায় সংঘটিত প্রতিটি সৃজনশীল কাজকে অন্তর্নিহিত করে।
মধ্য শৈশব (বয়স 6-8)	কল্পনা	মধ্য শৈশবে, একটি অভ্যন্তরীণ বিষয়গত আত্মের অনুভূতি প্রথমবারের মতো বিকশিত হয়, এবং এই আত্মটি বাইরের জগত থেকে তোলা চিত্রগুলির সাথে জীবিত এবং অচেতনের গভীরতা থেকে লালিত হয়। এই কল্পনা শিল্পী, লেখক, বিজ্ঞানী এবং অন্য যে কেউ গভীর অভ্যন্তরীণ জীবনকে লালন করার জন্য তাদের দিন ও রাতকে সমৃদ্ধ করে তাদের জন্য পরবর্তী জীবনে সৃজনশীল অনুপ্রেরণার উৎস হিসাবে কাজ করে।
শৈশবের শেষ পর্যায়	চতুরতা	এই বয়সের শিশুরা সামাজিক এবং প্রযুক্তিগত দক্ষতার

(বয়স 9-11)		একটি বিস্তৃত পরিসর অর্জন করেছে যা তাদেরকে সমাজ তাদের উপর ব্রহ্মবর্ধমান চাপের সাথে মোকাবিলা করার জন্য বিস্ময়কর কৌশল এবং উদ্ভাবনী সমাধান নিয়ে আসতে সক্ষম করে। চতুরতার এই নীতিটি আমাদের নিজেদের সেই অংশে বেঁচে থাকে যা ব্যবহারিক সমস্যাগুলি সমাধান করার এবং দৈনন্দিন দায়িত্বগুলির সাথে মোকাবিলা করার জন্য নতুন উপায়ে অনুসন্ধান করে।
বয়ঃসন্ধিকাল (বয়স 12-20)	আবেগ	বয়ঃসন্ধির জৈবিক ঘটনা কিশোর-কিশোরীর শরীরে একটি শক্তিশালী পরিবর্তন আনে যা একজন কিশোরের যৌন, মানসিক, সাংস্কৃতিক, এবং/অথবা আধ্যাত্মিক আবেগে নিজেকে প্রতিফলিত করে। বয়ঃসন্ধিকাল আবেগ এইভাবে একজন ব্যক্তির জীবনের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ পর্যায়ে প্রতিনিধিত্ব করে।
প্রারম্ভিক প্রাপ্তবয়স্কতা (বয়স 20-35)	প্রতিষ্ঠা	অল্পবয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য একটি বাড়ি এবং সঙ্গী খোঁজা, একটি পরিবার বা বন্ধুদের চেনাশোনা প্রতিষ্ঠা করা এবং/অথবা একটি ভাল চাকরি পাওয়া সহ তাদের অনেক দায়িত্ব সম্পন্ন করার জন্য উদ্যোগ লাগে। এইভাবে এন্টারপ্রাইজের এই নীতিটি জীবনের যে কোনও পর্যায়ে আমাদের সেবা করে যখন আমাদের পৃথিবীতে যেতে এবং আমাদের চিহ্ন তৈরি করতে হয়। নিয়ম অনুসরণ করার পরে, মধ্যজীবনে লোকেরা প্রায়শই তাদের জীবনের গভীর অর্থের প্রতি প্রতিফলিত করার জন্য জাগতিক দায়িত্ব থেকে বিরতি নেয়, নতুন বোঝার সাথে এগিয়ে যাওয়া আরও ভাল। চিন্তার এই উপাদানটি একটি গুরুত্বপূর্ণ সম্পদের প্রতিনিধিত্ব করে যা আমরা সকলের যেকোন বয়সে আমাদের জীবনকে গভীর ও সমৃদ্ধ করতে আঁকতে পারি।
পরিণত প্রাপ্তবয়স্কতা (বয়স 50-80)	দানশীলতা	যারা পরিণত প্রাপ্তবয়স্ক হয়েছে তারা পরিবার গড়ে তুলেছে, তাদের কর্মজীবনে তাদের প্রতিষ্ঠা করেছে এবং স্বেচ্ছাসেবকতা, পরামর্শদান এবং অন্যান্য ধরনের পরোপকারে মাধ্যমে সমাজের উন্নতিতে অবদানকারী

প্রাপ্তবয়স্কতা শেষ পর্যায় (বয়স 80+)	প্রজ্ঞা	হয়ে উঠেছে। তাদের কল্যাণে সমস্ত মানবতা উপকৃত হয়। অধিকন্তু, আমরা সকলেই তাদের উদাহরণ থেকে শিখতে পারি অন্যকে নিজেদেরকে আরও বেশি দিতে। যাদের দীর্ঘ জীবন রয়েছে তারা অভিজ্ঞতার একটি সমৃদ্ধ ভান্ডার অর্জন করেছে যা তারা অন্যদের গাইড করতে সাহায্য করতে পারে। প্রাচীনরা এইভাবে আমাদের প্রত্যেকের মধ্যে বিদ্যমান প্রজ্ঞার উৎসকে প্রতিনিধিত্ব করে, যা আমাদের জীবনের পাঠের উপকারগুলি কাটার সময় অতীতের ভুলগুলি এড়াতে সাহায্য করে।
মৃত্যুর দিকে	জীবন	আমাদের জীবনে যারা মারা যাচ্ছে, বা যারা মারা গেছে, তারা আমাদের বেঁচে থাকার মূল্য সম্পর্কে শেখায়। তারা আমাদের মনে করিয়ে দেয় যে আমাদের জীবনকে মঞ্জুর করে না নেওয়ার জন্য, তবে জীবনের প্রতিটি মুহূর্তকে তার পূর্ণতমভাবে বাঁচতে এবং মনে রাখতে হবে যে আমাদের নিজের ছোট জীবন একটি বৃহত্তর সমগ্রের একটি অংশ।

2.3 জীবনকাল চলাকালীন উন্নয়নমূলক কাজ

বিকাশ সাধারণত সময়কাল বা পর্যায় অনুসারে বর্ণনা করা হয়। মানুষের জীবন বিভিন্ন স্তরের মধ্য দিয়ে এগিয়ে যায়। উদাহরণস্বরূপ, ধরুন কেউ বর্তমানে বয়ঃসন্ধির পর্যায় রয়েছে এবং কয়েক বছর পর সে যৌবনের পর্যায়ে প্রবেশ করবে। বিকাশের পর্যায়গুলিকে অস্থায়ী বলে ধরে নেওয়া হয় এবং প্রায়শই একটি প্রভাবশালী বৈশিষ্ট্য বা একটি অগ্রণী বৈশিষ্ট্য দ্বারা চিহ্নিত করা হয়, যা প্রতিটি সময়কে তার স্বতন্ত্রতা দেয়। একটি নির্দিষ্ট পর্যায় চলাকালীন, ব্যক্তি একটি অনুমিত লক্ষ্যের দিকে অগ্রসর হয়— একটি রাষ্ট্র বা ক্ষমতা যা তাকে অবশ্যই ক্রমানুসারে পরবর্তী পর্যায়ে অগ্রসর হওয়ার আগে অন্যান্য ব্যক্তির মতো একই ক্রমে অর্জন করতে হবে। অবশ্যই, ব্যক্তির এক পর্যায় থেকে অন্য পর্যায়ে সময় বা বিকাশের হারের ক্ষেত্রে পরিবর্তিত হয়। এটি লক্ষ্য করা যেতে পারে যে কিছু নির্দিষ্ট পর্যায়ের সময় আচরণের কিছু নিদর্শন এবং কিছু দক্ষতা আরও সহজে এবং সফলভাবে শেখা হয়। একজন ব্যক্তির এই অর্জনগুলি বিকাশের সেই পর্যায়ের সামাজিক প্রত্যাশা হয়ে ওঠে। এগুলো উন্নয়নমূলক কাজ হিসেবে পরিচিত।

জীবনকালের সময় হ্যাভিগ্রান্টের উন্নয়নমূলক কাজ

শৈশবের প্রাথমিক পর্ব	শক্ত খাবার গ্রহণ করতে শেখা হাঁটতে শেখা কথা বলতে শেখা
----------------------	--

শৈশবের পরবর্তী পর্ব	<p>শরীরের বর্জ্য নির্মূল নিয়ন্ত্রণ শেখা লিঙ্গের পার্থক্য এবং যৌন বিনয় শেখা পড়ার জন্য প্রস্তুত হচ্ছে সঠিক এবং ভুলের মধ্যে পার্থক্য করতে শেখা এবং একটি বিবেক বিকাশ শুরু করা সাধারণ খেলার জন্য প্রয়োজনীয় শারীরিক দক্ষতা শেখা একটি ক্রমবর্ধমান জীব হিসাবে নিজের প্রতি স্বাস্থ্যকর মনোভাব গড়ে তোলা বয়সের সঙ্গীদের সাথে চলতে শেখা উপযুক্ত পুংলিঙ্গ বা স্ত্রীলিঙ্গ সামাজিক ভূমিকা বিকাশ শুরু করা। পড়া, লেখা এবং গণনা করার সময় মৌলিক দক্ষতার বিকাশ সামাজিক গোষ্ঠীর প্রতি মনোভাব বিকাশ করা ব্যক্তিগত স্বাধীনতা অর্জন</p>
টেকশোর	<p>উভয় লিঙ্গের বয়স-সার্থীদের সাথে নতুন এবং আরও পরিপক্ব সম্পর্ক অর্জন করা একটি পুরুষ এবং মেয়েলি সামাজিক ভূমিকা অর্জন একজনের শরীরকে গ্রহণ করা এবং একজনের শরীরকে কার্যকরভাবে ব্যবহার করা। সামাজিকভাবে দায়িত্বশীল আচরণ কামনা করা, গ্রহণ করা এবং অর্জন করা। পিতামাতা এবং অন্যান্য প্রাপ্তবয়স্কদের কাছ থেকে মানসিক স্বাধীনতা অর্জন অর্থনৈতিক কর্মজীবনের প্রস্তুতি</p>
প্রারম্ভিক প্রাপ্তবয়স্কতা	<p>একটি আদর্শের বিকাশ একটি পেশা শুরু করা একজন সঙ্গী নির্বাচন করা বিবাহের সঙ্গীর সাথে থাকতে শেখা একটি পরিবার শুরু করা বাচ্চাদের লালন-পালন করা একটি বাড়ির ব্যবস্থাপনা</p>

<p>মধ্যবয়স</p>	<p>দায়িত্ব নেওয়া একটি সহজাত সামাজিক গোষ্ঠী খোঁজা প্রাপ্তবয়স্ক নাগরিক দায়িত্ব অর্জন প্রাপ্তবয়স্কদের অবসর সময়ের কার্যক্রম বিকাশ করা একজন ব্যক্তি হিসাবে একজনের স্ত্রীর সাথে নিজেকে সম্পর্কিত করা। মধ্য বয়সের শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তনগুলিকে গ্রহণ করা এবং সামঞ্জস্য করা। একজন পেশাগত কর্মজীবনের সন্তোষজনক কর্মক্ষমতা সজাগ রাখা</p>
<p>বার্ধক্য</p>	<p>বয়স্ক অংশীদারদের সাথে সামঞ্জস্য করা শারীরিক শক্তি এবং স্বাস্থ্য হ্রাসের সাথে সামঞ্জস্য করা অবসর গ্রহণ এবং আয় হ্রাসের সাথে সামঞ্জস্য করা একজন পত্নীর মৃত্যুর সাথে সামঞ্জস্য করা সন্তোষজনক শারীরিক ব্যবস্থা স্থাপন নমনীয় উপায়ে সামাজিক ভূমিকার সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়া</p>

2.4 বিভিন্ন উন্নয়নমূলক পর্যায়ে উন্নয়নের বিভিন্ন দিক

2.4.1 প্রসবপূর্ব পর্যায়

গর্ভধারণ থেকে জন্ম পর্যন্ত সময়কালকে প্রসবপূর্ণ সময় বলা হয়। সাধারণত, এটি প্রায় 40 সপ্তাহ স্থায়ী হয়। প্রসবপূর্ব সময়কেও উন্নয়ন প্রক্রিয়ার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হিসাবে বিবেচনা করা হয়। প্রসবপূর্ণ বিকাশ একটি উল্লেখযোগ্য পরিবর্তনের সময় বা ভবিষ্যতের মনস্তাত্ত্বিক বিকাশের পর্যায় সেট করতে সহায়তা করে। প্রসবপূর্ণ সময়ের মধ্যে মস্তিষ্কের বিকাশ ঘটে, তবে শৈশবের প্রথম দিকে এটি আরও পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যেতে থাকবে। গর্ভধারণের পর প্রথম দুই সন্তানকে জীবাণু পর্যায় বলা হয়, তৃতীয় থেকে অষ্টম সপ্তাহ পর্যন্ত জ্ঞানের সময়কাল এবং নবম সপ্তাহ থেকে জন্ম পর্যন্ত সময়কে জ্ঞানের সময়কাল বলা হয়।

জার্মিনাল পর্যায় :

গর্ভধারণের সময় জীবাণুর পর্যায় শুরু হয় যখন শুক্রাণু এবং ডিমের কোষ দুটি ফ্যালোপিয়ান টিউবের একটিতে একত্রিত হয়। নিষিক্ত ডিম্বাণু, যা জাইগোট নামে পরিচিত, তারপর জরায়ুর দিকে চলে যায়, এমন একটি যাত্রা যা সম্পূর্ণ হতে এক সপ্তাহ পর্যন্ত সময় লাগতে পারে। গর্ভধারণের প্রায় 24 থেকে 36 ঘণ্টা পর কোষ বিভাজন শুরু হয়। গর্ভধারণের মাত্র কয়েক ঘণ্টার মধ্যে, এককোষী জাইগোট ফ্যালোপিয়ান

টিউব থেকে জরায়ুতে যাত্রা শুরু করে যেখানে এটি কোষ বিভাজন এবং বৃদ্ধির প্রক্রিয়া শুরু করবে। মাইটোসিস প্রক্রিয়ার মাধ্যমে, জাইগোট প্রথমে দুটি কোষে বিভক্ত হয়, তারপর চার, আট, ষোল এবং আরও অনেক কিছুতে বিভক্ত হয়। উল্লেখযোগ্য সংখ্যক জাইগোট কখনোই কোষ বিভাজনের এই প্রথম দিকে অগ্রসর হয় না, সমস্ত জাইগোটের অর্ধেক দুই সপ্তাহেরও কম সময় বেঁচে থাকে। একবার আট-কোষ বিন্দুতে পৌঁছে গেলে, কোষগুলি আলাদা হতে শুরু করে এবং নির্দিষ্ট বৈশিষ্ট্যগুলি গ্রহণ করে যা শেষ পর্যন্ত তারা কী ধরনের কোষ হবে তা নির্ধারণ করবে। কোষের সংখ্যা বৃদ্ধির সাথে সাথে তারা দুটি স্বতন্ত্র ভরে বিভক্ত হবে; বাইরের কোষগুলি অবশেষে প্লাসেন্টা হয়ে উঠলে যখন ভিতরের কোষগুলি ভ্রূণ গঠন করবে।

কোষ বিভাজন দ্রুত গতিতে চলতে থাকে এবং কোষগুলি তখন ব্লাস্টোসিস্ট হিসাবে পরিচিত হয়। ব্লাস্টোসিস্ট তিনটি স্তর নিয়ে গঠিত :

1. ইস্টোডার্ম (যা ত্বক এবং স্নায়ুতন্ত্রে পরিণত হবে)
2. এন্ডোডার্ম (যা হৃদয় এবং শ্বাসযন্ত্রে পরিণত হবে)
3. মেসোডার্ম (যা পেশী এবং কঙ্কাল সিস্টেমে পরিণত হবে)

অবশেষে, ব্লাস্টোসিস্ট জরায়ুতে আসে এবং জরায়ুর প্রাচীরের সাথে সংযুক্ত হয়, একটি প্রক্রিয়া যা ইমপ্লান্টেশন নামে পরিচিত। ইমপ্লান্টেশন ঘটে যখন কোষগুলি জরায়ুর আন্তরণে বাসা বাঁধে এবং ক্ষুদ্র রক্তনালী ফেটে যায়। রক্তনালী এবং বিচ্ছিন্ন সংযোগকারী জাল যা তাদের মধ্যে তৈরী হয় তা পরবর্তী নয় মাসের জন্য বিকাশমান সত্তার জন্য পুষ্টি সরবরাহ করবে। ইমপ্লান্টেশন সবসময় একটি স্বয়ংক্রিয় এবং নিশ্চিত-ফায়ার প্রক্রিয়া নয়।

ভ্রূণের পর্যায় :

এই মুহূর্তে, কোষের ভর এখন একটি ভ্রূণ হিসাবে পরিচিত। গর্ভধারণের পর তৃতীয় সপ্তাহের শুরুতে ভ্রূণের সময়কালের সূচনা হয়, এমন একটি সময় যখন কোষের ভর মানুষ হিসেবে স্বতন্ত্র হয়ে ওঠে। ভ্রূণের পর্যায় মস্তিষ্কের বিকাশ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। ভ্রূণ তিনটি স্তরে বিভক্ত হতে শুরু করে যার প্রতিটি একটি গুরুত্বপূর্ণ দেহ ব্যবস্থায় পরিণত হবে। গর্ভধারণের প্রায় 22 দিন পরে, নিউরাল টিউব গঠন করে। এই টিউবটি পরে মেরুদণ্ড এবং মস্তিষ্ক সহ কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রে বিকশিত হবে। নিউরাল টিউবটি নিউরাল প্লেট নামে পরিচিত একটি এলাকা বরাবর গঠন করতে শুরু করে। নিউরাল টিউবের বিকাশের প্রথম দিকের লক্ষণ হল দুটি শিলাগুলির আবির্ভাব যা নিউরাল স্থানের প্রতিটি পাশে তৈরি হয়। পরবর্তী কয়েকদিনে, একটি ফাঁপা টিউব তৈরি না হওয়া পর্যন্ত আরও শিলা তৈরি হয় এবং ভিতরের দিকে ভাঁজ হয়। এই টিউবটি সম্পূর্ণরূপে তৈরি হয়ে গেলে কেন্দ্রের কাছে কোষগুলি তৈরি হতে শুরু করে। টিউবটি বন্ধ হতে শুরু করে এবং মস্তিষ্কের ভেসিকল তৈরি হয়। এই ভেসিকলগুলি শেষ পর্যন্ত মস্তিষ্কের অংশে বিকশিত হবে যার মধ্যে রয়েছে অগ্রমগজ, মধ্যমস্তিষ্ক এবং পশ্চাৎমস্তিষ্কের গঠন। চতুর্থ সপ্তাহের কাছাকাছি, মাথা দ্রুত গঠন শুরু হয় এবং চোখ, নাক, কান এবং মুখ দ্বারা অনুসরণ করে। কার্ডিওভাসকুলার সিস্টেম হল যেখানে প্রথম দিকের ক্রিয়াকলাপ শুরু হয় যখন রক্তনালীটি হৃৎপিণ্ডের স্পন্দন শুরু করে।

পঞ্চম সপ্তাহে, কুঁড়ি বা বাছ এবং পা গঠন করবে। যখন বিকাশের অষ্টম সপ্তাহে পৌঁছাবে, তখন ক্রণের সমস্ত মৌলিক অঙ্গ এবং অংশ রয়েছে শুধুমাত্র যৌন অঙ্গগুলি ছাড়া। এমনকি এটি হাঁটু এবং কনুই আছে! এই মুহূর্তে, ক্রণের ওজন মাত্র এক গ্রাম এবং দৈর্ঘ্য পত্রায় এক ইঞ্চি। ক্রণের সময়কালের শেষে, মস্তিষ্ক এবং কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের মৌলিক কাঠামো প্রতিষ্ঠিত হয়েছে। বিকাশের এই মুহূর্তে, কেন্দ্রীয় এবং পেরিফেরাল স্নায়ুতন্ত্রের মৌলিক কাঠামোও সংজ্ঞায়িত করা হয়।

ক্রণের পর্যায় :

একবার কোষের পার্থক্য প্রায় সম্পূর্ণ হয়ে গেলে, ক্রণ পরবর্তী পর্যায়ে প্রবেশ করে এবং ক্রণ হিসাবে পরিচিত হয়। প্রসবপূর্ণ বিকাশের ক্রণের সময় মস্তিষ্কে আরও গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তনগুলি চিহ্নিত করে। বিকাশের এই সময়কাল নবম সপ্তাহে শুরু হয় এবং জন্ম পর্যন্ত স্থায়ী হয়। ক্রণ পর্যায়ে প্রতিষ্ঠিত প্রাথমিক দেহ ব্যবস্থা এবং কাঠামো বিকাশ অব্যাহত রয়েছে। প্রসবপূর্ণ বিকাশের এই সময়েই নিউরাল টিউব মস্তিষ্কে বিকাশ লাভ করে এবং মেরুদণ্ডের কর্ড এবং নিউরনগুলি তৈরি হতে থাকে। একবার এই নিউরনগুলি তৈরি হয়ে গেলে, তারা তাদের সঠিক অবস্থানে স্থানান্তর করতে শুরু করে। Synapses, বা নিউরনের মধ্যে সংযোগগুলিও বিকশিত হতে শুরু করে। এটি 9 তম এবং 12 তম সপ্তাহের মধ্যবর্তী সময়কালে প্রথম দিকের প্রতিফলনগুলি উত্থিত হতে শুরু করে এবং ক্রণ তার বাছ এবং পা দিয়ে প্রতিবর্তমূলক গতি তৈরি করতে শুরু করে। জন্মপূর্ব বিকাশের এই পর্যায়টি সবচেয়ে দীর্ঘস্থায়ী হয় এবং এটি আশ্চর্যজনক পরিবর্তন এবং বৃদ্ধি দ্বারা চিহ্নিত হয়। গর্ভাবস্থার তৃতীয় মাসে, যৌন অঙ্গগুলি আলাদা হতে শুরু করে এবং মাসের শেষের দিকে শরীরের সমস্ত অংশ গঠিত হয়। এই সময়ে, ক্রণের ওজন প্রায় তিন আউন্স। ক্রণ ওজন এবং দৈর্ঘ্য উভয় ক্ষেত্রেই বাড়তে থাকে, যদিও বেশিরভাগ দৈহিক বৃদ্ধি গর্ভাবস্থার পরবর্তী পর্যায়ে ঘটে। তৃতীয় মাসের শেষে গর্ভাবস্থার প্রথম ত্রৈমাসিকের সমাপ্তি চিহ্নিত করে। দ্বিতীয় ত্রৈমাসিক বা চার থেকে ছয় মাসের মধ্যে, হৃদস্পন্দন শক্তিশালী হয় এবং শরীরের অন্যান্য সিস্টেমগুলি আরও উন্নত হয়। আঙুলের নখ, চুল, চোখের দোররা এবং পায়ের নখ তৈরি হয়। সম্ভবত সবচেয়ে লক্ষণীয়ভাবে, ক্রণটি আকারে বেশ নাটকীয়ভাবে বৃদ্ধি পায়, আকারে প্রায় ছয় গুণ বৃদ্ধি পায়।

রেনোটিক এবং পরিবেশগত উভয় কারণই প্রসবপূর্ণ পর্যায়ের বিভিন্ন সময়কালে আমাদের বিকাশকে প্রভাবিত করে। প্রসবপূর্ণ বিকাশও মাতৃত্বের বৈশিষ্ট্য দ্বারা প্রভাবিত হয়, যার মধ্যে রয়েছে মায়ের বয়স, পুষ্টি এবং মানসিক অবস্থা। মায়ের দ্বারা বাহিত রোগ বা সংক্রমণ প্রসবপূর্ণ বিকাশকে প্রতিকূলভাবে প্রভাবিত করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, রুবেলা (জার্মান হাম), যৌনোদ্ভে হারপিস এবং হিউম্যান ইমিউনোডেফিসিয়েন্সি ভাইরাস (এইচআইভি) নবজাতকের জিনগত সমস্যা সৃষ্টি করে বলে মনে করা হয়। প্রসবপূর্ণ বিকাশের জন্য হুমকির আরেকটি উৎস হল টেরাটোজেন— পরিবেশগত এজেন্ট বা স্বাভাবিক বিকাশে বিচ্যুতি ঘটায় যা গুরুতর অস্বাভাবিকতা বা মৃত্যুর কারণ হতে পারে। সাধারণ টেরাটোজেনগুলির মধ্যে রয়েছে ওষুধ, সংক্রমণ, বিকিরণ এবং দূষণ। গর্ভাবস্থায় মহিলাদের দ্বারা মাদকদ্রব্য (গাঁজা, হেরোইন, কোকেন ইত্যাদি), অ্যালকোহল, তামাক ইত্যাদি গ্রহণ ক্রণের উপর ক্ষতিকারক প্রভাব ফেলতে পারে এবং জন্মগত অস্বাভাবিকতার ফ্রিকোয়েন্সি বাড়িয়ে তুলতে পারে। বিকিরণ (যেমন এক্স-রে), এবং শিল্প এলাকার

কাছাকাছি কিছু রাসায়নিক জিনের স্থায়ী পরিবর্তন ঘটাতে পারে। পরিবেশ দূষণকারী এবং কার্বন মনোক্সাইড, পারদ এবং সীসার মতো বিষাক্ত বর্জ্যও অনাগত শিশুর জন্য বিপদের উৎস। কিছু কারণ নিচে আলোচনা করা হল :

(1) **মাতৃ পুষ্টি** : বৃদ্ধির জন্য, জ্ঞানের পুষ্টির প্রয়োজন যা মায়ের কাছ থেকে আসে। মায়ের খাদ্য গ্রহণ অবশ্যই ভারসাম্যপূর্ণ হতে হবে। ভিটামিন এবং খনিজ (যেমন ক্যালসিয়াম, ফসফেট, আয়রন) জল, প্রোটিন, চর্বি এবং শুধুমাত্র কার্বোহাইড্রেট অন্তর্ভুক্ত করার জন্য যত্ন নেওয়া উচিত। শাক-সবজি, সবুজ পাতা, মৌসুমি ফল, ডাল ও শস্যদানা ছাড়াও দুধ, ডিম এবং মাংস বা মাছ শিশু ও মায়ের জন্য পর্যাপ্ত খাদ্য সরবরাহ করে।

(2) **মাতৃ বয়স** : 21 থেকে 29 বছর বয়সের মধ্যে সন্তান ধারণের জন্য মায়ের আদর্শ বয়স। এই বন্ধনীর নীচে মা শারীরবৃত্তীয় এবং মানসিকভাবে খুব অপরিপক্ব এবং শিশুর মৃত্যুর উচ্চ ঝুঁকি রয়েছে। 30-এর পরে, মানসিক প্রতিবন্ধকতা এবং অন্যান্য জেনেটিক অস্বাভাবিকতার ঘটনার ঝুঁকি খুব বেশি।

(3) **মায়ের বিশ্রাম এবং ব্যায়াম** : বিশেষ করে গর্ভাবস্থায় এগুলো অপরিহার্য। মা যখন ক্লান্ত এবং অতিরিক্ত পরিশ্রম করেন তখন জ্ঞানের ক্রিয়াকলাপ বৃদ্ধি পায় এবং সীমা অতিক্রম করে এটি সন্তানের জন্ম বা বিরক্তির কারণ হতে পারে। একই সঙ্গে মাকে পর্যাপ্ত ব্যায়াম করতে হবে।

(4) **আরএইচ ব্লাড গ্রুপ** : আমাদের বেশিরভাগেরই আরএইচ + এবং কারও কারও আরএইচ-ব্লাড গ্রুপ রয়েছে। মা যদি হয় Rh এবং জনক হয় Rh+ তাহলে এটি একটি বেমানান অবস্থা। মাকে অবশ্যই এটি সম্পর্কে সচেতন হতে হবে এবং প্রসবের সময়, সতর্কতা পর্যাপ্ত না হলে জন্মের মতো জটিলতা দেখা দিতে পারে এবং এর ফলে শিশুর মৃত্যু হতে পারে।

(5) **আসক্তি** : মা যদি অ্যালকোহল, সিগারেট বা ড্রাগে আসক্ত হন তবে বর্জ্য পদার্থ জ্ঞানের মধ্যে চলে যায়। খিটখিটে হওয়ার ঝুঁকি, কম জন্মের ওজন বা অকালপক্বতা, এমনকি এখনও জন্ম নেওয়া বা শিশুর আসক্তি দিয়ে জন্ম নেওয়ার ঝুঁকি অনেক বেশি।

(6) **মাতৃ রোগ** : মায়ের রোগগুলি জ্ঞানকে উল্লেখযোগ্যভাবে প্রভাবিত করতে পারে। বিশেষ করে গর্ভাবস্থায় প্রাথমিক জটিল সময়ে জার্মান হাম বা রুবেলা বধিরতা, মানসিক প্রতিবন্ধকতা বা এমনকি হার্টের সমস্যাও ঘটতে পারে। এইডস, সিফিলিস বা অন্যান্য যৌনবাহিত রোগের কারণে গর্ভপাত হতে পারে।

(7) **মাতৃত্বের চাপ** : যখন মায়ের মানসিক সমস্যা, উদ্বেজনা এবং উদ্বেগ থাকে, তখন জ্ঞানে রক্ত সরবরাহ পর্যাপ্ত হয় না, কিন্তু অন্য দিকে চলে যায়। তাই বৃদ্ধি বাধাগ্রস্ত হয়। এর ফলে অকালতা, স্থির জন্ম বা শিশু খিটখিটে হতে পারে।

2.4.2 শৈশব

শৈশব বা নবজাতকের সময়কাল মানক অভিধান অনুসারে, মায়ের দেহে পরজীবী হিসাবে না হয়ে একজন ব্যক্তি হিসাবে অস্তিত্বের শুরু বা প্রাথমিক সময়কাল। অভিধানগুলিও একটি শিশুকে জীবনের প্রথম সময়ের শিশু হিসাবে সংজ্ঞায়িত করে। অনেক মনোবৈজ্ঞানিক শিশু শব্দটি অনেকটা চিকিৎসা পেশার সদস্যদের মতোই ব্যবহার করেন এবং তাদের মতো, শৈশবের বয়সের সীমা নির্ধারণ করতে ব্যর্থ হয়।

তারা এই সময়কালকে জীবনকালের একটি অস্পষ্ট প্যাটার্ন দেয়। শিশু শব্দটি চরম অসহায়ত্ব নির্দেশ করে। এই সময়ের মধ্যে, নবজাতকের সম্পূর্ণ অসহায়ত্ব ধীরে ধীরে স্বাধীনতা বৃদ্ধির পথ দেয়।

এই সময়ের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্যগুলি নিম্নরূপ :

- (ক) শৈশব হল সমস্ত বিকাশকালীন সময়ের মধ্যে সবচেয়ে ছোট
- (খ) শৈশব হল আমূল সমন্বয়ের সময়
- (গ) এটি উন্নয়নের একটি মালভূমি
- (ঘ) এটি পরবর্তী উন্নয়নের পূর্বরূপ

এটি একটি বিপজ্জনক সময়কাল। জন্মের আগে এবং পরে মস্তিষ্ক একটি আশ্চর্যজনক হারে বিকাশ করে। জন্মের ঠিক আগে নবজাতকদের বেশিরভাগ মস্তিষ্কের কোষ থাকে না। এই কোষগুলির মধ্যে স্নায়বিক সংযোগগুলি দ্রুত হারে বিকাশ লাভ করে। নবজাতক ততটা অসহায় নয় যতটা আপনি ভাবতে পারেন। জীবনের ক্রিয়াকলাপ বজায় রাখার জন্য প্রয়োজনীয় কার্যকলাপগুলি নবজাতকের মধ্যে উপস্থিত থাকে। এটি শ্বাস নেয়, স্তন্যপান করে, গিলে ফেলে এবং শারীরিক বর্জ্য নিষ্কাশন করে। জীবনের প্রথম সপ্তাহে নবজাতকরা কোন দিকে থেকে শব্দ আসছে তা নির্দেশ করতে সক্ষম হয়, অন্য মহিলাদের কণ্ঠ থেকে তাদের মায়ের কণ্ঠস্বরকে আলাদা করতে পারে এবং জিহ্বা বের হওয়া এবং মুখ খোলার মতো সাধারণ অঙ্গভঙ্গি অনুকরণ করতে পারে।

মোটর উন্নয়ন :

নবজাতকের গতিবিধি প্রতিচ্ছবি দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়— যা স্বয়ংক্রিয়, উদ্দীপকের অন্তর্নির্মিত প্রতিক্রিয়া। এগুলি জিনগতভাবে-বাহিত বেঁচে থাকার প্রক্রিয়া এবং পরবর্তী মোটর বিকাশের জন্য বিশিষ্ট ব্লক। নবজাতকদের শেখার সুযোগ পাওয়ার আগে, প্রতিফলনগুলি অভিযোজিত প্রক্রিয়া হিসাবে কাজ করে। নবজাতকের মধ্যে উপস্থিত কিছু প্রতিচ্ছবি— কাশি, বিমন্বিম এবং হাঁচি সারা জীবন ধরে থাকে। মস্তিষ্কের কার্যকারিতা পরিপক্ব হওয়ার সাথে সাথে অন্যান্য অদৃশ্য হয়ে যায় এবং আচরণের উপর স্বেচ্ছাসেবী নিয়ন্ত্রণ বিকাশ শুরু করে। মস্তিষ্কের বিকাশের সাথে সাথে শারীরিক বিকাশও হয়। শিশু বড় হওয়ার সাথে সাথে পেশী এবং স্নায়ুতন্ত্র পরিপক্ব হয় যা সূক্ষ্ম দক্ষতার বিকাশের দিকে পরিচালিত করে। মৌলিক শারীরিক (মোটর) দক্ষতার মধ্যে রয়েছে বস্তুকে আঁকড়ে ধরা এবং পৌঁছানো, বসা, হামাগুড়ি দেওয়া, হাঁটা এবং দৌড়ানো। শারীরিক (মোটর) বিকাশের ক্রমটি ছোটখাট ব্যতিক্রম সহ সর্বজনীন।

সংবেদনশীল ক্ষমতা :

শৈশবকালে, শিশু জন্মের মাত্র কয়েক ঘণ্টা পরে তাদের মায়ের কণ্ঠস্বর চিনতে পারে এবং অন্যান্য সংবেদনশীল ক্ষমতা থাকতে পারে। নবজাতকরা মুখের মতো অন্যদের চেয়ে কিছু উদ্দীপনা দেখতে পছন্দ করে, যদিও এই পছন্দগুলি জীবনের প্রথম কয়েক মাসে পরিবর্তিত হয়। নবজাতকের দৃষ্টি প্রাপ্তবয়স্কদের দৃষ্টির চেয়ে কম বলে অনুমান করা হয়। 6 মাসের মধ্যে এটির উন্নতি হয় এবং প্রায় প্রথম বছরের মধ্যে, দৃষ্টিশক্তি প্রায় একজন প্রাপ্তবয়স্কের (20/20) মতো হয়। নবজাতক কি রং দেখতে পারে? বর্তমান সম্মতি

হল যে তারা লাল এবং সাদা রঙের মধ্যে পার্থক্য করতে সক্ষম হতে পারে তবে সাধারণভাবে তারা রঙের ঘাটতি এবং 3 মাস বয়সের মধ্যে সম্পূর্ণ রঙিন দৃষ্টিশক্তি বিকাশ করে। শিশু জন্মের পরপরই শুনতে পায়। শিশুর বিকাশের সাথে সাথে শব্দ স্থানীয়করণে দক্ষতা বৃদ্ধি পায়। নবজাতকরা স্পর্শে সাড়া দেয় এবং এমনকি তারা ব্যথা অনুভব করতে পারে। নবজাতকের মধ্যে গন্ধ এবং স্বাদ উভয় ক্ষমতা থাকে।

রিফ্লেক্স	বর্ণনা	উন্নয়নমূলক কোর্স
রুটিং	যখন শিশুটি তার গালে স্পর্শ করে তখন এটি মাথা ঘুরিয়ে দেয় এবং মুখ খোল	3 থেকে 6 মাসের মধ্যে অদৃশ্য হয়ে যায়।
মোরো	যদি জোরে আওয়াজ হয়, শিশুটি তার পিঠে খিলান করার সময় তার বাহু বাইরের দিকে নিষ্ক্ষেপ করবে এবং তারপরে বাহুগুলিকে এমনভাবে আনবে যেন কিছু আঁকড়ে ধরছে	থেকে 7 মাসের মধ্যে অদৃশ্য হয়ে যায় (যদিও উচ্চ শব্দের প্রতিক্রিয়া স্থায়ী হয়)
গ্রাস্প	যখন একটি আঙুল বা অন্য কোন বস্তু শিশুর তালুতে চাপা হয়, তখন শিশুটি তার চারপাশে আঙ্গুল বন্ধ করে দেয়	থেকে 4 মাসের মধ্যে অদৃশ্য হয়ে যায়; স্বেচ্ছায় আঁকড়ে ধরে প্রতিস্থাপিত
বাবিনস্কি	যখন শিশুর পায়ের নীচের অংশ আঘাত করা হয়, তখন পায়ের আঙুলগুলি কুঁচকে যায়।	8 থেকে 12 মাসের মধ্যে অদৃশ্য হয়ে যায়

গুণনীয় বিভাগ :

জিন পিয়াগেট জোর দিয়েছিলেন যে শিশুরা সক্রিয়ভাবে বিশ্ব সম্পর্কে তাদের উপলব্ধি তৈরি করে। তথ্য কেবল পরিবেশ থেকে তাদের মনে প্রবেশ করে না। শিশুরা বড় হওয়ার সাথে সাথে অতিরিক্ত তথ্য অর্জিত হয় এবং তারা তাদের চিন্তাভাবনাকে নতুন ধারণা অন্তর্ভুক্ত করার জন্য খাপ খায়, কারণ এটি তাদের বিশ্বের বোঝার উন্নতি করে। পাইগেট বিশ্বাস করতেন যে একটি শিশুর মন শৈশব থেকে কৈশোর পর্যন্ত চিন্তাধারার একটি সিরিজের মধ্য দিয়ে যায়। শিশু শৈশবকালে, অর্থাৎ জীবনের প্রথম দুই বছর, ইন্দ্রিয় এবং বস্তুর সাথে মিথস্ক্রিয়া—দেখার, শ্রবণ, স্পর্শ, মুখ দেওয়া এবং আঁকড়ে ধরার মাধ্যমে বিশ্বকে অনুভব করে। নবজাতক বর্তমানের মধ্যে বসবাস করে। যা দৃষ্টির বাইরে তা মনের বাইরে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি খেলনাটি শিশুর সামনে লুকিয়ে রাখেন যার সাথে শিশুটি খেলছে, তাহলে শিশুটি এমন প্রতিক্রিয়া দেখাবে যেন কিছুই ঘটেনি, অর্থাৎ সে খেলনাটি খুঁজবে না। শিশু অনুমান করে খেলনাটির অস্তিত্ব নেই। পিয়াগেটের মতে, এই পর্যায়ে শিশুরা তাদের তাৎক্ষণিক সংবেদনশীল অভিজ্ঞতার বাইরে যায় না, অর্থাৎ

বস্ত্র স্থায়িত্বের অভাব থাকে—এই সচেতনতা যে বস্ত্র অস্তিত্ব বজায় থাকে যখন অনুভূত হয় না। ধীরে ধীরে ৪ মাস বয়সে শিশুটি তার/তার উপস্থিতিতে আংশিকভাবে আচ্ছাদিত বস্ত্র অনুসরণ করতে শুরু করে। মৌখিক যোগাযোগের ভিত্তি শিশুদের মধ্যে উপস্থিত বলে মনে হয়। কণ্ঠস্বর শুরু হয় শিশুর বকবক দিয়ে, কোনো কোনো সময় ৩ থেকে ৬ মাস বয়সের মধ্যে।

সামাজিক-মানসিক বিকাশ :

জন্ম থেকে শিশুরা সামাজিক জীব। একটি শিশু পরিচিত মুখ পছন্দ করতে শুরু করে এবং কঁকড়ে এবং কঁচকে যাওয়ার মাধ্যমে পিতামাতার উপস্থিতিতে সাড়া দেয়। তারা ৬ থেকে ৪ মাস বয়সের মধ্যে আরও মোবাইল হয়ে ওঠে এবং তাদের মায়ের কোম্পানির জন্য পছন্দ দেখাতে শুরু করে। নতুন মুখ দেখে ভয় পেলে বা মায়ের কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন হলে তারা কাঁদে বা কষ্ট দেখায়। পিতামাতা বা যত্নশীলের সাথে পুনরায় মিলিত হওয়ার পরে তারা হাসি বা আলিঙ্গনের সাথে প্রতিদান দেয়। স্নেহের ঘনিষ্ঠ মানসিক বন্ধন যা শিশু এবং তাদের পিতামাতার (যত্নকারী) মধ্যে গড়ে ওঠে তাকে সংযুক্তি বলা হয়। হার্লো এবং হার্লো (1962) এর একটি ক্লাসিক গবেষণায়, শিশু বানরদের জন্মের প্রায় ৪ ঘণ্টা পরে তাদের মা থেকে আলাদা করা হয়েছিল। বাচ্চা বানরগুলিকে পরীক্ষামূলক চেম্বারে রাখা হয়েছিল এবং সারোগেট (বিকল্প) “মা” দ্বারা ৬ মাস লালনপালন করা হয়েছিল, একটি তারের এবং অন্যটি কাপড়ের তৈরি। অর্ধেক বাচ্চা বানরকে তারের মা, অর্ধেক কাপড়ের মা দ্বারা খাওয়ানো হয়েছিল। তারা তারের বা কাপড়ের মা দ্বারা খাওয়ানো হোক না কেন, বাচ্চা বানররা কাপড়ের মাকে পছন্দ করেছে এবং তার সাথে অনেক বেশি সময় কাটিয়েছে। এই অধ্যয়নটি স্পষ্টভাবে দেখায় যে সংযুক্তির জন্য পুষ্টি বা খাওয়ানো গুরুত্বপূর্ণ ছিল না এবং যোগাযোগ-স্বাচ্ছন্দ্য গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়াও দেখা যায় ছোট বাচ্চাদের পছন্দের খেলনা বা কন্মলের প্রতি প্রবল অনুরাগ রয়েছে। এতে অস্বাভাবিক কিছু নেই, কারণ শিশুরা জানে যে কন্মল বা খেলনা তাদের মা নয়। তবুও এটি তাদের আরাম দেয়। শিশুরা বড় হওয়ার সাথে সাথে তাদের সম্পর্কে নিশ্চিত হয়ে ওঠে, তারা এই বস্তুগুলি পরিত্যাগ করে। মানব শিশুরাও তাদের পিতামাতা বা যত্নশীলদের সাথে একটি সংযুক্তি তৈরি করে যারা তাদের ভালবাসা এবং স্নেহের সংকেতগুলির সাথে ধারাবাহিকভাবে এবং যথাযথভাবে প্রতিদান দেয়। এরিক এরিকসন (1968) এর মতে, জীবনের প্রথম বছরটি সংযুক্তির বিকাশের মূল সময়। এটি বিশ্বাস বা অবিশ্বাস বিকাশের পর্যায়ে প্রতিনিধিত্ব করে। বিশ্বাসের অনুভূতি শারীরিক আরামের অনুভূতির উপর নির্মিত হয় যা একটি নিরাপদ এবং ভাল জায়গা হিসাবে বিশ্বকে প্রত্যাশা করে। বিশ্বাসের অনুভূতি শারীরিক আরামের অনুভূতির উপর নির্মিত হয় যা একটি নিরাপদ এবং ভাল জায়গা হিসাবে বিশ্বকে প্রত্যাশা করে। একটি শিশুর বিশ্বাসের অনুভূতি প্রতিক্রিয়াশীল এবং সংবেদনশীল অভিভাবকের দ্বারা বিকশিত হয়। পিতামাতারা যদি সংবেদনশীল, স্নেহশীল এবং গ্রহণযোগ্য হন তবে এটি শিশুকে পরিবেশ অন্বেষণ করার জন্য একটি শক্তিশালী ভিত্তি প্রদান করে। এই ধরনের শিশুদের একটি নিরাপদ সংযুক্তি বিকাশের সম্ভাবনা রয়েছে। অন্যদিকে, বাবা-মা যদি সংবেদনশীল হন এবং অসন্তোষ প্রদর্শন করেন এবং সন্তানের দোষ খুঁজে পান, তবে এটি সন্তানের মধ্যে আত্মসন্দেহের অনুভূতি তৈরি করতে পারে। নিরাপদে

সংযুক্ত শিশুরা ইতিবাচকভাবে সাড়া দেয় যখন তোলা হয়, অবাধে চলাফেরা করা হয় এবং খেলা হয় যেখানে নিরাপত্তাহীনভাবে সংযুক্ত শিশুরা আলাদা হয়ে গেলে উদ্ভিগ্ন বোধ করে এবং ভয়ের কারণে কান্নাকাটি করে এবং মন খারাপ করে। উষ্ণ এবং স্নেহপূর্ণ রাশুবয়স্কদের সাথে একটি ঘনিষ্ঠ মিথস্ক্রিয়তা সম্পর্ক একটি শিশুর সুস্থ বিকাশের দিকে প্রথম পদক্ষেপ।

ব্যক্তিত্ব বিকাশ :

এই সময়কাল জন্ম থেকে 18 মাস বয়স পর্যন্ত প্রসারিত হয়। একে বলা হয় আস্থার বয়স v/s অবিরাম। যে শিশুটি মাতৃগর্ভ থেকে নতুন পরিবেশে আসে তার কেবল পুষ্টি প্রয়োজন। যদি সন্তানের তত্ত্বাবধায়ক, মা এই চাহিদাগুলি ধারাবাহিকভাবে প্রত্যাশা করে এবং পূরণ করে, তবে শিশু অন্যদের বিশ্বাস করতে শেখে, আত্মবিশ্বাস বিকাশ করে। অনিবার্যভাবে শিশু উদ্বেগ এবং প্রত্যাখ্যানের মুহূর্তগুলি অনুভব করবে। যদি শিশু প্রয়োজনীয় সমর্থন এবং যত্ন পেতে ব্যর্থ হয়, তবে এটি অবিশ্বাসের বিকাশ ঘটায় যা জীবনের পরবর্তী পর্যায়ে ব্যক্তিত্বকে প্রভাবিত করে।

শৈশবকালীন সময়ে বিপদ :

শারীরিক বিপদ শিশুর জীবনকালকে প্রভাবিত করতে পারে। জন্মের সময় জটিলতার কারণে শিশুর শারীরিক ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। একটি সিজারিয়ান জন্ম স্বাভাবিক প্রসবের চেয়ে বেশি ক্ষতির কারণ এর ফলে অ্যানোক্সিয়া হয় যার অর্থ মস্তিষ্ক অক্সিজেনের অস্থায়ী ক্ষতি হয়। মস্তিষ্কে অক্সিজেনের এই অস্থায়ী ক্ষতি যদি দীর্ঘ সময়ের জন্য হয় তবে সম্ভবত মস্তিষ্কের ক্ষতি গুরুতর হবে। অতএব, এটা বলা যেতে পারে যে জন্ম আরও জটিল বেং অ্যানোক্সিয়ার কারণে মস্তিষ্কের যত বেশি ক্ষতি হবে, শিশুর প্রসবোত্তর জীবনে তার প্রভাব তত বেশি হবে। আরেকটি পরিস্থিতি যা অ্যালোক্সিয়ার কারণে মারাত্মক প্রভাব ফেলে তা হল প্রি-ম্যাচিউর ডেলিভারি বা এমনকি শিশুর মৃত্যুর কারণ হতে পারে। অ্যানোক্সিয়া একটি প্রধান সমস্যা কারণ একটি প্রাক-পরিপক্ক শিশুর শ্বাসযন্ত্রের প্রক্রিয়া সম্পূর্ণরূপে বিকশিত হয় না। এর প্রভাব দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে।

শৈশবকালে মনস্তাত্ত্বিক বিপদের মধ্যে রয়েছে জন্মের সাথে সম্পর্কিত ঐতিহ্যগত বিশ্বাস। যেমন— কিছু লোক বিশ্বাস করে যে জন্মগত জটিলতা নিয়ে জন্মানো শিশুরা কঠিন জীবনযাপন করে। এছাড়াও লিঙ্গ পছন্দ, জন্মের সময় জটিলতা, যমজ বা তিন সন্তানের অপ্রত্যাশিত আগমন ইত্যাদি কারণে শিশুর প্রতি পিতামাতার মনোভাব তার বৃদ্ধিকে প্রভাবিত করে।

2.4.3 শিশুত্ব

বেবিহুড হল সেই পর্যায় যা শৈশবকাল অনুসরণ করে এবং দুই সপ্তাহ থেকে দুই বছরের মধ্যে প্রসারিত হয়। শৈশবের মাসগুলিতে, অসহায়ত্ব ধীরে ধীরে কিন্তু স্পষ্টভাবে হ্রাস পায়। এর অর্থ এই নয় যে অসহায়ত্ব দ্রুত অদৃশ্য হয়ে যায় এবং স্বাধীনতা দ্বারা প্রতিস্থাপিত হয়। “শিশু” শব্দটি অনেক লোকের কাছে একজন অসহায় ব্যক্তির পরামর্শ দেয়; শৈশবের দ্বিতীয় বছরে একজন ব্যক্তির উপর শিশুর লেবেল প্রয়োগ করা ক্রমশ সাধারণ হয়ে উঠছে। একটি ছোট শিশু এমন একটি শিশু যে তুলনামূলকভাবে স্বাধীন হওয়ার জন্য যথেষ্ট শরীরের নিয়ন্ত্রণ অর্জন করেছে। শিশুত্বের বৈশিষ্ট্যগুলি নিম্নরূপ :

- (1) শিশুকালে বিকাশ পুরো জীবনকালের বিকাশের ভিত্তি।
- (2) শিশুকাল দ্রুত শারীরিক এবং বুদ্ধি বৃত্তিক বিকাশঘটে যা উচ্চতা, ওজন এবং শরীরের অনুপাত বৃদ্ধির দ্বারা প্রমাণিত হয়।
- (3) বর্ধিত স্বাধীনতা এবং ব্যক্তিত্ব শৈশবকে চিহ্নিত করে।
- (4) শিশুকালে সামাজিকীকরণ শুরু হয় কারণ শিশুটি পরিবারের সামাজিক গোষ্ঠীর একটি অংশ হওয়ার ক্রমবর্ধমান আকাঙ্ক্ষা দেখায় এবং অন্যদের সাথেও মা বা মায়ের বিকল্পের সাথে মৌলিক সম্পর্ক প্রসারিত করে।
- (5) সেক্স-রোল টাইপিং শিশুকালে শুরু হয়। ছেলে এবং মেয়েরা যথাযথভাবে যৌন পোশাক পরে এবং সূক্ষ্মভাবে বিভিন্ন উপায়ে আচরণ করা হয়। সাংস্কৃতিকভাবে প্রাসঙ্গিক যৌন-উপযুক্ত পোশাক, গেমস, আরোপ বা এমনকি মিথস্ক্রিয়া ধীরে ধীরে আনা হয়।
- (6) একটি শিশুর সম্মুখীন হতে পারে এমন বিপদগুলি বা শারীরিক বা মানসিক হতে পারে। শারীরিক পিঙ্গা যেমন অসুস্থতা, দুর্ঘটনা এবং মানসিক বিপদ শিশুর ইতিবাচক বিকাশে হস্তক্ষেপ করতে পারে।

শৈশবকালে, শিশুটি দুই বছরের মধ্যে হাঁটতে, শক্ত খাবার গ্রহণ করতে, নির্মূলের উপর আংশিক নিয়ন্ত্রণ অর্জন করতে, গ্রহণযোগ্য এবং অভিব্যক্তিপূর্ণ বক্তৃতার ভিত্তি শিখতে এবং বাবা-মা এবং অন্যদের সাথে আবেগগতভাবে সম্পর্ক করতে শিখবে বলে আশা করা হয়।

শারীরিক বিকাশ :

শিশুকাল দ্রুত বৃদ্ধি ঘটে। উচ্চতা ও ওজন বৃদ্ধি পায়। জন্মের ওজন চার মাস দ্বিগুণ এবং এক বছরে তিনগুণ হয়। চার মাসে শিশুর গড় উচ্চতা 23 থেকে 24 ইঞ্চি এবং এক বছরে 28 থেকে 30 ইঞ্চি এবং দুই বছর 32 থেকে 34 ইঞ্চি। সামাজিক হাসি যা একটি মুখ চিনতে একটি প্রতিক্রিয়া যা প্রথম স্পষ্ট মাইলফলক যা প্রায় 2 মাস ঘটে। এছাড়াও, বেবি কার 1 2 মাস বয়সে পাশ থেকে পিছন দিকে এবং 4 মাসে পিছন থেকে পাশে ঘুরতে থাকে। 6 মাসে, এটি সম্পূর্ণরূপে রোল ওভার করতে পারে। শিশু শরীরকে বসার অবস্থানে টানতে শুরু করে এবং প্রায় 8 মাস ধরে সমর্থন ছাড়াই উঠে বসে। হাত এবং তালু একটি বস্তুকে তুলুন যাতে palmers স্ক্রুপ বলা হয়, প্রায় 5 মাস, প্রায় 9 মাস এটি এমনকি সূক্ষ্ম বস্তু তুলতে একটি পিঙ্গার-গ্রিগে আঙ্গুল ব্যবহার করতে পারে। শিশুটি প্রায় ছয় মাস ধরে বসা অবস্থায় হেঁটে যায় বা নড়াচড়া করে, 8 মাস ধরে হামাগুড়ি দেয় এবং হামাগুড়ি দেয়। সব চারে হাঁটে, টেনে তোলে এবং 10 মাস ধরে দাঁড়ায়। সে 11 মাস ধরে সমর্থনের সাথে দাঁড়াতে সেখে এবং সমর্থন ছাড়াই, প্রায় এক বছরের বেশি সময় ধরে। এছাড়াও সে/সে প্রাথমিকভাবে সমর্থন নিয়ে হাঁটতে সেখে এবং প্রায় 14 মাস সমর্থন ছাড়াই। এই মাইলফলক, যা গতিবিধি নির্দেশ করে, তাকে মোটর উন্নয়নও বলা হয়। শৈশবের মোটর দক্ষতা প্রাথমিকভাবে একত্রিত হয় না কিন্তু পরে যখন একত্রিত হয়, তখন শিশু এবং তার বিকাশমান ব্যক্তিত্বের জন সেগুলি গুরুত্ব পায়।

প্রথমে, শিশুর শরীর নবজাতক শিশুর গণ কার্যকলাপের মতোই কমবেশি ধ্রুবক গতিশীল। এটি ঘুমের সময়ও সত্য। ধীরে ধীরে, এই এলোমেলো, অর্থহীন আন্দোলন আরও সমন্বিত হয়ে ওঠে, এইভাবে পেশীর

উপর নিয়ন্ত্রণ সম্ভব করে তোলে। পরিপক্বতা এবং শেখা দেশী নিয়ন্ত্রণের বিকাশে একসাথে কাজ করে। পেশী, হাড় এবং স্নায়ুর কাঠামার পরিপক্বতার ফলে এবং শরীরের অনুপাতে যে পরিবর্তন ঘটে তার কারণে, শিশুরা তাদের শরীরকে সমন্বিতভাবে ব্যবহার করতে সক্ষম হয়। তবে, তাদের অবশ্যই এটি কীভাবে করতে হয় তা শেখার সুযোগ দেওয়া উচিত। যতক্ষণ না এই প্রস্তুতির অবস্থা থাকবে ততক্ষণ শিক্ষার কোনো মূল্য থাকবে না। কিন্তু সাধারণ মোটর নিয়ন্ত্রণ নির্দেশন নীচের দেওয়া হল

মস্তক অঞ্চল	চক্ষু নিয়ন্ত্রণ	অপটিক নাইস্টিয়াগমাস, বা সেমান বস্তুর ধারাবাহিকভাবে চোখের প্রতিক্রিয়া, জন্মের প্রায় বারো ঘণ্টা পরে শুরু হয়; চোখের সাধনা আন্দোলন, তৃতীয় এবং চতুর্থ সপ্তাহের মধ্যে; অনুভূমিক চোখের নড়াচড়া, দ্বিতীয় এবং তৃতীয় মাসের মধ্যে; বৃত্তাকার চোখের নড়াচড়া, কয়েক মাস পরে।
	হাসি	কৌশলগত উদ্দীপনায় প্রতিক্রিয়ার হাসি, জীবনের প্রথম সপ্তাহে প্রদর্শিত হয়; সামাজিক হাসি, বা অন্য ব্যক্তির হাসির প্রতিক্রিয়ার হাসি, তৃতীয় এবং চতুর্থ মাসের মধ্যে শুরু হয়।
	মস্তক ধরে রাখা	একটি প্রবণ অবস্থানে, শিশুরা এক মাসে তাদের মাথা খাড়া রাখতে পারে; যখন তাদের পিঠে শুয়ে থাকে, পাঁচ মাসে; এবং যখন বসা অবস্থায় রাখা হয়, চার থেকে ছয় মাসের মধ্যে।
ট্রাকে অঞ্চল	ঘূর্ণায়মান	শিশুরা দুই মাস এখিক থেকে পিছন দিকে এবং চার মাসে পিছন থেকে পাশ দিয়ে ঘুরতে পারে; ছয় মাসে, তারা সম্পূর্ণরূপে রোল ওভার করতে পারেন।
	বসা	শিশু চার মাস বয়সে বসার অবস্থানে টানতে পারে, পাঁচ মাসে সার্পেটি নিয়ে বসতে পারে, সাত মাসে ক্ষণিকের জন্য সার্পেটি ছাড়া বসতে পারে এবং নয় মাসে দশ বা তার বেশি মিনিট সার্পেটি ছাড়া বসতে পারে।
বায়ু-হস্ত অঞ্চল	হস্ত	আঙুলের বিরোধিতা— আঙ্গুলের আঙুলের বিরোধিতার কাজ— তিন থেকে চার মাসের মধ্যে আঁকড়ে ধরার সময় এবং আট থেকে দশ মাসের মধ্যে বস্তু তুলতে দেখা যায়।
	বাহু	শিশু ছয় বা সাত মাসের মধ্যে বস্তুর কাছে পৌঁছাতে পারে এবং এক বছরের মধ্যে এলোমেলো নড়াচড়া যাচাই একটি ছোট বস্তু তুলতে পারে।
পা অঞ্চল		লাথি মারার মাধ্যমে শরীরের স্থানান্তর দ্বিতীয় সপ্তাহের শেষে ঘটে।

বক্তৃতা বিকাশ :

শিশুর বিকাশের সাথে সাথে অন্যের জগতের গুরুত্বপূর্ণ সেতুটিও বক্তৃতার আকারে বিকশিত হয় যা যোগাযোগ সহায়তা করে। এর দুটি দিক রয়েছে : অন্যরা কী যোগাযোগ করছে তা বোঝার জন্য গ্রহণযোগ্য বক্তৃতা এবং নিজেকে বোঝানোর জন্য অভিব্যক্তিপূর্ণ বক্তৃতা। শিশু বকবক করতে শুরু করে বা বিভিন্ন শব্দ উৎপন্ন করে। তারপরে তিনি মনোসিলেবলের পর্যায়ে চলে যান (যেমন : মা, মা, দা, দা, না, না ইত্যাদি) যা দুই-সিলেবল পর্যায়ে যাওয়ার পথ দেয়। দুই বছরের আগে, শিশু দুটি শব্দাংশ দিয়ে তৈরি একটি বাক্যে গঠিত শব্দ দিয়ে কথা বলে যার সাধারণত কোন ব্যাকরণ নেই। কথা বলতে শেখার বিকাশের প্যাটার্নে চারটি প্রাক-বক্তৃতা ফর্ম সাধারণত উপস্থিত হয়; কান্নাকাটি, বকবক করা, অঙ্গভঙ্গি করা এবং আবেগের অভিব্যক্তির ব্যবহার। জীবনের প্রথম মাসগুলিতে কান্নাকাটি সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত হয়, যদিও দীর্ঘ পরিসরের দৃষ্টিকোণ থেকে, বকবক করা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কারণ প্রকৃত বক্তৃতা শেষ পর্যন্ত এটি থেকে বিকাশ লাভ করে। Ostwald এবং Pelzman (1974) এর মতে, “কান্না শিশুর প্রথম সামাজিক কাজগুলির মধ্যে একটি। এটি শিশুর অংশ নীরবে মায়ের উপর নির্ভরশীল থেকে ব্যাপকভাবে বিশ্বের সাথে যোগাযোগ করতে সক্ষম হওয়ার জন্য একটি পরিবর্তন চিহ্নিত করে”। জীবনের প্রথম মাসগুলিতে কান্না আরেকটি দরকারী উদ্দেশ্যও পরিবেশন করে; এটি বাচ্চা স্বাভাবিক এবং সুস্থ কিনা বা কিছু ভুল আছে কিনা তা বলে। উদাহরণ স্বরূপ, কম তীব্রতা এবং দীর্ঘ সময় ধরে উচ্চ-স্বর কান্নার অর্থ প্রায়ই শিশুটি অপুষ্টিতে ভুগছে বা মস্তিষ্কের ক্ষতিতে ভুগছে (লেস্টার, 1976)। ভোকাল মেকানিজমের বিকাশের সাথে সাথে শিশুরা প্রচুর পরিমাণে বিস্ফোরক শব্দ তৈরি করতে সক্ষম হয়। এর মধ্যে কিছু ধ্বনি ধরে রাখা হয় এবং শেষ পর্যন্ত বকবক বা ল্যালাশনে পরিণত হয়। বস্তুধ্বনিতে উৎপন্ন শব্দের সংখ্যা ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পায়। বয়স্ক শিশু, কিশোর এবং প্রাপ্তবয়স্কদের মতো শিশুরা বক্তৃতার বিকল্প হিসেবে অঙ্গভঙ্গি ব্যবহার করে। অনেক শিশু অঙ্গভঙ্গি ব্যবহার করতে থাকে, তাদের বাক্য তৈরি করতে শব্দের সাথে একত্রিত করে। যোগাযোগের আরেকটি আর্দ্র গুরুত্বপূর্ণ প্রাক-বক্তৃতা ফর্ম হল আবেগপূর্ণ অভিব্যক্তি। এর কারণ মুখের অঙ্গভঙ্গির চেয়ে বেশি অভিব্যক্তিপূর্ণ কিছুই নয়, যা শিশুরা তাদের মানসিক অবস্থা অন্যদের কাছে জানাতে ব্যবহার করে।

মানসিক এবং সামাজিক বিকাশ :

আনন্দ, মেহ, কৌতূহল, ভয় এবং ক্রোধের মতো শিশুর আবেগগুলি প্রায়শই বিস্ফোরকভাবে প্রকাশ করা হয় এবং উদ্দীপকের অনুপাতের বাইরে থাকে। তারাও স্বপ্নায়ু। এই আবেগগুলি পরবর্তী বছরগুলিতে আরও বেশি শর্তযুক্ত বা প্রতিষ্ঠিত হয়। একটি সামাজিক হাসি দিয়ে শুরু করে শিশুরা সামাজিক পরিবেশের প্রতি প্রতিক্রিয়া জানাতে শেখে এবং পরবর্তী বছরগুলিতে সামাজিক দক্ষতার ভিত্তি যা অনেক মূল্যবান। শৈশবের কিছু সাধারণ মানসিক নিদর্শন নিম্নরূপ :

(1) ভয় : কিছু ভয় বৈশিষ্ট্যগতভাবে নির্দিষ্ট বয়সে পাওয়া যায় এবং সেইজন্য এই বয়সের স্তরগুলির জন্য “সাধারণ ভয়” বলা যেতে পারে। শৈশবের সবচেয়ে সাধারণ ভয়ের উদ্দীপক হল উচ্চ শব্দ, প্রাণী, অন্ধকার ঘর, উঁচু জায়গা, হঠাৎ স্থানচ্যুতি, একা থাকা ব্যথা এবং অদ্ভুত ব্যক্তি, স্থান এবং বস্তু। বয়স্ক

শিশুদের মধ্যে ভয় কাল্পনিক অতিপ্রাকৃত বা দূরবর্তী বিপদের উপর কেন্দ্রীভূত হয়; অন্ধকার এবং অন্ধকারের সাথে যুক্ত কাল্পনিক প্রাণীর উপর; মৃত্যু বা আঘাতের উপর; উপাদানের উপর; বিশেষ করে বজ্রপাত এবং বজ্রপাত; এবং গল্প, চলচ্চিত্র, কমিকস এবং টেলিভিশন থেকে স্মরণ করা চরিত্রগুলির উপর।

(2) রাগ : রাগ হল শৈশবে তার বিভিন্ন আকারে ভয়ের চেয়ে বেশি ঘন ঘন প্রকাশ করা গতি। এর কারণ হল রাগ-উদ্দীপক উদ্দীপনা অনেক বেশি এবং শিশুরা অল্প বয়সেই আবিষ্কার করে যে রাগ হল মনোযোগ আকর্ষণের একটি কার্যকর উপায় বা তারা যা চায়। প্রতি বছর, রাগ-উদ্দীপক পরিস্থিতির সংখ্যা বৃদ্ধি পায় এবং শিশুরা আরও রাগ প্রদর্শন করে।

(3) ঈর্ষা : ঈর্ষা হল প্রকৃত, অনুমিত, বা স্নেহ হারানোর ছমকির একটি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। এটি ক্রোধের বৃদ্ধি, মানুষের প্রতি নির্দেশিত বিরক্তির মনোভাবের জন্ম দেয়। প্রায়শই কিছু ভয় হিংসার প্যাটার্নে রাগের সাথে মিলিত হয়। ঈর্ষান্বিত ব্যক্তি প্রিয়জনের সাথে সম্পর্কের ক্ষেত্রে বিকাশতাহীন বোধ করেন এবং সেই ব্যক্তির স্নেহের মর্যাদা হারানোর ভয় পান। যে পরিস্থিতি ঈর্ষাকে ডেকে আনে তা সর্বদা একটি সামাজিক। ঈর্ষার তিনটি প্রধান পরিস্থিতিগত উৎস রয়েছে। প্রথমত, বেশিরভাগ শৈশব ঈর্ষা স্বদেশী, যে তারা বাড়ির পরিবেশে বিদ্যমান পরিস্থিতিতে উদ্ভূত হয় যেহেতু নতুন শিশুর অনেক বেশি সময় লসাগে এবং বড় বাচ্চারা মনোযোগ দিতে অভ্যস্ত হয়ে উঠেছে, তারা অবহেলিত বোধ করে।

(4) কৌতূহল : Maw এবং Maw কৌতূহলী শিশুকে নিম্নলিখিত উপায়ে বর্ণনা করেছেন। শিশু (ক) তার পরিবেশে নতুন, অদ্ভুত, অসঙ্গতিপূর্ণ বা রহস্যময় উপাদানগুলির প্রতি ইতিবাচক প্রতিক্রিয়া দেখায়, তাদের দিকে এগিয়ে যায়, সেগুলি অন্বেষণ করে বা তাদের হেরফের করে; (খ) নিজের এবং/অথবা তার পরিবেশ সম্পর্কে আরও জানার প্রয়োজন বা আকাঙ্ক্ষা প্রদর্শন করে; (গ) নতুন অভিজ্ঞতা খোঁজার জন্য তার চরাপাশ স্ক্যান করে; এবং/অথবা (ঘ) তাদের সম্পর্কে আরও জানার জন্য উদ্দীপনা পরীক্ষা করা এবং/অথবা অন্বেষণ করা অব্যাহত রাখে।

(5) আনন্দ, আনন্দ এবং আনন্দ : আনন্দ একটি আনন্দদায়ক আবেগ। এর মৃদু আকারে, এটি আনন্দ বা সুখ হিসাবে পরিচিত। শিশুদের মধ্যে আনন্দ, সুখ এবং আনন্দের মনোরম আবেগগুলি শারীরিক সুস্থতা থেকে আসে। বয়স্ক শিশুদের মধ্যে, ছোট বয়সে আনন্দদায়ক আবেগ জাগিয়ে তোলে এমন উদ্দীপনা আনন্দ আসতে থাকে।

(6) স্নেহ : স্নেহ একজন ব্যক্তি, একটি প্রাণী বা একটি জিনিসের প্রতি নির্দেশিত একটি মানসিক প্রতিক্রিয়া। এটি উষ্ণ সম্মান, বন্ধুত্ব, সহানুভূতি বা সহায়কতা নির্দেশ করে এবং এটি একটি শারীরিক বা মৌখিক রূপ দিতে পারে। স্নহ নির্দেশিত বিশেষ ব্যক্তি বা বস্তু নির্ধারণে শেখার একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

প্লে ডেভেলপমেন্ট :

খেলার ক্রিয়াকলাপগুলি খেলার বিষয়বস্তু, শিশু কী করে তার ভিত্তিতে শ্রেণিবদ্ধ করা যেতে পারে। বিষয়বস্তুর পরিপ্রেক্ষিতে, খেলার কার্যকলাপ ইন্দ্রিয় আনন্দ খেলা, দক্ষতা খেলা, নাটকীয় খেলা, আচার এবং

প্রতিযোগিতামূলক খেলা হতে পারে। নাটকের দ্বিতীয় শ্রেণিবিন্যাস হল খেলার সামাজিক চরিত্রের পরিপ্রেক্ষিতে অর্থাৎ শিশুটি কার সাথে খেলছে এবং তাদের সম্পর্কের প্রকৃতি : এই নাটকের অধীনে প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে, একাকী খেলা, সমান্তরাল খেলা, সহযোগী খেলা এবং সমবায় খেলা ভিন্ন প্রকার।

ব্যক্তির বিকাশ :

শিশুত্বকে ব্যক্তিত্বের বিকাশে একটি “সমালোচনাকাল” হিসাবে উল্লেখ করা হয় কারণ এই সময় ভিত্তি স্থাপন করা হয় যার উপর প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিত্বের কাঠামো তৈরি করা হবে। শিশুর পরিবেশ প্রায় একচেটিয়াভাবে বাড়ির মধ্যেই সীমাবদ্ধ এবং যেহেতু মা সবচেয়ে নিয়মিত সহচর, সে যে ধরনের ব্যক্তি এবং তারা যে ধরনের সম্পর্ক ভাগ করে তা শিশুর ব্যক্তিত্বের উপর গভীর প্রভাব ফেলবে। ব্যক্তিত্বের লিঙ্গের পার্থক্য জীবনের প্রথম বছরের প্রথম দিকে প্রদর্শিত হতে শুরু করে। খুব কম প্রমাণ আছে যে এই পার্থক্যগুলি বংশগতির কারণে এবং অনেক প্রমাণ রয়েছে যে তারা পরিবেশগত চাপের ফল, যা ছেলেদের এবং মেয়েদের জন্য আলাদা। এই পরিবেশগত চাপগুলি সময়ের সাথে সাথে বাড়তে পারে এবং এইভাবে শিশুকালে স্থাপিত ভিত্তিগুলি বজায় থাকবে। গবেষণার আরও জানা গেছে যে শিশুর বয়স বাড়ার সাথে সাথে জীবনের প্রথম দিকে প্রতিষ্ঠিত প্যাটার্ন প্রায় অপরিবর্তিত থাকে। কিছু ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্য পরিবর্তন হয়, এমনকি শৈশবকালেও। এই পরিবর্তনগুলি হয় পরিমাণগত হতে পারে, যেখানে ইতিমধ্যে উপস্থিত একটি বৈশিষ্ট্যকে শক্তিশালী বা দুর্বল করা হচ্ছে, বা গুণগত, যেখানে একটি সামাজিকভাবে অবস্থিত বৈশিষ্ট্য সামাজিকভাবে আরও কাঙ্ক্ষিত একটি দ্বারা প্রতিস্থাপিত হয়। বেশিরভাগ অংশে, ব্যক্তিত্বের পরিবর্তনগুলি প্রকৃতিতে পরিমাণগত হতে থাকে। অল্পবয়সী শিশুরা যারা শৈশবে লাজুক ছিল তারা এমন পরিবেশের সন্ধান করবে যা এই বৈশিষ্ট্যের বিকাশকে উৎসাহিত করবে। একই সময়ে, তারা এমন পরিস্থিতি এড়িয়ে চলে যা তাদের স্ব-সচেতন বোধ করে। ফলস্বরূপ, তাদের লাজুকতা বয়সের সাথে দুর্বল থেকে শক্তিশালী হয়ে উঠতে থাকে, তবে মূল ব্যক্তিত্বের ধরন-স্ব-ধারণা-মূলত একই থাকে।

শিশুকালে বিপদ :

বিভিন্ন অসুস্থতা, দুর্ঘটনা বা অপুষ্টির কারণে খাট বা পাঁঠার মৃত্যুর মতো শারীরিক বিপদগুলি মৃত্যু থেকে শুরু করে। মনস্তাত্ত্বিক বিপদগুলির মধ্যে রয়েছে মোটর বা বক্তৃতা বিকাশে বিলম্ব এবং তাদের পরবর্তী অসুবিধাগুলি। উন্নয়নমূলক মাইলফলকগুলিতে বিলম্ব সামাজিক সম্পর্ককে বাধাগ্রস্ত করে এবং ফলস্বরূপ মানসিক বিকাশের জন্য হুমকি হয়ে দাঁড়ায়। সামাজিক বিপদনের মধ্যে রয়েছে সামাজিক হতে শেখার সুযোগ এবং অভিজ্ঞতার অভাব। ব্যক্তিত্বের বিকাশে বিপত্তি ঘটে কারণ স্ব ধারণাটি মূলত শিশুরা তাদের জীবনের উল্লেখযোগ্য ব্যক্তির তাদের সম্পর্কে কী ভাবেন তা বিশ্বাস করে তার একটি মিরর ইমেজ। পিতামাতা এবং অন্যদের থেকে বিরক্তি, নেতিবাচকতা বা প্রত্যাহার আচরণে প্রতিফলিত প্রতিকূল মনোভাব, তাই বিকাশমান ব্যক্তিত্বের ক্ষতি করতে পারে।

2.4.4 প্রারম্ভিক শৈশব

শৈশবকাল 2 থেকে 12 বছর পর্যন্ত প্রসারিত হয় এবং সাধারণত শৈশব এবং শেষের শৈশব হিসাবে বিভক্ত হয়। প্রারম্ভিক শৈশবকে 2 বছর পূর্ণ থেকে 6 বছর পর্যন্ত নেওয়া হতে পারে। প্রারম্ভিক শৈশবকে প্রি-স্কুল পর্যায়ও বলা হয়। ছোট শিশু পরিবেশ সম্পর্কে জ্ঞানের উপর নিয়ন্ত্রণ অর্জন করতে আগ্রহী। তিনি পরিবেশ অন্বেষণ করার চেষ্টা করেন; তাই এই পর্যায়টিকে অনুসন্ধানমূলক পর্যায় বলা হয়। তারা সাধারণত তাদের চারপাশের প্রাপ্তবয়স্কদের অন্যদের অনুকরণ করতে থাকে। তাই এই বয়সকে ‘অনুকরণীয় বয়স’ বলা হয়। তাদের খেলার ক্রিয়াকলাপ প্রচুর সৃজনশীলতা এবং কল্পনা রয়েছে, তাই এই পর্যায়টি অতিরিক্ত নাম ‘সৃজনশীল বয়স’ অর্জন করে। প্রাথমিক শৈশবের কিছু বৈশিষ্ট্য নিম্নরূপ :

(1) পিতামাতার দ্বারা ব্যবহৃত নাম : বেশিরভাগ পিতামাতা শৈশবকালকে একটি সমস্যা বয়ন বা বামেলার বয়স বলে মনে করেন। শৈশব শুরু হওয়ার সাথে সাথে, আচরণের সমস্যাগুলি শৈশবকালে শারীরিক যত্নের সমস্যাগুলির চেয়ে ঘন ঘন এবং আরও বেশি সমস্যাজনক হয়ে ওঠে। অভিভাবকরা প্রায়শই শৈশবকালকে খেলনার বয়স হিসাবে উল্লেখ করেন কারণ ছোট বাচ্চারা তাদের জাগ্রত সময়ের বেশিরভাগ সময় খেলনা নিয়ে খেলতে ব্যয় করে।

(2) শিক্ষাবিদদের দ্বারা ব্যবহৃত নাম : শিক্ষাবিদরা প্রারম্ভিক শৈশবকালকে প্রাক বিদ্যালয়ের বয়স হিসাবে উল্লেখ করেন যে সময় থেকে শিশুদেরকে যথেষ্ট বৃদ্ধ বলে মনে করা হয়, শারীরিক এবং মানসিক উভয় দিক থেকেই, তারা যখন তাদের কাজ শুরু করার সময় তাদের প্রত্যাশা করা হবে তা মোকাবেলা করার জন্য আনুষ্ঠানিক স্কুলিং।

(3) মনোবিজ্ঞানীদের দ্বারা ব্যবহৃত নাম : মনোবিজ্ঞানীরা শৈশবের প্রাথমিক বছরগুলিতে শিশুদের মনস্তাত্ত্বিক বিকাশের অসামান্য বৈশিষ্ট্যগুলি বর্ণনা করার জন্য বিভিন্ন নাম ব্যবহার করেন। সাধারণভাবে প্রয়োগ করা নামগুলির মধ্যে একটি হল “প্রেগ্যাং বয়স”, যখন শিশুরা সামাজিক আচরণের ভিত্তিগুলি শিখছে সবচেয়ে উচ্চ সংগঠিত সামাজিক জীবনের প্রস্তুতি হিসাবে যখন তারা প্রথম শ্রেণীতে প্রবেশ করবে তখন তাদের সাথে মানিয়ে নিতে হবে।

শারীরিক বিকাশ :

প্রাথমিক বিকাশ দুটি নীতি অনুসরণ করে : (i) বিকাশ cephalocaudally অগ্রসর হয় অর্থাৎ সিফালিক বা মাথার অঞ্চল থেকে পুচ্ছ বা পুচ্ছ অঞ্চলে শিশুরা নীচের অংশের আগে শরীরের উপরের অংশের উপর নিয়ন্ত্রণ অর্জন করে। এই কারণেই আপনি লক্ষ্য করবেন যে শৈশবকালে শিশুরা মাথা তার/তার শরীরের তুলনায় আনুপাতিকভাবে বড় হয় বা আপনি যদি একটি শিশুকে হামাগুড়ি দিতে দেখেন, তাহলে সে প্রথমে বাহু ব্যবহার করবে এবং তারপরে পা ব্যবহার করবে, (ii) বৃদ্ধি এগিয়ে যাবে শরীরের কেন্দ্র থেকে এবং অঙ্গপ্রত্যঙ্গ বা আরও দূরবর্তী অঞ্চলের দিকে চলে যায়— প্রক্সিমোডিস্টাল প্রবণতা, অর্থাৎ শিশুরা তাদের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের আগে তাদের ধড়ের উপর নিয়ন্ত্রণ অর্জন করে। প্রাথমিকভাবে শিশুরা তাদের পুরো শরীর ঘুরিয়ে বস্তুর কাছে পৌঁছায়; ধীরে ধীরে তারা জিনিসের জন্য পৌঁছানোর জন্য তাদের বাহু প্রসারিত করে। এই পরিবর্তনগুলি একটি পরিপক্ব স্নায়ুতন্ত্রের ফলাফল এবং কোনও সীমাবদ্ধতার কারণে নয় কারণ এমনকি

দৃষ্টি প্রতিবন্ধী শিশুরাও একই ক্রম দেখায়। শিশুরা বড় হওয়ার সাথে সাথে তাদের দেহের কাণ্ডের অংশ লম্বা হওয়ার সাথে সাথে তারা আরও পাতলা দেখায় এবং শরীরের চর্বি হ্রাস পায়। মস্তিষ্ক এবং মাথা শরীরের অন্যান্য অংশের তুলনায় দ্রুত বৃদ্ধি পায়। মস্তিষ্কের বৃদ্ধি এবং বিকাশ গুরুত্বপূর্ণ কারণ তারা শিশুদের দক্ষতার পরিপক্বতায় সাহায্য করে, যেমন চোখের হাতের সমন্বয়, একটি পেন্সিল ধরে রাখা এবং লেখার প্রচেষ্টা করা।

শৈশবে শারীরিক বিকাশের সাধারণ নিদর্শন

উচ্চতা	উচ্চতা প্রতি বছর গড় বৃদ্ধি তিন ইঞ্চি। ছয় বছর বয়সে, গড় শিশুর পরিমাণ 46.6 ইঞ্চি।
ওজন	ওজনে গড় বৃদ্ধি প্রতি বছর 3 থেকে 5 পাউন্ড। ছয় বছর বয়সে, বাচ্চাদের ওজন জন্মের তুলনায় পত্রায় সাত গুণ হওয়া উচিত।
শরীরের অনুপাত	শরীরের অনুপাত উল্লেখযোগ্যভাবে পরিবর্তিত হয়েছে এবং “শিশুর চেহারা” অদৃশ্য হয়ে গেছে। মুখের বৈশিষ্ট্যগুলি ছোট থাকে তার চিবুক আরও স্পষ্ট হয়ে ওঠে এবং ঘাড় লম্বা হয়। ট্র্যাকের মজুত ক্রমশ হ্রাস পায়, এবং শরীরটি শঙ্কু আকৃতির হয়ে যায়, একটি চ্যাপ্টা পেট, একটি প্রশস্ত এবং চ্যাপ্টা বুক এবং কাঁধগুলি চওড়া ও চৌকো হয়।
শরীর গঠন	শৈশবে প্রথমবারের মতো শারীরিক গঠনের পার্থক্য স্পষ্ট হয়ে ওঠে। কিছু বাচ্চার এন্ডোমরফিক বা ফ্ল্যাবি, মোটা শরীর, কিছু মেমোমরফিক বা মজবুত, পেশীবহুল শরীর, এবং কিছু ইন্স্টোমরফিক বা তুলনামূলকভাবে পাতলা শরীর রয়েছে।
হাড় বা পেশী	হাড়গুলি শরীরের বিভিন্ন অংশে বিভিন্ন হারে দোদুল্যমান হয়, বিকাশের দিকনির্দেশের নিয়ম অনুসরণ করে। পেশীগুলি আরও বড়, শক্তিশালী এবং ভারী হয়ে ওঠে, যার ফলে শিশুরা শৈশবকালের অগ্রগতি সাথে সাথে তাদের ওজন বেশি হওয়া স্বত্বেও পাতলা দেখায়।
শারীরিক গঠন	যেসব শিশু এন্ডোমরফিক তাদের পেশীর টিস্যুর চেয়ে বেশি অ্যাডিপোজ থাকে; যারা মেসোমরফিক তাদের অ্যাডিপোজ টিস্যুর চেয়ে পেশী বেশি থাকে এবং যাদের এন্টোমরফিক বিন্দু আছে তাদের দেশী ছোট এবং সামান্য অ্যাডিপোজ টিস্যু থাকে।
দাঁত	শৈশবকালের প্রথম চার থেকে ছয় মাসে, শেষ চারটি শিশুর দাঁত— পিছনের মোলার বিস্ফারিত হয়। শৈশবের শেষ অর্ধ বছরে, শিশুর দাঁত স্থায়ী দাঁত দ্বারা প্রতিস্থাপিত হতে শুরু করে।

মোটর উন্নয়ন :

প্রাথমিক শৈশব বছরগুলিতে মোট মোটর দক্ষতার সাথে বাছ এবং পা ব্যবহার করা এবং পরিবেশে আত্মবিশ্বাসের সাথে এবং আরও উদ্দেশ্যমূলকভাবে চলাফেরা করা জড়িত। সূক্ষ্ম মোটর দক্ষতা— আঙুলের দক্ষতা এবং চোখের হাতের সমন্বয়— শৈশবকালে যথেষ্ট উন্নতি হয়। এই বছরগুলিতে বা বা ডান হাতের প্রতি শিশুর পছন্দও বিকশিত হয়।

বয়স বছরে	মোট মোটর দক্ষতা	সূক্ষ্ম মোটর দক্ষতা
3 বছর	লাফানো এবং দৌড়ানো	ব্লক তৈরি করে, তর্জনী দিয়ে বস্তু বাছাই করুন।
4 বছর	প্রতিটি ধাপে এক পা দিয়ে নীচে উঠা	সুনির্দিষ্টভাবে ধাঁধা সমাধান করা।
5 বছর	দৌড়	হাত, বাছ এবং শরীর সবই চোখের নড়াচড়ার সাথে সমন্বয় করে

প্রারম্ভিক শৈশব দক্ষতা : ছোট বাচ্চারা বিভিন্ন ধরনের দক্ষতা শিখে এবং আয়ত্ত করে কারণ তাদের অপার কৌতূহল তাদের কাজে লাগাতে এবং শিখতে পায়। তারা বড় বাচ্চাদের মতো উপহাসের কোন বাধা বা ভয় অনুভব করে না; উপরন্তু, তাদের শরীর নমনীয় এবং আঙ্গুলগুলি নিপুণ এবং তারা 'শিক্ষাযোগ্য' শেখার দক্ষতার জন্য একটি অপরিহার্য গুণ।

পরিবেশগত সুযোগ এবং পারিবারিক পটভূমির উপর নির্ভর করে শিশুরা বিভিন্ন ধরনের দক্ষতা শিখে। জি়ের খাওয়ানো এবং পোশাক পরার হাতে দক্ষতা সৈশবেই নিখুঁত হয়ে ওঠে। গোসল করা, ড্রেসিং করা, চুল আঁচড়ানো বা জুতার ফিতা বাঁধার জন্য প্রয়োজনীয় সূক্ষ্ম মোটর দক্ষতা সবই শেখা হয়। বল ধরা এবং নিক্ষেপ করা, কাঁচির ব্যবহার, পেইন্টিং, রঙ করা, ক্রেয়নের ব্যবহার, অঙ্কন সবই শৈশবকালের একটি অংশ হয়ে ওঠে। দৃঢ়ভাবে প্রতিষ্ঠিত হাঁটার মৌলিক দক্ষতার সাথে, ছোট বাচ্চারা অতিরিক্ত দক্ষতার দিকে চলে যায়। লাফানো, লাফানো, লাফানো দৌড়ানো, উপরে ওঠা এবং সিঁড়ি বেয়ে নিচের দিকে শিশুর অগ্রগতি দেখায়। সাইকেল চালানো, সাঁতার কাটা, স্কেটিং এবং দেয়ালে হাঁটা এই পর্যায়ে শিশুরা খুব উপভোগ করে। হস্তগততা প্রতিষ্ঠিত হয়েছে এবং শিশুটি এখন শৈশবকালের শেষের দিকে একটি পরিষ্কার বাম বা ডান হাত পছন্দ দেখায়।

জ্ঞানীয় বিকাশ :

বস্তুর স্থায়িত্বের ধারণা অর্জন করার শিশুর ক্ষমতা তাকে / তাকে বস্তুর প্রতিনিধিত্ব করতে মানসিক প্রতীক ব্যবহার করতে সক্ষম করে। যাইহোক, এই পর্যায়ে শিশুর এমন ক্ষমতা নেই যা তাকে মানসিকভাবে করতে দেয় যা আগে শারীরিকভাবে করা হয়েছিল। প্রারম্ভিক শৈশবে জ্ঞানীয় বিকাশ পিয়াগেটের প্রিপারেশনাল চিন্তার পর্যায়ে ফোকাস করে। শিশু মানসিকভাবে এমন একটি বস্তুকে উপস্থাপন করার ক্ষমতা অর্জন করে যা শারীরিকভাবে উপস্থিত নয়। আপনি হয়তো দেখেছেন যে শিশুরা মানুষ, গাছ,

কুকুর, ঘর ইত্যাদির প্রতিনিধিত্ব করার জন্য নকশা/চিত্র আঁকে। শিশুর প্রতীকী চিন্তায় জড়িত হওয়ার এই ক্ষমতা তার/তার মানসিক জগতকে প্রসারিত করতে সাহায্য করে। প্রতীকী চিন্তার অগ্রগতি অব্যাহত রয়েছে। প্রিপারেশনাল চিন্তার একটি প্রধান বৈশিষ্ট্য হল অহংকেন্দ্রিকতা (আত্ম-ফোকাস), অর্থাৎ শিশুরা বিশ্বকে শুধুমাত্র তাদের নিজের দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখে এবং অন্যের দৃষ্টিকোণকে উপলব্ধি করতে সক্ষম হয় না। অহংকেন্দ্রিকতার কারণে শিশুরা অ্যানিমিজমে লিপ্ত হয়— এই ভেবে যে সমস্ত জিনিস একের মতো বেঁচে থাকে। তারা জীবের মতো গুণাবলিকে জড় বস্তুকে দায়ী করে। উদাহরণস্বরূপ, যদি একটি শিশু দৌড়ানোর সময় রাস্তায় পিছলে পড়ে, তাহলে সে “রাস্তা আমাকে আঘাত করেছে” বলে শক্রতা দেখাতে পারে। বাচ্চারা যখন বড় হয় এবং প্রায় 4 থেকে 7 বছরের মধ্যে তারা তাদের সমস্ত প্রশ্নের উত্তর চায় যেমনঃ আকাশ নীল কেন? কিভাবে গাছ বাড়ে ইত্যাদি। এই ধরনের প্রশ্নগুলি শিশুকে জানতে সাহায্য করে যে কোন জিনিসগুলি যেমন আছে। পাইগেট এটিকে স্বজ্ঞাত চিন্তার পর্যায় বলে অভিহিত করেছেন। প্রিপারেশনাল পর্যায়ে চিন্তার আরেকটি বৈশিষ্ট্য হল শিশুদের কেন্দ্রীকরণের প্রবণতা, যেমন একটি ঘটনা বোঝার জন্য একটি একক বৈশিষ্ট্য বা বৈশিষ্ট্যের উপর ফোকাস করা। উদাহরণস্বরূপ, একটি শিশু একটি “বড় গ্লাস” জুস পান করার জন্য জোর দিতে পারে, একটি ছোট চওড়া গ্লাসের পরিবর্তে একটি লম্বা সরু গ্লাস পছন্দ করে, যদিও উভয়েই একই পরিমাণ রস ধারণ করতে পারে।

বক্তৃতা উন্নতি :

শিশুকাল বকবক করা এবং কান্নাকাটি অনেকাংশে কমে যাওয়ায় গ্রহণযোগ্য এবং অভিব্যক্তিপূর্ণ উভয় যোগাযোগের উন্নতি হয়। সাধারণ বক্তৃতা বিকাশে উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি হয় যেখানে তারা সঠিক উচ্চারণ, বাক্য তৈরি (যদিও খারাপ ব্যাকরণ সহ) এবং শব্দভাণ্ডার তৈরি শেখে। এছাড়াও বক্তৃতা বিষয়বস্তু একটি বাঁক লাগে, নিজের, নিজের স্বার্থ এবং নিজের প্রয়োজন সম্পর্কে কথা বলা থেকে শিশুটি ছয় বছরের মধ্যে সামাজিকীকৃত বক্তব্যে চলে যায় যেখানে অন্যদের এবং তাদের উদ্বেগের কথা বলা হয়।

শৈশবকালে আবেগ :

শৈশবকালে আবেগ ঘন ঘন মানসিক বিস্ফোরণের সাথে তীব্র হয়। এগুলি মেজাজ, তীব্র ভয় বা ঈর্ষার সাথে যুক্ত এবং দীর্ঘ এবং ক্লাস্তিকর খেলা এবং খুব কম খাবার গ্রহণের কারণ হিসাবে চিহ্নিত করা যেতে পারে।

শৈশবের সাধারণ আবেগ :

- রাগ ছোট বাচ্চাদের মধ্যে রাগের সবচেয়ে সাধারণ কারণগুলি হল খেলার জিনিস নিয়ে দ্বন্দ্ব, ইচ্ছাকে ব্যর্থ করা এবং অন্য শিশুর প্রবল আক্রমণ। তাদের অভিব্যক্তিগুলি কান্না, চিৎকার, লাথি, লাফিয়ে লাফানো, বা আঘাত করা দ্বারা চিহ্নিত করা হয়।
- ভয় কন্ডিশনিং, অনুকরণ, এবং অপ্রীতিকর অভিজ্ঞতার স্মৃতি ভয় জাগিয়ে তুলতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে, যেমন গল্প, ছবি, রেডিও এবং টেলিভিশন প্রোগ্রাম এবং ভীতিকর উপাদান সহ চলচ্চিত্র।

- ঈর্ষ্যা** অল্পবয়সী শিশুরা ঈর্ষান্বিত হয় যখন তারা মনে করে যে পিতামাতার আগ্রহ এবং মনোযোগ পরিবারের অন্য কারো প্রতি, সাধারণত একজন নতুন ভাইবোনের দিকে সরে যাচ্ছে। তারা খোলাখুলিভাবে তাদের ঈর্ষ্যা প্রকাশ করতে পারে শিশুরা আচরণ প্রত্যাবর্তন করে, যেমন বিছানা ভিজানো, অসুস্থ হওয়ার ভান করা বা সাধারণত দুষ্ট হওয়া।
- কৌতূহল** শিশুরা নতুন কিছু দেখে এবং তাদের নিজের শরীর এবং অন্যদের দেহ সম্পর্কেও কৌতূহলী হয়।
- ঈর্ষ্যা** তারা প্রায়শই অন্যান্য বাচ্চাদের ক্ষমতা এবং যত্নগত সম্পদের প্রতি ঈর্ষান্বিত হয়।
- আনন্দ** শিশুরা শারীরিক সুস্থতার অনুভূতি, আকস্মিক বা অপ্রত্যাশিত শব্দ ইত্যাদি থেকে আনন্দ লাভ করে। তারা তাদের আনন্দ প্রকাশ করে হাসিমুখে এবং হেসে বা এমন ব্যক্তি বা বস্তুকে জড়িয়ে ধরে যা তাদের খুশি করেছে।
- বিবাদ** শিশুরা তাদের পছন্দের বা তাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ এমন কিছু হারিয়ে দুঃখিত হয়, তা সে ব্যক্তি, বস্তু বা জড় বস্তু যেমন খেলনাই হোক না কেন।
- স্নেহ** শিশুরা তাদের জিনিস-মানুষ, পোষা প্রাণী বা বস্তুকে ভালোবাসতে শেখে— যা তাদের আনন্দ দেয়। তারা বড় হওয়ার সাথে সাথে মৌখিকভাবে তাদের স্নেহ প্রকাশ করে।

সামাজিক উন্নয়ন

উল্লেখযোগ্য অন্যদের সাথে সম্পর্ক :

পিতামাতার সম্পর্ক : শিশুরা তাদের পিতা ও মাতা বা পিতামাতার বিকল্পের সাথে এটি অনুভব করে। দুর্বল সম্পর্কগুলি ধ্বংসাত্মক প্রভাবের দিকে নিয়ে যায় যেহেতু ছোট বাচ্চারা অনেকাংশে পিতামাতার উপর নির্ভর করে। অতএব, পিতামাতার সাথে দুর্বল সম্পর্ক, বা তাদের অনুপস্থিতি বা মৃত্যু ছোট শিশুকে মারাত্মকভাবে আঘাত করতে পারে এবং বিকাশমান ব্যক্তিত্বকে প্রভাবিত করতে পারে।

ভাইবোনের সম্পর্ক : শিশুটি ধীরে ধীরে স্বাধীনতার দিকে এগিয়ে যায় এবং সে আর 'শিশু' থাকে না।

অনুকরণ : গোষ্ঠীর সাথে নিজেদের পরিচয় দিতে, **নেতিবাচকতা :** নেতিবাচকতা বা প্রাপ্তবয়স্ক শিশুরা এমন একজন ব্যক্তির মনোভাব এবং আচরণ প্রতিরোধ তিন থেকে চার বছর বয়সের মধ্যে অনুকরণ করে যাকে তারা বিশেষভাবে প্রশংসা সর্বোচ্চ পর্যায়ে পৌঁছে এবং তারপরে হ্রাস পায়। করে এবং তার মতো হতে চায়। **শারীরিক প্রতিরোধ** ধীরে ধীরে মৌখিক প্রতিরোধের পথ দেয়।

প্রতিদ্বন্দ্বিতা : অন্যদের শ্রেষ্ঠত্ব বা ছাড়িয়ে যাওয়ার **আক্রমণাত্মক :** এটি দুই থেকে চার বছর বয়সের মধ্যে বৃদ্ধি পায় এবং তারপরে হ্রাস পায়। নাম-ডাক বা অন্যকে দোষারোপ করার আকারে মৌখিক আক্রমণ দ্বারা শারীরিক আক্রমণ প্রতিস্থাপিত হতে শুরু করে।

সহযোগিতা : তৃতীয় বছরের শেষ নাগাদ, সমবায় এবং দলগত খেলার কার্যক্রম বিকশিত হতে শুরু করে এবং ফ্রিকোয়েন্সি এবং সময়কাল উভয়ই বৃদ্ধি পায়।

সহানুভূতি : কারণ সহানুভূতির জন্য অন্যদের অনুভূতি এবং আবেগ বোঝার প্রয়োজন, এটি শুধুমাত্র মাঝে মাঝে তৃতীয় বছরের আগে দেখা যায়।

সহমর্মী : সহমর্মী হওয়ার জন্য অন্যের অনুভূতি এবং আবেগ বোঝার প্রয়োজন কিন্তু, উপরন্তু, এটি অন্য ব্যক্তির জায়গায় নিজেকে কল্পনা করার ক্ষমতা প্রয়োজন। অহং-কেন্দ্রিকতা ধীরে ধীরে অন্যদের জন্য উদ্বেগের আগ্রহ দ্বারা প্রতিস্থাপিত হয়। এটা নির্ভর করে ছোট বাচ্চাদের বাড়ির বাইরের লোকদের সাথে যোগাযোগের সংখ্যা এবং তারা তাদের গ্রহণযোগ্যতা পেতে কতটা উদ্বিগ্ন।

সামাজিক অনুমোদন : শৈশবকাল যতই ঘনিষ্ঠে আসে, প্রাপ্তবয়স্কদের অনুমোদনের চেয়ে সহকর্মীর অনুমোদন আরও গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে।

ভাগ করা : অল্পবয়সী শিশুরা অন্যদের অভিজ্ঞতা থেকে আবিষ্কার করে, কিন্তু অনুমোদন পাওয়ার একটি উপায় হল তাদের কাছে যা আছে তা ভাগ করা, বিশেষ করে খেলনা-অন্যদের সাথে।

সংযুক্তি আচরণ : ছোট বাচ্চারা, যারা শিশু হিসাবে, অন্যদের সাথে উষ্ণ, ঘনিষ্ঠ, ব্যক্তিগত মেলামেশা থেকে পাওয়া সম্ভ্রুটি আবিষ্কার করে, তারা ধীরে ধীরে বাড়ির বাইরের লোকদের সাথে বা কিছু জড় বস্তুর সাথে তাদের স্নেহ যুক্ত করে। এগুলি তখন সংযুক্তি বস্তু হিসাবে পরিচিত হয়।

উর্ধ্বমুখী আচরণ : আরোহণমূলক আচরণ বা “অধিগতি” তিন বছর বয়সে শুরু হয় এবং সামাজিক যোগাযোগের সুযোগ বৃদ্ধির সাথে সাথে বাড়তে থাকে, মেয়েরা ছেলেদের তুলনায় বেশি কর্তৃত্বশীল হয়।

স্বার্থপরতা : যদিও ছোট বাচ্চাদের সামাজিক দিগন্ত মূলত বাড়ির মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকে, তারা প্রায়ই স্বার্থপর এবং অহংকেন্দ্রিক হয়।

অহং-কেন্দ্রিকতা : অহং-কেন্দ্রিকতা ধীরে ধীরে অন্যদের জন্য উদ্বেগের আগ্রহ দ্বারা প্রতিস্থাপিত হয়। সেটা নির্ভর করে ছোট বাচ্চাদের বাড়ির বাইরের লোকদের সাথে যোগাযোগের সংখ্যা এবং তারা তাদের গ্রহণযোগ্যতা পেতে কতটা উদ্বিগ্ন।

ধ্বংসাত্মক : ছোট বাচ্চাদের মধ্যে মেজাজ বিস্ফোরণের একটি সাধারণ অনুষ্ণ হল তাদের নাগালের মধ্যে থাকা সমস্ত কিছুকে ধ্বংস করছে, তা তাদের নিজের বা অন্য কারও সম্পদ।

লিঙ্গ বৈরিতা : চার বছর বয়স না হওয়া পর্যন্ত, ছেলে এবং মেয়েরা মিলেমিশে একসাথে খেলে। এর পরে, ছেলেরা সামাজিক চাপের মধ্যে আসে যা তাদের খেলার কার্যকলাপ থেকে দূরে থাকে যেগুলিকে “মেয়েলি” হিসাবে বিবেচনা করা যেতে পারে।

কুসংস্কার : বেশিরভাগ প্রাক বিদ্যালয়ের শিশুরা তাদের নিজস্ব বর্ণের খেলার সাথীদের পছন্দ দেখায়, কিন্তু তারা কথাটি অন্য বর্ণের শিশুদের খেলা করতে অস্বীকার করে।

একটি ছোট শিশু যখন তার পথ চায় তখন ভাইবোনেরা প্রায়ই ঝগড়া শুরু করে। একে বলে ভাইবোনের প্রতিদ্বন্দ্বিতা। যাইহোক, ভাইবোনেরাও ভাল সম্পর্ক উপভোগ করতে পারে। বিশেষ করে যখন বয়স্ক শিশুরা অনুকরণের মাধ্যমে সামাজিকভাবে অনুমোদিত এবং যৌন উপযুক্ত আচরণ শেখার জন্য ছোট বাচ্চাদের রোল মডেল হিসাবে কাজ করে।

খেলার ক্রিয়াকলাপ :

শৈশবের শুরুতে দেখা যায় বাচ্চারা খেলনা নিয়ে ব্যাপকভাবে খেলছে কিন্তু ধীরে ধীরে তারা এই পর্যায়ের সমাপ্তির দিকে তা থেকে বেরিয়ে আসে। খেলনা বা খেলার সরঞ্জামের সংখ্যা, ম্যানিপুলেশনের সুযোগ, উন্নত মোটর দক্ষতা, সৃজনশীলতা, উচ্চ আইকিউ— এই সমস্ত কারণ বা তাদের অভাব খেলার ধরণকে প্রভাবিত করে। নাটকের মধ্যে প্রচুর অনুকরণ এবং নাটকীয়তা রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, ছোট বাচ্চার মা, শিক্ষক এবং অন্যদের মতো আচরণ করে। কল্পনাপ্রসূত নাটকটি প্রায়ই বাস্তবতা এবং কল্পনাকে একত্রিত করে এবং ছোট বাচ্চারা উপভোগ করে।

ব্যক্তিত্ব বিকাশ :

এই পর্যায়টি 18 মাস থেকে 3 বছর পর্যন্ত। জীবনের দ্বিতীয় বছরের মধ্যে, দেশী এবং স্নায়ুতন্ত্রগুলি উল্লেখযোগ্যভাবে বিকশিত হয়েছে, এবং শিশুটি নতুন দক্ষতা অর্জন করতে আগ্রহী, বসে বসে দেখার জন্য আর সন্তুষ্ট নয়। শিশুটি ঘুরে বেড়ায় বেং তার পরিবেশ পরীক্ষা করে, তবে বিচার আরও ধীরে ধীরে বিকাশ লাভ করে। শিশুর নির্দেশনা প্রয়োজন। এই সময়ের মধ্যে স্বায়ত্তশাসন v/s সন্দেহের সংকটে, গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল শিশুর স্বাধীনতার অনুভূতি। একটি অত্যন্ত অনুমতিমূলক পরিবেশে, শিশু এমন অসুবিধার সম্মুখীন হয় যা এটি পরিচালনা করতে পারে না এবং শিশু তার ক্ষমতা সম্পর্কে সন্দেহ তৈরি করে। একইভাবে যদি নিয়ন্ত্রণ গুরুতর হয়, শিশুটি এত কম সক্ষম হওয়ার জন্য মূল্যহীন এবং লজ্জাজনক বোধ করে। উপযুক্ত মধ্যম অবস্থান, সন্তানের চাহিদা এবং পরিবেশগত কারণকে সম্মান করে, তত্ত্বাবধায়কের সতর্ক এবং অবিরাম মনোযোগ প্রয়োজন। ব্যক্তিত্বের প্যাটার্ন, যার ভিত্তি শৈশবে স্থাপিত হয়েছিল, শৈশব থেকেই রূপ নিতে শুরু করে। কারণ বাবা-মা, ভাইবোন এবং অন্যান্য আত্মীয়রা ছোট বাচ্চাদের সামাজিক জগত গঠন করে, তারা তাদের সম্পর্ক কেমন অনুভব করে এবং তারা তাদের সাথে কীভাবে আচরণ করে তা হল আত্ম-ধারণা গঠনের গুরুত্বপূর্ণ কারণ-ব্যক্তিত্বের প্যাটার্নের মূল। বয়স বাড়ার সাথে সাথে, ছোট বাচ্চাদের প্রতিবেশী বা প্রাক-বিদ্যালয় বা শিশু-যত্ন কেন্দ্রে সহকর্মীদের সাথে আরও বেশি যোগাযোগ হয়। তাদের সমবয়সীদের মনোভাব এবং তাদের সহকর্মীরা তাদের সাথে যেভাবে আচরণ করে তা তাদের স্ব-ধারণার উপর প্রভাব ফেলতে শুরু করে, এমন একটি প্রভাব বা পরিবারের সদস্যদের প্রভাবকে শক্তিশালী করতে পারে বা পারিবারিক প্রভাবগুলির কিছু বিরোধী এবং প্রতিহত করতে পারে।

প্রারম্ভিক শৈশবে স্ব-ধারণাকে রূপ দেওয়ার শর্তগুলি :

গৃহে ব্যবহৃত শিশু-প্রশিক্ষণ পদ্ধতিটি ছোট শিশুর বিকাশশীল আত্ম-ধারণা গঠনে গুরুত্বপূর্ণ।

একটি পরিবারে শিশুদের সাধারণ অবস্থান তাদের বিকাশমান ব্যক্তিত্বের উপর প্রভাব ফেলে।

পরিবেশগত নিরাপত্তাহীনতা, মৃত্যু, বিবাহবিচ্ছেদ, বিচ্ছেদ বা চলাফেরার কারণেই হোক না কেন, ছোট বাচ্চাদের স্বধারণাকে প্রতিকূলভাবে প্রভাবিত করে কারণ তারা নিরাপত্তাহীন এবং সহকর্মীদের থেকে আলাদা বোধ করে।

ব্যক্তিত্বের বৃদ্ধি : ব্যক্তিত্ব, যা জন্মের সময় স্পষ্ট হয় এবং শিশুকালে ক্রমবর্ধমান হয়ে ওঠে, এটি ছোট বাচ্চাদের অসামান্য বৈশিষ্ট্যগুলির মধ্যে একটি। শৈশবকাল শেষ হওয়ার সময় এবং শিশুরা স্কুলে প্রবেশের জন্য প্রস্তুত হয়, তাদের ব্যক্তিত্বের নিদর্শনগুলি সহজেই আলাদা করা যায়, যেমন কেউ নেতা এবং কেউ অনুসারী। ব্যক্তিত্ব বাড়ির বাইরে প্রাথমিক সামাজিক অভিজ্ঞতা দ্বারা ব্যাপকভাবে প্রভাবিত হয়। যখন এই অভিজ্ঞতাগুলি প্রতিকূল হয়, তখন শিশুরা মানুষের সাথে তাদের সম্পর্কের ক্ষেত্রে অসামাজিক হয়ে উঠতে পারে এবং অসামাজিক উপায়ে ক্ষতিপূরণ দিতে পারে, যেমন তাদের খেলার সময় কাটানো, টেলিভিশন দেখা এবং নিজেকে শহীদ হিসাবে কল্পনা করা বা অন্যদের দ্বারা বেছে নেওয়া হয়।

নৈতিক বিকাশ :

নৈতিক বিকাশ হয় প্রাথমিক শৈশব নিম্ন স্তরে। প্রারম্ভিক শৈশবকে পাইগেট “সীমাবদ্ধতার দ্বারা নৈতিকতা” বলে অভিহিত করে। নৈতিক বিকাশের এই পর্যায়ে, শিশুরা স্বয়ংক্রিয়ভাবে নিয়ম মেনে চলে, কারণ বা বিচার না ব্যবহার করে, এবং তারা প্রাপ্তবয়স্কদেরকে সর্বশক্তিমান বলে মনে করে। তারা সমস্ত কাজকে সঠিক বা ভুল হিসাবে তাদের ফলাফলের পরিপ্রেক্ষিতে বিচার করে না বরং তাদের পিছনে অনুপ্রেরণার পরিপ্রেক্ষিতে। অল্পবয়সী শিশুরা কোন বিষয়কে যেভাবে দেখে, সে অনুযায়ী একটি “ভুল” কাজ শাস্তির কারণ হয়, যা হয় অন্য মানুষের দ্বারা বা প্রাকৃতিক অলৌকিক কারণগুলির দ্বারা মোকাবিলা করা হয় (Piaget, 1971)। কোহলবার্গ এই প্রথম স্তরের দুটি পর্যায় অন্তর্ভুক্ত করার জন্য প্রাথমিক শৈশব বছরগুলিতে পিয়াগেটের নৈতিক বিকাশের পর্যায়গুলিকে বিশদভাবে বর্ণনা করেছেন এবং প্রসারিত করেছেন যাকে তিনি “প্রাচীন নৈতিকতা” লেবেল করেছেন। প্রথম পর্যায়ে, শিশুরা বাধ্যতা এবং শাস্তি ভিত্তিক এই অর্থে যে তারা এই কাজের শারীরিক পরিণতির পরিপ্রেক্ষিতে সঠিক এবং ভুল হিসাবে কাজ করে। দ্বিতীয় পর্যায়ে, শিশুরা পুরস্কার পাওয়ার আশায় সামাজিক প্রত্যাশা মেনে চলে (কোহলবার্গ, 1969)।

শৈশবকালীন বিপদ :

আগের পর্যায়ের থেকে ভিন্ন, শারীরিক বিশদ যেমন অসুস্থতা, দুর্ঘটনা বা বিস্তীর্ণ শারীরিক পাশাপাশি মানসিক প্রতিক্রিয়াও রয়েছে। মৃত্যুর হার আগের পর্যায়ের তুলনায় খাড়াভাবে হ্রাস পায়। ছোট বাচ্চারা সংক্রমণ এবং অসুস্থতার জন্য অত্যন্ত সংবেদনশীল। উন্নত স্বাস্থ্যসেবা সুবিধার সাথে সাধারণত অসুস্থতার যত্ন নেওয়া হয়। প্রতিদিনের দুর্ঘটনা যেমন কাটা, ক্ষত, পড়ে যাওয়া বা পুড়ে যাওয়া সাধারণ এবং

মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের মধ্যে বেশি দেখা যায়। গুরুতর বা দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থ শিশুকে সীমাবদ্ধ করে এবং সুযোগ থেকে বঞ্চিত করে এবং তাই শিশুর দ্বারা করা সম্বনয়গুলিকে প্রভাবিত করে তাকে মানসিকভাবে প্রভাবিত করে।

একজন প্রি-স্কুলার, যিনি ঘন ঘন নেতিবাচক বা অপ্ৰীতিকর আবেগ অনুভব করেন যেমন কিছু আনন্দদায়ক আবেগের সাথে রাগের মতো, নেতিবাচক মনোভাব গড়ে তোলার জন্য বড় মানসিক বিপদের সম্মুখীন হন। শৈশবকালের প্রথম দিকে শিশুদের অবশ্যই তাদের পরিবেশে তাদের এবং উল্লেখযোগ্য অন্যদের মধ্যে একটি মানসিক যোগসূত্র স্থাপন করতে শিখতে হবে যাকে 'সহানুভূতিশীল জটিল' বলা হয়। 'সহানুভূতিশীল কমপ্লেক্স' প্রতিষ্ঠা করতে ব্যর্থ হওয়া আরও একটি মানসিক বিপত্তি হয়ে দাঁড়াব। সন্তানদের প্রয়োজন, মায়ের সাথে একটি উষ্ণ এবং স্থিতিশীল সম্পর্ক স্থাপন করা, যা তারপরে অন্যান্য সম্পর্কের সাথে প্রসারিত হয়।

2.4.5 দেৱী শৈশব

শৈশবের শেষের সময়কাল 6 বছর থেকে যৌন পরিপক্বতা অর্জন পর্যন্ত, প্রায় 12-13 বছর। এই পর্যায়ে শিশুরা চিহ্নিত নেতিবাচকতা বিকাশ করে এবং তাদের স্বাধীনতার আকাঙ্ক্ষার কারণে খুব কমই পিতামাতার আনুগত্য করে। শিশু স্কুলে যেতে শুরু করে এবং সফল প্রাপ্তবয়স্ক জীবনের জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞানসম্পন্ন মূল বিষয়গুলি শিখে। সমবয়সী গোষ্ঠীটি অত্যন্ত তাৎপর্য অনুমান করে এবং এই বয়সের শিশুরা একত্রে ভিড় করে বা 'গ্যাং এলআইসি', এইভাবে নামে গ্যাং বয়স অর্জন করে। এই বয়সটি এমন অবস্থায় দ্বারা চিহ্নিত করা হয় যা একটি শিশুর ব্যক্তিগত এবং সামাজিক সম্বয়কে গভীরভাবে প্রভাবিত করে।

দেৱী শৈশবের বৈশিষ্ট্য : পিতামাতা, শিক্ষাবিদ এবং মনোবিজ্ঞানীরা শৈশবের শেষের দিকে বিভিন্ন নাম প্রয়োগ করেন এবং এই নামগুলি সেই সময়ের গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্যগুলিকে প্রতিফলিত করে।

[1] পিতামাতার দ্বারা ব্যবহৃত নাম : অনেক পিতামাতার কাছে, শৈশবকাল হল কষ্টকর বয়স যখন শিশুরা তাদের যা করতে বলা হয় তা করতে আর ইচ্ছুক থাকে না এবং যখন তারা তাদের পিতামাতা এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের চেয়ে তাদের সমবয়সীদের দ্বারা বেশি প্রভাবিত হয়।

[2] শিক্ষাবিদদের দ্বারা নাম : শিক্ষাবিদরা দেৱী শৈশব প্রাথমিক স্কুল বয়স বলে। এইট এমন একটি সময় যখন সিসুর কাছে তাদের মূল বিষয়গুলি অর্জন করার আশা করা হয় যা প্রাপ্তবয়স্কদের জীবনের সফলভাবে সামঞ্জস্য করার জন্য অপরিহার্য বলে মনে করা হয়। এটি এমন সময় যখন শিশুর পাঠ্যক্রমিক এবং পাঠ্যক্রম বহির্ভূত উভয় প্রয়োজনীয় দক্ষতা শেখার আশা করা হয়।

[3] মনোবিজ্ঞানীদের দ্বারা ব্যবহৃত নাম : মনোবিজ্ঞানীর কাছে, দেৱী শৈশব হল গ্যাং-বয়স- যে সময় বাচ্চাদের প্রধান উদ্বেগের বিষয় হল তাদের বয়স-সার্থীদের দ্বারা গ্রহণযোগ্যতা এবং গ্যাংয়ের সদস্যপদ, বিশেষ করে তাদের বয়সের দৃষ্টিতে প্রতিপরি সহ একটি গ্যাং— সার্থী এটি মনোবিজ্ঞানীদের দেৱী শৈশবকে সামঞ্জস্যের বয়স হিসাবে চিহ্নিত করতে পরিচালিত করেছিল।

শারীরিক বিকাশ :

তুলনামূলকভাবে অভিন্ন কিন্তু ধীর শারীরিক বিকাশ আছে। ওজন বৃদ্ধি প্রায় এমনকি শেষ শৈশব জুড়ে এবং শিশু প্রতি বছর 2-3 ইঞ্চি বৃদ্ধি পায়। শরীরের অনুপাত আরও প্রসারিত এবং দীর্ঘ বাহু এবং পা একটি বিশ্রী চেহারা দেয়। মেধ বারবার সঙ্গে মুখও কৌণিক হয়ে ওঠে। ষষ্ঠ বছরে যে দাঁত পড়তে শুরু করে সেগুলি আক্কেল দাঁত বাদে স্থায়ী দাঁত দিয়ে প্রতিস্থাপিত হয়।

শৈশবের শেষের দিকে শারীরিক বিকাশের প্যাটার্ন :

উচ্চতা	উচ্চতা বার্ষিক বৃদ্ধি 2 থেকে 3 ইঞ্চি। গড় 11 বছর বয়সী মেয়েটি 58 ইঞ্চি লম্বা, এবং একই বয়সের গড় ছেলেটি 57.5 ইঞ্চি লম্বা।
ওজন	ওজন বৃদ্ধি উচ্চতা বৃদ্ধির চেয়ে বেশি পরিবর্তনশীল, বার্ষিক 3 থেকে 5 পাউন্ড বেশি।
শরীরের অনুপাত	যদিও মাথা এখনও শরীরের বাকি অংশের জন্য আনুপাতিকভাবে খুব বড়, মুখের কিছু অসামঞ্জস্য অদৃশ্য হয়ে যায় কারণ মুখ এবং চোয়াল বড় হয়, কপাল প্রশস্ত হয় এবং চ্যাপ্টা হয়ে যায়, ঠোঁট ভরাট হয়, নাক বড় হয় এবং আরও আকৃতি অর্জন করে। ট্র্যাক লম্বা হয় এবং পাতলা হয়, ঘাড় লম্বা হয়, বুক প্রশস্ত হয়, পেট চ্যাপ্টা হয়, বাহু ও পা লম্বা হয় এবং হাত ও পা বড় হয়, কিন্তু ধীর গতিতে।
গৃহহীনতা	শৈশবের শেষের দিকে উচ্চারিত শরীরের অসামঞ্জস্য, এই সময়ে গৃহহীনতা বৃদ্ধির জন্য প্রাথমিকভাবে দায়ী।
পেশী-চর্বি অনুপাত	এই সময়ে চর্বি— টিস্যু, পেশী টিস্যুর তুলনায় আরো দ্রুত বিকশিত হয় তা বয়ঃসন্ধির শুরুতে উল্লেখযোগ্য বৃদ্ধি পায়।
দাঁত	বয়ঃসন্ধির শুরুতে, একটি শিশুর সাধারণত বত্রিশটির মধ্যে 1৮টি স্থায়ী দাঁত থাকে। শেষ চারটি, আক্কেল দাঁত, বয়ঃসন্ধিকালে ফুটে ওঠে।

দেবী শৈশবের দক্ষতা : এই পর্যায়ে শিশুরা বিভিন্ন দক্ষতা বিকাশ করে। এই দক্ষতাগুলিও ছেলেদের থেকে মেয়েদের আলাদা।

খাওয়া, পোষাক, গোসলের সাজসজ্জার স্ব-সহায়ক দক্ষতা একজন প্রাপ্তবয়স্কের মতোই পারদর্শী হয়ে ওঠে, খুব কম ঘনত্বের প্রয়োজন হয়।

সামাজিক দক্ষতার মধ্যে রয়েছে অন্যদের সাহায্য করা। বাড়িতে পরিষ্কার করা এবং দৈনন্দিন কাজে সাহায্য করা এবং স্কুলে শিক্ষককে সাহায্য করা, খেলার সময় বয়সের সঙ্গীদের সাথে দায়িত্ব ভাগ করে নেওয়া শিশুর গুরুত্বপূর্ণ অর্জন।

স্কুলে পড়া লেখার দক্ষতা, অঙ্কন, পেইন্টিং, ক্রে মডেলিং, ক্রেয়নিং nlole দক্ষ হয়ে ওঠে।

খেলার দক্ষতা যেমন বল নিক্ষেপ এবং ধরা, সাইকেল চালানো, স্কেটিং এবং সাঁতারের পুনঃ বিকাশ। পেইন্টিং এবং সুইওয়ার্কের সূক্ষ্ম মোটর দক্ষতা মেয়েদের মধ্যে ভালভাবে বিকশিত হয় যখন ছেলেরা বল নিক্ষেপ, ফুটবলে লাথি মারা বা লাফ দেওয়ার মোট মোটর দক্ষতা অর্জন করে।

বক্তৃতা উন্নতি :

বয়স্ক শিশুরা তাদের সমকক্ষ গ্রুপের সদস্যদের দ্বারা গৃহীত হওয়ার একটি হাতিয়ার হিসাবে বক্তৃতা সম্পর্কে ক্রমবর্ধমান সচেতন। তাই বক্তৃতা সচেতনভাবে অপরিণত, যোগাযোগের অগ্রহণযোগ্য উপায় থেকে উন্নত হয় যেমন কান্নাকাটি এবং অঙ্গভঙ্গি বা এড়িয়ে যাওয়া হয়। সঠিক উচ্চারণ ও ব্যাকরণ শেখা হয়। শিশুরা কৌতুক বলতে বা ঘটানো বা ধাঁধা বর্ণনা করতে আগ্রহী হয়। অভিতাবক এবং শিক্ষকরাও তাদের উৎসাহিত করে বাচনভঙ্গির উন্নতিতে অবদান রাখেন। রেডিও এবং টেলিভিশন বক্তৃতার মডেল হিসাবে কাজ করে। রঙ, সংখ্যা, অর্থের ধারণা, সময়ের ধারণার শব্দভান্ডারের নামগুলিতে উল্লেখযোগ্য উন্নতি হয়েছে। গ্যাং দ্বারা ব্যবহৃত গোপন কোডগুলি প্রায়শই বড় সন্তানের যোগাযোগের প্যাটার্নের অংশ হয়ে ওঠে।

দেবী শৈশবকালীন আবেগ

বয়স্ক শিশুরা মানসিক বিস্ফোরণ নিয়ন্ত্রণ করতে শেখে কারণ এগুলিকে সমবয়সী সদস্যরা অবজ্ঞা করে, অপরিপক্ক এবং অনুপযুক্ত আচরণ হিসাবে। অন্যদিকে সুখী এবং আনন্দদায়ক অভিব্যক্তিগুলি অবাধে প্রকাশ করা হয় যেমনটি হাসতে, হাসতে বা লাফাতে দেখা যায়। যদিও শিশুটি নেতিবাচক আবেগের প্রকাশকে হ্রাস করার প্রবণতা রাখে, সে মেজাজ দেখাতে পারে বা বিরক্তির আশ্রয় নিতে পারে। আবেগ প্রকাশে লিঙ্গের উপযুক্ততা লক্ষ্য করা যায়। ছেলেরা রাগ বা কৌতূহল দেখায় যখন মেয়েরা ভয়, উদ্বেগ এবং স্নেহের অনুভূতি অনুভব করে। শৈশবের শেষের দিকে এমন সময় থাকে যখন শিশুরা যান ঘন এবং তীব্র আবেগ অনুভব করে। কারণ, এই আবেগগুলি আনন্দদায়ক হওয়ার চেয়ে বেশি অপ্ৰীতিকর হতে থাকে, উচ্চতর আবেগের সময়গুলি ভারসাম্যহীনতার সময় হয়ে ওঠে— যখন শিশুরা মনোযোগের বাইরে থাকে এবং তাদের সাথে বসবাস করা কঠিন হয়। এটি শারীরিক এবং পরিবেশগত কারণ বা উভয় থেকে আসতে পারে। শৈশবের শেষের দিকের মানসিক বিকাশের আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য হল মানসিক ক্যাথারসিস। শিশুরা যখন তাদের আবেগের বাহ্যিক অভিব্যক্তিকে নিয়ন্ত্রণ করতে শেখে, তারা আবিষ্কার করে যে তারা তা করছে; তারা স্নায়বিক, উদ্বেজনাপূর্ণ এবং সামান্য উস্কানিতে মেজাজ বিস্ফোরণে হ্যান্ডেল থেকে উড়তে প্রস্তুত। তারা একটি “শিশুর মেজাজ” বা একটি “খারাপ রসিকতা” মধ্যে আছে বলা হয় সমবেদনশীল শক্তি-সংবেদনশীল ক্যাথারসিস-একবার আবিষ্কৃত হওয়ার সিস্টেমটি পরিষ্কার করা, সামাজিক প্রত্যাশার সাথে সামঞ্জস্য করার জন্য তাদের মানসিক অভিব্যক্তিগুলি পরিচালনা করার জন্য বড় বাচ্চাদের একটি নতুন উপায় হয়ে ওঠে। কঠোর খেলার মাধ্যমে, হৃদয়গ্রাহী হাসি বা এমনকি কান্নার মাধ্যমে তারা তাদের সিস্টেম পরিষ্কার করতে পারে।

সামাজিক উন্নয়ন :

বড় সন্তান পিয়ার গ্রুপের একজন স্বীকৃত সদস্য হওয়ার দৃঢ় ইচ্ছা দেখায়। বাড়িতে থাকা বা ভাইবোনের সাথে খেলা তাদের অপছন্দ। গ্যাং অপরাধী দল নয় বরং খেলার দল। তাদের প্রধান কাজ হল গেম খেলা,

খেলাধুলা বা কেবল চ্যাটিং করা। গ্যাংগুলিকে কঠোরভাবে আলাদা করা হয়, অর্থাৎ, একটি গ্যাংয়ের সদস্যরা প্রায়শই একই লিঙ্গ থেকে আসে। যারা গ্যাং সদস্যদের দ্বারা গৃহীত হয় তারা সামাজিক মর্যাদা লাভ করে এবং আত্মবিশ্বাসী বোধ করে যখন প্রত্যাখ্যান করা হয় তাদের ক্ষেত্রে বিপরীতটি সত্য। গ্যাং এর সাথে যুক্ত হওয়া শিশুদের সামাজিক হয়ে উঠতে সাহায্য করে। এটি প্রাথমিকভাবে গ্যাং সদস্যদের আচরণের ধরণ, মূল্যবোধ এবং মনোভাবের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ থেকে আসে (ডেনজিন, 1975)। গোপ্তীভুক্ত হওয়া শিশুদের উপর কিছু প্রতিকূল প্রভাব ছাড়া নয়। এটি প্রায়শই পিতামাতার সাথে ঘর্ষণ এবং পিতামাতার মানকে প্রত্যাখ্যান করে। এটি শিশুদের মধ্যে যৌন বৈরিতাকেও আমন্ত্রণ জানায়।

ভ্রূণীয় বিকাশ :

যখন শিশু বড় হয় এবং প্রায় 7 থেকে 11 বছর বয়সে (মধ্য ও শৈশবের সময়কাল) স্বজ্ঞাত চিন্তাভাবনা যৌক্তিক চিন্তা দ্বারা প্রতিস্থাপিত হয়। এটি কংক্রিট অপারেশনাল চিন্তার পর্যায়, যা অপারেশনগুলির সমন্বয়ে গঠিত— মানসিক ক্রিয়া যা শিশুকে মানসিকভাবে করতে দেয় যা আগে শারীরিকভাবে করা হয়েছিল। কংক্রিট অপারেশনগুলিও মানসিক ক্রিয়া যা বিপরীতমুখী। একটি সুপরিচিত পরীক্ষায়, শিশুটিকে মাটির দুটির অভিন্ন বল দিয়ে উপস্থাপন করা হয়। একটি বল পরীক্ষক দ্বারা একটি দীর্ঘ পাতলা স্ট্রিপে ঘূর্ণিত হয় এবং অন্য বলটি তার আসল আকারে থাকে। কোনটিতে বেশি কাদামাটি আছে জিজ্ঞাসা করা হলে ৭ বা ৮ বছরের শিশু উত্তর দেবে যে, উভয়েরই একই পরিমাণ মাটি রয়েছে। এর কারণ হল শিশুটি কল্পনা করে বলটিকে পাতলা স্ট্রিপে এবং তারপরে একটি বলের মধ্যে পরিণত করা হয়েছে, তার মানে সে কংক্রিট/বাস্তব বস্তুর উপর বিপরীত মানসিক ক্রিয়া কল্পনা করতে সক্ষম। সে শুধুমাত্র একটি দিক-দৈর্ঘ্য বা উচ্চতায় ফোকাস করতে পারে। কংক্রিট অপারেশন শিশুকে বিভিন্ন বৈশিষ্ট্যের উপর ফোকাস করতে দেয় এবং বস্তুর একটি দিকের উপর ফোকাস না করে। এটি শিশুকে উপলব্ধি করতে সাহায্য করে যে জিনিসগুলিকে দেখার বিভিন্ন উপায় রয়েছে, যার ফলে ফোকাস না করে। এটি শিশুকে উপলব্ধি করতে সাহায্য করে যে জিনিসগুলিকে দেখার বিভিন্ন উপায় রয়েছে, যার ফলে তার/তার অহংকেন্দ্রিকতা হ্রাস পায়। চিন্তাভাবনা আরও নমনীয় হয়ে ওঠে, এবং শিশুরা সমস্যার সমাধান করার সময় বিকল্পগুলি সম্পর্কে চিন্তা করতে পারে, বা প্রয়োজনে মানসিকভাবে তাদের পদক্ষেপগুলি ফিরিয়ে আনতে পারে। যদিও প্রিপারেশনাল শিশু একটি বস্তুর বিভিন্ন বৈশিষ্ট্যের মধ্যে সম্পর্ক দেখার ক্ষমতা বিকাশ করে, তবুও সে/সে বিমূর্ত চিন্তাভাবনা করতে পারে না, অর্থাৎ সে/সে এখনও বস্তুর অনুপস্থিতিতে ধারণাগুলি পরিচালনা করতে পারে না। উদাহরণস্বরূপ, বীজগাণিতিক সমীকরণ, বা পৃথিবীর দ্রাঘিমাংশ বা অক্ষাংশের কল্পনা রেখা সম্পূর্ণ করার জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপগুলি।

খেলার কার্যকলাপ :

বড় সন্তানের জন্য খেলা নিছক বিনোদন নয়, এটি সামাজিকীকরণের প্রধান উপকরণ যা সামাজিক দক্ষতার সুযোগ প্রদান করে। বিভিন্ন খেলা, খেলাধুলা বা ক্রিয়াকলাপ যেমন আইটেম সংগ্রহ করা (শেল, স্ট্যাম্প এবং ছবি) উপভোগ করা হয়। যদিও এই ক্রিয়াকলাপগুলি ব্যবহার করা যেতে পারে, গ্রহণযোগ্যতা এবং জনপ্রিয়তা খেলার সামাজিক লক্ষ্য।

ব্যক্তিত্ব বিকাশ :

এই সময়কাল 6-12 বছর পর্যন্ত। এই সময়ের মধ্যে শিশুর মনোযোগের সময় বেশি হয়, কম ঘুমের প্রয়োজন হয় এবং দ্রুত শক্তি অর্জন করে, অতএব, শিশু দক্ষতা অর্জনের জন্য অনেক বেশি প্রচেষ্টা ব্যয় করতে পারে এবং সক্ষমতা নির্বিশেষে অর্জনের প্রয়োজন। এই সময়ের মধ্যে যে সংকটের সম্মুখীন হয়েছে তা হল শিল্প বনাম হীনমন্যতা। শিশুর লক্ষ্য অক্ষমতার পরিবর্তে সক্ষমতার অনুভূমিত বিকাশ করা। এই প্রচেষ্টায় সাফল্য আরও পরিশ্রমী আচরণের দিকে নিয়ে যায়, ব্যর্থতার ফলে হীনমন্যতার অনুভূতির বিকাশ ঘটে। তাই, তত্ত্বাবধায়কদের উচিত শিশুকে উপযুক্ত কাজগুলো নেওয়ার জন্য গাইড করা।

যেহেতু শিশুর সামাজিক দিগন্ত বিস্তৃত হয় যখন তারা স্কুলে প্রবেশ করে, নতুন কারণগুলি তাদের ব্যক্তিত্বের বিকাশকে প্রভাবিত করতে শুরু করে। ফলস্বরূপ, তাদের অবশ্যই ঘন ঘন তাদের স্ব-ধারণাগুলি সংশোধন করতে হবে। যেহেতু, এখন পর্যন্ত তারা তাদের পিতামাতার চোখের মাধ্যমে নিজেদেরকে প্রায় একচেটিয়াভাবে দেখেছে, তাদের আত্ম-ধারণা পক্ষপাতদুষ্ট হলে অবাক হওয়ার কিছু নেই। এখন তারা নিজেদেরকে তাদের শিক্ষক হিসেবে দেখে, তাদের সহপাঠীরা এবং তাদের প্রতিবেশীরা তাদের দেখে।

শৈশবে স্ব-ধারণাকে প্রভাবিত করার কারণগুলি :

- (1) **শারীরিক অবস্থা :** খারাপ স্বাস্থ্য বা শারীরিক ত্রুটি যা বাচ্চাদের তাদের সমবয়সীদের সাথে খেলা থেকে বিরত রাখে তারা তাদের নিকৃষ্ট বোধ করে।
- (2) **শারীরিক গঠন :** যেসব শিশুর ওজন বেশি বা তাদের বয়সের জন্য খুব ছোট তারা তাদের সমবয়সীদের রাখতে অক্ষম হতে পারে এবং ফলস্বরূপ, তারা হীনমন্যতার অনুভূতি তৈরি করে।
- (3) **আর্থ-সামাজিক অবস্থা :** শিশুরা যদি মনে করে যে তাদের বয়স-সাথীদের চোখে তাদের আরও ভাল ঘর, ভাল পোশাক এবং আরও ভাল খেলার সরঞ্জাম রয়েছে তবে তারা উন্নত বোধ করবে। অন্যদিকে, তারা অনুভব করে যে তাদের আর্থ-সামাজিক অবস্থা তাদের বয়স-সাথীদের তুলনায় নিকৃষ্ট, এটি সম্ভবত হীনমন্যতার অনুভূতির জন্ম দিতে পারে।
- (4) **স্কুল পরিবেশ :** যোগ্য, বোধগম্য শিক্ষকরা তাদের ছাত্রদের মধ্যে ভাল সমন্বয় ঘটাতে অনেক কিছু করে, যখন যে শিক্ষকরা এই শৃঙ্খলা ব্যবহার করেন যা শিশুরা অন্যায় বলে মনে করে বা অন্যথায় তাদের বিরোধিতা করে তারা বিপরীত প্রভাব ফেলে।
- (5) **সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা :** সমবয়সীদের পক্ষ থেকে এটি গ্রহণ করা বা এর অভাব স্ব-ধারণার উপর প্রভাবের মাধ্যমে শিশুর ব্যক্তিত্বকে প্রভাবিত করে। খুব জনপ্রিয় শিশু এবং বিচ্ছিন্নতা বিশেষভাবে প্রভাবিত হয়, এবং অন্যান্য কম।
- (6) **সাফল্য এবং ব্যর্থতা :** শিশু যে কাজগুলি অর্জনের জন্য নির্ধারণ করে তাতে সাফল্য আত্মবিশ্বাস এবং আত্ম গ্রহণযোগ্যতার অনুভূতির দিকে নিয়ে যায়, যখন ব্যর্থতা অপ্রতুলতার অনুভূতি সৃষ্টি করে।

- (7) **যৌনতা** : মেয়েরা স্বীকার করে যে তারা যে যৌন ভূমিকা পালন করবে তা পুরুষের ভূমিকা থেকে নিকৃষ্ট, এবং এই উপলব্ধির ফলে স্ব-মূল্যায়নে একটি অনুরূপ হ্রাস ঘটে। তারা তাদের ভূমিকার সমাজের মূল্যায়নকে নিকৃষ্ট হিসাবে অন্তর্ভুক্ত করে এবং তাই নিজেদেরকে কম মূল্য দেয়।
- (8) **বুদ্ধিমত্তা** : শিশুদের ব্যক্তিত্ব বিরূপভাবে প্রভাবিত হয় যদি তাদের বুদ্ধিমত্তা আদর্শ থেকে উল্লেখযোগ্যভাবে বিচ্যুত হয়। যে শিশুরা গড়ের চেয়ে নিস্তেজ তারা তাদের হীনমন্যতা এবং তাদের দলের প্রত্যাখ্যানকারী মনোভাব অনুভব করে। ফলস্বরূপ, তারা লাজুক, অন্তর্মুখী এবং উদাসীন হয়ে উঠতে পারে— অথবা যারা তাদের প্রত্যাখ্যান করে তাদের প্রতি তারা আক্রমণাত্মক হয়ে উঠতে পারে— খুব উচ্চ I.Q. আছে এমন শিশুদের স্ব-ধারণা দুর্বল হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
- (9) **আদর্শ আত্ম-ধারণার বিকাশ** : শৈশব যখন ঘনিয়ে আসে, শিশুরা ইতিহাসে বা কথাসাহিত্যে, মঞ্চে বা পর্দায় বা ক্রীড়া বা জাতীয় বিষয়ের জগতে নামক-পূজা করতে শুরু করে। তারপরে তারা আদর্শ আত্মের ধারণা তৈরি করে, তারা যে ধরনের ব্যক্তি হতে পারে। প্রথমে, আদর্শ আত্ম-ধারণাটি পিতামাতা, শিক্ষক এবং অন্যদের তাদের তাৎক্ষণিক পরিবেশ থেকে সেট করা লাইনের সাথে নকশা করা হয়। পরবর্তীতে, তাদের দিগন্ত বিস্তৃত হওয়ার সাথে সাথে, তারা যাদের চেনেন না কিন্তু এই আদর্শের জন্য নিউক্লিয়াস থেকে প্রায় শুনেছেন বা পড়েছেন।
- (10) **পরিচয় অনুসন্ধান** : পরিচয়ের সন্ধান শৈশবের শেষভাগে শুরু হয় এবং কৈশোরে একটি সংকট পর্যায়ে পৌঁছে। পরিচয়ের অনুভূতি অর্জনের জন্য, শিশুদের একটি অভ্যন্তরীণ নিশ্চয়তা থাকতে হবে যে তারা স্বাধীনভাবে কাজ দ্রুতদ্রুত সক্ষম। যতক্ষণ না তারা এই আশ্বাসের অনুভূতি না পায় তারা নিরাপত্তাহীন। এই সমস্যাটি মোকাবেলা করার জন্য, বয়স্ক শিশুরা সমবয়সীদের সাথে আবেগগতভাবে নিজেদের যুক্ত করার চেষ্টা করে এবং পিতামাতার এপ্রোন স্টিংগুলি কাটার চেষ্টা করে।

বোঝার উন্নতি :

বড় শিশু এখন এমন একটি পর্যায়ে রয়েছে যেখানে ধারণাগুলি নির্দিষ্ট এবং কংক্রিট হয়ে ওঠে। তারা 'কংক্রিট অপারেশন' হিসাবে অভিহিত জ্ঞানীয় বিকাশের একটি পযগায় প্রতিফলিত করে। বিদ্যালয়টি ধারণা গঠন, উন্নতি এবং স্পষ্টকরণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। শিশু ধারণার সামাজিক মাত্রাগুলি বুঝতে শুরু করে— গোষ্ঠীর ধরন, পার্থক্য, মিল ইত্যাদি শিশু দ্বারা অনুভূত হয়।

নৈতিক বিকাশ :

পাঁচ থেকে বারো বছর বয়সের মধ্যে, শিশুদের ন্যায়বিচারের ধারণা পরিবর্তিত হয়, যেমনটি পিয়াগেট ব্যাখ্যা করেছেন। পিতামাতার কাছ থেকে শেখা সঠিক এবং ভুল সম্পর্কে তাদের কঠোর এবং অনমনীয় ধারণাগুলি পরিবর্তিত হয় এবং তারা একটি নৈতিক লঙ্ঘনের আশেপাশের নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে বিবেচনা করতে শুরু করে। এটি, পিয়াগেটের মতে, নৈতিক আপেক্ষিকতা নৈতিক অনমনীয়তা প্রতিস্থাপন করে।

উদাহরণস্বরূপ, একটি পাঁচ বছর বয়সী মিথ্যা সবসময় খারাপ, যখন বড় শিশু বুঝতে পারে যে কিছু পরিস্থিতিতে মিথ্যা ন্যায়সঙ্গত, এবং তাই অগত্যা খারাপ নয় (Piaget, 1970)। কোহলবার্গ পিয়াগেটের তত্ত্বকে বিশদভাবে বর্ণনা করেছেন এবং শৈশবের শেষের দিকে নৈতিক বিকাশের দ্বিতীয় স্তর, প্রচলিত নৈতিকতার স্তর, বা প্রচলিত নিয়ম ও সামঞ্জস্যের নৈতিকতা হিসাবে চিহ্নিত করেছেন। এই স্তরের প্রথম পর্যায়ে, যাকে কোহলবার্গে “ভালো ছেলে নৈতিকতা” বলে অভিহিত করেছেন, শিশুরা অন্যদের অনুমোদন পেতে এবং ভাল সম্পর্কে বজায় রাখতে নিয়ম মেনে চলে। দ্বিতীয় পর্যায়ে, কোহলবার্গে দাবি করেন যে সামাজিক গোষ্ঠী যদি সমস্ত গোষ্ঠীর সদস্যদের জন্য উপযুক্ত নিয়মগুলি গ্রহণ করে, তবে তাদের সামাজিক অস্বীকৃতি এবং নিন্দা এড়াতে তাদের মেনে চলতে হবে (কোহলবার্গ, 1969)।

দেবী শৈশবে বিপদ

শিশু অনেক শারীরিক ও মানসিক বিপদের জন্য সংবেদনশীল। এর মধ্যে অসুস্থতা এবং দুর্ঘটনা অন্তর্ভুক্ত বা বয়স্ক শিশুদের দ্বারা সম্মুখীন হওয়া শারীরিক বিপদ। উন্নত মেডিকেলের বেশ কিছু অসুস্থতার যত্ন নেয় কিন্তু দুর্ঘটনা বড় বাচ্চাদের মধ্যে মৃত্যুর একটি প্রধান কারণ। যে শিশুরা সহকর্মীর গ্রহণযোগ্যতার অভাব অনুভব করে তারা অসন্তুষ্ট হয় যা পরবর্তী জীবনে ব্যক্তিত্বের ক্রটির দিকে পরিচালিত করে।

2.4.6 বয়ঃসন্ধিকাল

বয়ঃসন্ধিকালের আক্ষরিক অর্থ হল ‘পরিপক্বতায় বৃদ্ধি হওয়া’। এটি শৈশব এবং প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে একটি মধ্যস্থতামূলক পর্যায় যা বৈশিষ্ট্যগতভাবে উভয় পর্যায়ের গুণাবলীর অধিকারী, যদিও উভয়ের মধ্যে সম্পূর্ণরূপে নয়। বয়সের পরিসীমা 12-19 বছর। এটি প্রাপ্তবয়স্কতার সীমানা। যৌন পরিপক্বতা সহ দ্রুত শারীরিক পরিবর্তন ঘটেছে যা বয়ঃসন্ধিকালে অর্জিত হয়। ফলে মানসিক ও সামাজিক পরিবর্তনও হয়। বয়ঃসন্ধিকাল ব্যক্তির জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ পর্যায়। উপরন্তু, এটি সাধারণত বিভিন্ন ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হয়। কিশোর-কিশোরীরা খুবই সংবেদনশীল। বয়ঃসন্ধি শব্দটি ল্যাটিন শব্দ *adolescere* থেকে এসেছে, যার অর্থ “পরিপক্বতায় বেড়ে ওঠা”। এটি শৈশব এবং যৌবনের মধ্যে একজন ব্যক্তির জীবনের ক্রান্তিকাল। বয়ঃসন্ধিকালকে সাধারণত জীবনের পর্যায় হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয় যা বয়ঃসন্ধির শুরুতে শুরু হয়, যখন যৌন পরিপক্বতা বা প্রজনন ক্ষমতা অর্জিত হয়। এটি জৈবিক এবং মনস্তাত্ত্বিক উভয় দিক থেকে দ্রুত পরিবর্তনের সময় হিসাবে বিবেচিত হয়েছে। যদিও এই পর্যায়ে যে শারীরিক পরিবর্তনগুলি ঘটে তা সর্বজনীন, কিশোরদের অভিজ্ঞতার সামাজিক এবং মনস্তাত্ত্বিক মাত্রাগুলি সাংস্কৃতিক প্রেক্ষাপটের উপর নির্ভর করে। উদাহরণ স্বরূপ, যেসব সংস্কৃতিতে কিশোর বয়সকে সমস্যায়ুক্ত বা বিভ্রান্তিকর হিসেবে দেখা হয়, সেখানে বয়ঃসন্ধিকালের বছরগুলোকে প্রাপ্তবয়স্কদের আচরণের সূচনা হিসেবে দেখা হয় এবং তাই দায়িত্বশীল কাজগুলো গ্রহণ করা হয়। যদিও বেশিরভাগ সমাজে অন্তত একটি সংক্ষিপ্ত বয়ঃসন্ধিকাল থাকে, তবে এটি সংস্কৃতি জুড়ে সর্বজনীন নয়।

বয়ঃসন্ধিকালের বৈশিষ্ট্য :

- (1) বয়ঃসন্ধিকাল একটি গুরুত্বপূর্ণ সময়কাল।
- (2) বয়ঃসন্ধিকাল পরিবর্তনের একটি সময়কাল।
- (3) বয়ঃসন্ধিকাল একটি সমস্যা বয়স
- (4) এটি পরিচয় অনুসন্ধানের একটি সময়
- (5) এটি একটি ভয়ঙ্কর বয়স
- (6) এটি অবাস্তবতার সময়
- (7) বয়ঃসন্ধিকাল হল প্রাপ্তবয়স্কতার সীমানা

শারীরিক বিকাশ :

বয়ঃসন্ধি বা যৌন পরিপক্বতা শৈশবকালের সমাপ্তি চিহ্নিত করে এবং বয়ঃসন্ধিকালের সূচনাকে নির্দেশ করে, যা উভয় ক্ষেত্রেই নাটকীয় শারীরিক পরিবর্তন, বৃদ্ধির হার এবং যৌন বৈশিষ্ট্য দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। যাইহোক, বয়ঃসন্ধি একটি আকস্মিক ঘটনা নয়, এটি একটি ধীরে ধীরে প্রক্রিয়ার অংশ। বয়ঃসন্ধির সময় নিঃসৃত হরমোন প্রাথমিক ও মাধ্যমিক যৌন বৈশিষ্ট্যের বিকাশ ঘটায়। প্রাথমিক যৌন বৈশিষ্ট্যগুলির মধ্যে রয়েছে প্রজননের সাথে সরাসরি সম্পর্কিত এবং গৌণ যৌন বৈশিষ্ট্যের বিকাশ ঘটায়। প্রাথমিক যৌন বৈশিষ্ট্যগুলির মধ্যে রয়েছে প্রজননের সাথে সরাসরি সম্পর্কিত এবং গৌণ যৌন বৈশিষ্ট্যগুলির মধ্যে রয়েছে যৌন পরিপক্বতা অর্জনের বৈশিষ্ট্য বা লক্ষণ। ছেলেদের বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনগুলি বৃদ্ধির ত্বরণ, মুখের চুল এবং কণ্ঠস্বরের পরিবর্তন দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। মেয়েদের ক্ষেত্রে, উচ্চতা দ্রুত বৃদ্ধি সাধারণত মাসিক শুরু হওয়ার প্রায় দুই বছর আগে শুরু হয়। সাধারণত ছেলেদের জন্য 12 বা 13 বছর বয়সে এবং মেয়েদের 10 বা 11 বছর বয়সে বৃদ্ধির গতি শুরু হয়। বয়ঃসন্ধি ক্রমানুসারে তারতম্য থাকা স্বাভাবিক। উদাহরণ স্বরূপ, একই কালানুক্রমিক বয়সের দুটি ছেলের (বা দুটি মেয়ে) মধ্যে, একজন অন্যজন এটি শুরু করার আগে বয়ঃসন্ধি ক্রম সম্পূর্ণ করতে পারে। জেনেটিক্স এবং পরিবেশ উভয়ই এতে ভূমিকা পালন করে। উদাহরণ স্বরূপ, অভিন্ন যমজ ভ্রাতৃদ্বিতীয় যমজ সন্তানের তুলনায় সময়মতো মেলার্চে কাছাকাছি পৌঁছায়; গড়ে, দরিদ্র পরিবারের মেয়েদের তুলনায় ধনী পরিবারের মেয়েরা আগে মাসিকের মধ্য দিয়ে যায়; এবং ঐতিহাসিক প্রবণতাগুলি দেখায় যে শিল্পোন্নত দেশগুলিতে মাসিকের বয়স হ্রাস পাচ্ছে বা উন্নত পুষ্টি এবং চিকিৎসা যত্নে অগ্রগতি প্রতিফলিত করে।

বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক বিকাশের সাথে বেশ কিছু মানসিক পরিবর্তনও হয়। বয়ঃসন্ধিকালের আশেপাশে কিশোর-কিশোরীরা বিপরীত লিঙ্গের সদস্যদের প্রতি এবং যৌন বিষয়ে আগ্রহ বৃদ্ধি করে এবং যৌন অনুভূতি সম্পর্কে একটি নতুন সচেতনতা বিকাশ করে। যৌনতার প্রতি এই বর্ধিত মনোযোগ জৈবিক পরিবর্তনগুলি সম্পর্কে ব্যক্তির সচেতনতা এবং সহকর্মী, পিতামাতা এবং সমাজের দ্বারা যৌনতার উপর জোর দেওয়ার মতো কারণগুলির কারণে ঘটে। তারপরও অনেক কিশোর-কিশোরীদের পর্যাপ্ত জ্ঞানের অভাব বা যৌনতা এবং যৌনতা সম্পর্কে ভুল ধারণা রয়েছে। একটি যৌন পরিচয়ের বিকাশ যৌন অভিমুখীতাকে সংজ্ঞায়িত করে এবং যৌন আচরণকে নির্দেশ করে। যেমন এটি কিশোর-কিশোরীদের জন্য

একটি গুরুত্বপূর্ণ উন্নয়নমূলক কাজ হয়ে ওঠে। কিশোর-কিশোরীদের তারা কেমন তা নিয়ে ব্যস্ত থাকে এবং তারা কেমন দেখাচ্ছে তার স্বতন্ত্র চিত্র তৈরি করে। বয়ঃসন্ধিকালে আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ উন্নয়নমূলক কাজ হল একজনের শারীরিক স্ব-পরিপক্বতা গ্রহণ করা। কিশোর-কিশোরীদের তাদের শারীরিক গঠনের বাস্তবসম্মত চিত্র গড়ে তুলতে হবে, যা তাদের কাছে গ্রহণযোগ্য। এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে বয়ঃসন্ধির সাথে শারীরিক পরিবর্তনের সাথে জ্ঞানীয় এবং সামাজিক পরিবর্তনও জড়িত।

বয়ঃসন্ধিকালে শরীরের পরিবর্তন

বাহ্যিক পরিবর্তন	উচ্চতা	গড়পড়তা মেয়ে সতেরো থেকে আঠারো বছর বয়সের মধ্যে তার পরিণত উচ্চতায় পৌঁছায় এবং গড়পড়তা ছেলেরা, এক বছর পরে।
	ওজন	ওজন পরিবর্তনগুলি উচ্চতা পরিবর্তনের জন্য অনুরূপ একটি সময়সূচী অনুসরণ করে, যেখানে ওজন এখন শরীরের এমন অংশ বিতরণ করা হয় যেখানে আগে কম বা কোন চর্বি ছিল না।
	শরীরের অনুপাত	শরীরের বিভিন্ন অংশ ধীরে ধীরে অনুপাতে আসে। উদাহরণস্বরূপ, ট্রাঙ্ক প্রশস্ত এবং লম্বা হয়, এবং এইভাবে অঙ্গগুলি আর বেশি লম্বা বলে মনে হয় না।
	যৌন অঙ্গ	বয়ঃসন্ধিকালের শেষের দিকে পুরুষ এবং মহিলা উভয় যৌন অঙ্গ তাদের পরিপক্ব আকারে পৌঁছায়, কিন্তু বেশ কয়েক বছর পর পর্যন্ত পরিণত হয় না।
	সেকেন্ডারি লিঙ্গের বৈশিষ্ট্য	প্রধান সেকেন্ডারি লিঙ্গের বৈশিষ্ট্যগুলি বয়ঃসন্ধিকালের শেষের দিকে বিকাশের একটি পরিপক্ব স্তরে থাকে।
অভ্যন্তরীণ পরিবর্তন	বাচনতন্ত্র	পাকস্থলী লম্বা ও কম নলাকার হয়ে যায়, অস্ত্রের দৈর্ঘ্য ও পরিধি বৃদ্ধি পায়, পাকস্থলীর পেশী এবং অস্ত্রের প্রাচীর ঘন ও শক্তিশালী হয়, যকৃৎের ওজন বৃদ্ধি পায় এবং খাদ্যনালী দীর্ঘ হয়।
	সংবহনতন্ত্র	বয়ঃসন্ধিকালে হৃৎপিণ্ড দ্রুত বৃদ্ধি পায়, সতেরো বা আঠারো বছর বয়সে, এটি জন্মের সময় যতটা ছিল তার চেয়ে বারো গুণ ভারী হয়ে যায়। রক্তনালীগুলির দেয়ালের দৈর্ঘ্য এবং গুরুত্ব বৃদ্ধি পায় এবং একটি পরিপক্ব স্তরে পৌঁছায় যখন হৃৎপিণ্ড করে।
	শ্বসনতন্ত্র	মেয়েটির ফুসফুসের ক্ষমতা প্রায় সতেরো বছর বয়সে পরিণত পর্যায়ে চলে যায়; ছেলেরা কয়েক বছর পরে এই স্তরে পৌঁছায়।

অন্তঃস্রাবী সিস্টেম	বয়ঃসন্ধিকাল গেনাডের বর্ধিত কার্যকলাপের ফলে বয়ঃসন্ধিকালে পুরো এন্ডোক্রাইন সিস্টেমের সাময়িক ভারসাম্যহীনতা দেখা দেয়। যৌন গ্রন্থিগুলি দ্রুত বিকাশ লাভ করে এবং কার্যক্রম হয়ে ওঠে, যদিও তারা কৈশোরের শেষের দিকে বা প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার আগে পর্যন্ত তাদের পরিপক্বতায় পৌঁছায় না।
শরীরের টিস্যু	গড় আঠারো বছর বয়সে কঙ্কালের বৃদ্ধি বন্ধ হয়ে যায়। হাড় ছাড়া অন্যান্য টিস্যু তাদের পরিপক্ব আকারে পৌঁছায়।

জ্ঞানীয় উন্নয়নমূলক পরিবর্তন :

কিশোর-কিশোরীদের চিন্তাভাবনা আরও বিমূর্ত, যৌক্তিক এবং আদর্শবাদী হয়ে ওঠে; তারা তাদের নিজেদের চিন্তা, অন্যের চিন্তা এবং অন্যরা তাদের সম্পর্কে কী ভাবছে তা পরীক্ষা করতে আরও সক্ষম হয়ে ওঠে। কিশোর-কিশোরীদের যুক্তি করার ক্ষমতার বিকাশ তাদের জ্ঞানীয় এবং সামাজিক সচেতনতার একটি নতুন স্তর দেয়। পিয়াগেট বিশ্বাস করতেন যে 11 থেকে 15 বছর বয়সের মধ্যে আনুষ্ঠানিক অপারেশনাল চিন্তাভাবনা দেখা দেয়। এই পর্যায়ে কিশোর-কিশোরীদের চিন্তা বাস্তবিক অভিজ্ঞতার বাইরে প্রসারিত হয় এবং তারা তাদের সম্পর্কে বিমূর্ত পদ এবং যুক্তিতে আরও চিন্তা করতে শুরু করে। বিমূর্ত হওয়ার পাশাপাশি, কৈশোরের চিন্তাভাবনাও আদর্শবাদী। কিশোর-কিশোরীদের নিজের এবং অন্যদের জন্য আদর্শ বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে চিন্তা করতে শুরু করে এবং এই আদর্শ মানগুলির সাথে নিজেদের এবং অন্যদের তুলনা করে। উদাহরণস্বরূপ, তারা ভাবতে পারে একজন আদর্শ পিতামাতা কেমন এবং তাদের পিতামাতাকে এই আদর্শ মানগুলির সাথে তুলনা করতে পারে। এটি মাঝে মাঝে কিশোর-কিশোরীদের ভাবতে পারে যে নতুন-আবিষ্কৃত আদর্শ মানগুলির মধ্যে কোনটি তাদের গ্রহণ করা উচিত। বিকাশের পূর্ববর্তী পর্যায়ে শিশুদের দ্বারা ব্যবহৃত ট্রায়াল এবং ত্রুটি পদ্ধতির বিপরীত, কিশোর-কিশোরীদের চিন্তাভাবনা সমস্যা সমাধানে আরও পদ্ধতিগত হয়ে ওঠে— তারা সম্ভাব্য পদক্ষেপগুলি সম্পর্কে চিন্তা করে, কেন কিছু ঘটছে সেভাবে, এবং পদ্ধতিগতভাবে সমাধান খোঁজে। পাইগেট এই ধরনের যৌক্তিক চিন্তাভাবনাকে বলে— অনুমানমূলক ডিভাঙ্কিত যুক্তি। যৌক্তিক চিন্তা নৈতিক যুক্তির বিকাশকেও প্রভাবিত করে। সামাজিক নিয়মগুলিকে পরম মান হিসাবে বিবেচনা করা হয় না এবং নৈতিক চিন্তাভাবনা কিছু নমনীয়তা দেখায়। কিশোর বিকল্প নৈতিক কোর্সগুলিকে স্বীকৃতি দেয়, বিকল্পগুলি অন্বেষণ করে এবং তারপরে একটি ব্যক্তিগত নৈতিক কোডের বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেয়। উদাহরণস্বরূপ, এই বয়সে ব্যক্তির কলেজের নিয়ম মেনে/অনুসরণ না করে একটি কারণের জন্য একটি প্রতিবাদ মিছিলে অংশগ্রহণ করতে পারে। বয়ঃসন্ধিকালেও এক বিশেষ ধরনের অহংকেন্দ্রিকতা গড়ে ওঠে। ডেভিড এলকাইন্ডের মতে, কাল্পনিক শ্রোতা এবং ব্যক্তিগত কল্পকাহিনী হল কিশোরদের অহংকেন্দ্রিকতার দুটি উপাদান। কাল্পনিক শ্রোতা হল কিশোর-কিশোরীদের বিশ্বাস যে অন্যরা তাদের নিয়ে ততটা ব্যস্ত থাকে যতটা তারা নিজের সম্পর্কে। তারা কল্পনা করে যে লোকেরা সর্বদা তাদের লক্ষ্য করছে এবং তাদের প্রতিটি আচরণ পর্যবেক্ষণ করছে। একটি ছেলে কল্পনা করুন যে মনে করে

যে সবাই তার শাটে কালির দাগ লক্ষ্য করবে, বা একটি মেয়ে ব্রণ অনুভব করবে, সমস্ত লোক ভাববে তার ত্বক কতটা খারাপ। এই কাল্পনিক শ্রোতাই তাদের অত্যন্ত আত্মসচেতন করে তোলে। ব্যক্তিগত কল্পকাহিনীটি কিশোর-কিশোরীদের অহংকেন্দ্রিকতার অংশ বা তাদের স্বতন্ত্রতার অনুভূতিকে জড়িত করে। কিশোর-কিশোরীদের স্বতন্ত্রতার অনুভূতি তাদের মনে করে যে কেউ তাদের বা তাদের অনুভূতি বুঝতে পারে না। উদাহরণস্বরূপ, একজন কিশোরী মেয়ে মনে করে যে বন্ধুর দ্বারা বিশ্বাসঘাতকতার কারণে সে যে আঘাত অনুভব করে তা কেউ অনুভব করতে পারে না। কিশোর-কিশোরীদের বাবা-মাকে বলতে শোনা খুবই সাধারণ ব্যাপার; ‘তুমি আমাকে বোঝো না’। তাদের ব্যক্তিগত স্বতন্ত্রতার বোধ ধরে রাখতে তারা তাদের চারপাশে কল্পনায় ভরা গল্প বুনতে পারে এমন একটি বিশ্ব তৈরি করতে যা বাস্তবতা থেকে দূরে। ব্যক্তিগত কল্পকাহিনী প্রায়ই কিশোর ডায়েরির অংশ।

মানসিক বিকাশ :

প্রথাগতভাবে, বয়ঃসন্ধিকালকে “বাড় ও চাপ”-এর সময় হিসাবে ভাবা হয়। শারীরিক এবং গ্রহিগত পরিবর্তনের ফলে উচ্চতর মানসিক উত্তেজনার সময়। বেশিরভাগ কিশোর-কিশোরী সময়ে সময়ে মানসিক অস্থিরতা অনুভব করে, যা আচরণের নতুন প্যাটার্ন এবং নতুন সামাজিক প্রত্যাশার সাথে সামঞ্জস্য করার প্রয়োজনীয়তার একটি যৌক্তিক পরিণতি। তবে, মেজাজ ক্ষুব্ধ হওয়ার পরিবর্তে, কিশোর-কিশোরীরা তাদের ক্রোধ প্রকাশ করে, যারা তাদের রাগান্বিত করেছিল তাদের কথা বলতে অস্বীকার করে বা উচ্চস্বরে সমালোচনা করে। যাদের কাছে অধিক বস্তুগত সম্পদ রয়েছে তাদের প্রতি তাদের ঈর্ষান্বিত হতেও দেখা যায়। বয়ঃসন্ধিকালের শেষের দিকে, ছেলে এবং মেয়েরা আরও বেশি মানসিকভাবে পরিণত হয়। যখন অন্যরা উপস্থিত থাকে তখন তারা আবেগগতভাবে “উড়িয়ে দেয়” না, তবে সামাজিকভাবে গ্রহণযোগ্য উপায়ে মানসিক বাষ্প বন্ধ করার জন্য একটি সুবিধাজনক সময় এবং স্থানের জন্য অপেক্ষা করুন। অবশেষে, মানসিকভাবে পরিপক্ব কিশোর-কিশোরীরা তাদের মানসিক প্রতিক্রিয়ার স্থিতিশীল থাকে এবং তারা এক আবেগ বা মেজাজ থেকে অন্য আবেগে দোলা দেয় না।

সামাজিক উন্নয়ন :

পিয়ার গ্রুপের প্রভাব বৃদ্ধি পায়। কিশোর-কিশোরী বিপরীত লিঙ্গের প্রতি লক্ষ্য করতে এবং আগ্রহ নিতে শুরু করে। বন্ধু তৈরি করা এবং স্কুলে নতুন সামাজিক পরিস্থির সাথে মানিয়ে নেওয়া, ক্যারিয়ারের সন্ধান এই সময়ে শেখা হয়। ব্যক্তিগত সাজসজ্জা, চেহারা এবং পোশাকের প্রতি ব্যাপক আগ্রহ দেখানো হয়। কিশোর-কিশোরীরা বিভিন্ন দার্শনিক বিষয় নিয়েও চিন্তা করে এবং “আমি কে? জীবনের উদ্দেশ্য কী?” এর মতো প্রশ্নের উত্তর খোঁজার চেষ্টা করে। পরিচয়ের অনুসন্ধান যখন একটি অর্থপূর্ণ মোড় নেয় তখন কিশোর-কিশোরীদের ভালভাবে সামঞ্জস্য করতে সক্ষম করে এবং পরিচয়ের বিপরীতে, সংকট ভবিষ্যতে বিভ্রান্তি এবং দ্বিধা সৃষ্টি করে। সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গি এবং আচরণে যে সমস্ত পরিবর্তন ঘটে তার মধ্যে সবচেয়ে বেশি স্পষ্ট হয় বিষমকামী সম্পর্কের ক্ষেত্রে। অল্প সময়ের মধ্যে কিশোর-কিশোরীরা তাদের বিপরীত লিঙ্গের সদস্যদের অপছন্দের থেকে তাদের নিজস্ব লিঙ্গের সদস্যদের সাথে তাদের সাহচর্য পছন্দ করার জন্য আমূল পরিবর্তন করে। শুধু তাই নয়, তারা আর স্কুলে বা আশেপাশে প্রস্তুত প্রাপ্যতার ভিত্তিতে

তাদের বন্ধু নির্বাচন করে না, যেমনটি তারা শৈশবকালে করেছিল, এবং একই ক্রিয়াকলাপের উপভোগ বন্ধুত্ব নির্বাচনের জন্য এত গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নয়। তারা তাদের বন্ধু হিসাবে বেছে নিতে চায় যাদের মূল্যবোধ এবং আগ্রহ তাদের মানের সাথে মিশে যায় এবং যারা তাদের বোঝে এবং তাদের নিরাপদ বোধ করে। তারা আরও আশা করে যে তাদের গ্যাংয়ের নেতারা যাদের সাথে তারা সম্পর্ক রাখতে চায় তাদের অবশ্যই কিছু গুণাবলীর অধিকারী হতে হবে যেমন ভাল শরীর, সুসজ্জিত, আকর্ষণীয় হতে হবে, উচ্চ আর্থ-সামাজিক অবস্থানের অধিকারী হতে হবে ইত্যাদি।

নৈতিক বিকাশ :

বয়ঃসন্ধিকালে, ছেলেরা এবং মেয়েরা পৌঁছেছে যাকে পিয়াগেট জ্ঞানীয় ক্ষমতার আনুষ্ঠানিক অপারেশনের পর্যায়ে বলেছে। তারা এখন একটি নির্দিষ্ট সমস্যা সমাধানের সম্ভাব্য সমস্ত উপায় বিবেচনা করতে সক্ষম এবং অনুমান বা প্রস্তাবনার ভিত্তিতে যুক্তি দিতে পারে। তারা তাদের সমস্যাগুলিকে বিভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে দেখতে পারে এবং সেগুলি সমাধান করার সময় অনেকগুলি কারণ বিবেচনা করতে পারে (Piaget, 1969)।

কোহলবার্গের মতে, নৈতিক বিকাশের তৃতীয় স্তর, বয়ঃসন্ধিকালে উদ্ভূত-প্রচলিত নৈতিকতা হওয়া উচিত। স্ব-স্বীকৃত নীতির এই স্তর এবং এটি দুটি স্তর নিয়ে গঠিত। প্রথম পর্যায়ে, ব্যক্তি বিশ্বাস করে যে নৈতিক বিশ্বাসগুলিতে নমনীয়তা থাকা উচিত যাতে নৈতিক মানগুলিকে সংশোধন এবং পরিবর্তন করা সম্ভব হয় যদি এটি সামগ্রিকভাবে গোষ্ঠীর সদস্যদের জন্য সুবিধাজনক হয়। দ্বিতীয় পর্যায়ে, ব্যক্তি সামাজিক নিন্দা এড়ানোর পরিবর্তে আত্ম-নিন্দা এড়াতে উভয় সামাজিক মান এবং অভ্যন্তরীণ আদর্শের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ। এই পর্যায়ে, নৈতিকতা ব্যক্তিগত ইচ্ছার পরিবর্তে অন্যদের প্রতি শ্রদ্ধার উপর ভিত্তি করে (কোহলবার্গ, 1969)।

ব্যক্তিত্ব বিকাশ :

এটি শৈশব থেকে প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার সময়কাল বা 12-20 বছর পর্যন্ত প্রসারিত হয়। এই সময়ের মধ্যে ব্যক্তি বয়ঃসন্ধি লাভ করে যার ফলে অনেক পরিবর্তন হয়। এই পরিবর্তনগুলি ব্যক্তির যৌন, সামাজিক, মানসিক এবং বৃত্তিমূলক জীবনের জন্য প্রচুর প্রভাব ফেলে; এই কারণেই স্ট্যানলি হল এই সময়টিকে “ঝড় এবং চাপের সময়” হিসাবে বর্ণনা করেছেন। এই পরিবর্তনগুলি ব্যক্তিকে একটি পরিচয় খুঁজে পেতে সাহায্য করে, যার অর্থ নিজের সম্পর্কে বোঝার বিকাশ, যে লক্ষ্যগুলি অর্জন করতে চায় এবং কাজ/পেশার ভূমিকা। ব্যক্তি তত্ত্বাবধায়ক এবং সহকর্মী গোষ্ঠীর উৎসাহ এবং সমর্থনের জন্য কামনা করে। যদি তিনি সফল হন তবে তিনি নিজের বা পরিচয়ের অনুভূতি বিকাশ করবেন, অন্যথায় তিনি ভূমিকা বিভ্রান্তি/পরিচয় বিভ্রান্তিতে ভুগবেন।

বয়ঃসন্ধিকালের প্রথম দিকে, ছেলে এবং মেয়ে উভয়ই তাদের ভাল এবং খারাপ বৈশিষ্ট্যগুলি সম্পর্কে ভালভাবে সচেতন এবং তারা তাদের বন্ধুদের মধ্যে একই বৈশিষ্ট্যগুলির পরিপ্রেক্ষিতে এইগুলিকে মূল্যায়ন করে। তারা সামাজিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে ব্যক্তিত্বের ভূমিকা সম্পর্কেও ভালভাবে সচেতন এবং এইভাবে তাদের ব্যক্তিত্বের উন্নতি করতে দৃঢ়ভাবে অনুপ্রাণিত হয়। এই বিষয়ে বই বা নিবন্ধ পড়ে, উদাহরণমূলক—

তাদের সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা বৃদ্ধির আশায়। অনেক কিশোর-কিশোরী তাদের “আদর্শ” ব্যক্তিত্বের ধারণার ভিত্তি হিসাবে গোষ্ঠীর মান ব্যবহার করে যার বিরুদ্ধে তারা তাদের নিজস্ব ব্যক্তিত্বকে মূল্যায়ন করে। এটি কঠিন, প্রায়শই অসম্ভব কাজ। প্রথমত, শৈশবকালে প্রতিষ্ঠিত ব্যক্তিত্বের ধরনটি স্থিতিশীল হতে শুরু করেছে এবং জীবনের অবশিষ্ট বছরগুলিতে কিছু পরিবর্তনের সাথে এটি বজায় রাখবে। দ্বিতীয়ত, ব্যক্তিত্বের প্যাটার্নকে ঢালাই করার জন্য দায়ী অনেকগুলি শর্ত কিশোর-কিশোরীরা নিয়ন্ত্রণের মধ্যে নেই কারণ তারা এমন পরিবেশের একটি পণ্য যেখানে কিশোররা বাস করে এবং এইভাবে স্ব-ধারণাকে প্রভাবিত করতে থাকবে— ব্যক্তিত্বের প্যাটার্নের মূল— যতদিন পরিবেশ স্থিতিশীল থাকবে।

কৈশোরের স্ব-ধারণাকে প্রভাবিত করে এমন শর্ত :

পরিপক্ব হওয়ার বয়স : প্রারম্ভিক প্রাপ্তবয়স্কদের, যাদের কাছে প্রাপ্তবয়স্ক হিসাবে বিবেচনা করা হয়, তারা অনুকূল আত্ম-ধারণা বিকাশ করে এবং এইভাবে ভাল সমন্বয় করে। দেরিতে প্রাপ্তবয়স্ক, যাদের সাথে শিশুদের মতো আচরণ করা হয়, তারা ভুল বোঝাবুঝি বোধ করে এবং এইভাবে তারা বিকৃত আচরণের জন্য প্রবণ হয়।

চেহারা : চেহারায় ভিন্ন বয়ঃসন্ধিকালকে নিকৃষ্ট মনে করে, যদিও পার্থক্য শারীরিক আকর্ষণ বাড়ায়।

লিঙ্গ : উপযুক্ততা : লিঙ্গের উপযুক্ত চেহারা, আগ্রহ এবং আচরণ কিশোর-কিশোরীদের অনুকূল আত্ম-ধারণা অর্জনে সহায়তা করে। যৌন উপযুক্ততা তাদের স্ব-সচেতন করে তোলে এবং এটি তাদের আচরণকে প্রতিকূলভাবে প্রভাবিত করে।

পারিবারিক সম্পর্ক : পরিবারের সদস্যদের সাথে খুব ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক রয়েছে এমন একজন কিশোর এই ব্যক্তির সাথে পরিচিত হবে এবং একই রকম ব্যক্তিত্বের ধরন বিকাশ করতে চাইবে।

সমবয়সীদের : সহকর্মীরা দুটি উপায়ে কিশোর-কিশোরীর ব্যক্তিত্বের ধরণকে প্রভাবিত করে। প্রথমত, বয়ঃসন্ধিকালের আত্ম-ধারণাটি তাদের প্রতি তাদের সমবয়সীদের ধারণা বা বিশ্বাস করে তার প্রতিফলন এবং দ্বিতীয়ত, তারা গোষ্ঠীর দ্বারা অনুমোদিত ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্য বিকাশের জন্য সমবয়সীদের চাপের মধ্যে পড়ে।

সৃজনশীলতা : কিশোর-কিশোরীদের যারা তাদের খেলা এবং একাডেমিক কাজে সৃজনশীল হতে উৎসাহিত করা হয়েছে শিশু হিসাবে তারা ব্যক্তিত্ব এবং পরিচয়ের অনুভূতি বিকাশ করে যা তাদের স্ব-ধারণার উপর অনুকূল প্রভাব ফেলে। অন্যদিকে, শৈশবকাল থেকেই যাদেরকে একটি অনুমোদিত প্যাটার্ন মেনে চলতে বাধ্য করা হয়েছে তারা পরিচয় এবং ব্যক্তিত্বের অনুভূতির অভাবে ভুগছে।

উচ্চাকাঙ্ক্ষার স্তর : কিশোর-কিশোরীদের যদি অবাস্তব উচ্চ মাত্রার উচ্চাকাঙ্ক্ষা থাকে তবে তারা ব্যর্থতার সম্মুখীন হবে। এটি অপরিপক্বতার অনুভূতি এবং প্রতিরক্ষামূলক প্রতিক্রিয়ার দিকে পরিচালিত করবে যেখানে তারা তাদের ব্যর্থতার জন্য অন্যদের দায়ী করবে। কিশোর-কিশোরীরা যারা তাদের ক্ষমতা সম্পর্কে বাস্তববাদী তারা ব্যর্থতার চেয়ে বেশি সাফল্যের অভিজ্ঞতা অর্জন করবে।

ব্যক্তিত্ব উন্নত করার প্রচেষ্টার ফলাফল : কিশোর-কিশোরীরা তাদের ব্যক্তিত্ব উন্নত করার প্রচেষ্টায় কতটা সফল হবে তা অনেক কারণের উপর নির্ভর করে। প্রথমত, তাদের অবশ্যই আদর্শ নির্ধারণ করতে হবে যা তাদের জন্য বাস্তবসম্মত এবং অর্জনযোগ্য। দ্বিতীয়ত, তাদের অবশ্যই তাদের শক্তি এবং দুর্বলতার বাস্তবসম্মত মূল্যায়ন করতে হবে। তৃতীয়ত, তাদের অবশ্যই স্থিতিশীল স্ব-ধারণা থাকতে হবে। চতুর্থত, তারা অবশ্যই তাদের কৃতিত্বের সাথে যুক্তিসম্মতভাবে আরও সন্তুষ্ট হতে হবে এবং যে কোন ক্ষেত্রে তারা ঘাটতি বোধ করে উন্নতি করতে আগ্রহী।

বয়ঃসন্ধিকালে বিপদ :

যদিও অসুস্থতার হার কম হতে পারে, দুর্ঘটনা এবং আত্মহত্যার দিকে পরিচালিত হুমু বৈশি। পরিপক্বতার রূপান্তর কতে অক্ষমতার কারণে মনস্তাত্ত্বিক বিপত্তি দেখা দেয়। সামাজিক অসম্মতি এখনও বিশেষ করে বিপরীত লিঙ্গের সাথে বিপত্তির একটি প্রধান উৎস।

2.4.7 প্রাপ্তবয়স্কতা

একজন প্রাপ্তবয়স্ককে সাধারণত এমন একজন ব্যক্তি হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয় যিনি দায়িত্বশীল, পরিপক্ব, স্ব-সমর্থক এবং সমাজে ভালভাবে সংহত। এই বৈশিষ্ট্যগুলির বিকাশের মধ্যে একটি ভিন্ন তা রয়েছে, যা পরামর্শ দেয় যে যখন একজন ব্যক্তি প্রাপ্তবয়স্ক হয় বা প্রাপ্তবয়স্কদের ভূমিকা গ্রহণ করে তখন সময়ের পরিবর্তন হয়। কিছু লোক তাদের কলেজের পড়াশোনার পাশাপাশি চাকরি নেয় বা বিয়ে করে তাদের পড়াশোনা চালিয়ে যেতে পারে না। অন্যরা বিয়ে করে এবং আর্থিকভাবে স্বাবলম্বী হওয়ার পরেও তাদের পিতামাতার সাথে বসবাস চালিয়ে যেতে পারে। প্রাপ্তবয়স্কদের ভূমিকার নুমান একজন ব্যক্তির সামাজিক প্রেক্ষাপট দ্বারা পরিচালিত হয়। জীবনের কিছু গুরুত্বপূর্ণ ঘটনা (যেমন বিবাহ, চাকরি, সন্তানধারণ) জন্য সেরা সময় বিভিন্ন সংস্কৃতিতে বেশ আলাদা হতে পারে কিন্তু একটি সংস্কৃতির মধ্যে প্রাপ্তবয়স্ক বিকাশের ক্ষেত্রে মিল রয়েছে। প্রারম্ভিক যৌবনে, দুটি প্রধান কাজ হল, প্রাপ্তবয়স্কদের জীবনযাপনের সম্ভাবনাগুলি অন্বেষণ করা এবং একটি স্থিতিশীল জীবন কাঠামা গড়ে তোলা। ধীরে ধীরে, নির্ভরতা থেকে স্বাধীনতার উত্তরণ ঘটাতে হবে। এটি যুবকটি যে ধরনের জীবন চায় তার একটি চিত্র দ্বারা চিহ্নিত করা যেতে পারে, বিশেষত বিবাহ এবং ক্যারিয়ারের ক্ষেত্রে।

কর্মজীবন একটি কাজ :

একটি জীবিকা উপার্জন, একটি পেশা যোগ দেওয়া এবং একটি কর্মজীবনের বিকাশ তাদের বিশ এবং ত্রিশের দশকের মানুষের জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। কর্মজীবনে প্রবেশ করা যেকোনো ব্যক্তির জীবনে একটি চ্যালেঞ্জিং ঘটনা। বিভিন্ন সামঞ্জস্য, একজনের যোগ্যতা, কর্মক্ষমতা প্রমাণ করা, প্রতিযোগিতার সাথে মোকাবিলা করা এবং নিয়োগকর্তা এবং একজন উভয়ের প্রত্যাশার সাথে মোকাবিলা করার বিষয়ে শঙ্কা রয়েছে। এটি নতুন ভূমিকা এবং দায়িত্বের সূচনাও। একটি কর্মজীবনের বিকাশ এবং মূল্যায়ন প্রাপ্তবয়স্কদের একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ হয়ে ওঠে।

বিবাহ, পিতামাতা এবং পরিবার :

বিবাহে প্রবেশ করার সময় অল্পবয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের যে সামঞ্জস্যগুলি করতে হবে তা অন্য ব্যক্তিকে আগে না জানা থাকলে, একে অপরের পছন্দ, অপছন্দ, স্বাদ এবং পছন্দগুলির সাথে মোকাবিলা করার সাথে সম্পর্কিত। যদিও উভয় অংশীদারই কাজ করে, তাহলে বাড়িতে ভূমিকা এবং দায়িত্ব ভাগাভাগি এবং সম্পাদনের বিষয়ে সমন্বয় প্রয়োজন। বিবাহিত হওয়ার পাশাপাশি, একজন পিতামাতা হওয়া অল্পবয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে একটি কঠিন এবং চাপপূর্ণ পরিবর্তন হতে পারে। যদিও এটি সাধারণত শিশুর প্রতি ভালবাসার অনুভূতির সাথে থাকে। পরিবর্তন বড় হওয়ার সাথে সাথে বাচ্চারা যুক্ত হয়, একজনকে অবশ্যই বুঝতে হবে যে এর সাথে বড় দায়িত্ব জড়িত। পিতৃত্বের সাথে সামঞ্জস্য নির্ভর করে সন্তানের আকাঙ্ক্ষা, সন্তানের সংখ্যা, তাদের জন্মের সময়, শিশুদের লিঙ্গ, শিশুদের মধ্যে ব্যবধান, তাদের সমর্থন করার ক্ষমতা, পিতামাতার দ্বারা ব্যবহৃত শিশু লালন-পালনের অনুশীলন, শিশুদের গ্রহণযোগ্যতা সহ বেশ কয়েকটি বিষয়ের উপর। শিশুরা বাবা-মায়ের মানসিক সুস্থতার ক্ষেত্রে ব্যাপকভাবে অবদান রাখতে পারে যদি LIP কে ভালবাসার যত্ন সহ সার্বিক গ্রহণযোগ্যতা প্রদান করা হয়। প্রতিশ্রুতি এবং সৃজনশীলতার সাথে পিতামাতার ভূমিকা পালন করতে হবে। শিশুরা বিদ্রোহী, অসুস্থ বা যত্নহীন হলে পিতামাতার সাথে সামঞ্জস্য করা অধরা হতে পারে। যারা পছন্দের দ্বারা নিঃসন্তান, যদিও তারা বেশি স্বাধীনতা ভোগ করে, তারা সন্তানের স্নেহ এবং সাহচর্যের আনন্দ হারায়।

ব্যক্তিত্ব বিকাশ :

এই পর্যায়টি 20-30 বছর পর্যন্ত প্রসারিত হয়। একজন প্রাপ্তবয়স্ক হিসাবে, ব্যক্তি সমাজে একটি দৃঢ় স্থান নেয়, সাধারণত একটি চাকরি ধরে রাখে, সম্প্রদায়ে অবদান রাখে এবং একটি পরিবার বজায় রাখে এবং সন্তানদের যত্ন নেয়। এই নতুন দায়িত্বগুলি উত্তেজনা এবং হতাশা তৈরি করতে পারে এবং একসময় আনন্দ জড়িত, পরিবারের সাথে একটি ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক। এই পরিস্থিতি ঘনিষ্ঠতা v/s বিচ্ছিন্নতা নামে একটি সংকটের দিকে নিয়ে যায়। পরিবারের ভালোবাসা, স্নেহ এবং সমর্থন দ্বারা এই সমস্যাগুলি কার্যকরভাবে সমাধান করা হলে ব্যক্তি একটি স্বাভাবিক জীবনযাপন করে, অন্যথায় সে বিচ্ছিন্নতা এবং বিচ্ছিন্নতার অনুভূতি তৈরি করবে যা তার ব্যক্তিত্বকে নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করে।

2.4.8 মধ্য বয়স

মধ্য বয়স হল প্রাপ্তবয়স্কতা এবং বার্ধক্যের মধ্যবর্তী একটি পর্যায়। 45 বছর থেকে শুরু করে বার্ধক্য শুরু হলে শেষ হয়। এটি প্রাপ্তবয়স্ক থেকে বৃদ্ধ বয়সে উত্তরণের সময়। এই পেশাদার এবং অন্যথায় অর্জন দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। এটি এমন একটি সময় যখন জীবনক আত্মদর্শনের মাধ্যমে মূল্যায়ন করা হয়। শিশুরা বাড়ি ছেলে চলে যাওয়ার সময়কে বলা হয় শূন্যতা। অনেক পর্যবেক্ষক এটিকে চাপের সময় হিসাবে দেখেন, যাকে প্রায়ই 'মধ্যযুগ' সংকট হিসেবে অভিহিত করা হয়।

মধ্যবয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের বিকাশমূলক কাজগুলি ক্যারিয়ারে সাফল্যের উপর কেন্দ্রীভূত হয় বিবাহের সাথে ভালভাবে সামঞ্জস্য করা এবং শিশুদের মধ্যে সন্তুষ্টি খুঁজে পাওয়া। কর্মক্ষেত্রে ব্যক্তিটি মহান কৃতিত্ব

অর্জন করে এবং একটি ক্লাইম্যাক্স অনুভব করে। ভিজির উপর নির্ভর করে বিবাহ নড়বড়ে বা শক্তিশালী হতে পারে। বাচ্চাদের সাথে সম্পর্ক একটি নতুন মাত্রা গ্রহণ করে কারণ তারাও প্রাপ্তবয়স্ক জীবন শুরু করে।

শারীরিক পরিবর্তন :

তাদের পিছনে সক্রিয় প্রজনন পর্যায়, পুরুষ এবং মহিলাদের একটি শারীরিক পতনের অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যায়। মহিলারা মেনোপজের মধ্য দিয়ে যান, মাসিক চক্রের শেষ। ফলে সে আর সন্তান ধারণ করতে পারে না। হরমোন হ্রাসের সাথে সাথে মহিলাদের মধ্যে মেনোপজ হওয়ার সাথে সাথে আরও কিছু বৈশিষ্ট্য দেখা দেয়। পেটের চারপাশে ওজন বৃদ্ধি, জয়েন্টে ব্যথা, ধূসর চুল এবং ঝুলে যাওয়া পেশীগুলির সাথে চেহারা পরিবর্তন, দাঁত ও দৃষ্টিশক্তির সমস্যা, জীবনের গতি কমিয়ে দেয়। পুরুষদেরও যৌন ড্রাইভ এবং অনুপ্রেরণা কমে যায়; তাই তারা নিজেদের বীরত্ব নিয়ে প্রশ্ন তুলতে পারে। যৌবন যতই ম্লান হতে থাকে স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কে পুনরায় ফোকাস করা অপরিহার্য হয়ে ওঠে।

মানসিক পরিবর্তন :

কমে যাওয়া হরমোন দ্বারা আনা কঠোর শারীরিক পরিবর্তন, মানসিক উত্থান-পতনের দিকে নিয়ে যায়। মেজাজ, একাকীত্ব বা ক্লাজের সময়কাল মধ্যবয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের প্রভাবিত করে। কার্যকারিতা হ্রাস, আকর্ষণহীনতা এবং এই জাতীয় অনুভূতিগুলি নেতিবাচক অনুভূতি এবং চাপ সৃষ্টি করে যা যদি যত্ন না করা হয় তবে তা সম্পূর্ণরূপে প্রস্ফুটিত সংকট পরিস্থিতির দিকে যেতে পারে। অর্থপূর্ণ কাজ, আগ্রহ এবং সম্পর্কের ক্ষেত্রে মানসিক স্থিতিশীলতা অর্জন করা যেতে পারে। প্রায়শই মানুষ শান্তি, শক্তি এবং অর্থের জন্য ধর্ম এবং ঈশ্বরের দিকে ফিরে যায়।

সামাজিক পরিবর্তন :

মধ্য বয়সে সামাজিক কার্যকলাপ এবং দায়িত্বগুলি বর্ধিত তাৎপর্য অনুমান করে। শিশু এবং তাদের পরিবার পরিতৃপ্তির উৎস। বন্ধু এবং পিলগ্রপের সদস্যরা একজনকে বুঝতে সাহায্য করার জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে তিনি একা নন।

জীবনের অনেক বাঁক এবং বাঁক নিয়ে যাত্রাকে গ্রহণ করার মাধ্যমেই সুখ আসে। কর্মজীবনের লক্ষ্যগুলি বিকাশ এবং অনুভব করা এবং সেগুলি অর্জন করা, নতুন করে পারিবারিক ঘনিষ্ঠতা এবং সামাজিক অবদান ব্যক্তিকে অতিরিক্ত মূল্য প্রদান করে।

ব্যক্তিত্ব বিকাশ :

এই সময়কাল 30-65 বছর পর্যন্ত। একে অন্যথায় মধ্য বয়স বলা হয়। জীবনের এই পর্যায়, সঙ্কটের সম্মুখীন হয় জেনারোটিকিটি v/s স্থবিরতা। এর জন্য পরবর্তী প্রজন্মকে অন্তর্ভুক্ত করার জন্য নিজের আগ্রহকে নিজের বাইরে প্রসারিত করা প্রয়োজন। সংকটের ইতিবাচক সমাধান শুধুমাত্র শিশুদের জন্য দেওয়ার মধ্যেই নয়, বরং কাজ করা, শিক্ষা দেওয়া এবং তরুণদের যত্ন নেওয়া, সংস্কৃতির পণ্য ও ধারণা এবং প্রজাতির প্রতি আরও সাধারণ বিশ্বাসের মধ্যে রয়েছে। এই প্রতিক্রিয়াটি স্বার্থপরতার পরিবর্তে

মানবতার কল্যাণের আকাঙ্ক্ষাকে প্রতিফলিত করে। এই লক্ষ্য অর্জন না হলে ব্যক্তি হতাশ হবে এবং স্থবিরতার অনুভূতি অনুভব করবে।

বার্ধক্য :

ঠিক তখন “বার্ধক্য” শুরু হয়, তা নির্ধারণ করা সহজ নয়। ঐতিহ্যগতভাবে, অবসরের বয়স বার্ধক্যের সাথে যুক্ত ছিল। এখন যেহেতু মানুষ দীর্ঘজীবী হচ্ছে, কাজ থেকে অবসর নেওয়ার বয়স পরিবর্তিত হচ্ছে, এবং “বৃদ্ধ বয়স” এর সংজ্ঞার কাট-অফ পয়েন্ট উর্দ্ধমুখী হচ্ছে। কিছু চ্যালেঞ্জ, যা বয়স্কদের মোকাবেলা করতে হয়, তার মধ্যে রয়েছে অবসর, বৈধব্য, অসুস্থতা বা পরিবারে মৃত্যু। বার্ধক্যের চিত্র কিছু উপায়ে পরিবর্তন হচ্ছে। এখন এমন কিছু লোক আছে যারা বয়স সত্তর পেরিয়ে গেছে এবং তারা বেশ সক্রিয়, উদ্যমী এবং সৃজনশীল। তারা যোগ্য এবং তাই জীবনের অনেক ক্ষেত্রে সমাজের দ্বারা মূল্যবান। অবশ্য বার্ধক্যের অভিজ্ঞতাও নির্ভর করে আর্থ-সামাজিক অবস্থা, স্বাস্থ্যসেবার প্রাপ্যতা, মানুষের মনোভাব, সমাজের প্রত্যাশা এবং উপলব্ধ সহায়তা ব্যবস্থার ওপর। 60 বা 65 বছর বয়স, বেশিরভাগ উন্নত দেশে অবসরের বয়সের সমতুল্য এটিকে বার্ধক্যের শুরু বলা হয়।

বার্ধক্যের শারীরিক চিহ্ন :

হাড় এবং জয়েন্ট : পুরানো হাড়গুলি “পাতলা এবং সঙ্কুচিত” দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। এর ফলে উচ্চতা হ্রাস পায় (80 বছর বয়সে প্রায় দুই ইঞ্চি), অনেক লোকের মধ্যে নতজানু হওয়ার ভঙ্গি এবং অস্টিওআর্থরাইটিস এবং অস্টিওপোরোসিসের মতো হাড় ও জয়েন্টের রোগের জন্য বেশি সংবেদনশীলতা।

দীর্ঘস্থায়ী রোগ : বয়স্ক ব্যক্তিদের অসুস্থ একটি দীর্ঘস্থায়ী অবস্থা থাকে এবং অনেকের একাধিক শর্ত থাকে। 2007-2009 সালে, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে বয়স্ক ব্যক্তিদের মধ্যে সবচেয়ে ঘন ঘন ঘটতে থাকা অবস্থা ছিল অনিয়ন্ত্রিত উচ্চ রক্তচাপ (34%), নির্ণয় করা রাত (50%), এবং হৃদরোগ (32%)।

দাঁতের সমস্যা : কম লাল এবং বৃদ্ধ বয়সে মৌখিক পরিচ্ছন্নতার কম ক্ষমতা দাঁতের ক্ষয় এবং সংক্রমণের সম্ভাবনা বাড়ায়।

পরিপাকতন্ত্র : প্রায় 40% সময়, বার্ধক্য হজমের ব্যাধি দ্বারা চিহ্নিত হয় যেমন গিলতে অসুবিধা, পর্যাপ্ত পরিমাণে খেতে না পারা এবং পুষ্টি শোষণ করতে না পারা, কোষ্ঠকাঠিন্য এবং রক্তপাত।

দৃষ্টিশক্তি : কম দৃষ্টিশক্তি কম আলোতে এবং ছোট প্রিন্টে পড়া আরও কঠিন করে তোলে। একজন ব্যক্তি পড়ার গতি এবং বস্তুগুলি সনাক্ত করার ক্ষমতাও প্রতিবন্ধী হতে পারে।

জলপ্রপাত : বার্ধক্য বানান পতন থেকে আঘাতের ঝুঁকি যা একজন কম বয়সী ব্যক্তির আঘাতের কারণ নাও হতে পারে। প্রতি বছর, 65 বছরের প্রায় এক তৃতীয়াংশ এবং 80 বছরের বেশি বয়সীদের মধ্যে অর্ধেক পড়ে যায়। বৃদ্ধ লোকেরদের জন্য আঘাত এবং মৃত্যুর প্রধান কারণ হল জলপ্রপাত।

চুল : সাধারণত পাতলা এবং ধূসর হয়ে যায়।

শ্রবণশক্তি : 75 বছর বা তার বেশি বয়সে, 48% পুরুষ এবং 37% মহিলা শ্রবণশক্তির প্রতিবন্ধকতার সম্মুখীন হন। বৃদ্ধ বয়সে হার্ট কম কার্যকরী হয় যার ফলে স্ট্যামিনা কমে যায়। কম দক্ষ ইমিউন ফাংশন (ইমিউনো সিস্টেম) বার্ধক্যের একটি চিহ্ন। ফুসফুস কম ভালোভাবে প্রসারিত হয়, এইভাবে, তারা কম অক্সিজেন প্রদান করে। ব্যথা অন্তত 25% সময় বৃদ্ধ ব্যক্তিদের কষ্ট দেয়, বয়সের সাথে 80% পর্যন্ত বৃদ্ধি পায় যারা নার্সিং হোমে থাকে। বেশিরভাগ ব্যথা বাতজনিত বা মালিগন্যান্ট।

যৌন কার্যকলাপ বয়সের সাথে উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস পায়, বিশেষ করে 60 বছর বয়সের পরে, মহিলা এবং পুরুষ উভয়ের জন্যই। বয়স বাড়ার সাথে সাথে নারী ও পুরুষ উভয়েরই যৌন চালনা কমে যায়।

ত্বক স্থিতিস্থাপকতা হারায়, শুষ্ক হয়ে যায় এবং আরও রেখাযুক্ত এবং কুঁচকে যায়।

বৃদ্ধ বয়সে ঘুমের সমস্যা 50% এর বেশি দীর্ঘস্থায়ী প্রকোপ ধারণ করে এবং এর ফলে দিনের বেলা ঘুম আসে।

স্বাদের কুঁড়ি কমে যায় যাতে 80 বছর বয়সে স্থানের কুঁড়ি স্বাভাবিকের 50% -এ নেমে আসে। খাবার কম আকর্ষণীয় হয়ে ওঠে এবং পুষ্টি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। বৃদ্ধ বয়সে প্রায়ই প্রসাবের অসংযম দেখা যায়।

কণ্ঠস্বর : বৃদ্ধ বয়সে, কণ্ঠস্বর দুর্বল হয়ে যায় এবং আরও ধীরে ধীরে কম্পন করে।

বার্ধক্যের মানসিক চিহ্ন

অভিযোজনযোগ্য তাদের বৃদ্ধ বয়সে বেশিরভাগ লোককে বর্ণনা করে। বার্ধক্যের চাপ সত্ত্বেও, এগুলিকে “সম্মত” এবং “গ্রহণযোগ্য” হিসাবে বর্ণনা করা হয়েছে। যাইহোক, বার্ধক্য নির্ভরতা সংখ্যালঘুদের মধ্যে অযোগ্যতা এবং মূল্যহীনতার অনুভূতি প্ররোচিত করে।

বিষণ্ণ মেজাজ : Cox, Abramson, Devine, and Hollon (2012) এর মতে, বার্ধক্য হল কুসংস্কারের (অর্থাৎ, “বিষণ্ণতা”) দ্বারা সৃষ্ট হতাশার জন্য একটি ঝুঁকির কারণ। লোকেরা যখন বয়স্কদের প্রতি কুসংস্কার করে এবং তারপর নিজেরাই বৃদ্ধ হয়ে যায়, তখন তাদের প্রবীণ-বিরোধী কুসংস্কার ভিতরের দিকে ফিরে যায়, যা হতাশার কারণ হয়। “বেশি নেতিবাচক বয়সের স্টেরিওটাইপযুক্ত ব্যক্তিদের বয়স বাড়ার সাথে সাথে তাদের বিষণ্ণতার হার বেশি হতে পারে। “বার্ধক্যজনিত বিষণ্ণতার ফলে 65-এর বেশি জনসংখ্যার আত্মহত্যার হার সবচেয়ে বেশি।

বৃদ্ধ বয়সে অপরাধের ভয়, বিশেষ করে দূরদর্শনের মধ্যে, কখনও কখনও আর্থিক বা স্বাস্থ্য সম্পর্কে উদ্বেগের চেয়ে বেশি ওজন করে এবং তারা যা করে তা সীমাবদ্ধ করে। বয়স্ক ব্যক্তির অল্পবয়সী লোকদের তুলনায় কম অপরাধের শিকার হওয়া সত্ত্বেও ভয়টি রয়ে গেছে।

কমে যাওয়া মানসিক এবং জ্ঞানীয় ক্ষমতা বার্ধক্যকে আক্রান্ত করে। তথ্য এনকোড করা, সংরক্ষণ করা এবং প্রাপ্তির গতি কমে যাওয়ার কারণে বৃদ্ধ বয়সে স্মৃতিশক্তি হ্রাস পাওয়া সাধারণ। নতুন তথ্য শিখতে আরও সময় লাগে। স্মৃতিভংগ এবং অন্যান্য বুদ্ধিবৃত্তিক ক্ষমতার জন্য ডিমেনশিয়া একটি সাধারণ শব্দ যা দৈনন্দিন জীবনে হস্তক্ষেপ করতে যথেষ্ট গুরুতর। বৃদ্ধ বয়সে এর প্রকোপ 65 বছর বয়সে প্রায় 10%

থেকে 85 বছরের বেশি বয়সে প্রায় 50% পর্যন্ত বৃদ্ধি পায়। ডিমেনশিয়ার ক্ষেত্রে 50 থেকে 80 শতাংশের জন্য আলঝেইমার রোগ দায়ী। বিভ্রান্ত আচরণের মধ্যে ঘোরাঘুরি, শারীরিক আগ্রাসন, মৌখিক আক্রোশ, বিষণ্ণতা এবং সাইকোসিস অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

সামাজিক, মানসিক এবং বৃত্তিমূলক পরিবর্তন :

সক্রিয় বৃত্তিমূলক জীবন থেকে অবসর বেশ তাৎপর্যপূর্ণ। কিছু লোক অবসর গ্রহণকে নেতিবাচক পরিবর্তন হিসাবে বিবেচনা করে। তারা এটিকে সম্ভ্রষ্ট এবং আত্মসম্মানের একটি গুরুত্বপূর্ণ উৎস থেকে বিচ্ছিন্নতা হিসাবে বিবেচনা করে। অন্যরা এটিকে তাদের নিজস্ব স্বার্থ অনুসরণ করার জন্য আরও সময় দিয়ে জীবনের একটি পরিবর্তন হিসাবে দেখে। এটা দেখা যায় যে বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কতা যারা নতুন অভিজ্ঞতার জন্য উন্মুক্ততা দেখায়, আরও প্রচেষ্টা এবং কৃতিত্ব ভিত্তিক আচরণ তারা ব্যস্ত থাকতে পছন্দ করে এবং আরও ভালভাবে সামঞ্জস্য করে। বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদেরও পারিবারিক কাঠামোর পরিবর্তন এবং নতুন ভূমিকার (গ্ল্যান্ড প্যারেস্টিং) সাথে সামঞ্জস্য করতে হবে যা শিখতে হবে। শিশুরা সাধারণত তাদের কর্মজীবন এবং পরিবারে ব্যস্ত থাকে এবং তারা স্বাধীন ঘর স্থাপন করতে পারে। বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্করা আর্থিক সহায়তার জন্য এবং তাদের একাকীত্ব কাটিয়ে উঠতে (বাচ্চারা চলে যাওয়ার পরে) তাদের বাচ্চাদের উপর নির্ভর করতে পারে। এটি কিছু লোকের মধ্যে হতাশা এবং হতাশার অনুভূতি সৃষ্টি করতে পারে। বৃদ্ধ বয়সে শক্তির ক্ষতির অনুভূতি, এবং স্বাস্থ্য এবং আর্থিক সম্পদের হ্রাস, নিরাপত্তাহীনতা এবং নির্ভরশীলতার দিকে পরিচালিত করে। বয়স্করা ঝুঁকি পড়ার এবং তাদের যত্ন নেওয়ার জন্য অন্যদের দিকে তাকায়। প্রকৃতপক্ষে, বেশিরভাগ প্রাচ্য সংস্কৃতিতে বাবা-মায়েরা তাদের সন্তানদের লালন-পালন করে এই আশায় যে তারা বৃদ্ধ বয়সে তাদের যত্ন নেবে। বয়স্কদের নিরাপত্তা এবং স্বত্বের অনুভূতি নেওয়া, এমন অনুভূতি দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ যে লোকেরা তাদের যত্ন করে (বিশেষ করে সংকটের সময়), এবং মনে রাখা যে আমাদের সবাইকে একদিন বৃদ্ধ হতে হবে। যদিও প্রাপ্তবয়স্কদের শেষের দিকে মৃত্যুর সম্ভাবনা বেশি, তবে বিকাশের যে কোনও সময়ে মৃত্যু আসতে পারে। মৃত্যু, বিশেষ করে শিশু এবং অল্প বয়স্কদের, প্রায়ই অন্যদের তুলনায় আরো দুঃখজনক বলে মনে করা হয়। শিশু এবং অল্প বয়স্কদের মধ্যে, দুর্ঘটনার কারণে মৃত্যুর সম্ভাবনা বেশি কিন্তু বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে এটি দীর্ঘস্থায়ী রোগের কারণে হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। স্বামী/স্ত্রীর মৃত্যুকে সাধারণত সবচেয়ে কঠিন ক্ষতি হিসাবে দেখা হয়। যারা তাদের সঙ্গীর মৃত্যুর পরে রেখে যায় তারা গভীর শোকে ভোগে, একাকীত্ব, হতাশা, আর্থিক ক্ষতি সহ্য করে এবং অনেক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যার ঝুঁকিতে থাকে। বিধবাদের সংখ্যা বিধবাদের চেয়ে অনেক বেশি, কারণ গবেষণায় দেখা যায় যে নারীরা পুরুষদের চেয়ে বেশি দিন বাঁচে এবং নিজেদের থেকে বয়স্ক পুরুষদের বিয়ে করার প্রবণতা রাখে। এই ধরনের সময়ে, সন্তান, নাতি-নাতনি এবং বন্ধুদের কাছ থেকে সহায়তা ব্যক্তিকে জীবনসঙ্গীর ক্ষতি মোকাবেলায় সহায়তা করতে পারে। বিভিন্ন সংস্কৃতির লোকেরা মৃত্যুকে ভিন্নভাবে দেখে। এটি মানব উন্নয়নের বিভিন্ন ক্ষেত্রের একটি সংক্ষিপ্ত স্কেচ, যদিও বিভিন্নতা রয়েছে তবে বেশিরভাগ ব্যক্তিকে তাদের জীবনকালে উপরে উল্লিখিত পথগুলি অনুসরণ করতে হবে।

2.5 প্রতিটি স্তরে বৃদ্ধি এবং বিকাশের জন্য স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি

সময় কাল	বৃদ্ধি এবং বিকাশের প্রতিটি পর্যায়ে প্রয়োজনীয় পুষ্টি
শিশু এবং প্রাক-বিদ্যালয় শিশু	<p>অনেক গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে শৈশব জীবনের সুস্বাদু খাদ্য বজায় রাখা দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার জন্য সর্বোত্তম।</p> <p>একটি শিশুর জীবনের প্রথম ছয় মাস, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর সুপারিশ করে যে মায়ের দুধ তাদের বাচ্চাদের বুকের দুধ খাওয়ানো কারণ মায়ের দুধ শিশুদের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি এবং অ্যান্টিবডিতে পূর্ণ।</p> <p>বুকের দুধ খাওয়ানো সবার জন্য ঠিক নাও হতে পারে, তাই বোতল খাওয়ানো ফর্মুলা দুধ একটি দুর্দান্ত বিকল্প প্রস্তাব করে। সাধারণত, গরুর-দুধ-ভিত্তিক সূত্রগুলি সুপারিশ করা হয়।</p>
শিশুদের জন্য পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা	<p>এক থেকে পাঁচ বছর বয়সী শিশুদের জন্য পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা তাদের প্রথম 12 মাস থেকে অগ্রসর হয়। ততক্ষণে, ক্রমবর্ধমান শরীরকে সাহায্য করার জন্য তাদের প্রয়োজনীয় সময় পুষ্টির প্রয়োজন।</p> <p>এই প্রারম্ভিক বছরগুলিতে তাদের খাবারের ব্যবস্থাপনার জন্য সাহায্যের প্রয়োজন ছিল। খাবার কাটা এবং খাওয়ানোতে সাহায্য করা। এবং পাঁচ বছর বয়সের মধ্যে, বিশেষত আগে, তাদের স্বাধীনভাবে খাবারের সময়গুলি পরিচালনা করতে সক্ষম হওয়া উচিত। প্রাক-স্কুল শিশুর খাদ্য তালিকায় অন্তর্ভুক্ত করার জন্য প্রধান খাদ্য গোষ্ঠীর মধ্যে রয়েছে কার্বোহাইড্রেট, ফল ও সবজি, দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার, প্রোটিন এবং ভালো মানের চর্বি। শিশুর প্রয়োজনীয় খাদ্য গোষ্ঠী এবং পুষ্টি—ভিটামিন A, C ক্যালসিয়াম, আয়রন এবং জিঙ্ক—সমন্বিত একটি সুস্বাদু খাদ্য নিশ্চিত করা কঠিন হতে পারে যদি আপনার শিশু একটি ভোজনকারী হয়।</p>
প্রারম্ভিক শৈশব	<p>স্কুল শুরু করা খুবই দুঃসাহ্য হতে পারে— শুধুমাত্র শিশুদের জন্য নয়, অভিভাবকদের জন্যও। এই সময় যেখানে, অন্তত একটি খাবারের জন্য, একটি শিশু তারা যা খায় তার দায়িত্বে</p>

	<p>থাকতে পারে। এটি জীবনের পর্যায়ও শুরু করে যেখানে তারা রাতের খাবারের জন্য বন্ধুর বাড়িতে থাকতে পারে, অথবা পকেটের টাকা চাইতে পারে যাতে এটি ফিজি ড্রিন্‌স এবং মিষ্টিতে ব্যয় করা যায়।</p> <p>যে বাবা-মায়েরা তাদের সন্তানকে স্কুলের ডিনারের জন্য বেছে নেন না, তাদের জন্য তাদের প্যাক করা মধ্যাহ্নভোজে কী আছে তা বেছে নেওয়া একটি কঠিন কাজ হতে পারে। বাচ্চাদের জন্য আমাদের স্বাস্থ্যকর খাবার এবং লাঞ্চ বক্স আইজিয়া পুষ্টিগুলি দেখুন কিভাবে সুস্বাদু খাবার সরবরাহ করা যায় সে সম্পর্কে কিছু অনুপ্রেরণা পেতে যা বাচ্চারা উপভোগ করবে।</p>
	<p>প্রাথমিক শৈশব বয়সের শিশুদের জন্য পুষ্টির টিপস :</p>
<p>শৈশবের শেষের দিক</p>	<p>চটপটি, বিস্কুট এবং চকোলেট স্ন্যাকিংয়ের বিরুদ্ধে পরামর্শ দিন। এর পরিবর্তে ফল, পপকর্ন বা ঘরে তৈরি বিস্কুটের মতো স্বাস্থ্যকর স্ন্যাকস অফার করুন।</p> <p>খাবারের মধ্যে স্বাস্থ্যকর স্ন্যাকস সহ— সকালের নাস্তা, দুপুরের খাবার এবং রাতের খাবার— তিন সেট খাবারের সময় উৎসাহিত করুন।</p> <p>যখন একটি শিশু তাদের কিশোর বয়সে প্রবেশ করে, তখন তারা তাদের নিজস্ব সামাজিক জীবন, পুষ্টি এবং শিক্ষা সম্পর্কে তাদের নিজস্ব পছন্দ করতে শুরু করে। যদিও এটি একটি ইতিবাচক পদক্ষেপ হিসাবে দেখা যেতে পারে, শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তন এবং সহকর্মীর চাপ একজন কিশোরের আচরণকে প্রভাবিত করতে পারে।</p> <p>কিশোর-কিশোরীরা নির্দিষ্ট ধরনের খাবার প্রত্যাখ্যান করতে পারে। তারা প্রাতঃরাশ বাদ দিতে পারে এবং ফাস্ট ফুডের একটি ডায়েট খেতে শুরু করতে পারে যা তাদের শরীরের ক্রমবর্ধমান প্রয়োজনীয় ফাইবার, ভিটামিন এবং খনিজ সরবরাহ করবে না।</p> <p>এই দৃষ্টান্ত, পিতামাতারা কেবল বাড়িতে একটি ভাল উদাহরণ স্থাপন করতে পারেন। স্বাস্থ্যকর খাবারের সাথে ফ্রিজে মজুদ করুন এবং যখন তারা থাকার সিদ্ধান্ত নেন তখন সুস্বাদু খাবার পরিবেশন করুন।</p>

	<p>ত্বরান্বিত বৃদ্ধির সময়কালের কারণে একটি কিশোর বয়সের মধ্য দিয়ে যায়, তাদের ক্যালসিয়াম, আয়রন এবং প্রোটিন সহ পুষ্টিসমৃদ্ধ একটি সুস্বাদু খাদ্যের প্রয়োজন। আপনি একটি ভিটামিন এবং খনিজ সম্পূরক বিবেচনা করতে চাইতে পারেন যা বিশেষভাবে কিশোর-কিশোরীদের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। এটি নিশ্চিত করবে যে তারা এই প্রয়োজনীয় পুষ্টি পাচ্ছে।</p> <p>কিশোর-কিশোরীদের, বিশেষ করে মেয়েদের, তাদের শরীরের চিত্রের প্রতি বিকৃত দৃষ্টিভঙ্গি থাকা সাধারণ ব্যাপার বা তাদের ওজন কমাতে হবে বলে মনে করতে পারে। দুর্ভাগ্যবশতঃ, এটি অর্জনের জন্য তারা যে সবচেয়ে সাধারণ উপায়গুলি অন্বেষণ করতে পারে তার মধ্যে রয়েছে অস্বাস্থ্যকর উপবাস, খাবার এড়িয়ে যাওয়া এবং সময় চিনিযুক্ত খাবার এবং স্ন্যাক্স এড়ানো।</p>
প্রাপ্তবয়স্কতা	<p>আমাদের শরীরের বৃদ্ধি এবং বিকাশের সিংহভাগই শেষ হয়ে যাবে যখন তারা যৌবনে প্রবেশ করবে। এখন আমরা পুষ্টি এবং একটি শারীরিকভাবে সক্রিয় এবং স্বাস্থ্যকর জীবনধারা বজায় রাখার উপর আমাদের ফোকাস পরিবর্তন করতে পারি। এটি ওজন, বয়স এবং জীবনধারা সম্পর্কিত রোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করবে।</p>
বার্ধক্য	<p>বয়স্কদের জন্য ভাল পুষ্টির উপর ফোকাস করা গুরুত্বপূর্ণ কারণ আমাদের দেহের পরিবর্তন হয় এবং যখন একজন বয়স্ক বাড়তে থাকে তখন অনেক সীমাবদ্ধতার সম্মুখীন হয়। সুস্বাদু খাবারের জন উপাদান কিনতে দোকানে যাওয়ার গতিশীলতা এবং কম খাদ্য বাজেটের মতো অন্যান্য সামাজিক দিকগুলির কারণে, একক বয়স্ক ব্যক্তির সুস্বাদু খাবার রান্না করার অনুপ্রেরণা হারাতে পারে বা এই ধরনের কাজগুলি সম্পন্ন করার জন্য রান্নার দক্ষতার অভাবও হতে পারে।</p> <p>হিমায়িত খাবার, প্যাকিং এবং দীর্ঘজীবী খাবার কেনা সবই একজন বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্ক বা বয়স্ক ব্যক্তির খাদ্যতালিকাগত প্রয়োজনীয়তা এবং পুষ্টির চাহিদাগুলি প্রবর্তন ও বজায় রাখার দুর্দান্ত উপায় হতে পারে।</p>

2.6 উপসংহার

এই অধ্যায়ে আমরা জীবনকাল বিকাশের সম্পর্কে একটি ধারণা পেয়েছি এবং আমাদের জীবনকালে প্রতিটি স্তরে বৃদ্ধি কিভাবে হয় তা জানলাম।

2.7 অনুশীলনী

রচনা টাইপ প্রশ্ন :

1. জন্ম থেকে কৈশোর পর্যন্ত শিশুর নৈতিক বিকাশ সম্পর্কে বিস্তারিত লেখ।
2. জন্মপূর্ব বিকাশের পর্যায়গুলি আলোচনা কর।
3. বয়ঃসন্ধিকাল হল ‘বড় ও চাপের’ সময়— আলোচনা কর।
4. বার্ষিকের শারীরবৃত্তীয় ও মনস্তাত্ত্বিক চিহ্ন সম্পর্কে বিস্তারিত লেখ।

সংক্ষিপ্ত নোট :

1. টেরাটোজেন
2. শৈশবে শারীরিক বিকাশ
3. শৈশবের শেষের দিকে নৈতিক বিকাশ
4. বৃদ্ধি এবং বিকাশের বিভিন্ন পর্যায়ে স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি প্রয়োজন
5. উন্নয়নের বিভিন্ন পর্যায়ে উন্নয়নমূলক কাজ।

সংক্ষেপে লিখুন :

1. ‘বস্তুর স্থায়িত্ব’ সংজ্ঞায়িত করুন।
2. “খালি-নীড়” সংজ্ঞায়িত করুন।
3. উন্নয়নের বিভিন্ন পর্যায়ের নাম লিখুন।
4. বার্ষিক সংজ্ঞায়িত করুন।
5. আমরা কাকে “কিশোর” বলি?

2.8 গ্রন্থপঞ্জী

- Berk, L.E. *Child development*. New Delhi : Prentice Hall, 1996
- Cox, W.T.L., Abramson, L.Y., Devine P.G. and Holon, S.D. Stereotypes, Prejudice, and Depression : The Integrated Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 2012, 7(5) : 427-449.
- Denzin, N.K. Play, games, and interaction : The contexts of childhood socialization. *Sociological Quarterly*, 1975, 6, 458-478

- Erikson, E.H. *Identity: Youth and Crisis*. New York : Norton. 1968.
- Harlow, H.F., & Harlow, M.K. The effects of rearing conditions on behavior. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 1962, 26, 213-224.
- Havighurst, R. J. *Developmental Tasks and Education*, 3rd edition, New York : Mackay, 1972.
- Hurlock, E.B. *Child Development (6th Edition)*. McGraw-Hill, 1997.
- Kohlberg, L. *Stages in the development of moral thought and action*. New York : Holt, 1969.
- Kuppaswamy B. *A Text book of Child Behaviour & Development*, Konark Publishers. 1974, New Delhi.
- LaBouvie, E. W. Descriptive developmental research : Why only time ? *Journal of Genetic Psychology*, 1975, 126, 28-296.
- Lester, B. M. Spectrum analysis of the cry sounds of well-nourished and malnourished infants. *Child Development*, 1976,47,237-241.
- Mishra, Pranati Kumari. *Human growth and development : Developmental Psychology*.
- Ostwald, P.F., and Pelitzman, P. The cry of Human Infant. *Scientific American*, 1974.230(3), 84-90.
- Piaget, J. The intellectual development of adolescent. In G. Caplan and S. Lebovici (Eds.) *Adolescence : Psychological perspectives*, New York : Basic Books, 1969, Pp-22-26.
- Piaget, J. *Science of education and psychology of the child*. New York : Orion Press, 1970.
- Piaget, J. *Psychology and Epistemology*. New York : Grossman, 1971.
- Stone L. Joseph & Joseph Church. *Childhood & Adolescence*, 3rd Edition, 1973, Random House, New York.
- Thompson : George G. *Child Psychology*, Subject Publications, 1981, New Delhi.

একক 3 □ আচরণগত এবং সামাজিক শিক্ষার তত্ত্ব— স্কিনার এবং বান্দুরা

গঠন

3.0 উদ্দেশ্য

3.1 প্রস্তাবনা

3.2 বান্দুরা সামাজিক শিক্ষা তত্ত্ব

3.3 স্কিনারের পরীক্ষা

3.4 উপসংহার

3.5 অনুশীলন

3.6 গ্রন্থপঞ্জী

3.0 উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়ে আমাদের স্কিনার এবং বান্দুরার তত্ত্বগুলি গ্রন্থপঞ্জী বিষয়ে আমরা জানব। এইভাবে আমরা ক্লাইন্টের সমস্যাগুলি বুঝতে পারব।

3.1 প্রস্তাবনা

আপনার প্রথম প্রেম মনে আছে? আপনি আপনার গার্ল ফ্রেন্ডকে জিজ্ঞাসা করার সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে আপনার পুরো এক সপ্তাহ দরকার ছিল যে সে আপনার সাথে নিকটতম জয়েন্টে এক কাপ কফি এবং একটি স্যান্ডউইচ খাবে কিনা? আপনি আশেপাশের সবচেয়ে বুদ্ধিমান লোক হিসাবে খ্যাত, জিভ বেঁধেছেন। এবং অবশেষে যখন আপনি তাকে জিজ্ঞাসা করলেন, এবং সে উত্তর দিল ‘কেন নয়?’, আকাশ সঙ্গীতে পূর্ণ বলে মনে হয়েছিল এবং আপনি নিজেকে পৃথিবীতে না রাখা সবচেয়ে ভাগ্যবান মানুষ বলে মনে করেছিলেন। আপনার আত্মবিশ্বাস বেড়েছে, আপনার বাথরুমের আয়না আরও সুন্দর মুখের প্রতিফলন দেখায়। অনুষ্ঠানের জন্য আপনি কেমন পোশাক পরবেন? আপনি আপনার পোশাকের সামনে দাঁড়িয়েছিলেন। আপনি আপনার সবচেয়ে দামী টি-শার্ট এবং ডেনিমের নতুন জোড়া স্পর্শ করেছেন, না— সে ভাবতে পারে আপনি প্রদর্শন করছেন। আপনি প্রতিদিন যে ট্রাউজার পরেন এবং একটি সাধারণ শার্ট? তিনি মনে করবেন আপনি সত্যিই যত্ন না, অবশেষে আপনি সিদ্ধান্ত নিয়েছেন— তবে আপনি কী সিদ্ধান্ত নিয়েছেন তা নিয়ে মাথা ঘামাই না।

আপনার সিদ্ধান্তের আগে আপনার আচরণকে মনস্তাত্ত্বিক দৃষ্টিকোণ থেকে বিশ্লেষণ করা যাক। কেন আপনি তাকে জিজ্ঞাসা করতে দ্বিধা ছিল? স্কিনার বলবেন এটি মহিলাদের প্রতি আপনার পূর্বের পদ্ধতির আচরণ এবং তাদের নেতিবাচক পরিণতির মধ্যে সংযোগের কারণে। ডলার্ড এবং মিলার বলবেন যে আপনি কোনও মহিলার কাছে যাওয়ার আগে দ্বিধাগ্রস্ত হয়ে সামাজিকীকরণ করেছিলেন, কারণ একটি

পদইধত থাকতে পারে— আপনার প্রেমের সেকেন্ডারি ড্রাইভ এবং প্রচেষ্টার ফলে হতে পারে এমন বাধা এড়ানোর মধ্যে দ্বন্দ্ব পরিহার করা। খোলা আলমারির সামনে আপনার চিন্তা কি? স্কিনার বলবেন যে আপনার অভ্যন্তরীণ চিন্তার কোন প্রাসঙ্গিকতা নেই এবং আপনি আসলে কী করেছেন তা আমাদের অবশ্যই দেখতে হবে। Dollard এবং Miller সেকেন্ডারি ড্রাইভ হিসাবে শব্দের শক্তি সম্পর্কে যেতে হবে, আপনি কল্পনা হিসাবে তিনি কি বলতে পারেন, তবুও আপনি কি মনে করেন যে এই সমস্ত ব্যাখ্যার মধ্যে কিছু অনুপস্থিত আছে? আসলে, ‘আপনি’ অনুপস্থিত— আপনি — ব্যক্তি, যিনি ভয় পান, যিনি ভালোবাসেন, যিনি সিদ্ধান্ত নেন। উনবিংশ শতাব্দীর শেষার্ধ্বে, আলবার্ট বান্দুরা সহ বেশ কয়েকজন মনোবিজ্ঞানী মনোবিজ্ঞানে ‘ব্যক্তি’ কে নিয়ে আসেন — জ্ঞানীয় পালা।

ব্যক্তিত্বের সামাজিক-জ্ঞানমূলক পদ্ধতি একটি প্রদত্ত সামাজিক পরিবেশের মধ্যে কর্মের পথ বেছে নেওয়ার ক্ষমতা সহ একজন এজেন্ট হিসাবে ব্যক্তির ভূমিকাকে স্বীকৃতি দেয়। এটা সত্য যে পছন্দ এবং প্রবণতার প্যাটার্ন পরিবেশ থেকে আগের প্রতিক্রিয়ার মাধ্যমে আসতে পারে। যাইহোক, একবার ব্যক্তি এটি শিখে গেলে, সে তার নিজের ফ্যাশনে এটি ব্যবহার করার অবস্থানে থাকে। নির্দিষ্ট উদ্দীপকের প্রতি অভ্যাসগত প্রতিক্রিয়াগুলিকে কেবল যান্ত্রিকভাবে পুনরাবৃত্তি করে সে/সে সাড়া দেয় না। তিনি পরিবেশের সাথে গঠনমূলকভাবে যোগাযোগ করেন। একটি কর্মের সময়, একজন ব্যক্তি নিঃসন্দেহে পরিবেশ দ্বারা প্রভাবিত হয়, কিন্তু সক্রিয়ভাবে পরিবেশকে গঠন করে এবং প্রভাবিত করে।

3.2 বান্দুরা সামাজিক শিক্ষা তত্ত্ব

এই ইউনিটে, আপনি ব্যক্তিত্বের প্রতি বান্দুরার দৃষ্টিভঙ্গি সম্পর্কে শিখবেন। এই পদ্ধতিটি সামাজিক-জ্ঞানমূলক পদ্ধতি হিসাবে পরিচিত কারণ এটি ব্যক্তির সচেতন জ্ঞানের সাথে সামাজিক পরিবেশের একটি মিথস্ক্রিয়া জড়িত। প্রকৃতপক্ষে বান্দুরা প্রাথমিকভাবে তার পদ্ধতির নামকরণ



করেছিলেন ‘সামাজিক শিক্ষা’ তত্ত্ব। পরে এর সাথে জড়িত জ্ঞানীয় উপাদানের উপর জোর দেওয়ার জন্য এটিকে সামাজিক জ্ঞানীয় পদ্ধতির নামকরণ করা হয়েছিল।

এজেন্ট হিসাবে ব্যক্তি

সামাজিক-জ্ঞানগত দৃষ্টিভঙ্গি থেকে, একজন ব্যক্তি তার নিজের অস্তিত্বের সচেতন এজেন্ট। নির্দিষ্ট পরিবেশের মধ্যে আপনি কী করবেন তা নির্বাচন করার জন্য আপনাকে ক্ষমতা দেওয়া হয়েছে। বান্দুরা (2001) এই প্রসঙ্গে কার্যকরী চেতনার কথা বলেছেন। এটি একজন ব্যক্তির উদ্দেশ্যমূলক নির্বাচন এবং

তথ্যের প্রক্রিয়াকরণকে বোঝায়। ব্যক্তি সচেতনভাবে নির্বাচন করে, গঠন করে, নিয়ন্ত্রিত করে, এবং সম্ভাব্য কর্মপন্থাগুলি মূল্যায়ন করে এবং চূড়ান্ত আচরণের সিদ্ধান্ত নেয়। এই উদ্দেশ্যে ব্যক্তি কংক্রিট ইভেন্টগুলির পাশাপাশি কার্কেলাপ, লক্ষ্য এবং ভবিষ্যতের ঘটনাগুলির প্রতীকী উপস্থাপনা অ্যাক্সেস

করতে পারে। বান্দুরা এই ব্যক্তি-পরিবেশ নির্ভরতার প্রতিনিধিত্ব করার জন্য ‘পারস্পরিক নির্ণয়বাদ’ শব্দটি তৈরি করেছিলেন। বান্দুরা (2001) ব্যক্তিগত সংস্থার মূল বৈশিষ্ট্যগুলি বিশ্লেষণ করেছেন। এইগুলো :

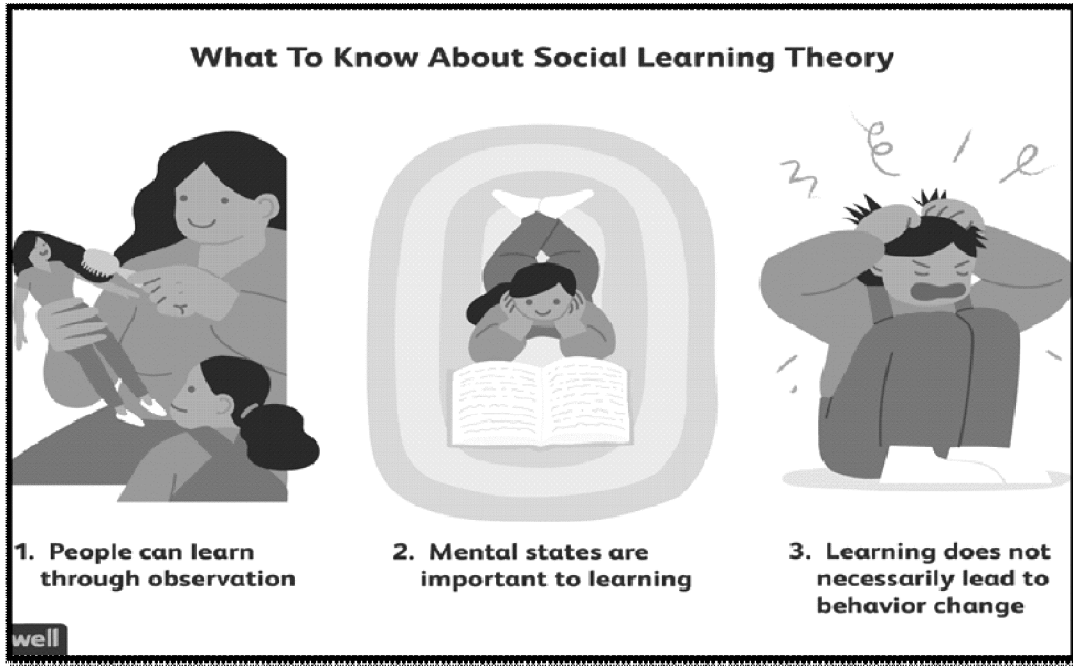
(1) ইচ্ছাকৃত, (2) পূর্বচিন্তা, (3) স্ব প্রতিক্রিয়াশীলতা এবং (4) স্ব-প্রতিফলন।

[1] ইচ্ছাকৃত : নিয়ত বলতে কি বুঝ? আপনার উদ্দেশ্য হল ভবিষ্যৎ। কর্মের একটি উপস্থাপনা যা আপনি সম্ভবত সম্পাদন করবেন। আপনি যদি আজ সন্ধ্যায় এই ইউনিটের মাধ্যমে পড়তে যাচ্ছেন তবে এটি আপনার উদ্দেশ্য। আপনি সাধারণত কিছু করতে চান কারণ আপনি মানসিকভাবে এটির ইতিবাচক পরিণতির প্রতিনিধিত্ব করেন। যাইহোক, আপনাকে অবশ্যই মনে রাখতে হবে যে ইচ্ছাকৃততা এবং প্রকৃত পরিণতি মেলে না। আপনি ব্যক্তিত্বের সামাজিক-জ্ঞানমূলক পদ্ধতি সমপেক্ষ জানার অভিপ্রায়ে এই ইউনিটটি পড়তে পারেন এবং সম্ভবত আপনার পরিণতিগুলি আপনার উদ্দেশ্যের সাথে মিলে যাবে। কিন্তু পরীক্ষায় উচ্চ নম্বর পাওয়ার জন্য এটি পড়লে এমনও হতে পারে যে প্রশ্নপত্রে এই ইউনিট থেকে কোনো প্রশ্নই নেই।

[2] পূর্বাভাস : উদ্দেশ্য সবসময় কিছু পরিকল্পনা জড়িত। পূর্বচিন্তা সংস্থার পরিকল্পনার মাত্রা বোঝায়। এটি ভবিষ্যতে ব্যক্তিগত সংস্থার একটি সাময়িক সম্প্রসারণ। সহজ ভাষায়, এর অর্থ হল আপনি ভবিষ্যতে নিজেকে প্রজেক্ট করবেন এবং কল্পনার মাধ্যমে আপনার অবস্থান দেখুন। আপনি যখন পূর্বচিন্তায় নিযুক্ত হন, তখন আপনি পূর্বচিন্তায় নিযুক্ত ছিলেন। যেহেতু আপনি আপনার পছন্দের পেশাকের বিভিন্ন পরিণতি বিচার করেছেন, আপনি বর্তমান মুহূর্তে শারীরিকভাবে ছিলেন, কিন্তু ভবিষ্যতের ঘটনাগুলির অনুমানে নিযুক্ত ছিলেন। বান্দুরা এই অনুমানগুলিকে প্রত্যাশিত পরিণতি বলে অভিহিত করেছেন। আপনার পূর্বচিন্তাগুলি আপনার ক্রিয়াকলাপের জন্য প্রেরণা হিসাবে কাজ করেছে বা হৈ বিশেষ ক্ষেত্রে কাজ করার জন্য নয়। আপনি মনে করতে পারেন যে আপনি আপনার প্রত্যাশার ভিত্তিতে ভবিষ্যতের বাস্তবতা নিজেই তৈরি করেছেন। আপনি এই উপলক্ষ্য সঠিক রঙ বেছে নিয়েছেন কিনা তা আপনি কখনই নিশ্চিতভাবে জানতেন না। কিন্তু আপনি আশা করেছিলেন যে জনতা অস্বীকৃত হবে। এইভাবে আপনি আপনার প্রত্যাশিত ফলাফলের উপর কাজ করেছেন।

[3] স্ব প্রতিক্রিয়াশীলতা : একবার আপনি একটি আগে চিন্তা আছে আপনার লক্ষ্য আছে, যাইহোক, কেবলমাত্র কিছু লক্ষ্য থাকা নির্দেশিত কর্মের দিকে পরিচালিত করে না। আপনি নিশ্চয়ই শুনেছেন অনুপস্থিত মানসিকতার অধ্যাপকের কথা, যিনি বিছানায় শুতে চেয়েছিলেন। যাইহোক, অনুপস্থিত মনে, তিনি বিছানায় তার হাঁটার লাঠি বিছিয়ে সারা রাত দরজার পাশে দাঁড়িয়েছিলেন। সে তার লক্ষ্য বাস্তবায়িত করতে ভুলে গেছে। এজেন্টিক বলতে বোঝায় লক্ষ্যকে বাস্তবায়িত করার ক্ষমতা, কর্মের উপযুক্ত কোর্সের আকার দিতে এবং তাদের সম্পাদনকে নিয়ন্ত্রণ করার। এই স্ব-নিয়ন্ত্রণ হল এজেন্টিক আচরণের প্রধান কারণ। যখন সমস্ত সম্ভাব্য বিকল্পের মধ্যে, আপনি একটি নির্দিষ্ট উপায়ে আচরণ করতে বেছে নেন, আপনি আপনার নিজের আচরণ নিয়ন্ত্রণ করেন। আপনি আপনার ব্যক্তিগত মান পরিপ্রেক্ষিতে আচরণ বা কর্মের কোর্স নির্বাচন করেন। আপনি আপনার ক্রিয়া থেকে যে ফিডব্যাক পাবেন তাও ব্যবহার করেন এবং পরবর্তী পদক্ষেপে জন্য নিজেকে প্রস্তুত করেন।

এই প্রেক্ষাপটে, বান্দুরা এই সত্যটি তুলে ধরেন যে আমাদের সর্বদা ট্রায়াল এবং ত্রুটির আচরণনে জড়িত থাকার দরকার নেই, বা আমাদের বাহ্যিক শক্তিবৃদ্ধির উপর নির্ভর করার দরকার নেই। মানুষ প্রায়ই স্ব শক্তিবৃদ্ধি ব্যবহার করে, স্ব শক্তিবৃদ্ধি একটি কর্মের স্ব-উৎপাদিত পরিণতি বোঝায়। একজন ব্যক্তির একটি অভ্যন্তরীণ মান আছে— নিজের কর্মক্ষমতার জন্য একটি প্রতিক্রিয়া। উদাহরণস্বরূপ এই মনোবিজ্ঞান কোনটি নেওয়ার আপনার সিদ্ধান্ত নিন। সম্ভবত কেউ আপনাকে এটির জন্য যেতে বাধ্য



করেনি। আপনি মনোবিজ্ঞানে একটি ডিগ্রী পেতে চেয়েছিলেন কারণ আপনার নিজস্ব মানের মধ্যে আপনি এটিকে মূল্যবান বলে মনে করেন।

সেলফ রিইনফোর্সমেন্টের পরীক্ষামূলক প্রমাণ: ১৯৬৭ সালে বান্দুরা এবং পারলফ শিশুদের সাথে একটি পরীক্ষা পরিচালনা করেন। তারা বাহ্যিকভাবে চাপা কাজের সাথে স্ব-নিরীক্ষণের আপেক্ষিক কার্যকারিতা তুলনা করতে চেয়েছিল। অংশগ্রহণকারী শিশুদের একটি চাকা ক্র্যাঙ্ক করার একটি ম্যানুয়াল কাজে নিযুক্ত হতে হয়েছিল। তার একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে ক্র্যাঙ্কিংয়ের সংখ্যার উপর নির্ভর করে স্কোর অর্জন করেছে। আটটি ক্র্যাঙ্কিং তাদের ৫ স্কোর অর্জন করেছে, যোলটি তাদের ১০ পেয়েছে এবং আরও অনেক কিছু।

উচ্চ সংখ্যক ক্র্যাঙ্কিং উপাদানের জন্য বৃহত্তর শারীরিক শক্তির বিনিয়োগ প্রয়োজন। বাচ্চাদের এলোমেলোভাবে চারটি গ্রুপের যে কোনোটিতে বরাদ্দ করা হয়েছে। একটি বাহ্যিকভাবে শক্তিশালী গ্রুপ যেখানে গ্রুপ ৩ দ্বারা নির্বাচিত একই পুরস্কার বাহ্যিক সিদ্ধান্ত দ্বারা দেওয়া হয়েছিল। ফলাফল প্রকাশ করেছে যে স্ব-পুরস্কৃতি গোষ্ঠীটি বেশ কঠোর কর্মক্ষমতা মানদণ্ড নির্বাচন করেছে। এই দলটি এবং

বাহ্যিকভাবে পুরস্কৃত গোষ্ঠীটি অন্য দুটি দলের তুলনায় প্রায় দ্বিগুণ উৎপাদন করেছে। স্ব-পুরস্কার গোষ্ঠীর শিশুদেরও কাজের সময় তাদের মান বাড়াতে দেখা গেছে।

এই গবেষণা থেকে বান্দুরা উপসংহারে পৌঁছেছেন যে মানুষকে কাজ করার জন্য অনুপ্রাণিত করার জন্য স্ব-পুরস্কার অপরিহার্য। একটি স্ব-শক্তিবৃদ্ধিমূলক সমস্যা হিসেবে নৈতিক আচরণ: বান্দুরার দৃষ্টিতে অভ্যন্তরীণ শক্তিবৃদ্ধি এবং স্ব-নিয়ন্ত্রণ মানুষের জন্য অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ, এবং এটি এমন একটি নির্দিষ্ট ক্ষেত্র যেখানে প্রাণী পরীক্ষাগুলি সরাসরি মানুষের কাছে সাধারণীকরণ করা যায় না। আপনি নৈতিক যুক্তি থেকে অনেক উদাহরণ মনে করতে পারেন। আমরা চুরি করি না কারণ আমরা শিখেছি যে চুরি করা খারাপ। চুরি করলে আমরা নিজেদের অনৈতিক মনে করতাম। আমরা আরও যুক্তি দিই যে প্রত্যেকে যদি প্রত্যেকের জিনিসপত্র চুরি করে তবে সমাজ ভেঙে পড়বে। চিন্তার প্রথম লাইনটি সঠিক বা ভুলের ক্ষেত্রে নৈতিক বিচার।

দ্বিতীয়টি হল নৈতিক যুক্তি। বান্দুরা বলেছেন যে আমাদের আচরণ ব্যাখ্যা করার সময়, আমরা প্রায়শই নৈতিক যুক্তির উপর জোর দিই। কিন্তু চূড়ান্ত নৈতিক আচরণ, উদাহরণস্বরূপ, চুরি করা থেকে বিরত থাকা, আমরা ভুল এবং সঠিক নৈতিক বিচারের মাধ্যমে নৈতিক যুক্তিকে কতটা ভালোভাবে কাজে রূপান্তর করতে পারি তার উপর নির্ভর করে। বান্দুরা বলেছেন যে নৈতিক আচরণ বাধাগ্রস্ত বা সক্রিয় হতে পারে। চুরি না করার দৃষ্টান্ত হল নিরোধক। পরোপকার বা অন্যদের সাহায্য করা সক্রিয়। উভয়ই স্ব-নিয়ন্ত্রক প্রক্রিয়া দ্বারা ব্যাখ্যা করা যেতে পারে। বান্দুরা আরও বলেছেন যে নৈতিক মান স্থির নয়। আমাদের পরিস্থিতির মূল্যায়নের উপর নির্ভর করে তারা পরিবর্তিত হয়। এই ক্ষেত্রে বৈধতা এবং নৈতিকতা মনে চলতে পারে না। আপনি কয়েক জীবন বাঁচাতে জরুরী অধীনে চুরি করবেন? আপনি কি এমন একজন দুঃস্থ ব্যক্তিকে সাহায্য করবেন যে নিরীহ মানুষকে হত্যা করেছে? উত্তরগুলি পরিবর্তিত হতে পারে, তবে যতদূর সিদ্ধান্ত নেওয়ার প্রক্রিয়াটি উদ্বিগ্ন, সেগুলি সবই স্ব-নিয়ন্ত্রণের বিন্দুর চারপাশে ঘোরে।

[4] স্ব-প্রতিফলন : মানুষ মেটা-কগনিশনে সক্ষম। এর মানে হল যে তারা তাদের নিজস্ব জ্ঞানীয় প্রক্রিয়াগুলি পর্যবেক্ষণ করতে সক্ষম। বান্দুরা বলেছেন যে মেটা-কগনিশনের এই ক্ষমতা আমাদের নিজস্ব আচরণ পর্যবেক্ষণ এবং সমালোচনামূলকভাবে মূল্যায়ন করতে সক্ষম করে। এইভাবে, আমরা আমাদের অতীত, বর্তমান এবং ভবিষ্যত কর্মের তুলনা করতে পারি এবং পরিস্থিতিগত চাহিদার সাথে আমাদের অবস্থান বিবেচনা করতে পারি। এই ক্ষমতা আমাদের বান্দুরার থিওরাইজেশনের সবচেয়ে উচ্চারিত ধারণাগুলির মধ্যে একটিতে নিয়ে আসে— সেটি হল স্ব-কার্যকারিতা।

স্ব-কার্যকারিতা : বান্দুরা 'স্ব' নামক একটি নির্দিষ্ট কাঠামোকে সমর্থন করে না, তবে কার্যকারিতার পরিপ্রেক্ষিতে স্ব-বর্ণনার প্রক্রিয়াটিকে আচরণ নির্ধারণে গুরুত্বপূর্ণ হিসাবে বিবেচনা করে (বান্দুরা, 1995)। আপনি একটি প্রদত্ত পরিস্থিতির সাথে মোকাবিলা করার আপনার অনুভূত ক্ষমতার পরিপ্রেক্ষিতে আপনার স্ব-কার্যকারিতা বর্ণনা করতে পারেন। বান্দুরা বিশ্বাস করেন যে প্রতিটি ব্যক্তির একটি স্ব-বিচার আছে যার মাধ্যমে তিনি কল্পনাগতভাবে পরিস্থিতির চাহিদার সাথে তার ক্ষমতার তুলনা করেন। তিনি সম্ভবত সেই অনুযায়ী তার কাজগুলি বেছে নেবেন এবং তার অধ্যাবসায় এবং সেই সাথে টাস্কের প্রতি মানসিক প্রতিক্রিয়াও এটি দ্বারা নির্ধারিত হবে। এইভাবে প্রতীকীকরণ এবং বিন্মূর্তকরণ প্রায়ই স্ব-কার্যকারিতা

বিশ্বাসের সাথে জড়িত। বান্দুরা স্ব-কার্যকারিতার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নির্ধারণ করে। মান নির্ধারণের ক্ষেত্রে স্ব-নিয়ন্ত্রণ, চ্যালেঞ্জ বেছে নেওয়া, ফলাফল আশা করা স্ব-কার্যকারিতার উপর নির্ভরশীল। যাইহোক, একটি নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে আপনার একটি ক্ষেত্রে উচ্চতর স্ব-কার্যকারিতা থাকতে পারে এবং অন্যটিতে কম স্ব-কার্যকারিতা থাকতে পারে। আপনি নিজের জন্য একটি খুব উচ্চ মান নির্ধারণ করতে পারেন এবং একটি টেনিস কোর্টে অত্যন্ত পুরস্কৃত ফলাফল আশা করতে পারেন, কিন্তু যদি আপনাকে একটি গাইতে বলা হয় তবে আপনার স্ব-কার্যক্ষমতা কম হতে পারে। সুতরাং, বান্দুরা ব্যক্তিত্বের সম্পূর্ণ বিকাশের কথা বলে না, তবে পরিস্থিতিগত বিকাশের কথা বলে। আপনি সঠিকভাবে অনুমান করতে পারেন যে স্ব-কার্যকারিতা বিশ্বাস সম্পূর্ণ ভুল হতে পারে। আপনি যদি সত্যজিৎ রায়ের ‘গুপী গায়েন বাঘা বায়েন’ শিরোনামের বিখ্যাত শিশুতোষ চলচ্চিত্রটি দেখে থাকেন তবে আপনার মনে হতে পারে যে কীভাবে ভয়ঙ্কর অফ-টিউন কণ্ঠের একজন সাধারণ যুবক গুপী বিশ্বাস করেছিলেন যে তিনি সূর্যের নীচে সেরা সংগীতশিল্পী ছিলেন। গ্রামবাসীরা তাকে গ্রাম থেকে তাড়িয়ে না দেওয়া পর্যন্ত সে বিশ্বাস ধরে রেখেছিল।

অবশ্যই পরে তিনি আশ্চর্যজনকভাবে গান গাইতে সক্ষম হন, ভূতের রাজাকে ধন্যবাদ যিনি তিনি গানের প্রশংসা করেছিলেন। তার ভাস্ক স্ব-কার্যকারিতা যাদুকরীভাবে সত্য হয়ে উঠেছে। যদিও আমাদের মধ্যে বেশিরভাগই ভূতের রাজার মুখোমুখি হতে পারে না, আমরাও প্রশিক্ষণের মাধ্যমে আমাদের এখনকার ভুল আত্ম-কার্যকারিতাকে সত্য করে তুলতে পারি। পরের বিভাগে আপনি শিখবেন কিভাবে পর্যবেক্ষণমূলক শিক্ষার মাধ্যমে স্ব-কার্যকারিতা বিকাশ লাভ করে। বান্দুরা বলেছেন যে যদিও সাধারণ শক্তিবৃদ্ধি গুরুত্বপূর্ণ সামাজিক আচরণ শেখার জন্য পর্যবেক্ষণমূলক শিক্ষার ভূমিকা এবং উদ্বেগজনক কন্ডিশনিং অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বান্দুরা পর্যবেক্ষণমূলক শিক্ষার উপর বিশেষ জোর দিয়েছেন, যা মডেলিং নামে বেশি পরিচিত।

স্ব মূল্যায়ন প্রশ্ন :

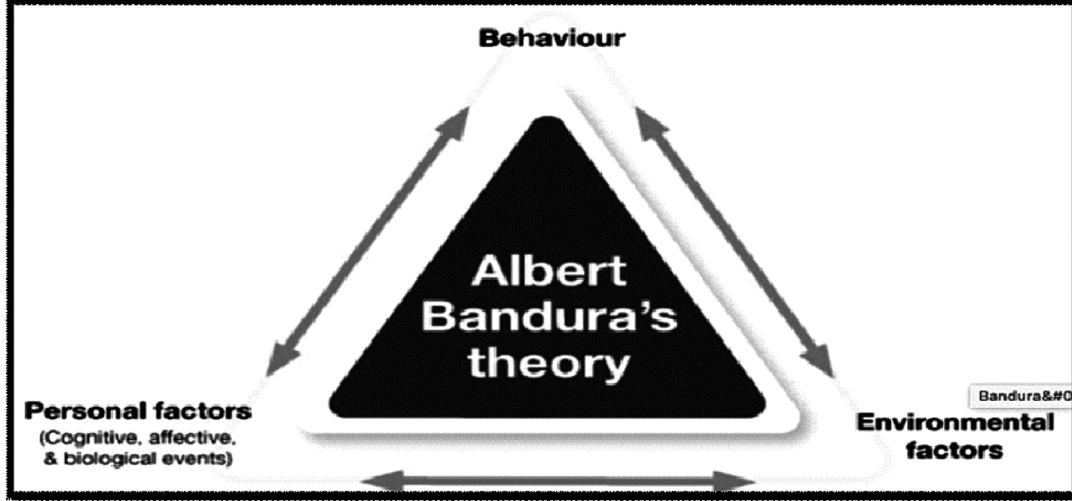
- (1) সামাজিক জ্ঞানীয় তত্ত্বকে আগে কী বলা হত?
- (2) ব্যক্তিগত সংস্থার বৈশিষ্ট্যগুলি কী কী?

(2) **অবজারভেসান লার্নিং :** পর্যবেক্ষণমূলক শিক্ষা বলতে একজন ব্যক্তির আচরণে পরিবর্তনকে প্রক্রিয়াকে বোঝায় যা কেবল অন্য ব্যক্তির আচরণের সংস্পর্শে আসে। এই দ্বিতীয় ব্যক্তিটি মডেল হিসাবে পরিচিত। বান্দুরার মতে, মডেলিং পর্যবেক্ষিত ব্যক্তির আচরণকে বোঝায় এবং অনুসরণকারী ব্যক্তির আচরণকে নয়। শিশু পিতামাতার আচরণ পর্যবেক্ষণ করে এবং পিতামাতা রোল মডেল। শিশু পিতামাতার আচরণ অনুকরণ করে। বান্দুরার সংস্করণে, পিতামাতারা একটি নির্দিষ্ট আচরণের মডেল এবং শিশু অনুকরণ করে।

২.১ পর্যবেক্ষণমূলক শিক্ষার পর্যায়ে এবং কারণগুলি

পর্যবেক্ষণমূলক শিক্ষার পর্যায়গুলির মধ্যে রয়েছে মডেলের সংস্পর্শে আসা, মডেলের আচরণ

(শিক্ষা) অর্জন করা এবং এটিকে নিজের হিসাবে গ্রহণ করা। লোকেরা আপনাকে বলে যে আমনার ফোনে 'হ্যালো' বলার ধরণটি আপনার মায়ের মতো ? তোমার মা তোমাক এভাবে 'হ্যালো' বলতে



বান্দুরার পারফরমেন্স বনাম অধিগ্রহণের পরীক্ষা

শেখায়নি। কিন্তু আপনি অভিবাদনের এই বিশেষ পদ্ধতি সম্পর্কে সচেতন হয়ে উঠলেন। আচার-ব্যবহার আপনার ভিতরে কোথাও রয়ে গেছে, এবং এক পর্যায়ে এটি আপনার নিজস্ব শৈলীতে পরিণত হয়েছে।

Bandura, Ross and Ross (1963) একটি পরীক্ষা পরিচালনা করেছেন যে অবস্থার অধীনে পর্যবেক্ষণমূলক শিক্ষা সংঘটিত হতে পারে এবং কর্মক্ষমতাতে এর প্রকাশের শর্তগুলিও প্রদর্শন করে। বাচ্চাদের তিনটি দল একটি বোবো পুতুলের প্রতি আক্রমণাত্মক আচরণ করছে এমন একটি মডেলকে পর্যবেক্ষণ করেছে। আগ্রাসনের পরিণতি তিনটি দলের জন্য ভিন্ন। একটি দলের জন্য, শিশুরা দেখেছে যে আক্রমণাত্মক আচরণের কোন পরিণতি নেই। দ্বিতীয় দলের জন্য, আগ্রাসনের শাস্তি দেওয়া হয়েছিল। তৃতীয় গ্রুপের জন্য আক্রমণাত্মক কাজ সম্পাদনকারী মডেলদের পুরস্কৃত করা হয়। পরবর্তীকালে বাচ্চাদের একটি কক্ষে একা ফেলে রাখা হয় যাতে বোবো পুতুল সহ অনেক আকর্ষণীয় খেলনা। বাইরে থেকে ওয়ান ওয়ে স্ক্রিনের মাধ্যমে তাদের দেখা হয়। এই শিশুদের দুটি শর্তের অধীন ছিল। শর্ত 1 (উদ্দীপক শর্তে) তাদের বলা হয়েছিল যে তারা যদি মডেলটি অনুকরণ করে তবে তাদের পুরস্কৃত করা হবে। শর্ত 2 (কোন প্রণোদনা শর্ত নেই), কোন নির্দেশ দেওয়া হয়নি। ফলাফলগুলি প্রকাশ করেছে যে নো ইনসেনটিভ শর্তের অধীনে যে শিশুরা তাদের আক্রমণাত্মক মডেলগুলি পর্যবেক্ষণ করেছে তারা সর্বাধিক আক্রমণাত্মক আচরণে নিযুক্ত পুরস্কৃত হয়েছে, তারপরে কোন পরিণতি নেই শর্ত গ্রুপ। যারা তাদের মডেলদের শাস্তি পেতে দেখেছে তারা সর্বনিম্ন আগ্রাসন প্রদর্শন করেছে। তবে এটি উল্লেখযোগ্য যে তারা তাদের মডেলদের শাস্তি হওয়া সত্ত্বেও কিছু আক্রমণাত্মক কাজে জড়িত ছিল। এই বার্ষিক্যগুলি, তবে, প্রণোদনা শর্তে সমতল করা হয়েছিল। যখন শিশুরা শিখেছে যে তারা মডেল অনুকরণ করার জন্য

পুরস্কৃত হবে, তার তাদের মডেলের পরিণতি নির্বিশেষে বোবো পুতুলের সাথে আক্রমণাত্মক অভিনয়ে নিযুক্ত হয়েছিল।

পরীক্ষার ব্যাখ্যা : শিশুরা যখনই কোনো আক্রমণাত্মক মডেল দেখে তখন পর্যবেক্ষণগুলি শিক্ষা ঘটে তা দেখানোর জন্য ফলাফলগুলিকে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে। শিক্ষা পরিস্থিতি নির্বিশেষে ঘটে। কিন্তু শিশুরা বাস্তব জীবনে শেখা আচরণ সম্পাদন করবে কিনা তা নির্ভর করবে মডেলের পরিলক্ষিত ফলাফলের উপর। যাইহোক, যদি তাৎক্ষণিক পরিস্থিতি আক্রমণাত্মক অভিনয়কে শক্তিশালী করে, তাহলে ফলাফল নির্বিশেষে এটি শেখা আগ্রাসনের কার্যকারিতাকে সহজতর করবে। অন্য কথায়, আপনি যখন মডেলগুলিকে আগ্রাসী দেখেন তখন আপনি আক্রমণাত্মক হতে শিখেন। কিন্তু আপনি বাহ্যিকভাবে এই আক্রমণাত্মক আচরণ দেখাতে পারেন বা নাও করতে পারেন। আপনি আক্রমণাত্মক কাজটি করবেন কিনা তা প্রেরণার উপর নির্ভর করবে।

ভয়ানক কন্ডিশনিং : কিভাবে শিশুরা মডেলের পরিলক্ষিত পরিণতি দ্বারা প্রভাবিত হয়েছিল? বান্দুরা উল্লেখ করেছেন যে মানব বিষয়গুলি যারা প্রাকৃতিকভাবে নিরপেক্ষ বস্তুর প্রতি শর্তযুক্ত ভয় প্রকাশ করে এমন একটি মডেল পর্যবেক্ষণ করেছে তারা একই ভয় পেতে শেখে। এমনকি বানরের মধ্যেও এটি লক্ষ্য করা গেছে। বাচ্চা বানররা খেলনা সাপকে ভয় পেতে শিখেছিল কারণ তাদের মাকে ভয় পেতে শেখানো হয়েছিল। অন্যের আবেগ অনুকরণের মাধ্যমে এই ধরনের মানসিক প্রতিক্রিয়া শেখাকে বলা হয় 'ভাইকারিয়াস কন্ডিশনিং'। বান্দুরা উল্লেখ করেছেন যে ব্যক্তি এবং বস্তুর প্রতি আমরা যে বিপুল সংখ্যক আবেগ অনুভব করি তা প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা থেকে জন্মগ্রহণ করে না, তবে এই ধরনের বিকৃত কন্ডিশনিংয়ের মাধ্যমে।

আবেগ পরিবর্তনের জন্য সামাজিক-জ্ঞানমূলক পদ্ধতির আবেদন : মডেলিং একটি পছন্দসই দিক থেকে একজনের আচরণ পরিবর্তন করতে ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়, জ্ঞাতসারে বা অজান্তে বাড়িতে এবং স্কুলে শিশুদের লালন-পালন করার জন্য। আপনি হয়তো সেই শিক্ষকদের মনে রাখতে পারেন যাদের আপনি ভালোবাসতেন এবং যারা আপনার জীবনে স্থায়ী প্রভাব রেখে গেছেন। আপনি যদি নিজের দিকে ঘনিষ্ঠভাবে তাকান তবে আপনি এখনও আপনার আচরণ এবং মনোভাবের মধ্যে তাদের ব্যক্তিত্বের অবশিষ্টাংশ খুঁজে পেতে পারেন। মনোভাব পরিবর্তনে মডেলিংকে ইচ্ছাকৃতভাবে ব্যবহার করা হয়েছে। প্রকৃতপক্ষে, বিজ্ঞাপনের 'মডেল' একটি নির্দিষ্ট আচরণের ক্ষেত্রে সাধারণ মানুষের দ্বারা অনুলিপি করা উচিত। আপনি জানেন যে যখন বিখ্যাত অভিনেতা বা খেলোয়াড়দের একটি পণ্যের জন্য মডেলিং ভূমিকার প্রস্তাব দেওয়া হয়, তখন তাদের জনসমক্ষে অন্য কোনো প্রতিযোগী পণ্য ব্যবহার করতে নিষেধ করা হয়।

আপনি মনে করতে পারেন যে শট্টান টেড্ডলকার যখন একটি নির্দিষ্ট কোল্ড ড্রিংকের মডেল হতে রাজি হন, তখন তিনি ফ্লাইটের সময় দেওয়া অন্য কোন কোল্ড ড্রিংক গ্রহণ করতে অস্বীকার করেন। অঙ্গভঙ্গি মডেলিং নীতি দ্বারা ব্যাখ্যা করা যেতে পারে, এটা প্রত্যাশিত যে টেড্ডলকারের মনোযোগের মূল্যের সাথে, শুধুমাত্র তার একটি নির্দিষ্ট ব্র্যান্ডের মদ্যপানের এক্সপোজার লোকদের অনুকরণের মাধ্যমে একই কাজ করতে অনুপ্রাণিত করবে। যদি তাকে একটি প্রতিযোগী ব্র্যান্ড পান করতে দেখা যায় তবে পরিষ্কার

বার্তাটি বিভ্রান্ত হতে পারে। প্রাণীজীবনের উপর কিছু জনপ্রিয় টেলিভিশন অনুষ্ঠানের কথা আপনার মনে পড়ে যেতে পারে। যখন আমরা একজন ব্যক্তিকে স্বাচ্ছন্দ্যে একটি সাপ বা একটি কুমির পরিচালনা করতে দেখি, তখন আমরা মনে করি এই প্রাণীগুলিকে আমরা আগের থেকে কম বিপজ্জনক মনে করি। এইভাবে মডেলিং সচেতনতা বিকাশে সাহায্য করে।

বান্দুরার প্রাথমিক পরীক্ষামূলক কাজগুলি সহিংসতার সাথে পরিচালিত হয়েছিল। অতএব, তার তত্ত্বের একটি বড় প্রভাব টেলিভিশন সহিংসতার সাথে সম্পর্কিত। টেলিভিশনে আক্রমণাত্মক দৃশ্য দেখে শিশুরা আরও আক্রমণাত্মক হয়ে ওঠে কিনা তা নিয়েই বিষয়টি আবর্তিত হয়। বান্দুরা এবং অন্যদের দ্বারা উপলব্ধ গবেষণার পর্যালোচনা থেকে, এটি উপসংহারের আসতে পারে যে টেলিভিশন সহিংসতার দীর্ঘায়িত এক্সপোজার শিশুদের আগ্রাসনের উপর চারটি প্রভাব ফেলতে পারে।

শিশুরা আক্রমণাত্মক আচরণের শৈলী অনুকরণ করে।

আগ্রাসনের বিরুদ্ধে বাধা হ্রাস করা হয়।

শিশুদের সহিংসতার প্রতি সংবেদনশীল করে তোলে এবং এটি আরও গ্রহণযোগ্য করে তোলে।

এটি একজনের বাস্তবতার চিত্রকে পরিবর্তন করে, এইভাবে পরিস্থিতি মোকাবিলা করার জন্য সহিংসতাকে একটি ইতিবাচক মোকাবিলা মোড হিসাবে চিন্তা করে।

মডেলিংও জ্ঞাতসারে বা অজান্তে লিঙ্গ ভূমিকা আচরণের প্রশিক্ষণে ব্যবহৃত হয়। কিছু ঐতিহ্যবাহী মডেলিং থিম হল ভালো গৃহকর্মের জন্য মা এবং পরিবারের আর্থিক চাহিদামেটানোর জন্য বাবার প্রশংসা করা হয়। যখন একটি ঐতিহ্য ভেঙ্গে যায়, উদাহরণস্বরূপ, মহিলারা চাকরির জন্য যান, বা বাবারা শিশুর ন্যাপি পরিবর্তন করেন, মডেলিং প্যাটার্ন পরিবর্তিত হয় এবং পর্যবেক্ষণের মনোভাবও পরিবর্তিত হয়। এটা অবশ্যই প্রতিরোধ ছাড়া করা হয় না, আগের মডেলিং ভাঙা কঠিন হতে পারে। কিন্তু সামাজিক পরিবর্তন শেষ পর্যন্ত ব্যক্তিগত পর্যবেক্ষণমূলক শিক্ষার মাধ্যমে পরিবর্তনের মাধ্যমে আনা হয়। সাহায্যকারী আচরণ এবং অন্যান্য নৈতিক আচরণগুলিও সাধারণত একইভাবে শেখানো হয়। শিশুদের সামাজিকীকরণে মডেলিংয়ের বিভিন্ন ব্যবহারের মধ্যে, একটি অ্যাপ্লিকেশন হল তৃপ্তির প্রশিক্ষণে বিলম্ব। তৃপ্তির বিলম্ব বলতে ড্রাইভকে সন্তুষ্ট করার জন্য একজনের তাৎক্ষণিক আবেগকে থামানোর ক্ষমতা বোঝায়। তাৎক্ষণিক পরিতৃপ্তি প্রায়ই দেবী করা প্রয়োজন পরে একটি বৃহত্তর পরিতৃপ্তির আশায়। উদাহরণস্বরূপ, আপনি ঘুমাচ্ছেন এবং বইটি বন্ধ করে বিছানায় পড়ে যাওয়ার চেয়ে ভাল আর কিছুই চান না। কিন্তু আপনি আপনার অধ্যয়ন চালিয়ে যাচ্ছেন, যেহেতু আপনি পরীক্ষায় ভাল নম্বর পাওয়ার আশা করছেন। কিতাবে আপনি এটা করতে শিখেছি? সম্ভবত আপনি এমন মডেলগুলি অনুসরণ করে শিখেছেন যারা একটি উচ্চ লক্ষ্য অর্জনের জন্য ছোট শারীরিক আনন্দকে ত্যাগ করেছেন।

যাইহোক, আপনি এই কাজটির দ্বারা অত্যন্ত স্বতঃ পুরস্কৃত হয়েছেন, কারণ এটি আপনাকে অধ্যয়ন সম্পূর্ণ করার সন্তুষ্টি দিয়েছে। বান্দুরা উল্লেখ করেছেন যে তৃপ্তির বিলম্ব আমরা নিজেদের জন্য যে শ্রেষ্ঠত্বের মান দিয়ে থাকি তার সাথে ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত। যেহেতু তৃপ্তির বিলম্ব সর্বদা স্ব-প্রণোদিত হয়, তাই এটি নিয়োগ করার জন্য আপনার বিচার এবং স্ব-নিয়ন্ত্রণ প্রয়োজন। তৃপ্তির বিলম্ব অনুশীলনের সময় আমরা তাৎক্ষণিক এবং দূরবর্তী তৃপ্তির মানসিক তুলনা করি। আমরা যদি পরেরটিকে যোগ্য বলে

বিচার করি, আমরা পরবর্তীটির পক্ষে অবিলম্বে ত্যাগ করি। এই মুহূর্তে, আপনি ভাবতে পারেন মডেলিং কতদূর কার্যকর?

অধ্যয়নগুলি প্রকাশ করেছে যে মডেলিং অল্প সময়ের মধ্যেও বেশ দক্ষ হতে পারে, যদি মনোযোগ এবং প্রেরণা বেশি থাকে। মডেলিং পছন্দসই দিক থেকে ব্যক্তিত্ব পরিবর্তনের একটি অত্যন্ত পছন্দের মোড, কারণ, এটি প্রতীকীভাবেও ব্যবহার করা যেতে পারে। আমাদের প্রতিবার বাস্তব মডেলের প্রয়োজন হয় না, তবে একটি ফিল্ম বা ভিডিওই যথেষ্ট। আপনি জানেন যে মডেলিং স্ব-কার্যকারিতা পরিবর্তন করে ব্যক্তিগত সংস্থাকে পরিবর্তন করে। কিন্তু বান্দুরা (1997) ব্যক্তিগত এজেন্সির বাইরে যায় এবং যৌথ সংস্থারও পরামর্শ দেয়। বান্দুরা বিশ্বাস করে যে একজন ব্যক্তি হিসাবে আমাদের এক ধরনের কার্যকারিতা রয়েছে, কিন্তু যখন আমরা একটি গোষ্ঠী হিসাবে কাজ করি, তখন আমাদের একটি যৌথ সংস্থা থাকে যা সদস্যদের পৃথক স্ব-কার্যকারিতার যোগফলের চেয়ে বেশি। ধরুন আপনার মাঝারি মাত্রার স্ব-দক্ষতা আছে এখন পর্যন্ত আপনি একজন ক্রিকেট খেলোয়াড় হিসেবে সফল হতে পারেন। কিন্তু আপনি যদি আপনার কলেজ টিমের একজন সদস্য হন তবে গ্রুপের মিথস্ক্রিয়া এবং লেনদেনের গতিশীলতা আপনার প্রত্যাশার স্তরকে পরিবর্তন করে।

3.3 স্কিনারের পরীক্ষা

স্কিনার : অপারেন্ট আচরণ এবং অপারেন্ট কন্ডিশনিংয়ের ধারণা

বি. এফ. স্কিনার (1904-1990) একজন আমেরিকান ছিলেন। অপারেন্ট কন্ডিশনিংয়ের উপর তার পরীক্ষাগুলি তাকে বিশ্বব্যাপী খ্যাতি দিয়েছে। স্কিনার অপারেন্ট কন্ডিশনিংকে শেখার প্রক্রিয়া হিসাবে সংজ্ঞায়িত করেছেন যা অপারেন্ট আচরণকে প্রকাশ করে। সুতরাং, অপারেন্ট আচরণ কি? স্কিনারের



মতে, দুটি ধরনের আচরণ রয়েছে, যথা প্রতিক্রিয়াশীল আচরণ এবং অপারেন্ট আচরণ। আলোর বলকানির প্রক্রিয়ায় আপনি আপনার চোখের পলক ফেলবেন। এই রিফ্লেক্সিভ আচরণ সরাসরি পরিবেশ দ্বারা প্রকাশ করা হয়। সুতরাং এটি প্রক্রিয়াশীল আচরণ। উদ্দীপকের স্তম্ভ-স্বূর্ত প্রতিক্রিয়া। কিন্তু আমাদের বেশিরভাগ আচরণই এত সহজভাবে পরিবেশ দ্বারা উৎপন্ন হয় না। আপনি এই বইটি দেখতে, কথা বলতে, গান করতে এবং খেতে পরিবেশনের দ্বারা বাধ্য হন না। এই আচরণগুলি আপনার দ্বারা নির্গত হয়, ব্যক্তি। এই ধরনের আচরণের মাধ্যমে, আপনি পরিবেশের উপর কাজ করেন। এগুলিকে বলা হয় অপারেন্ট আচরণ। আপনি যুক্তি দিতে

পারেন যে আমরা খাই কারণ আমরা ক্ষুধার্ত, এবং তাই এটি কার্যকর আচরণ হতে পারে না। কিন্তু একটি প্রক্রিয়া হিসাবে খাওয়া ক্ষুধার সরাসরি প্রতিক্রিয়া নয়, যেমন গ্যাস্ট্রিক নিঃসরণ। খাওয়ার জন্য, আপনাকে

আপনার টিবিলের লৈটে রুটিটি সনাক্ত করতে হবে, আপনার হাতটি প্রসারিত করতে হবে, এটি ধরতে হবে এবং হাতটি আপনার মুখের কাছে ফিরিয়ে আনতে হবে, রুটিটি আপনার মুখে রাখুন এবং চিবিয়ে গিলে ফেলতে হবে। আপনি কীভাবে জানলেন যে আপনার পেটে অস্বস্তিকর সবেংদন কমাতে আপনাকে আচরণগত ইউনিটগুলির এই জটিল শৃঙ্খলের মধ্যে দিয়ে যেতে হবে?

আপনি আপনার অভিজ্ঞতা থেকে দেখেছেন যে আপনি যদি কিছু নির্দিষ্ট জিনিস আপনার মুখে রাখেন এবং চিবিয়ে গিলে ফেলেন তবে আপনার ক্ষুধামন্দ্য কমে যায়। এটি আপনার জন্য একটি পুরস্কৃত অভিজ্ঞতা ছিল, আপনি এটাও দেখেছেন যে খাবার আপনা থেকেই আপনার মুখে বাঁপিয়ে পড়ে না। এটা তুলে মুখে দিতে হবে। এইভাবে, পুরস্কারের একটি সিরিজ আপনাকে খুঁজে, বাছাই এবং খাওয়ার এই প্রক্রিয়াটি শিখিয়েছে। আবার, খাবার গরম হলে আপনি হাত দিয়ে ধরবেন না। আপনি শিখেছিলেন যে গরম কিছু স্পর্শ করার ব্যাথা অপ্রীতিকর। শাস্তি তোমাকে কাঁটা দিয়ে তুলতে শিখিয়েছে। স্কিনার দাবি করেছেন যে আমরা এই ধরনের পরিণতির মাধ্যমে আমাদের বেশিরভাগ অপারেস্ট আচরণ শিখি। যদি ফলাফল অনুকূল হয়, আমরা আচরণের পুনরাবৃত্তি করার প্রবণতা রাখি। ফলাফল অপ্রীতিকর হলে আমরা তা করা থেকে বিরত থাকি।

স্কিনারের ক্লাসিকাল কন্ডিশনিং এর পরীক্ষা

হার্ভার্ড ইউনিভার্সিটির একজন তরুণ গবেষণা পণ্ডিত হিসাবে স্কিনার অপারেস্ট কন্ডিশনিং সম্পর্কে তার ধারণাকে আনুষ্ঠানিক করার জন্য প্রাণীদের উপর একাধিক পরীক্ষা পরিচালনা করেছিলেন। আপনাদের মধ্যে কেউ কেউ হয়তো “স্কিনার বক্স”-এর কথা শুনেছেন, যা অপারেস্ট আচরণ অর্জনের জন্য এক ধরনের মিনি ল্যাবরেটরি। এই বিভাগে আপনি শিখবেন কীভাবে স্কিনার এই বাক্সের সাহায্যে তার পরীক্ষাগুলি পরিচালনা করেছিলেন এবং আচরণ পরিবর্তনের জন্য এর প্রভাব কী?

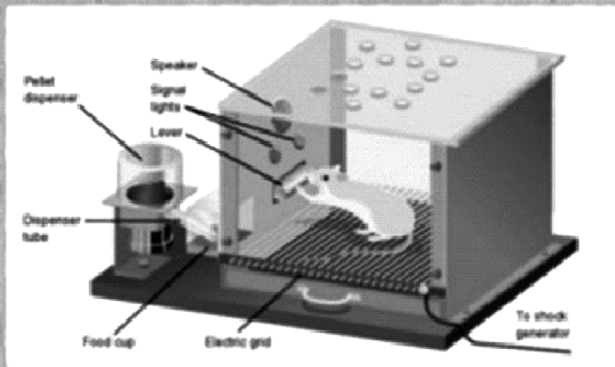
পরীক্ষা : স্কিনারের বক্স হল একটি সাধারণ বাক্স বা প্রাণীদের অপারেস্ট আচরণের জন্য ব্যবহৃত হয়। এই বাক্সে সাধারণত একটি লিভার বা অন্য কোনো ডিভাইস থাকে যা কিছু পুরস্কার পেতে ম্যানিপুলেট করা আবশ্যিক। তার ক্লাসিক পরীক্ষায় স্কিনার একটি অর্ধ-ক্ষুধার্ত ইঁদুরকে বাক্সে রেখেছিলেন। একটি লিভার ছিল যা চাপার পরে, ইঁদুরের কাছে খাবারের একটি গুলি সরবরাহ করার জন্য একটি প্রক্রিয়া ছেড়ে দেয়। প্রাথমিকভাবে, ইঁদুর হাঁটা, শুঁকানো এবং ঘামাচির মতো এলোমেলো আচরণে নিযুক্ত থাকে। এগুলোর কোনোটিই খাবার পেতে সাহায্য করেনি। কোনো এক সময়ে ইঁদুরটি ভুলবশত লিভারে আঘাত করে এবং খাদ্য সরবরাহ করা হয়। অবশ্যই, আধা-ক্ষুধার্ত ইঁদুরের জন্য, এটি একটি বড় পুরস্কার ছিল। স্কিনার লক্ষ্য করেছেন যে লিভারের কয়েকটি দুর্ঘটনাজনিত হেরফের হওয়ার পরে, ইঁদুরটি লিভারের কাছে আরও বেশি সময় কাটাতে শুরু করে এবং তারপরে যখনই ক্ষুধার্ত তখন ইচ্ছাকৃতভাবে লিভারটি টিপে দেয়। তাই এখন লিভার টিপে ইঁদুরের জন্য নতুন অপারেটর হয়ে উঠেছে। স্কিনার আরও উল্লেখ করেছেন যে যদি লিভারের চাপ আর খাবার সরবরাহ না করে, তবে ইঁদুরের অপারেস্ট আচরণ হ্রাস পায় এবং ধীরে ধীরে পুরোপুরি বন্ধ হয়ে যায়। এটি অপারেস্ট কন্ডিশনিংয়ের পরীক্ষামূলক বিলুপ্তি হিসাবে পরিচিত।

পরীক্ষা-নিরীক্ষার ফলাফলের ব্যাখ্যা : আপনি এখন স্কিনারের পরীক্ষা সম্পর্কে শিখেছেন, কিন্তু এর অর্থ কী? স্কিনেরিয়ান পরিভাষায়, বাক্সের মধ্যে ইঁদুর যে সমস্ত এলোমেলো আচরণ প্রদর্শন করেছিল তাও এক ধরনের অপারেট আচরণ ছিল। কিন্তু এগুলি আপনার কাজ করার আগে ইঁদুরের মধ্যে শর্তযুক্ত করা হয়েছে। এই প্রতিটি আচরণের জন্য ইঁদুরটিকে আগে পুরস্কৃত করা হয়েছিল। উদাহরণস্বরূপ, এর আগে, এটি একটি কাগজের প্যাকেট স্ক্যাচ করেছিল এবং এটি থেকে খাবার ছড়িয়ে পড়েছিল। কিন্তু এখন, স্কিনার বাক্সের মধ্যে, তাদের কেউই এর ক্ষুধা কত্নমাত্রাতে সফল হয়নি। তারপর ঘটনাক্রমে অন্য একটি আচরণ (লিভার চাপা), যা ইঁদুরের জন্য সম্পূর্ণ নতুন ছিল, পুরস্কার নিয়ে আসে। এই নতুন অপারেটরকে শক্তিশালী করার জন্য খাদ্য শক্তি যোগানদাতা হিসাবে কাজ করেছে।

ক্রমাগত পরীক্ষায়, নতুন অর্জিত আচরণ পুরস্কৃত হতে থাকে, এর সংঘটনের সম্ভাবনাও বৃদ্ধি পায়। স্কিনার আচরণের পরিবেশগত সংকল্প নিয়ে তার থিসিস তৈরি করেছিলেন। ইঁদুর দ্বারা লিভারের প্রথম টিপটি দুর্ঘটনাজনিত ছিল। কিন্তু এই দুর্ঘটনাজনিত আচরণ একটি নির্দিষ্ট দিক থেকে এর পরিণতিগুলিকে হেরফের করে আচরণগত ভাঙারে তুলনামূলকভাবে দীর্ঘস্থায়ী পরিবর্তনে 'আকৃতি' করা যেতে পারে।

The Skinner Box

Skinner's operant conditioning chamber (also called a Skinner Box) was designed to teach rats how to push a lever. This behavior is not natural to rats, so operant conditioning with positive and negative reinforcement were performed in order to teach the behavior.



Positive Reinforcement:
A rat was awarded with food when he pressed the lever.

Negative Reinforcement:
A rat was able to turn off electric shocks produced by the floor by pressing the lever.

স্কিনারের দৃষ্টিভঙ্গিতে একটি উল্লেখযোগ্য বিষয় হল যে শিক্ষাটি আচরণের পরিণতি দ্বারা নির্ধারিত হয় এবং পূর্বসূরি দ্বারা নয়। পূর্ববর্তী প্রসঙ্গগুলি পরদান করে, কিন্তু ফলাফলগুলি সত্যিই সিদ্ধান্ত দেয় যে আচরণটি শর্তযুক্ত হবে কিনা। আপনি সহজেই বুঝতে পারেন যে এটি একটি বরং উস্কানিমূলক বিবৃতি এবং এটি মানুষের আচরণের হেরফের করার জন্য বিপুল সংখ্যক সম্ভাবনা উন্মুক্ত করে।

কর্মক্ষম আচরণের পরিমাপ : অপারেস্ট আচরণের পরিমাণ নির্ধারণ স্কিনারের কাজের জন্য গুরুত্বপূর্ণ ছিল। তাকে দেখাতে হবে যে পুরস্কারে এবং শাস্তির যথাযথ ব্যবহারের মাধ্যমে আপনি আসলে শর্তযুক্ত অপারেস্ট আচরণের সম্ভাবনা বাড়াতে পারেন। তাই স্কিনার অপারেস্ট কন্ডিশনিংয়ের পরিমাণ হিসাবে লক্ষ্য আচরণের সংঘটনের হার প্রবর্তন করেছিলেন। তিনি কেবলমাত্র একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে কতবার শিখেছিলেন তা গণনা করেছিলেন। প্রকৃতপক্ষে, তিনি চূড়ান্ত সূচক হিসাবে অপারেস্ট আচরণের ক্রমবর্ধমান ফ্রিকোয়েন্সি ব্যবহার করেছিলেন। আপনি যদি এটি একটি গ্রাফিকাল আকারে রাখেন তবে আপনি সহজেই দেখতে পারেন যে সময়ের সাথে সাথে সেই আচরণের ঘটনার সম্ভাবনা সত্যিই বেড়েছে কিনা। উদাহরণস্বরূপ, ইঁদুরের লিভার চাপার আচরণ নিন যা সে তিন ঘণ্টার মধ্যে শিখেছিল। ধরা যাক আমরা মোট সময়কে তিনটি সঙ্কমত্রান এককে ভাগ করি, প্রতিটি এক ঘণ্টা। প্রথম ঘণ্টায় ইঁদুরটি এলোমেলো আচরণে বেশি নিযুক্ত ছিল। প্রথম ঘণ্টার শেষে এটি ভুলবশত লিভারে চাপ দেয় এবং খাবার সরবরাহ করা হয়। এই দ্বিতীয় ঘণ্টায় সময়, এটি লিভারটিকে আরও তিনবার চাপ দেয়। তারপর এটি লিভারের কাছাকাছি থাকতে শুরু করে এবং তৃতীয় এবং শেষ ঘণ্টায় ইচ্ছাকৃতভাবে দশবার লিভারটি টিপল। যখন ইঁদুর 10 বার লিভার টিপলে তখন এটি স্পষ্টভাবে ইঙ্গিত করে যে ইঁদুর সেই আচরণটি শিখেছে যা স্কিনার শিখতে চেয়েছিলেন— অর্থাৎ ক্ষুধা মেটানোর জন্য ক্ষুধার্ত অবস্থায় লিভার টেপে।

আচরণের কার্যকরী বিশ্লেষণ

স্কিনার তাকিয়েছিলেন যে মনোবিজ্ঞান এখনও তত্ত্ব নির্মাণের জন্য প্রস্তুত কারণ আমাদের তত্ত্বকে ন্যায্যতা দেওয়ার জন্য আমাদের কাছে পর্যাপ্ত ডেটা নেই। তাই তিনি পরামর্শ দেন যেব্যক্তিত্বের একটি তৈরি তত্ত্ব প্রস্তাব করার পরিবর্তে আমাদের আচরণের কার্যকরী বিশ্লেষণে যাওয়া উচিত। আচরণের কার্যকরী বিশ্লেষণ পরিচালনা করার জন্য আপনাকে অবশ্যই জীবের আচরণকে নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং তার পূর্ববর্তী এবং পরিণতির সাথে আচরণের সম্পর্ক স্থাপন করতে বারবার পরীক্ষা চালাতে হবে। যদি এই পর্যবেক্ষণের সময়, আপনি 'চিন্তা' বা 'অনুভূতি' এর মতো কোনও অভ্যন্তরীণ অবস্থাকে অনুমান করেন, স্কিনার সেগুলিকে অপ্রয়োজনীয় হিসাবে অস্বীকার করবেন। আপনি ঘটনা হয়ে পরিপ্রেক্ষিতে আপনি কি পরিমাণ করতে পারেন শুধুমাত্র পর্যবেক্ষণ অনুমিত হয়, সুতরাং স্কিনারের মতে, আচরণের কার্যকরী বিশ্লেষণ অবশ্যই দুটি পর্যবেক্ষণযোগ্য জিনিসের পরিপ্রেক্ষিতে করা উচিত— অপারেস্টকে নির্দিষ্ট পর্যবেক্ষণযোগ্য আচরণ হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয় এবং পরিবেশে জীবের বাইরে থাকা পরিণতি। আচরণের কার্যকরী বিশ্লেষণ স্কিনারের প্রধান আগ্রহটি পরিচালনাযোগ্য ছোট ইউনিটে আচরণের জটিল অংশগুলিকে ভাগ করার সম্ভাবনার মধ্যে রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, এই অনুচ্ছেদ পড়ার

আপনার কাজ। আপনি অক্ষর, শব্দ এবং বাক্য পড়ার মধ্যে এটি ভাগ করতে পারেন। বিযুক্ত সরল এবং বক্ররেখাগুলি অক্ষরগুলি তৈরি করে। আগের পুরস্কার শাস্তি প্রক্রিয়ার মাধ্যমে আপনি এটি শিখেছেন। আপনি অক্ষর পড়ার সাথে সাথে আপনি শব্দ গঠন করতে পারেন। একভাবে প্রতিটি শব্দ যুক্ত হয়ে একটি অর্থপূর্ণ বাক্য তৈরি করে। এই সব আপনার শৈশব থেকে আপনি পরিণতি হেরফের মাধ্যমে শর্ত করা হয়েছে, সুতরাং আপনি যদি এই অনুচ্ছেদটি পড়ার ক্ষেত্রে আপনার অসুবিধার কথা জানান, আচরণের কার্যকরী বিশ্লেষণের ভিত্তিতে আপনি বিশ্লেষণ করবেন যে কোন অংশটি আপনার জন্য সমস্যায়ুক্ত, অক্ষর, শব্দ, বাক্য এবং উপযুক্ত শক্তিবৃদ্ধি অবস্থার সাথে আপনি সমস্যাটি সংশোধন করতে পারেন এবং এটিকে আপনার পছন্দসই আকার দিতে পারেন। প্রকৃতপক্ষে লার্নিং ডিসঅর্ডারে আক্রান্ত একটি শিশুর সাথে আপনাকে এটিই করতে হবে।

শেপিং : মাটির পুতুল বানাতে দেখেছেন কখনো? আপনি কি দেখেছেন কিভাবে সে ভিজে মাটির মুঠি ধরে, বাঁশ বা কাঠের ফ্রেমের চারপাশে একটি আনাড়ি দীর্ঘায়িত স্তর তৈরি করে, এবং তারপর তার আঙুলের দক্ষতা এবং দ্রুত চাপ দিয়ে ধীরে ধীরে উদ্ভিষ্ট আকৃতি বের করে? আপনি প্রথমে চিনতে পারবেন না তিনি কী নিয়ে কাজ করছেন, কিন্তু শীঘ্রই আপনি মথা এবং শরীর, হাত এবং পা আলাদাভাবে চিনতে পারবেন। আপনি তাকে পুতুলের মুখে কাজ করতে দেখতে পারেন। আপনি দেখবেন ভর থেকে নির্দিষ্ট অংশ বের হচ্ছে— নাক, কপাল, গাল, চিবুক, ঠোঁট, এমনকি চুলের বিভাজন। তুমিও চোখ চিনতে পারো। শীঘ্রই এটি একটি মুখ— রঙিন হওয়ার অপেক্ষায়। কুমোর, তার দক্ষতার মাধ্যমে, ধীরে ধীরে কিন্তু নিশ্চিতভাবে আসল আকারহীন পিণ্ডের ছোট ছোট দিক পরিবর্তন করে চূড়ান্ত আকার আনুমানিক করে। স্কিনারের মতে, প্রাণী এবং মানুষের আচরণও পরিবেশের দ্বারা গঠিত হয়।

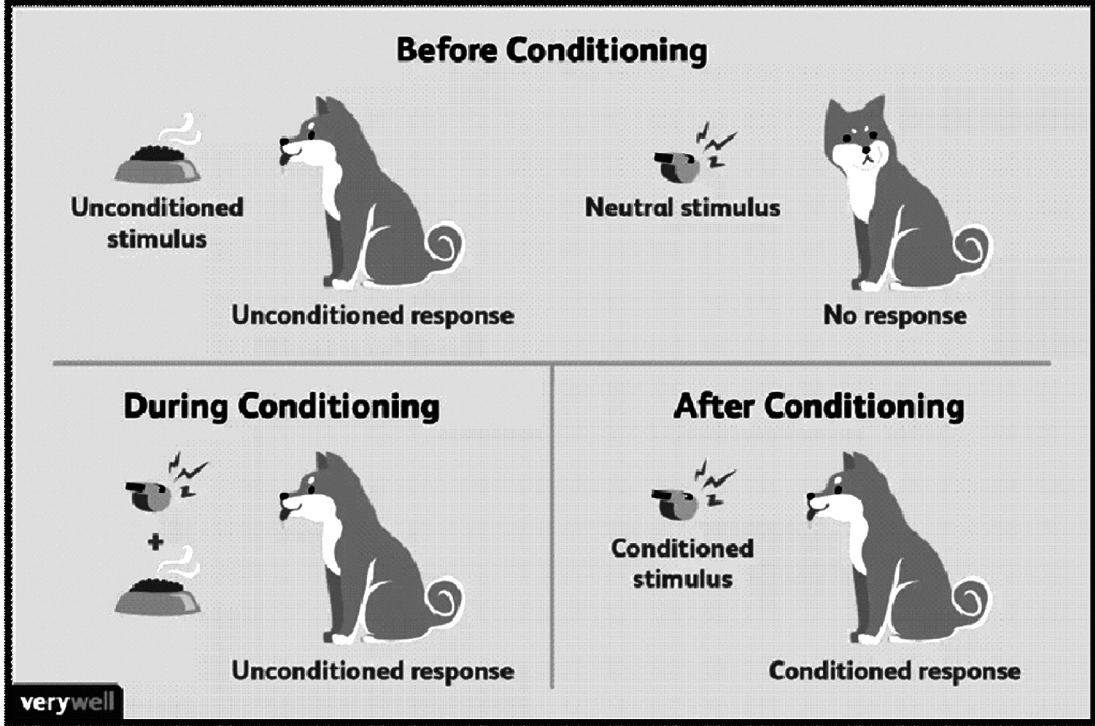
শেপিং অরারেস্ট কন্ডিশনার একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ধারণা কারণ এটি আচরণ পরিবর্তনের নীতিগুলির প্রয়োগকে বোঝায়। শেপিং মানে পরীক্ষকের পছন্দসই শেষ পর্যন্ত জীবের আচরণের পরিবর্তন। স্কিনার বলেছেন, শেপিং একযোগে ঘটে না। এটি শুধুমাত্র ‘পরবর্তী আনুষ্ঠানিক’ মাধ্যমে সম্ভব হয়। ধরুন আপনি পছন্দসই প্রতিক্রিয়াটিকে পুরস্কৃত করার মাধ্যমে একটি শিশুর আচরণ পরিবর্তন করার চেষ্টা করছেন। চূড়ান্ত কাঙ্ক্ষিত আচরণ কার্যকর হওয়ার আগে, শিশু সাধারণত অন্যান্য অনেক আচরণে নিযুক্ত থাকে যা চূড়ান্ত আচরণের পদক্ষেপ হিসাবে বিবেচিত হতে পারে। তারা লক্ষ্যের কাছাকাছি, তবে লক্ষ্যমাত্রা নয়। যদি এই আনুমানিক লক্ষ্য আচরণগুলিকে পুরস্কৃত করা হয়, তাহলে গঠন সহজতর হয়।

স্কিনার ক্রমাগত আনুমানিক এই নীতিটি বরং দুর্ঘটনাক্রমে আবিষ্কার করেছিলেন। তিনি একটি কবুতরকে তার ঠোঁটের নড়াচড়া দিয়ে একটি বলতে সোয়াইপ করার জন্য কন্ডিশনিং করছিলেন যা ফলস্বরূপ একটি খাদ্য পত্রিকা প্রকাশ করবে। কবুতরটি যথেষ্ট ভাগ্যবান ছিল না। দুর্ঘটনাজনিত সাফল্যের জন্য দীর্ঘ সময়ের জন্য অপেক্ষা করার পর স্কিনার বিরক্ত হয়েছিলেন। তাই, আকস্মিকভাবে, তিনি এমন যেকোন আচরণকে পুরস্কৃত করার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন যা লক্ষ্য আচরণের দিকে নিয়ে যেতে পারে, এমনকি যদি এটি বলের দিকে তাকানোর মতো সহজ হয়। যেহেতু এই আনুমানিক আচরণগুলি

ধারাবাহিকভাবে পুরস্কৃত হয়েছিল, স্কিনারের আশ্চর্যের জন্য, মোট প্রক্রিয়াটি দ্রুত করা হয়েছিল। খুব শীঘ্রই 'বলটি বক্সের দেয়ালে এমনভাবে বেভসে উঠেছিল যেন কবুতরটি চ্যাম্পিয়ন স্কোয়াশ খেলোয়াড় হয়েছে। (স্কিনার, 1938, পৃ. 38)। সহজ পদক্ষেপে পুরস্কার স্বয়ংক্রিয়ভাবে পরবর্তী উচ্চতর ধাপে নিয়ে গেছে এবং আরও অনেক কিছু। (এটি ক্রমাগত আনুমানিক) আপনি কিভাবে জানবেন কোন আচরণগুলি লক্ষ্যকে আনুমানিক করছে? স্কিনার প্রস্তাব করেছেন যে আকৃতি বোঝার এবং নিয়ন্ত্রণ করার জন্য আপনাকে আচরণের কার্যকরী বিশ্লেষণ করতে হবে। এই বিশ্লেষণ আপনাকে চূড়ান্ত আচরণের উপাদানগুলি পাশাপাশি এটির সম্ভাব্য ধারাবাহিক পদক্ষেপগুলি সনাক্ত করতে সহায়তা করবে। প্রতিটি ছোট পদক্ষেপের জন্য আপনাকে অবশ্যই পূর্ববর্তী ঘটনা এবং ফলাফলগুলি সনাক্ত করতে হবে। পূর্ববর্তী পরবর্তী পদক্ষেপে দিকে নিয়ে যাবে এবং এর ফলে এটিকে শক্তিশালী করবে। এই ধরনের আচরণকে পূর্ববর্তী— আচরণ— ফলশ্রুতিতে ভেঙে ফেলার চেইনটি বিখ্যাতভাবে ABC কৌশল নামে পরিচিত। প্রতিটি ধাপে পুরস্কৃত (বা শাস্তি) হওয়ার সাথে সাথে শিক্ষার্থী স্বয়ংক্রিয়ভাবে পরবর্তী ধাপে চলে যায়। এইভাবে টার্গেটের ধারাবাহিক আনুমানিকতার মাধ্যমে সে অবশেষে কাঙ্ক্ষিত আচরণে পৌঁছায়। এটি, স্কিনারের মতে, গঠনের মৌলিক নীতি। তদ্ব্যতীত, আকার দেওয়ার জন্য, আপনাকে বুদ্ধিমত্তার সাথে পূর্ব-নির্ধারিত পদ্ধতিতে শক্তিবৃদ্ধি এবং শাস্তি প্রদান করতে হবে। নিম্নলিখিত উপধারায় আপনি বিভিন্ন ধরনের শক্তিবৃদ্ধি এবং শাস্তি সম্পর্কে শিখবেন।

শাস্তি কন্ডিশনারে, শক্তিবৃদ্ধি শর্তহীন উদ্দীপনার সাথে অভিন্ন। পাভলভের কুকুরের জন্য, খাদ্য ছিল UCS এর পাশাপাশি পজিটিভ রিইনফোর্সার, এবং বৈদ্যুতিক শক ছিল USC এবং নেগেটিভ রিইনফোর্সার। কিন্তু অপারেট কন্ডিশনিং-এ, CS এবং UCS-এর ধারণা প্রযোজ্য নয়, কারণ আমরা লক্ষ্য আচরণের আকৃতি নিয়ে উদ্বিগ্ন। সুতরাং এখানে শক্তিবৃদ্ধি পছন্দসই আচরণের ফলস্বরূপ আলাদাভাবে আসে। এটি কেবল প্রতিক্রিয়া শক্তিশালী করতে কাজ করে। লিভারে চাপ দিলেই খাদ্যের খোসা বের হয়, অন্যথায় নয়। সুতরাং এটি অপারেট আচরণের উপর নির্ভরশীল বেং এটিকে শক্তিশালী করে। ইতিবাচক এবং নেতিবাচক শক্তিবৃদ্ধি : শাস্তি কন্ডিশনিংয়ের মতো, শক্তিবৃদ্ধিগুলি অপারেট কন্ডিশনারেও ইতিবাচক এবং নেতিবাচক হতে পারে। পজিটিভ রিইনফোর্সার হল আচরণের সেই আনন্দদায়ক পরিণতি যা আচরণকে আরও সম্ভাব্য করে তোলে। উদাহরণ হল 169 এর বর্গমূল বলতে সক্ষম হওয়ার পরে শিক্ষকের কাছ থেকে প্রশংসা। নেতিবাচক শক্তিবর্ধক হল লক্ষ্য আচরণ তৈরি না করার সেই অপ্রীতিকর পরিণতি যা আচরণটিকে আরও সম্ভাব্য করে তোলে। উদাহরণস্বরূপ, শিক্ষক আপনাকে 169 এর বর্গমূল জিজ্ঞাসা করেন এবং আপনার দিকে জ্বলন্ত চোখে তাকায়। আপনি সঠিক উত্তর না দেওয়া পর্যন্ত তিনি এটি করতে থাকবেন। পছন্দসই প্রতিক্রিয়া তৈরি করে, আপনি চেহারাটি বন্ধ করেন— নেতিবাচক শক্তিবৃদ্ধিকারী।

প্রাথমিক এবং মাধ্যমিক শক্তিবৃদ্ধি : শক্তিবৃদ্ধি প্রাথমিক হতে পারে— যা আমাদের মৌলিক চাহিদাগুলির সাথে সম্পর্কিত। অথবা এটি গৌণ বা শর্তযুক্ত হতে পারে, শুধুমাত্র প্রাথমিক



রিইনফোর্সারের সাথে সংযোগের মাধ্যমে এর শক্তিবৃদ্ধি মান অর্জন করে। খাদ্য একটি প্রাথমিক reinforcer। কিন্তু আপনি যদি আমাকে অর্থের জন্য বা মিষ্টি কথার জন্য কাজ করান, আপনি সেকেন্ডারি বা শর্তযুক্ত রিইনফোর্সার ব্যবহার করছেন। আমরা না খেতে পারি না পান করতে পারি না ঘুমাতে পারি না টাকা; তবুও আমরা সকলেই অর্থ দ্বারা চাপা হয়ে উঠি কারণ সমিতির মাধ্যমে এর প্রতীকী মূল্য।

রাজা মিডাসের বিখ্যাত গল্পটি আসলে গৌণ এক (স্বর্ণ) এর চেয়ে প্রাথমিক শক্তিবৃদ্ধির (খাদ্য এবং জল) তাৎপর্যকে হাইলাইট করে শক্তিবৃদ্ধির সময়সূচী : আপনি ভাবতে পারেন যে অপারেন্ট কন্ডিশনারে আমরা সবসময় 'সঠিক' আচরণকে শক্তিশালী করি ? এটা সঠিকভাবে কাজ করে ? আমরা এটা বন্ধ করার সিদ্ধান্ত নিলে কি হবে ? প্রকৃতপক্ষে, আপনি আপনার ছেলের কথা ভাবতে পারেন যাকে আপনি 'ভালো ছেলে' হওয়ার জন্য একটি টফি দিয়ে শক্তিশালী করেন এবং কিছু দিন পরে, সে মিষ্টির প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলে সে ভালো ছেলে হবে না, তোমার ঘুষের পরোয়াও করবে না ইঁদুর ও কবুতরের ক্ষেত্রেও কি একই ঘটলা ঘটতে পারে না ? স্কিলেরিয়ালরাও এই সমস্যায় অংশ নিয়েছিলেন এবং পরামর্শ দিয়েছিলেন যে সঠিক কন্ডিশলিং শক্তিবৃদ্ধির বুদ্ধিমান সময়সূচীর উপর নির্ভর করে আপনি বিভিন্ন উপায়ে আপনার অপারেন্ট কন্ডিশনার পরীক্ষার জন্য শক্তিবৃদ্ধি নির্ধারণ করতে পারেন মূলত, এটি ক্রমাগত বা বিরতমূলক হতে পারে ক্রমাগত শক্তিবৃদ্ধিতে, লক্ষ্য আচরণটি যখনই ঘটে তখন তা শক্তিশালী হয়

ঠিক যেমন আপনি সবসময় আপনার ছেলেকে একটি মিষ্টি দিয়েছিলেন যদি সে আচরণ করে বিরতিহীন বা আংশিক শক্তিবৃদ্ধি মানে আপনি মাঝে মাঝে লক্ষ্য আচরণকে শক্তিশালী করেন, এবং সবসময় নয়

বিরতিহীন শক্তিবৃদ্ধির ভিত্তি কী হবে ? এটি সময়ের ব্যবধান বা প্রতিক্রিয়ার অনুপাতের উপর ভিত্তি করে হতে পারে এগুলোর প্রতিটি আবার স্থির বা পরিবর্তনশীল সময়সূচীতে উপবিভক্ত হতে পারে আসুন আমরা এখন অন্তর্বর্তী শক্তিবৃদ্ধির সময়সূচীর প্রতিটি উপ-প্রকারের প্রকৃতি এবং উদাহরণ বিবেচনা করি ব্যবধানের সময়সূচী : ব্যবধান নির্ধারণের অর্থ হল লক্ষ্য আচরণ অনুসরণ করে একটি নির্দিষ্ট সময়ের ব্যবধানের পরে শক্তিবৃদ্ধি দেওয়া হবে শক্তিবৃদ্ধির নির্দিষ্ট ব্যবধানের সময়সূচীতে, উদাহরণস্বরূপ, আপনি প্রতি পনের মিনিটের পরে হাঁদুরের প্রথম লিভার প্রেসিং প্রতিক্রিয়াকে শক্তিশালী করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন এটা সম্ভব যে পনের মিনিটের মধ্যে হাঁদুরটি দুবার লিভার টিপেছিল কিন্তু আপনি পনের মিনিটের জন্য অপেক্ষা করুন এবং পনের মিনিটের পরে প্রথম প্রতিক্রিয়ার পরেই খাবারের খোসা দিল আবার আপনি হাঁদুরের আচরণ নির্বিশেষে পনের মিনিটের জন্য অপেক্ষা করুন

কিন্তু আপনি আবার পুরস্কৃত করবেন প্রথম কাঙ্ক্ষিত প্রতিক্রিয়া যা পনেরো মিনিট অতিবাহিত হওয়ার পরে ঘটে শক্তিবৃদ্ধির পরিবর্তনশীল ব্যবধানের সময়সূচীতে, খাদ্য ছোলার মুক্তি একটি গড় সময়ের ব্যবধানে এলোমেলোভাবে পরিবর্তিত হয় উদাহরণস্বরূপ, আপনি গড়ে 12 মিনিটের ব্যবধানে আপনার বিষয়ের লক্ষ্য আচরণকে শক্তিশালী করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন আপনি 5, 12, 7, 20 এবং 16 মিনিটের এলোমেলো সময়সূচীতে শক্তিশালী করতে পারেন, যার গড় হল 12 তাই আপনি প্রথম লক্ষ্য প্রতিক্রিয়াকে পুরস্কৃত করুন, তারপর 5 মিনিটের জন্য অপেক্ষা করুন এবং অবিলম্বে পরবর্তী লক্ষ্য প্রতিক্রিয়াটিকে শক্তিশালী করুন।

তারপরে আপনি 12 মিনিটের জন্য অপেক্ষা করুন এবং পরবর্তী তা ক্ষণিক লক্ষ্য প্রতিক্রিয়াকে আবার শক্তিশালী করুন যা ঘটে এবং আরও অনেক কিছু। আপনি যদি চান তবে আপনি সম্পূর্ণ ভিন্ন মালডাম বৈচিত্রের জন্য যেতে পারেন। অনুপাতের সময়সূচী : অনুপাতের সময়সূচী একটি নির্দিষ্ট সংখ্যক আচরণের পরে লক্ষ্য আচরণকে শক্তিশালী করা বোঝায়। স্থির অনুপাতের সময়সূচীতে আপনি লক্ষ্য প্রতিক্রিয়াকে আরও শক্তিশালী করেন, প্রতি পাঁচটি সঠিক প্রতিক্রিয়া বলুন, সময় নির্বিশেষে। পরিবর্তনশীল অনুপাতের সময়সূচীতে, পরিবর্তনশীল ব্যবধানের সময়সূচীর মতো, আপনি একটি অপ্রত্যাশিত সংখ্যক প্রতিক্রিয়ার পরে লক্ষ্য আচরণকে শক্তিশালী করেন, তবে প্রতিক্রিয়াগুলির গড় সংখ্যার কাছাকাছি।

বিভিন্ন সময়সূচীতে শেখার হার : এই বিভিন্ন সময়সূচীতে শেখার হার ভিন্ন হয়। নির্দিষ্ট ব্যবধানের সময়সূচীতে, সময়সূচীর শেষের কাছাকাছি বৃহত্তর লক্ষ্য আচরণ পরিলক্ষিত হয়, কিন্তু পুরস্কার বিতরণের সাথে সাথেই হার কমে যায়। পরিবর্তনশীল ব্যবধান সময়সূচী একটি ধীরে অবিচলিত প্রতিক্রিয়া তৈরি করে। সাধারণভাবে, অনুপাতের সময়সূচী ব্যবধানের সময় নির্ধারণের তুলনায় আরও ভাল প্রতিক্রিয়া তৈরি করে। স্থির অনুপাতের সময়সূচী একটি স্থির এবং উচ্চ হারের প্রতিক্রিয়ার ফলাফল। পরিবর্তনশীল অনুপাতের সময়সূচীকে সর্বোত্তম হিসাবে পাওয়া গেছে কারণ এটি উচ্চ স্তরের প্রত্যাশা বজায় রাখে এবং এভাবে খুব উচ্চ এবং স্থির হারের প্রতিক্রিয়া তৈরি করে। বাস্তব জীবন থেকে শক্তিবৃদ্ধির বিভিন্ন সময়সূচীর উদাহরণ : মানবজীবনে শক্তিবৃদ্ধির বিভিন্ন সময়সূচীর প্রয়োগ বোঝার জন্য আমাদের স্কুলের দিনগুলির কিছু উদাহরণ বিবেচনা করা যাক। প্রতিদিন এবং প্রতিবার আপনি 'শুভ সকাল, শিক্ষক' বলে একজন শিক্ষককে অভিবাদন জানান, আপনি 'শুভ সকাল' উত্তর পাবেন। এটি ক্রমাগত শক্তিবৃদ্ধি। আপনি জানেন যে এই

মনোরম মিথস্ক্রিয়া সবসময় আপনার জন্য আছে যদি আপনি আচরণ ককরেন। এখন আসুন বিরতিহীন বা আংশিক শক্তিবৃদ্ধির কয়েকটি উদাহরণ চেষ্টা করি। ক্লাসের শেষ দশ মিনিটের সময় আপনি যে সুখ অনুভব করেছিলেন তা মনে আছে? ক্লাস শেষ হওয়ার ঘণ্টা প্রতি এক ঘণ্টা পর বেজে উঠবে এবং আপনাকে বিরতির জন্য ছেড়ে দেওয়া হবে। এটি নির্দিষ্ট ব্যবধান শক্তিবৃদ্ধির একটি উদাহরণ।

ধরুন আপনি ম্যাডাম বি-এর ক্লাস পছন্দ করেন, কিন্তু তিনি তখনই আপনার ক্লাস নেন যখন কিছু নিয়মিত শিক্ষক অনুপস্থিত থাকে। যাইহোক, প্রতি সপ্তাহে, সাধারণত দুজন নিয়মিত শিক্ষক অনুপস্থিত থাকেন, এবং আপনি গড়ে প্রায় 2 থেকে 3 টি সাপ্তাহিক ক্লাস পান ম্যাডাম বি। এটি পরিবর্তনশীল ব্যবধান শক্তিবৃদ্ধি। এখন অনুপাত নির্ধারণের জন্য। আপনার পরীক্ষার সময় বিবেচনা করুন। আপনার কিছু প্রশ্ন আছে যা অংশ চিহ্নিত করার অনুমতি দেয় না। আপনাকে প্রশ্নের তিনটি উপাদানেরই উত্তর দিতে হবে এবং আপনি সেগুলি সঠিক করেছেন কিনা তার উপর নির্ভর করে আপনি 1 বা 10 পাবেন। তাই প্রতি তিনটি সঠিক উত্তরে আপনি একটি মার্কার পুরস্কার পাবেন। এটি একটি নির্দিষ্ট অনুপাত শক্তিবৃদ্ধি। পরিবর্তনশীল অনুপাত শক্তিবৃদ্ধির জন্য, আপনার সবচেয়ে জ্ঞানী কিন্তু মেজাজের শিক্ষককে বিবেচনা করুন। কিছু ক্ষেত্রে, আপনি সঠিক উত্তর দিলে তিনি/তিনি কেবল বকাবকি করবেন। কিন্তু কখনও কখনও, যখন আপনি তাকে/তাকে একটি দুর্দান্ত ধারণার দ্বারা সন্তুষ্ট করতে পারেন, তখন সে/সে আপনার সমস্ত প্রশংসা করবে এবং প্রশংসা করবে। তার কাছ থেকে প্রশংসার শব্দ পাওয়া আপনাকে সেই দিনটিকে বিশেষ মনে করে। যেহেতু সে/তার প্রশংসা আপনার কাছে অনেক অর্থবহ এবং আপনি কখনই জানেন না কোন উত্তরটি তাকে সবচেয়ে বেশি সন্তুষ্ট করবে, আপনি সর্বদা তাকে আপনার সেরাটা দেওয়ার চেষ্টা করুন। স্কুল প্রাক্কনের বাইরে এবং প্রাপ্তবয়স্কদের জগতে, জুয়া হল পরিবর্তনশীল অনুপাত শক্তিবৃদ্ধির একটি উদাহরণ। অপ্রত্যাশিত পরিস্থিতিতে অ্যাডভেঞ্চারগুলিও তাই। ‘গোল্ড রাশ’ ছবিতে চার্লি চ্যাপলিন দেখেছেন নাকি ‘ম্যাকেনার গোল্ড’-এ ওমর শরীফকে দেখেছেন? আপনি কি কখনও ভেবে দেখেছেন কেন লোকেরা এমন অনির্দিষ্ট সম্ভাবনার জন্য একেবারে চলে গেল? একটি উত্তর শক্তিবৃদ্ধির পরিবর্তনশীল অনুপাত নির্ধারণের কার্যকারিতার মধ্যে রয়েছে। আপনি জানেন যে হাজার হাজারের মধ্যে, কিছু খনন সোনার স্তূপ দিয়ে পুরস্কৃত করা হবে এবং যেহেতু কোন নির্দিষ্ট নিয়ম নেই, কে জানে, আপনিই নির্বাচিত হতে পারেন”।

শাস্তি : অমনোযোগী বা অবাধ্য হওয়ার জন্য আমাদের সকলকে স্কুলে কখনও না কখনও শাস্তি দেওয়া হয়েছে। সেই শাস্তিগুলো কতটা অসামাজিক আচরণ নিয়ন্ত্রণে সফল হয়েছে? অপারেস্ট কন্ডিশনিংয়ের ভাষায়, শাস্তি হল সেই ঘটনা ব শর্ত যা, যদি ধারাবাহিকভাবে একটি প্রতিক্রিয়ার পরে প্রাদন করা হয়, তাহলে সেই প্রক্রিয়া হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দেবে। ক্লাস চলাকালীন প্রতিবার আপনি আপনার বন্ধুর সাথে কথা বলার সময় আপনাকে পাঁচ মিনিটের জন্য দাঁড়িয়ে থাকতে হবে। শিক্ষক আশা করনে যে এটি আপনার বন্ধুর সাথে আপনার চ্যাট করার সম্ভাবনা হ্রাস করবে।

যখন ক্লাস চলছে তাই শাস্তি হল অনাকাঙ্ক্ষিত আচরণের বিরূপ পরিণতি। শক্তিবৃদ্ধির মত, শাস্তি ইতিবাচক বা নেতিবাচক হতে পারে। ইতিবাচক শাস্তি হল এমন পরিস্থিতি যখন একটি অপ্রীতিকর জিনিস, একটি আচরণের ফলাফল হিসাবে উপস্থাপিত হয়, সেই আচরণের সম্ভাবনা হ্রাস করে। আপনি যদি আপনার সম্ভানকে তার খারাপ আচরণের জন্য তিরস্কার করেন তবে এটি ইতিবাচক শাস্তি।

নেতিবাচক শাস্তি যাতে যখন একটি নির্দিষ্ট আচরণের ফলস্বরূপ একটি মনোরম জিনিস প্রত্যাহার বা অপসারণ সেই আচরণের সম্ভাবনা হ্রাস করে। আপনি যদি আপনার সম্ভানের খারাপ আচরণের কারণে আপনার স্বাভাবিক হাসিমুখ তাকে অভিবাদন না করেন তবে এটি নেতিবাচক শাস্তি। আপনি ইতিমধ্যেই নেতিবাচক শক্তিবৃদ্ধি সম্পর্কে শিখেছেন বা বিরূপ উদ্দীপনাও ব্যবহার করে।

নেতিবাচক শক্তিবৃদ্ধি এবং শাস্তি সমার্থক? নেতিবাচক শক্তিবৃদ্ধি একটি পছন্দসই আচরণ প্রকাশ করতে ব্যবহৃত হয়। পাভলভ চেয়েছিলেন কুকুরটি খাবা তোলা শিখুক। একটি অপ্রীতিকর উদ্দীপনা হিসাবে শক দেওয়া হয়েছিল এবং কুকুরটি খাবা প্রত্যাহার করতে শিখেছিল। সুতরাং এই ক্ষেত্রে শকটি একটি নেতিবাচক শক্তিবর্ধক ছিল কারণ এটি খাবা প্রত্যাহারের সম্ভাবনা বাড়িয়ে তোলে। অন্যদিকে, শাস্তি অবাঞ্ছিত আচরণ বন্ধ করতে ব্যবহৃত হয়। যদি আমরা অনুমান করি যে ল্যাবরেটরিতে কুকুরের হাঁটা একটি অবাঞ্ছিত আচরণ এবং প্রতিবার কুর হাঁটতে শুরু করলে শক প্রদান করে, আশা করা যায় কুকুরের হাঁটার সম্ভাবনা হ্রাস পাবে। এই উদাহরণে, ধাক্কা শাস্তি হবে, অন্য কথায়, যখন নেতিবাচক রিইনফোর্সার দেওয়া হয়, আপনি অপ্রীতিকর অবস্থা বন্ধ করার জন্য একটি পছন্দসই উপায়ে কাজ করেন। যখন শাস্তি দেওয়া হয় তখন আপনি আগে যা কিছু অনাকাঙ্ক্ষিত কাজ করেছেন তার সাথে এটি যুক্ত করুন এবং এটি পুনরাবৃত্তি করা থেকে বিরত থাকুন।

শাস্তি কতটা কার্যকর তা নিয়ে বিতর্ক রয়ে গেছে। প্রথাগত শিশু লালন-পালন পদ্ধতি প্রায়ই শাস্তি ভিত্তিক। তারা বলে, 'রডটি রেখে দিন এবং শিশুটিকে নষ্ট করুন'। কিন্তু আমরা কি প্রায়ই দেখি না যে নির্যাতিত শিশুটি মারধরের জন্য পাকা হয়ে যায় এবং বিপ্লিত আচরণ চালিয়ে যায়? স্কিনার নিজেও খুব বেশি শাস্তির পক্ষে ছিলেন না। তিনি ইতিবাচক শক্তিবৃদ্ধিকে প্রশিক্ষণের জন্য সর্বোত্তম কৌশল হিসাবে বিবেচনা করেছিলেন এবং শাস্তিকে অত্যধিক পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হিসাবে বিবেচনা করেছিলেন। কিছু সাম্প্রতিক গবেষকরা অবশ্য রিপোর্ট করেছেন যে শত্রুতা ছাড়াই এবং একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ পদ্ধতিতে পরিমাণিত পরিমাণে দেওয়া শাস্তি খুব বেশি ক্ষতি ছাড়াই পছন্দসই ফলাফল আনতে পারে।

অপারেন্ট কন্ডিশনিং-এ সাধারণীকরণ এবং বৈষম্য

শাস্তীয় কন্ডিশনিংয়ের ক্ষেত্রে, আপনি আপনার বিষয়ের আচরণকে শর্তযুক্ত কটির মতো পরিস্থিতিতে সাধারণীকরণ করতে পারেন। আপনি বাড়িতে খাবার নেওয়ার আগে আপনার হাত ধোয়া শিখেছেন, এবং আপনি এটি স্কুলে সাধারণ করেছেন। প্রকৃতপক্ষে, যদি তা না হয়, আমাদের প্রতিটি প্রসঙ্গের জন্য আলাদাভাবে প্রতিটি অপারেন্ট কন্ডিশনিং কন্ডিশন করতে হবে। বৈষম্য সাধারণীকরণের বিপরীত। পরিণামের কারসাজির মাধ্যমে, আমরা একটি উদ্দীপকের প্রতি সাড়া দিতে শিখি বা পুরস্কৃত/শাস্তি এবং অনুরূপ উদ্দীপকে নয় যা পুরস্কৃত/শাস্তি নয়। উদাহরণস্বরূপ, যখন মিঃ এম. ক্লাস নিচ্ছেন তখন আপনি কথা বলেন এবং হাসেন, কিন্তু যখন মিঃ এন দায়িত্বে থাকেন তখন আপনি ঘাড় নাড়ানোর আগে দুবার চিন্তা করেন।

অপারেন্ট কন্ডিশনিং এবং মানব আচরণ : উপরের নিম্নলিখিত বিভাগে আপনি বাস্তব জীবনে অপারেন্ট কন্ডিশনার নীতির প্রয়োগ সম্পর্কে শিখবেন।

স্কিনারের মানব প্রকৃতির দৃষ্টিভঙ্গি : স্কিনার বিশ্বকে স্কিনার বক্তার একটি বড় সংস্করণ হিসাবে বিবেচনা করে যার মধ্যে 'আচরণ প্রযুক্তি' তার ভূমিকা পালন করে। আপনি শক্তিবৃদ্ধি বেং শক্তির মাধ্যমে এখানে সবকিছু শিখবেন। স্কিনার, তার বই 'বিশ্বস্ত ফ্রিডম অ্যান্ড ডিগনিটি' (1971) শেখার প্রক্রিয়াগুলির একটি সিরিজ হিসাবে মানুষের অস্তিত্ব সম্পর্কে তাঁর দৃষ্টিভঙ্গি উপস্থাপন করেছেন। আপনি ভাবতে পারেন স্কিনারের দৃষ্টিকোণ থেকে 'ব্যক্তিত্ব' কী? স্কিনার 'ব্যক্তিত্ব' শব্দটি ব্যবহার কনের না। কিন্তু তিনি সাধারণভাবে মানুষের প্রকৃতির কথা বলেন। স্কিনারের মতে, মানুষ তার কন্ডিশনার ইতিহাস দ্বারা সম্পূর্ণরূপে নির্ধারিত হয়। স্বাধীন ইচ্ছা বলে কিছু নেই। একজন যা করতে চাঙ্গা হয় তা করে। মানুষ যৌক্তিক না অযৌক্তিক তা নিয়ে তর্ক করেও লাভ নেই। উভয়ই অভ্যন্তরীণ অবস্থা, এবং তাই আচরণের বৈজ্ঞানিক বিশ্লেষণের ডোমেদের বাইরে। স্কিনার মতামত দেন যে মানুষের আচরণ পরিবর্তনযোগ্য, এবং এই পরিবর্তনটিকে আমরা 'ব্যক্তিত্ব বৃদ্ধি' হিসাবে ভাবি। এটি ভিতরে থেকে ঘটে না, তবে বাইরে থেকে শক্তিবৃদ্ধির হেরফের থেকে ঘটে। মানুষের অস্তিত্ব কোনো রহস্য নেই। এটা সম্পূর্ণ বস্তুনিষ্ঠ এবং বৈজ্ঞানিক অনুসন্ধানের মাধ্যমে জানা যায়। আমরা একজন ব্যক্তিকে এতদূর জানি যে আমরা তার পরিবেশগত পরিস্থিতি জানি।

স্কিনার তার বইতে আরও মন্তব্য করেছেন যে সাধারণত আমরা মনে করি যে যারা মানুষের আচরণে হেরফের করে তারা খারাপ ব্যক্তি। যারা অসৎ উদ্দেশ্যে কারসাজি করে তাদের নিন্দা করা যেতে পারে। কিন্তু মানুষের আচরণের হেরফের এমন কিছু যা এড়ানো যায় না। প্রকৃতপক্ষে, আমাদের নিয়ন্ত্রিত যএবং কারসাজি করা ছাড়া অন্য কোন বিকল্প নেই।

অপারেন্ট কন্ডিশনিং থেকে সাইকোপ্যাথলজি : দৃষ্টিকোণ স্কিনারিয়ান দৃষ্টিকোণ থেকে, সাইকোপ্যাথলজি হল অনুপযুক্ত শক্তিবৃদ্ধির সাথে ত্রুটিপূর্ণ কন্ডিশনিংয়ের ফলাফল। কোন ব্যক্তি অসুস্থ নয়, শুধুমাত্র সে/যে সঠিক মুহূর্তে সঠিক আচরণ করতে শেখেনি। বাধ্যতামূলক মামলা নিন। ধরুন ক্লায়েন্টকে দিনে ত্রিশ বার সাবান দিয়ে তার হাত ধুতে হবে, অন্যথায় সে পরিষ্কার বোধ করবে না। স্কিনার অনুভব করবে যে কিছু পরিস্থিতিতে পরিষ্কার করা একটি সঠিক প্রতিক্রিয়া। কিন্তু এই নির্দিষ্ট ক্লায়েন্টের জন্য, পরিচ্ছন্নতা এমন পরিস্থিতিতে ভুলভাবে শর্তযুক্ত করা হয়েছে যেখানে এটি আসলে প্রয়োজনীয় নয় এবং অতিরিক্ত সাধারণ করা হয়েছে। স্কিনারের দৃষ্টিকোণ থেকে বিষণ্ণতা হল পরিবেশ থেকে শক্তিবৃদ্ধির অনুপস্থিতি। বিষণ্ণতার দ্রুত ক্লাস্তিকরতাকে স্কিনারের দ্বারা ব্যাখ্যা করা হয়েছে প্রতিক্রিয়ার কম হার হিসাবে কারণ ইতিবাচক রিইনফর্মারের খুব বেশি প্রত্যাহার হয়েছে। আপনারা কেউ কেউ হয়তো দেখেছেন শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের আচরণের ব্যাধি রয়েছে। একটি ছেলেকে কল্পনা করুন যে একটি দামী ভিডিও গেম দাবি করে। তার বাবা-মা অযৌক্তিক দাবিতে আপত্তি করলে সেতার স্কুলের বই নষ্ট করার হুমকি দেয়। তাকে শাস্ত করার বিন্দু প্রচেষ্টার পরে, অভিভাবকরা গেমটি কিনে দেয়। একই ধরনের চাঁদাবাজি অব্যাহত রয়েছে। এক পর্যায়ে সে/সে অনেক ফিচার সহ একটি দামী মোবাইল দাবি করে। না পেলো ওয়ারড্রব পুড়িয়ে ফেলবে, সে হুমকি দেয়। বিরক্ত বাবা-মা আবার ফলন, এখন, সে/সে বড় ছেলে, এবং সে/সে তার নিজের ব্যবহারের জন্য একটি গাড়ি চায়। যদি তাকে গাড়ি

না দেওয়া হয় তবে সে তার মায়ের জন্য সমস্যা তৈরি করবে। তিনি/তিনি একজন স্কিনেরিয়ান দৃষ্টিকোণ থেকে এই ধরনের ক্ষেত্রে তুল আচরণের শক্তিবৃদ্ধি দ্বারা ব্যাখ্যা করা যেতে পারে। প্রতিবার, তার শৈশব দিন থেকে, আক্রমণাত্মক বিস্ফোরণ এবং সহিংসতার হুমকি তাকে তার কাঙ্ক্ষিত বস্তু জিতেছিল। তার অসামাজিক প্রবণতা ইতিবাচকভাবে চাপা হয়েছে।

সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গির অপার্যান্ট কন্ডিশনিং : আপনি যখনই একটি সাক্ষাৎকারের মুখোমুখি হন তখন কি আপনি একটি নির্দিষ্ট আংটি পরেন? “আমার সামান্য ভাগ্য”— আপনি প্রশয় দিয়ে বলেন। এটা জেনে আপনার মন খারাপ হতে পারে যে স্কিলার পায়রার মধ্যে ‘কুসংস্কার’-এর বিকাশ লক্ষ্য করেছেন। তিনি দেখেছেন যে যদি শক্তিবৃদ্ধি সম্পূর্ণরূপে অপ্রত্যাশিত হয় এবং কোনো এলোমেলো আচরণ দুর্ঘটনাক্রমে শক্তিশালী হয়, তাহলে পায়রা আচরণ এবং পরস্কারের মধ্যে একটি সম্পর্ক গুড়ে তুলতে পারে। ধরুন একটি কবুতর যখন খাবারের খোসা দেওয়া হয়েছিল তখন তার ডানা ঝাপটাচ্ছিল। ঘটনাক্রমে কয়েকবার ঘটলে, কবুতর যখনই ক্ষুধার্ত তখনই ডানা ঝাপটাতে শুরু করে। আপনি কি একটি নির্দিষ্ট রাজনৈতিক দলের আদর্শে বিশ্বাস করেন? আপনি যথেষ্ট ন্যায্যতা আছে মনে করেন? স্কিনার বলবেন যে এটি আপনার খুব বেশি সমর্থনযোগ্য যুক্তিবাদী স্বয়ং নয়, তবে কন্ডিশনের একটি নিছক সিরিজ যা আপনাকে সেই ‘আদর্শের’ সাথে আপনার সংযুক্তি ঘোষণা করেছে। যদি আপনি একটি নির্দিষ্ট স্লোগান উচ্চারণ করার জন্য বারবার পুরস্কৃত হন, তাহলে আপনি শীঘ্রই সেই স্লোগানে ‘বিশ্বাস’ করতে শুরু করবেন এবং ঘন ঘন জপ করবেন।

সাইকোথেরাপিতে চর্মরোগের নীতির প্রয়োগ : আপনি ইতিমধ্যেই শিখেছেন কিভাবে সাইকোপ্যাথলজিকে স্কিনার ত্রুটিপূর্ণ শিক্ষা হিসেবে ধারণা করেছে। এই ভিত্তি থেকে, আপনি সহজেই উপসংহারে আসতে পারেন যে সাইকোথেরাপির মধ্যে থাকবে ত্রুটিপূর্ণ কন্ডিশনিং থেকে শিক্ষা না দেওয়া এবং উপযুক্ত শক্তিবৃদ্ধির মাধ্যমে সঠিক অপারেটরদের পুনরায় শিক্ষা দেওয়া। প্রকৃতপক্ষে, আচরণ থেরাপির প্রধান বান্ধ স্কিনেরিয়ান নীতির উপর নির্ভর করে। আপনি দুটি পর্যায়ে আচরণ থেরাপিতে স্কিনারের নীতির প্রয়োগগুলি পর্যবেক্ষণ করতে পারেন। একটি হল পরিবর্তনের লক্ষ্য নির্ধারণ এবং সংজ্ঞায়িত করা এবং দ্বিতীয়টি হল পরিবর্তন প্রক্রিয়া নিজেই সম্পাদন করা। আচরণ থেরাপির মৌলিক প্রয়োজনীয়তা হল অস্বাভাবিক আচরণ বিশ্লেষণ করে স্বল্পমেয়াদী এবং দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্য চিহ্নিতকরা। মূলত, আপনাকে এই উদ্দেশ্যে আচরণের কার্যকরী বিশ্লেষণ পরিচালনা করতে হবে। যদি কোনও শিশুকে আক্রমণাত্মক বিস্ফোরণের জন্য আপনার কাছে আনা হয়, তবে আপনাকে তার আচরণের একটি পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে নিজের থেকে এবং তার তথাদাতাদের কাছ থেকে রেকর্ড করতে হবে। আপনাকে তার/তার অসামাজিক আক্রমণাত্মক আচরণের প্রসঙ্গগুলি সনাক্ত করতে হবে। এবং সে তার সামাজিক পরিবেশ থেকে যে প্রতিক্রিয়া পায় তা সনাক্ত করতে হবে। একবার এগুলি চিহ্নিত হয়ে গেলে আপনি সহজ থেকে কঠিন পর্যন্ত ধারাবাহিক পর্যায়ে মোট আচরণ ভেঙে ফেলবেন। আপনি প্রথমে ছোট এবং সহজ লক্ষ্যগুলির কাছে যান, অভিজোজিত প্রতিক্রিয়াগুলিকে শক্তিশালী করুন এবং গঠনের নীতিগুলির মাধ্যমে তার আচরণ পরিবর্তনের চূড়ান্ত লক্ষ্যে পৌঁছান। কি ধরনের শক্তিবৃদ্ধি দিতে হবে? যদিও

শক্তিবৃদ্ধিগুলি বিভিন্ন ধরনের হতে পারে। মৌখিক এবং অ-মৌখিক, শক্তিবৃদ্ধির একটি বিশেষ পদ্ধতি স্কিনেরিয়ান নীতির সাথে ঘনিষ্ঠভাবে যুক্ত হয়েছে। এটি 'টোকেন ইকোনমি' নামে পরিচিত।

এটি শিশুদের এবং হাসপাতালেরকঠোর তত্ত্ববধানে থাকা রোগীদের জন্য সবচেয়ে বেশি প্রযোজ্য, অন্য কথায় যাদের শক্তিবৃদ্ধি একটি কাঠামোগত পরিবেশের মধ্যে বজায় রাখা যেতে পারে তাদের জন্য। এই পদ্ধতিতে, পছন্দসই আচরণের জন্য ব্যক্তিকে প্লাস্টিক বা কাগজের টোকেন দেওয়া হয়। অযাচিত আচরণের জন্য ব্যক্তির কাছ থেকে টোকেন চার্জ করা হয়। উদাহরণস্বরূপ, দুপুরের খাবারের সময় আপনি লাইনে দাঁড়ানোর জন্য 2 টোকেন, সঠিক ত্রুণ্ডে প্লেট এবং ন্যাপকিন নেওয়ার জন্য 1 টোকেন, পরিষ্কারভাবে খাওয়ার জন্য 3 টোকেন এবং আরও অনেক কিছু পাবেন। খাবার হাতিয়ে নিলে ৩ টোকেন ফেরত দেওয়া হয়। টোকেনগুলির সাহায্যে আপনি ক্যান্ডি, ছবি, বন্ধুর সাথে এক ঘণ্টায় বাইরে এবং অন্যান্য জিনিস যা আপনি উপভোগ করেন তা কিনতে পারেন। টোকেন অর্থনীতির একটি বিস্তৃত প্রয়োগ Atthowe এবং Krasner (1968) দ্বারা পরিচালিত একটি হাসপাতালে স্থাপন করা হয়েছিল এবং যথেষ্ট আচরণ লাভের খবর পাওয়া গেছে। টোকেন ইকোনমি এখনও হাইপারঅ্যাক্টিভ শিশুদের, মানসিক প্রতিবন্ধকতা এবং বিকাশজনিত ব্যাধিযুক্ত শিশুদের প্রশিক্ষণে কার্যকর বলে মনে করা হয়।

ব্যক্তিত্বের প্রতি স্কিনারের দৃষ্টিভঙ্গির সমালোচনামূলক বিশ্লেষণ : এমনকি আচরণগত দৃষ্টান্তের মধ্যেও, স্কিনারের পদ্ধতির সমালোচনা করা হয়েছে ফলাফলের উপর অত্যধিক জোর দেওয়া এবং উদ্দীপনার উপর ক্রম। যাইহোক, স্কিনারের সমালোচনা করা হয়েছে মূলত জ্ঞানীয় দৃষ্টিকোণ থেকে। নোয়াম চমস্কি (1959) এই বলে স্কিনারের থিসিসের কঠোর সমালোচনা করেছিলেন যে তার পরীক্ষাগুলি মানুষের জন্য প্রযোজ্য নয় এবং পদ্ধতিটি ছিল "বৈজ্ঞানিক", কিন্তু বৈজ্ঞানিক নয়। চমস্কি স্কিনারকে সর্বগ্রাসী রাজনৈতিক মুখকে সমর্থন করার জন্যও অভিযুক্ত করেছিলেন। যে জ্ঞানীয় শিক্ষার অস্তিত্ব আছে তা এডওয়ার্ড টোলম্যানের (1932) সুপ্ত শিক্ষার উপর বিখ্যাত পরীক্ষার মাধ্যমেও প্রমাণিত হয়েছিল যা প্রমাণ করে যে কোনও শক্তিবৃদ্ধি যাচাই শেখা সম্ভব। জৈবিক সমালোচকরা লক্ষ্য করেছেন যে নির্দিষ্ট প্রজাতির কিছু নির্দিষ্ট ধরনের জিনিস শেখার প্রবণতা রয়েছে। প্রতিটি প্রজাতিকে সবকিছু শেখানো যায় না। এই সমালোচনাগুলি স্কিনারের পদ্ধতির সাধারণীকরণকে সীমিত করে, কিন্তু ফলিত মনোবিজ্ঞানে এর প্রভাবকে কম করে না। প্রকৃতপক্ষে, যদি আমরা স্কিনেরিয়ান নীতিগুলি বিয়ারের সাথে ব্যবহার করি, তাহলে শিক্ষাগত এবং ক্লিনিকাল মনোবিজ্ঞানের অনেক ক্ষেত্রে আচরণগত লাভ প্রাপ্ত হতে পারে।

3.4 উপসংহার

এই অধ্যায়ে আমরা অপারেট আচরণের ধারণা এবং এর কন্ডিশনিং সম্পর্কে শিখেছি। আমরা এখন স্কিনারের প্রাথমিক পরীক্ষা সম্পর্কে জানি যেখানে ইঁদুরগুলিকে খাদ্য পাওয়ার জন্য একটি লিভার চাপতে শর্তযুক্ত করা হয়েছিল এবং এটি শক্তিবৃদ্ধির হেরফের দ্বারা করা হয়েছিল। আমরা আচরণের কার্যকরী

বিশ্লেষণের স্কিনেরিয়াম নীতিগুলিও শিখেছি এবং ক্রমাগত অনুমানিকতার মাধ্যমে আকার তৈরি করেছি। শক্তিবৃদ্ধির প্রকৃতি এবং তাদের সময়সূচী বিস্তারিতভাবে আলোচনা করা হয়েছে। আমরা শান্তি এবং শান্তি এবং নেতিবাচক শক্তিবৃদ্ধির মধ্যে পার্থক্য সম্পর্কে শিখেছি। আমরা পরিবেশ থেকে শক্তিবৃদ্ধি দ্বারা সম্পূর্ণরূপে নির্ধারিত মানব প্রকৃতি সম্পর্কে স্কিনারের দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে আলোচনা করেছি। আমরা স্কিনারের দৃষ্টিকোণ থেকে সাইকোপ্যাথলজি এবং সামাজিক মনোভাব গঠনের প্রকৃতি নিয়েও আলোচনা করেছি। আমরা শিখেছি কীভাবে স্কিনেরিয়াম নীতিগুলি আচরণ থেরাপিতে ব্যবহার করা যেতে পারে, বিশেষ করে টোকেন অর্থনীতি এবং সময় শেষ করার পদ্ধতির প্রসঙ্গে। অবশেষে আমরা স্কিনারের দৃষ্টিভঙ্গির একটি সমালোচনামূলক মূল্যায়নে নিযুক্ত হয়েছি।

3.5 অনুশীলনী

1. স্কিনারের ক্লাসিক পরীক্ষার সাহায্যে অপারেট কন্ডিশনিংয়ের প্রকৃতি এবং নীতিগুলি বর্ণনা করুন।
2. অপারেট কন্ডিশনিংয়ের আচরণের কার্যকরী বিশ্লেষণের ভূমিকা আলোচনা কর।
3. গঠন সংজ্ঞায়িত করুন। এই প্রসঙ্গে ধারাবাহিক আনুমানিক নীতিটি ব্যাখ্যা করুন।
4. শক্তিশালীকরণের বিভিন্ন সময়সূচী উপযুক্ত উদাহরণের সাথে আলোচনা করুন।
5. দৈনন্দিন জীবনের উদাহরণ এবং নেতিবাচক শক্তিবৃদ্ধি এবং শান্তির মধ্যে পার্থক্য করুন।
6. মানব প্রকৃতির স্কিনেরিয়াম দৃষ্টিভঙ্গি আলোচনা কর।

3.6 গ্রন্থপঞ্জী

- <http://www.giar.org/publishpaper/vol2issue12/d379r76.pdf>.
- <http://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1999HP.pdf>.
- <http://oer.galileo.usg.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1000&context=education-textbooks>.
- <http://egyankosh.ac.in/handle/123456789/23547>
- <http://egyankosh.ac.in/handle/123456789/23540>

একক 4 □ মানব গোষ্ঠী : গোষ্ঠী গতিশীলতা এবং সামাজিক পরিচয়, ভিড় এবং ভিড়ের আচরণ

গঠন

4.0 উদ্দেশ্য

4.1 প্রস্তাবনা

4.2 গোষ্ঠীর গতিশীলতা

4.2.1 গোষ্ঠীর গতিশীলতার অর্থ, ধারণা এবং গুরুত্ব

4.2.2 গোষ্ঠীর গতিশীলতার যোগাযোগের ভূমিকা

4.2.3 গোষ্ঠীর গতিশীলতার আন্তঃব্যক্তিক আকর্ষণ এবং সমন্বয়

4.2.4 গোষ্ঠীর গতিশীলতা এবং সামাজিক একীকরণ

4.2.5 সংস্কৃতি এবং গোষ্ঠী

4.2.6 গোষ্ঠীর গতিশীলতা পরিমাপ

4.2.7 গোষ্ঠী উন্নয়ন

4.3 সামাজিক পরিচয়, ভিড় এবং ভিড়ের আচরণ

4.3.1 সামাজিক পরিচয় তত্ত্ব

4.4 ভিড়ের সংজ্ঞা

4.4.1 জনতার মনোবিজ্ঞান

4.4.2 ভিড়ের আচরণ

4.5 ভিড়ের আচরণের তত্ত্ব

4.5.1 সমষ্টিগত আচরণ

4.6 উপসংহার

4.7 অনুশীলন

4.8 গ্রন্থপঞ্জী

4.0 উদ্দেশ্য

মানব গোষ্ঠীর সম্পর্কে বিভিন্ন দিক যেমন গোষ্ঠী গতিশীলতা, সামাজিক পরিচয় এবং ভিড়-এর বিষয়ে আলোচনা।

4.1 প্রস্তাবনা

গ্রুপ গতিবিদ্যা হল গোষ্ঠীর গতিবিদ্যা বোঝার জন্য বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি। এটি একটি ইন্টারেক্টিভ মনস্তাত্ত্বিক সম্পর্ককে বোঝায় যেখানে একটি গোষ্ঠীর সদস্যরা অনুভূতি এবং আবেগের উপর ভিত্তি করে একটি সাধারণ উপলব্ধি বিকাশ করে। গ্রুপ গতিবিদ্যা গ্রুপের মধ্যে সংঘটিত পরিবর্তনগুলিকে বোঝায়। এটি গোষ্ঠীগুলির মধ্যে পরিচালিত বাহিনীকেও বোঝায়। গ্রুপ ডাইনামিকস লিউইনের ক্ষেত্র তত্ত্বের সাথে সম্পর্কিত যা মানুষের আচরণকে আচরণের সংগঠনের সময় বিদ্যমান ক্ষেত্রে একটি ফাংশন বলে ধরে নেয়। আমরা আরও বলতে পারি যে এটি গ্রুপ প্রক্রিয়াগুলির অধ্যয়ন, তত্ত্বের উদ্দেশ্য বিশ্লেষণ এবং পরিমাণ এবং পৃথক সদস্যদের পূর্ণ গ্রুপ সদস্যতার প্রভাব। আমাদের আচরণ স্থির নয়। এর মানে হল আচরণের পরিবর্তন দলে মিথস্ক্রিয়ার মাধ্যমে।

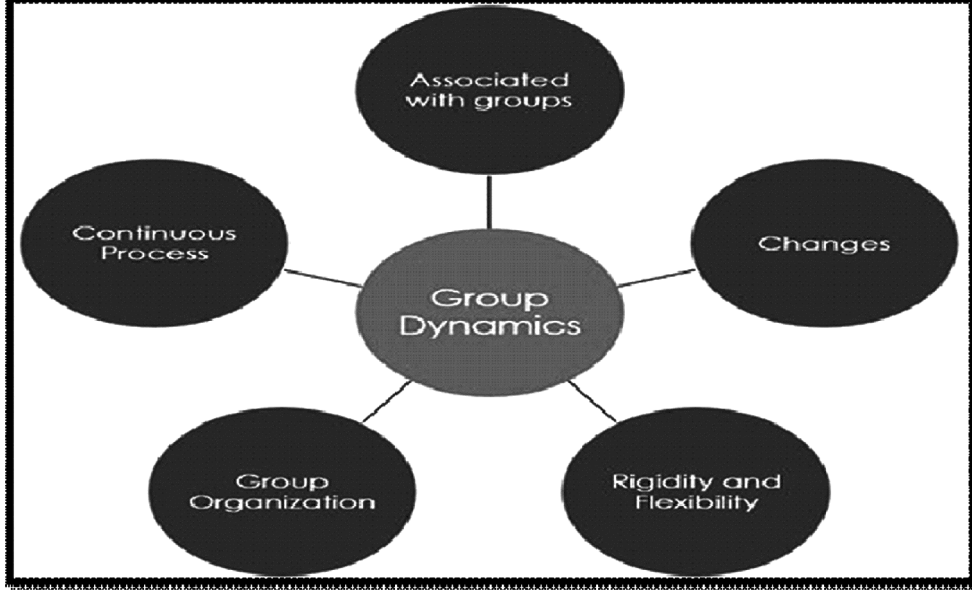
সেগালের মতে, গোষ্ঠীগত গতিবিদ্যা হল এমন একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে কেউ একই সময়ে অন্য ব্যক্তি এবং একটি গোষ্ঠীর সমস্যা বিবেচনা করে। এটি শুধুমাত্র সমস্যা বোঝার প্রবণতা বাড়ায় না, বরং একটি সমাধানও তৈরি করে যা ব্যক্তি মানসিক ভারসাম্য জানতে অনুশীলন করে। আমরা এটাও বলতে পারি যে গোষ্ঠীগত গতিশীলতা সহানুভূতি, পরামর্শ এবং অনুকরণ দ্বারা প্রভাবিত হয়। সহানুভূতি একটি গ্রুপের সদস্যদের অন্য সদস্যদের মানসিক অবস্থা উপলব্ধি করতে সক্ষম করে। গোষ্ঠী আচরণকে প্রভাবিত করার ক্ষেত্রে পরামর্শ একটি বড় ভূমিকা পালন করে। একটি গোষ্ঠীর নেতা কর্তৃক প্রদত্ত পরামর্শগুলি গ্রুপের সদস্যরা বাস্তবায়ন করে।

4.2 গোষ্ঠী গতিশীলতা

একটি গোষ্ঠীতে শুধুমাত্র এমন ব্যক্তিদের অন্তর্ভুক্ত যারা কিছু সম্পর্কে কিছু নিয়ম এবং মান শেয়ার করে। আমরা বলতে পারি যে গোষ্ঠীতে আন্তঃসম্পর্কিত সামাজিক ভূমিকা সহ লোক রয়েছে। মিথস্ক্রিয়া করার ফলে একটি সমষ্টিগত মানুষ নিজেদেরকে একটি গোষ্ঠীতে পরিণত করতে পারে। সুতরাং, আমরা বলতে পারি যে গোষ্ঠীগুলি মিথস্ক্রিয়ার পণ্য। গ্রুপ মিথস্ক্রিয়া হল একটি দ্বিমুখী প্রক্রিয়া যেখানে প্রতিটি ব্যক্তি বা গোষ্ঠী অন্যকে উদ্দীপিত করে এবং বিভিন্ন মাত্রায় যা অংশগ্রহণকারীদের আচরণ পরিবর্তন করে। একটি গোষ্ঠীর স্বতন্ত্র সদস্যদের আচরণ এবং ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্যগুলি অন্যদের আচরণকে প্রভাবিত করে এবং সামগ্রিকভাবে একটি গোষ্ঠীর কার্যকারিতার উপর উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলে। এই প্রসঙ্গে আমরা দুই ধরনের গ্রুপ বিবেচনা করতে পারি, যেমন আনুষ্ঠানিক এবং অনানুষ্ঠানিক গ্রুপ। আনুষ্ঠানিক গোষ্ঠীগুলি নির্দিষ্ট নিয়ম, মূল্যবোধ ইত্যাদির ভিত্তিতে গঠিত হয়। স্কুল হল আনুষ্ঠানিক গোষ্ঠীর উদাহরণ।

অন্যদিকে, প্লে গ্রুপ, শিয়ার গ্রুপ এবং সোশ্যাল ক্লাবগুলি আনুষ্ঠানিক গ্রুপের উদাহরণ। অনানুষ্ঠানিক গোষ্ঠীতে, নিয়মগুলি সাধারণত নমনীয় হয়। একজন ব্যক্তি অনেক দলের অন্তর্ভুক্ত হতে পারে। একজন ব্যক্তির আচরণ দলগত আচরণ থেকে ভিন্ন। গ্রুপে একজন ব্যক্তিকে গ্রুপের নিয়ম অনুযায়ী কাজ করতে হবে এবং সাধারণত, কয়েকজন ব্যক্তি গ্রুপের আচরণ পরিচালনা করতে পারে। এই প্রসঙ্গে, আমরা বলতে পারি যে গোষ্ঠী মিথস্ক্রিয়া একটি দ্বিমুখী প্রক্রিয়া যেখানে প্রতিটি ব্যক্তি বা গোষ্ঠী অংশগ্রহণকারীদের

আচরণকে উদ্দীপিত করে। আমরা আরও বলতে পারি যে একটি গোষ্ঠীর পৃথক সদস্যদের আচরণ এবং ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্যগুলি অন্যদের আচরণকে প্রভাবিত করে এবং শেষ পর্যন্ত এটি সামগ্রিকভাবে একটি



গোষ্ঠীর কার্যকারিতার উপর একটি উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলে। উদাহরণ স্বরূপ, আমরা বলতে পারি যে স্কুল হল একটি সামাজিক প্রতিষ্ঠান যা সমাজের দ্বারা প্রতিষ্ঠিত হয় তার উদ্দেশ্য পূরণের জন্য। বিদ্যালয় মূলত একটি সামাজিক প্রতিষ্ঠান। ছাত্রদের গ্রুপের বিষয়ে অংশগ্রহণের সুযোগ দেওয়ার জন্য গ্রুপের কার্যক্রমকে উৎসাহিত করতে হবে।

স্কুলের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ কাজ হল সামাজিক যোগাযোগ। শুধুমাত্র শিক্ষক এবং ছাত্ররা ক্লাস-রুম সিস্টেমে ক্রমাগত ইন্টারঅ্যাক্ট করছে তা নয়, ছাত্ররা বিশেষ পূর্ব-নির্ধারিত কোড যা চিহ্ন বা চেহারা মাধ্যমে নিজেদের মধ্যে মিথস্ক্রিয়া করছে এবং অনেক সাধারণ স্টেরিওটাইপ এবং মূল্যবোধ রয়েছে যা তারা একে অপরের সাথে ভাগ করে নেয়। অন্য যে কোনো সামাজিক ব্যবস্থার মতো, শ্রেণী-কক্ষের গোষ্ঠী ক্রমাগত বিভিন্ন ধরনের মিথস্ক্রিয়া দেখায়। আনুষ্ঠানিক কাঠামো শুধুমাত্র গোষ্ঠীর কার্যকারিতার কারণ নয়। এই আনুষ্ঠানিক কাঠামোর মধ্যে, অনানুষ্ঠানিক সম্পর্ক রয়েছে। গ্রুপের মধ্যে যোগাযোগ আনুষ্ঠানিক চ্যানেলের চেয়ে অনানুষ্ঠানিক চ্যানেলের মাধ্যমে বেশি প্রবাহিত হতে পারে। অনানুষ্ঠানিক উপ-গোষ্ঠীগুলি সাধারণত শ্রেণীকক্ষের গোষ্ঠীর চেয়ে বেশি সমজাতীয় হয়। শুধু তাই নয়, পিয়ার গ্রুপের চাপ অনেক ক্ষেত্রেই শক্তিশালী প্রভাব ফেলে।

গোষ্ঠী গতিশীলতার অর্থ, ধারণা এবং গুরুত্ব

1944 সালে, কার্ট লুইন, গোষ্ঠী গতিশীলতা বোঝার জন্য একটি বৈজ্ঞানিক পদ্ধতির প্রয়োজন মেটাতে গোষ্ঠী গতিশীলতার জন্য গবেষণা কেন্দ্র স্থাপন করেন। গোষ্ঠীগত গতিবিদ্যাকে অনুসন্ধানের একটি ক্ষেত্র হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা যেতে পারে যা গোষ্ঠীর প্রকৃতি, তাদের বিকাশের আইন এবং ব্যক্তি,

অন্যান্য গোষ্ঠী এবং বৃহত্তর প্রতিষ্ঠানের সাথে তাদের আন্তঃসম্পর্ক সম্পর্কে অগ্রগতি জ্ঞানের জন্য উৎসর্গীকৃত। প্রকৃতপক্ষে, এটি বোঝায় যে ইন্টারেক্টিভ মনস্তাত্ত্বিক সম্পর্ক যেখানে একটি গোষ্ঠীর সদস্যরা অনুভূতি এবং আবেগের উপর ভিত্তি করে একটি সাধারণ উপলব্ধি গড়ে তোলে। গ্রুপ গতিবিদ্যার গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্রটি সংজ্ঞায়িত করা সহজ নয়। আমরা বলতে পারি যে এটি অনুসন্ধানের একটি ক্ষেত্র, আন্তঃসম্পর্কিত সমস্যাগুলির একটি সিরিজ, কৌশলগুলির একটি সেট এবং মিথস্ক্রিয়া প্রক্রিয়ার প্রতিনিধিত্ব করে। গ্রুপ গতিবিদ্যা দুটি শব্দ নিয়ে গঠিত-

- i) গ্রুপ এবং
- ii) গতিবিদ্যা।

একটি গোষ্ঠী হল দুই বা ততোধিক ব্যক্তির একটি ইউনিট যারা বিশ্বাস এবং মূল্যবোধের একটি সেট ভাগ করে নেয়। গ্রুপের সদস্যরা একটি সাধারণ উদ্দেশ্য, কাজ বা লক্ষ্য ভাগ করে নেয়। সদস্যদের মধ্যে সম্পর্ক পরস্পর মধ্যে সম্পর্ক পরস্পর নির্ভরশীল। শুধু তাই নয়, গ্রুপের সদস্যদের মধ্যে একটা স্বাতন্ত্র্যবোধ বা আমরা অনুভব করি। গ্রুপের সদস্যরা সাধারণত নিজেদের জন্য আচরণের নিয়মের একটি সেট নির্ধারণ করে। সদস্যরা কার্যকরভাবে লক্ষ্য অর্জন করতে চান।

কাঠামোটি অনুক্রমিক সেখানে ফাংশন এবং ক্ষমতাগুলি বিতরণ করা হয়। অন্যদিক, গতিবিদ্যা শব্দের অর্থ বল। গোষ্ঠীগত গতিবিদ্যা বলতে বোঝায় গোষ্ঠীগুলির সাথে কাজ করা বাহিনীকে। গ্রুপ ডাইনামিকস লিউইনের ক্ষেত্র তত্ত্বের সাথে সম্পর্কিত, যা মানুষের আচরণকে আচরণের সংঘটনের সময় বিদ্যমান ক্ষেত্রের একটি ফাংশন বলে ধরে নেয়। আমরা আরও বলতে পারি যে গোষ্ঠীতে গতিবিদ্যা হল গ্রুপ প্রক্রিয়াগুলির অধ্যয়ন, তাদের উদ্দেশ্য বিশ্লেষণ এবং পরিমাণ এবং পৃথক সদস্যদের উপর গোষ্ঠীর সদস্যতার প্রভাব। যখন একটি সাধারণ লক্ষ্য নিয়ে মানুষের একটি দল গঠিত হয়, তখন এক ধরনের সামাজিক শক্তি তৈরি হয়। আমাদের আচরণ স্থির নয়। সুতরাং, গ্রুপ গতিবিদ্যা মানে গ্রুপে মিথস্ক্রিয়া দ্বারা আচরণের পরিবর্তন।

গোষ্ঠী গতিশীলতার ধারণা

সামাজিক মনোবিজ্ঞানীরা সামাজিক মিথস্ক্রিয়া এবং সামাজিক মিথস্ক্রিয়া মাধ্যমে সাংস্কৃতিক সংক্রমণের ভিত্তিতে গোষ্ঠী আচরণ ব্যাখ্যা করতে চান। ইন্টারেক্টিভ মনস্তাত্ত্বিক সম্পর্কে “গ্রুপ গতিবিদ্যা” বলা হয়। এই প্রসঙ্গে আমরা যে দুটি গুরুত্বপূর্ণ ভেরিয়েবল বলতে পারি তা হল “গ্রুপ কোহেসিভনেস” এবং “গ্রুপ লোকোমোশন”। সদস্যদের উপর গোষ্ঠীর প্রভাব নির্ধারণে সমন্বয়ে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। অন্যদিক, লোকোমোশন কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যের দিকে আন্দোলন নির্দেশ করে। ব্যক্তির এবং সামাজিক পরিস্থিতির চরিত্র উভয়ই গোষ্ঠী গতিশীলতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নেয়। সমস্ত মনস্তাত্ত্বিক প্রভাব গ্রুপ রচনাকারী পৃথক সদস্যদের মধ্যে বটে। Cartwright এবং Zander (1968) অনুসারে, মৌলিক অনুমানগুলি হলঃ

- i) দলগুলি অনিবার্য (এমনকি সন্ন্যাসী/সন্ন্যাসী এবং হিপ্পিরাও),
- ii) যে গোষ্ঠীগুলি শক্তিশালী বাহিনীকে একত্রিত করে মা ব্যক্তিদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব তৈরি করে,

iii) যে গোষ্ঠীগুলি গঠনমূলক পাশাপাশি ধ্বংসাত্মক পরিণতি তৈরি করতে পারে এবং

(iv) যে এটি অভিজ্ঞতামূলক অধ্যয়নের উপর ভিত্তি করে গ্রুপ গতিবিদ্যার সঠিক উপলব্ধি বা গোষ্ঠী জীবন এবং গোষ্ঠীর অর্জনের গঠনমূলক দিকগুলিকে উন্নত করতে সহায়তা করে।

এটাও বলা যেতে পারে যে গোষ্ঠী সংহতি নির্দেশ করে যে ডিগ্রীতে সদস্যরা একত্রে লেগে থাকে যাতে গ্রুপে একত্ব থাকে। প্রকৃতপক্ষে প্রয়োজনের পারস্পরিক সদ্ভূষ্টির কারণে গোষ্ঠীর প্রতি আকর্ষণের ভিত্তি মিথস্ক্রিয়াতেই থাকতে পারে। গ্রুপটি কিশোর বয়সী গ্রুপ বা একটি রাজনৈতিক গ্রুপ বা গ্রুপ ডায়নামিক্স একটি ধর্মীয় গোষ্ঠী হতে পারে। গোষ্ঠীর সমন্বয়ের জন্য তিনটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় বিবেচনা করা যেতে পারে, যেমন, কাজের দিকনির্দেশ, ব্যক্তিগত আকর্ষণ এবং গোষ্ঠী প্রতিপত্তি। সামঞ্জস্যের শক্তি পরিস্থিতির ভিত্তিতে পরিবর্তিত হতে পারে। এইভাবে, যখন আমরা গোষ্ঠীটিকে সামগ্রিকভাবে অধ্যয়ন করি তখন আমরা ব্যক্তিদের আচরণে ঘটে যাওয়া পরিবর্তনগুলি অধ্যয়ন করতে সচেতন থাকি এবং কীভাবে এই পরিবর্তনগুলি সমস্ত ব্যক্তির কাছে মোট ক্ষেত্রে প্রেরণ করা হয়, যাতে গোষ্ঠীর আচরণ পরিবর্তিত হয়। অন্যদিকে, যখন গোষ্ঠী নিজেই সক্রিয় অংশগ্রহণের মাধ্যমে পরিবর্তনের প্রস্তুতি দেখার তখন প্রকৃত সামাজিক পরিবর্তন সম্ভব হয়। পরিবর্তনটি ঘটবে যখন দলটি পরিবর্তনের সিদ্ধান্ত নেবে। এইভাবে গোষ্ঠী গতিবিদ্যার ধারণা সামাজিক পরিবর্তনগুলি বোঝার জন্য সহায়ক বা শুধুমাত্র একটি উদ্ভাবনের সূচনাই নয়, প্রতিরোধকে অতিক্রম করতেও জড়িত।

গোষ্ঠীগত গতিশীলতা সহানুভূতি, পরামর্শ এবং অনুকরণ দ্বারাও প্রভাবিত হয়। সহানুভূতি একটি গ্রুপের সদস্যদের অন্য সদস্যদের মানসিক অবস্থা উপলব্ধি করতে সক্ষম করে। প্রকৃতপক্ষে সদস্যরা অন্যদের মতো অনুভব করতে শুরু করে। অন্যদিকে, পরামর্শ গ্রুপ আচরণকে প্রভাবিত করতে একটি বড় ভূমিকা পালন করে। গ্রুপের নেতার দেওয়া পরামর্শগুলি সহজেই গৃহীত হয়। গ্রুপের নেতার আচরণ গ্রুপের সদস্যদের দ্বারা শুরু হয়। এর পাশাপাশি, কিছু নির্দিষ্ট গ্রুপ কৌশল যা গ্রুপ প্রক্রিয়ার উন্নতির জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে, যেমন, বাজ মেশন, ভূমিকা পালন, মস্তিষ্কের ঝড় এবং বিনোদনমূলক অভিজ্ঞতা। বাজ সেশনে, যেখানে পাঁচ বা ছয়জন সদস্য অংশগ্রহণ করে এবং উদ্দীপক আলোচনার উদ্দেশ্যে সংগঠিত হয়। ভূমিকা পালনে, সমস্যাগুলি এমনভাবে পরিচালনা করা হয় যাতে এটি দলের সুবিধার জন্য আসে। রেইন স্টর্নিং কোন গোষ্ঠী উদ্দীপক আলোচনার জন্য সংগঠিত হয়। বিনোদনমূলক অভিজ্ঞতা যেখানে গোষ্ঠীর সদস্যদের গোষ্ঠী আলোচনায় অংশগ্রহণের সুযোগ দেওয়া হয়।

4.2.1 গোষ্ঠী গতিশীলতার গুরুত্ব

গোষ্ঠী গতিশীলতার গুরুত্ব নিচে দেওয়া হল :

- (i) যেকোনো ধরনের কাজের সাথে কার্যকর অনুশীলনের জন্য এটি অপরিহার্য।
- (ii) এটি অনুৎপাদনশীল সভাগুলিকে প্রচার করে।
- (iii) স্বতন্ত্র সদস্য বা গোষ্ঠী সামগ্রিকভাবে বিভিন্ন উপায়ে উপকৃত হয়।
- (iv) অন্তর্নিহিত গোষ্ঠী গতিশীল হল সমাজের বহুসাংস্কৃতিক বৈচিত্র্য।
- (v) গোষ্ঠীর ভবিষ্যৎ কার্যকারিতা গোষ্ঠীর গতিশীলতার প্রভাব।

- (vi) সদস্যদের অংশগ্রহণের সুবিধা দেয়।
- (vii) গ্রুপের অংশগ্রহণ এবং সম্ভূতির সাথে সম্পর্কিত গ্রুপের লক্ষ্য অর্জনে সহায়তা করে।
- (viii) এটি আন্তঃব্যক্তিক আকর্ষণ বাড়ায়।
- (ix) এটি যোগাযোগ প্রক্রিয়া এবং মিথস্ক্রিয়া প্যাটার্ন বৃদ্ধি করে।
- (x) এটি দশের শক্তি এবং নিয়ন্ত্রণ বাড়ায়।
- (xi) এটি জাতিগত, জাতিগত এবং সাংস্কৃতিক পটভূমিতে প্রভাব সৃষ্টি করে।

4.2.2 গোষ্ঠী গতিশীলতার যোগাযোগের ভূমিকা

যোগাযোগ একটি প্রেরক থেকে একটি রিসিভার একটি বার্তা প্রেরণ জড়িত, Toseland এবং Rivas (2001) অনুযায়ী যোগাযোগের মধ্যে রয়েছে।

- (i) প্রেরকের দ্বারা উপলব্ধি, চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতির ভাষা এবং অন্যান্য প্রতীকগুলিতে এনকোডিং;
- (ii) মৌখিকভাবে, অ-মৌখিকভাবে বা কার্যত ভাষা এবং প্রতীকের সংক্রমণ, এবং
- (iii) রিসিভার দ্বারা বার্তার ডিকোডিং।

মুখোমুখি গোষ্ঠীর সদস্যরা মৌখিক এবং অ-মৌখিক উভয় যোগাযোগের অভিজ্ঞতা লাভ করে, যেখানে টেলিফোন গোষ্ঠীর সদস্যরা শুধুমাত্র মৌখিক যোগাযোগের অভিজ্ঞতা লাভ করে এবং কম্পিউটার গোষ্ঠীর সদস্যরা শুধুমাত্র ভার্চুয়াল যোগাযোগের অভিজ্ঞতা লাভ করে। মিথস্ক্রিয়া প্যাটার্নগুলিও গোষ্ঠী গতিবিদ্যার জন্য মৌলিক। ডেভিড (1980) এর মতে এই বিষয়ে উল্লেখযোগ্য কিছু বিষয়ের মধ্যে রয়েছে।

- (i) নেতা হল কেন্দ্রীয় ব্যক্তিত্ব, এবং সদস্য থেকে নেতা এবং নেতা থেকে সদস্যে যোগাযোগ ঘটে।
- (ii) গোষ্ঠীর সদস্যরা পালাক্রমে কথা বলে।
- (iii) নেতা এবং সদস্যের মধ্যে সম্প্রসারণের ইঙ্গিত।
- (iv) সকল সদস্য অবাধে যোগাযোগ করে।
- (v) মিথস্ক্রিয়া প্যাটার্ন যোগাযোগের কেন্দ্রীকরণের ডিগ্রির উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে।
- (vi) গোষ্ঠী-কেন্দ্রিক মিথস্ক্রিয়া প্যাটার্ন নেতা-কেন্দ্রিক মিথস্ক্রিয়া প্যাটার্নের চেয়ে বেশি মূল্যবান।
- (vii) সদস্যদের মধ্যে পূর্ণ অংশগ্রহণের ইঙ্গিত।
- (viii) গোষ্ঠীর মধ্যে অবস্থা এবং ক্ষমতা সম্পর্ক মিথস্ক্রিয়া প্যাটার্ন প্রভাবিত করে। গ্রুপ গতিবিদ্যা।
- (ix) আন্তঃব্যক্তিক আকর্ষণ এবং সদস্যদের মধ্যে যে মানসিক বন্ধন তৈরি হয় তা মিথস্ক্রিয়া প্যাটার্নকে প্রভাবিত করে।
- (x) গোষ্ঠীর আকার মিথস্ক্রিয়া প্যাটার্নকে প্রভাবিত করে। সাধারণভাবে, গ্রুপের আকার ছোট হলে যোগাযোগের আরও সুযোগ থাকে।
- (xi) মিথস্ক্রিয়া প্যাটার্ন পরিবর্তন করতে নির্বাচনী মনোযোগ, সূত্র এবং শক্তিবৃদ্ধি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নিতে পারে।
- (xii) সদস্যরা যদি সমান ভ্যালেন্সের সাথে যোগাযোগ না করে, তাহলে উপ-গোষ্ঠী গঠনের ইঙ্গিত রয়েছে বলে মনে হয়।

(xiii) আন্তঃব্যক্তিক আকর্ষণ, মানবিক বন্ধন এবং আগ্রহ গ্রুপের সদস্যদের উপর প্রভাব সৃষ্টি করতে পারে।

(xiv) কিছু পরিস্থিতিতে শারীরিক বিন্যাস মিথস্ক্রিয়া প্যাটার্ন প্রভাবিত করতে পারে।

সুতরাং আমরা বলতে পারি যোগাযোগ প্রক্রিয়া এবং মিথস্ক্রিয়া প্যাটার্নগুলি গ্রুপ গতিবিদ্যার জন্য গুরুত্বপূর্ণ কারণ।

4.2.3 গোষ্ঠী গতিশীলতা আন্তঃব্যক্তিক আকর্ষণ এবং সংহতি

আমরা বলতে পারি যে সাব-গ্রুপ গঠন গ্রুপের সদস্যদের মধ্যে আন্তঃব্যক্তিক আকর্ষণের উপর নির্ভর করে এবং সংহতির স্তর এর উপর নির্ভর করে। এখানে কিছু গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য উল্লেখ করা যেতে পারে।

(i) নৈকট্য মানুষের মধ্যে মিথস্ক্রিয়া বাড়ায় এবং শেষ পর্যন্ত এটি আকর্ষণ বাড়ায়।

(ii) সাদৃশ্য মানুষকে একে অপরের প্রতি আকৃষ্ট করে।

(iii) গুরুত্বপূর্ণ অবদানকারী কারণগুলি হল গ্রহণযোগ্যতা এবং অনুমোদন।

(iv) সদস্যরা তাদের প্রতি আকৃষ্ট হয় যারা গ্রুপ ইন্টারঅ্যাকশনে নিযুক্ত থাকে যা তাদের প্রত্যাশা পূরণ করে।

(v) আন্তঃব্যক্তিক আকর্ষণ গোষ্ঠী সংহতির বিভিন্ন ব্লকগুলির মধ্যে একটি মাত্র।

(vi) সামঞ্জস্য আন্তঃব্যক্তিক আকর্ষণকে উন্নীত করে।

(vii) গোষ্ঠী সংহতি হল সমস্ত শক্তির সমষ্টি বা সদস্যদের একটি গ্রুপে থাকার জন্য প্রয়োগ করা হয়।

(viii) সংহতি মানে গোষ্ঠী সদস্যদের অধিভুক্তি, স্বীকৃতি এবং নিরাপত্তার প্রয়োজনের সম্ভৃষ্টি।

(ix) দলের সদস্যদের অংশগ্রহণ প্রতিপত্তি এবং সম্পদ বৃদ্ধি করে।

(x) সমন্বয় গোষ্ঠী সদস্যদের মধ্যে ইতিবাচক সম্পর্ক প্রকাশ করে।

(xi) সংহতি সামঞ্জস্যের একটি স্তরের দিকে নিয়ে যেতে পারে যা গ্রুপের কাজ থেকে বিয়িত করে।

টোসল্যান্ড ও রিভাস (2001) এর মতে উচ্চ স্তরের সমন্বয় উপকারী গোষ্ঠী সদস্যদের আচরণের সাথে যুক্ত করা হয়েছে। এর মধ্যে নিম্নলিখিত অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

(i) গোষ্ঠী লক্ষ্যের প্রতি বৃহত্তর অধ্যবসায়;

(ii) গোষ্ঠীর কাজকর্মের দায়িত্ব নিতে ইচ্ছুক;

(iii) অনুভূতি প্রকাশ করার ইচ্ছা;

(iv) শোনার ইচ্ছা ; এবং

(v) প্রতিক্রিয়া এবং মূল্যায়ন ব্যবহার করার ক্ষমতা।

উচ্চ স্তরের গোষ্ঠী সংহতি সাধারণত ইতিবাচক ফলাফলের সাথে যুক্ত। এ প্রসঙ্গে আমরা এটাও বলতে পারি।

গোষ্ঠী অভিজ্ঞতার সাথে মহান সম্ভৃষ্টি

গোষ্ঠী সদস্য এবং গোষ্ঠী সদস্য এবং সামগ্রিকভাবে গোষ্ঠীর দ্বারা উচ্চ স্তরের লক্ষ্য অর্জন;

গোষ্ঠী সদস্যদের দ্বারা মহান প্রতিশ্রুতি।

গোষ্ঠীর সদস্যদের মধ্যে আত্মবিশ্বাস, আত্মসম্মান এবং ব্যক্তিগত সমন্বয়ের অনুভূতি বৃদ্ধি পায়।

কখনও কখনও এটি ঘটে যে উচ্চ স্তরের সংহতি গোষ্ঠীর উপর নির্ভরতা সৃষ্টি করতে পারে। কিছু সদস্য

নীরব। এই প্রসঙ্গে আমরা বলতে পারি যে গোষ্ঠীগত গতিশীলতা এবং আন্তঃকেন্দ্রিক আকর্ষণের পাশাপাশি সমন্বয়ের মধ্যে একটি সম্পর্ক রয়েছে।

স্ব-মূল্যায়ন প্রশ্ন :

- (1) গোষ্ঠী গতিবিদ্যার পাঁচটি গুরুত্ব লেখ।
- (2) গোষ্ঠী গতিবিদ্যার দুটি বৈশিষ্ট্য লেখ।

4.2.4 গোষ্ঠী গতিশীলতা এবং সামাজিক একীকরণ

সামাজিক ইন্টিগ্রেশনমানে কিভাবে গোষ্ঠীর সদস্যরা একসাথে ফিট করে এবং গোষ্ঠীতে গৃহীত হয়। প্রতিটি গোষ্ঠী নিয়ম, ভূমিকা এবং মর্যাদা রয়েছে। এগুলি হল গোষ্ঠীগত গতিবিদ্যা যা সদস্যদের আচরণকে প্রভাবিত করে সামাজিক একীকরণকে উন্নীত করে। আদর্শ, মর্যাদা এবং ভূমিকা গোষ্ঠীগুলিকে সংঘাত এবং অপ্রত্যাশিততা এড়াতে সাহায্য করে যা বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি করতে পারে। এটা সত্য যে গোষ্ঠীর সদস্যদের মধ্যে মোটামুটি উচ্চ স্তরের সামাজিক একীকরণ ছাড়া গোষ্ঠী কার্যকরভাবে কাজ করতে পারে না। সামাজিক সংহতি গ্রুপের উদ্দেশ্য এবং লক্ষ্য সম্পর্কে ঐক্য গড়ে তুলতে সাহায্য করে।

ডয়েচ এবং জেরার্ড (1955) সামাজিক প্রভাবের দুটি রূপকে অনুমান করেছেন। আদর্শিক প্রভাব এবং তথ্যগত প্রভাব। আদর্শিক প্রভাব হল অন্য মানুষের প্রত্যাশা পূরণ করার এবং অন্যদের দ্বারা গৃহীত হওয়ার আকাঙ্ক্ষা। তথ্যগত প্রভাব হল অন্যদের দ্বারা প্রদত্ত তথ্য গ্রহণ এবং প্ররোচিত করা। এটা নিঃসন্দেহে সত্য যে গ্রুপের লক্ষ্য অর্জনের জন্য গ্রুপ সদস্যদের একসাথে কাজ করার জন্য নির্দিষ্ট পরিমাণ পূর্বাভাস, সামঞ্জস্য এবং সম্মতি প্রয়োজন। প্রকৃতপক্ষে নিয়মগুলি গ্রুপে ধীরে ধীরে বিকশিত হয়, কারণ সদস্যরা গ্রুপ মিথস্ক্রিয়ার মাধ্যমে কী মূল্যবান এবং কী পছন্দের আচরণ অনুভব করে।

অন্যদিকে, গ্রুপের পৃথক সদস্যদের কার্যকারিতা সম্পর্কে ভূমিকা ভাগ করে প্রত্যাশা। সদস্যরা বিভিন্ন ভূমিকা নিতে পারে। এটি ছাড়াও, স্ট্যাটাসটি একে অপরের সাথে সম্পর্কিত গ্রুপের সদস্যদের গুরুত্বের যাক্ষিক বোঝায়। মর্যাদা প্রতিপত্তি, ক্ষমতা, অবস্থান এবং দক্ষতা দ্বারা নির্ধারিত হয়। যেহেতু একজন গোষ্ঠীর সদস্যদের অবস্থা অন্য সদস্যদের সাথে সম্পর্কের ভিত্তিতে পরিমাণ করা হয়, অন্য সদস্যরা গ্রুপে যোগদান বা ছেড়ে যাওয়ার সময় এটি পরিবর্তিত হতে পারে। স্থিতিও পরিস্থিতির দ্বারা নির্ধারিত হয়। গোষ্ঠীর মধ্যে সামাজিক একীকরণে স্ট্যাটাস শ্রেণীবিন্যাসগুলির একটি ভাল প্রভাব রয়েছে। এইভাবে, নিয়ম, ভূমিকা এবং স্থিতি হল সামাজিক প্রভারে গুরুত্বপূর্ণ উপাদান বা গোষ্ঠীর সদস্যদের উপর রয়েছে।

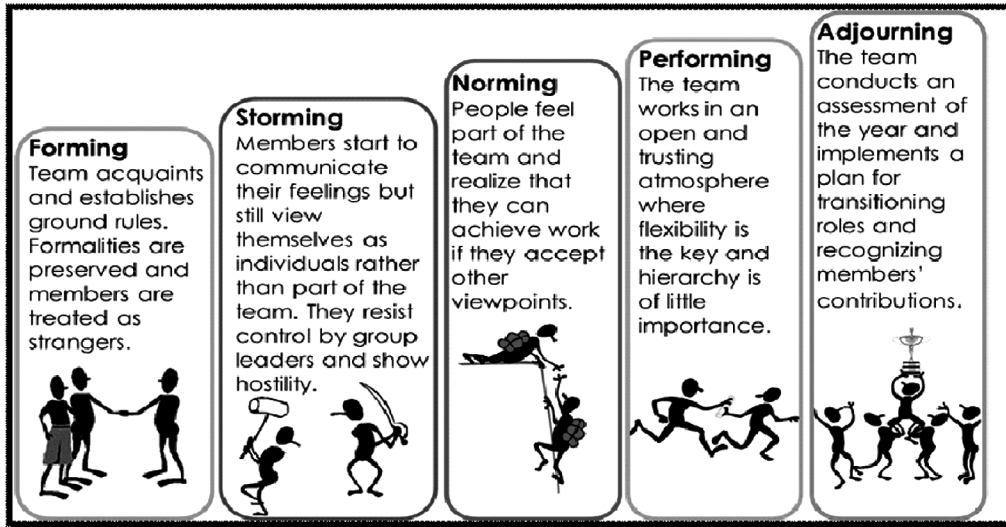
4.2.5 সংস্কৃতি এবং গোষ্ঠী

সংস্কৃতি হল সমাজের মূল্যবোধ, বিশ্বাস এবং ঐতিহ্যের সমন্বয়। সেই সংস্কৃতিতে জন্মগ্রহণকারী প্রতিটি ব্যক্তি এবং এটি তার সামগ্রিক ব্যক্তিত্বকে প্রভাবিত করে। মূল্যবোধ, বিশ্বাস, রীতিনীতি, ঐতিহ্য ইত্যাদি সংস্কৃতির জন্য গুরুত্বপূর্ণ উপাদান এবং এগুলি গোষ্ঠী সদস্যদের দ্বারা ভাগ করা হয়। যখন গোষ্ঠীর সদস্যরা মিলিত হয়, তখন তারা তাদের মান ব্যবস্থা এবং আন্তঃব্যক্তিক শৈলীগুলি অন্বেষণ করে, একটি সাধারণ ভিত্তি অনুসন্ধান করে যায় ভিত্তিতে একে অপরের সাথে সম্পর্কযুক্ত হয়। একটি গোষ্ঠীর সংস্কৃতি সাম্প্রদায়িকতা এবং বৃহত্তর সমাজ দ্বারা নির্ধারিত হয়। সিস্টেমটি গ্রুপের সাথে তাদের মিথস্ক্রিয়া প্রকৃতি এবং ব্যাপ্তির উপর নির্ভর করে। বহুসাংস্কৃতিক পার্থক্য হল প্রধান আন্তঃব্যক্তিক কারণ যা গোষ্ঠী সংস্কৃতির

জন্য তা পর্যাপ্ত। গোষ্ঠী প্রক্রিয়াগুলি ব্যক্তিবাদ, স্বাধীনতা, প্রতিযোগিতা এবং কৃতিত্বের ইউরোপীয় এবং আমেরিকান মূল্যবোধকে প্রতিফলিত করেছে। এর পাশাপাশি, গোষ্ঠীর টিকে থাকার সাংস্কৃতিক অভিজ্ঞতা, সামাজিক শ্রেণিবিন্যাস, অন্তর্ভুক্তি এবং জাতিগত পরিচয়ও গোষ্ঠীতে সদস্যদের একে অপরের সাথে যোগাযোগের পদ্ধতিকে প্রভাবিত করে। একটি বহুসংস্কৃতি গোষ্ঠীতে সদস্যদের প্রত্যাশা এবং লক্ষ্যগুলি ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হয়। তারা গ্রুপের গতিশীলতাকে উল্লেখযোগ্যভাবে প্রভাবিত করে (হপস এবং পিভারহুগেস, 1991; মাতসুকাওয়া, 2001)। ডেভিস এট আপ (1995) এর মতে, গ্রুপ লিডারের জাতিগত/জাতিগত এবং আর্থ-সামাজিক পার্থক্যের প্রতি সংবেদনশীল হওয়া উচিত, গ্রুপের গতিশীলতার উপর এই পার্থক্যগুলি প্রভাব বোঝা উচিত এবং এই জ্ঞানকে প্রোগ্রাম বিকাশ এবং পরিষেবা সরবরাহের সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল মোড়ে অনুবাদ করা উচিত। অনেক কারণ গ্রুপ উন্নয়ন প্রভাবিত করে। কাঠামোগত বৈশিষ্ট্য উন্নয়নের উপর গুরুত্বপূর্ণ প্রভাবগুলির মধ্যে একটি।

গোষ্ঠী গতিশীলতা পরিমাণ

গোষ্ঠীগত গতিশীলতার একটি গোষ্ঠীর আচরণকে বোঝার জন্য এবং সেইসাথে গোষ্ঠীটি তৈরি করা ব্যক্তিদের বোঝার জন্য অপরিহার্য। গ্রুপ গতিবিদ্যা পরিমাণ করার জন্য অনেক স্কেল রয়েছে, যেমন, গ্রুপ জলবায়ু প্রশ্নাবলী (ম্যাকেজি, 1983), গ্রুপ কোহেসিভনেস স্কেল (বডুম্যান, 1993), গ্রুপ ওয়ার্ক এনগেজমেন্ট মেজার (ম্যাকগোয়ান, 2000) এবং গ্রুপ মেম্বার ইন্টারপার্সোনাল প্রসেস স্কেল (সোডজ, 1993) টাস্ক গ্রুপ, যেমন কমিটি, দল, পরিচালনা পর্ষদ নিছক ব্যক্তিদের সংগ্রহ নয়। যখন লোকেরা এই দলগুলিতে কাজ করার জন্য একত্রিত হয় তখন যে সময় তৈরি হয় তা ব্যক্তিগত প্রচেষ্টার সংগ্রহকে অতিক্রম করে। আমাদের গোষ্ঠীগত গতিবিদ্যার দিকে মনোযোগ দিতে হবে কারণ গ্রুপ গতিবিদ্যা সদস্যদের অংশগ্রহণ এবং গ্রুপ লক্ষ্য অর্জনের জন্য সম্ভাব্য সুবিধা দেয়।



গোষ্ঠী বিকাশ

সময়ের সাথে সাথে গোষ্ঠীগুলি বিকাশের সাথে সাথে গ্রুপ গতিশীল প্রক্রিয়াগুলি বিকশিত হয়। এই প্রসঙ্গে, আমরা Tuckman (1963) দ্বারা একটি সুপরিচিত মডেল উল্লেখ করতে পারি, যা স্টেজ

মডেল হিসাবে পরিচিত (একক 1 এ উল্লিখিত)। পর্যায়গুলি হল :

- i) গঠন,
- ii) স্টমিং
- iii) নরমিং
- iv) পারফর্ম করা এবং
- v) স্থগিত করা

এছাড়াও গারল্যান্ড, জোল এবং কোলোডি (1976) দ্বারা ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত মডেল রয়েছে এখানে পাঁচটি উল্লেখযোগ্য পর্যায় হল :

- i) প্রাক-অধিভুক্তি : গ্রুপে প্রভাবিত হওয়া উচিত।
- ii) ক্ষমতা এবং নিয়ন্ত্রণ : অন্যান্য সদস্যদের উপর কিছু প্রভাব রাখতে সক্ষম হওয়া উচিত।
- iii) ঘনিষ্ঠতা, নির্দিষ্ট ঘনিষ্ঠতা এবং ঘনিষ্ঠতা থাকতে হবে।
- iv) পার্থক্য ; গ্রুপের সদস্যদের তাদের ব্যক্তিগত লক্ষ্যগুলিকে গ্রুপ লক্ষ্য থেকে আলাদা করতে সক্ষম হওয়া উচিত।

(v) বিচ্ছেদ। এটি গোষ্ঠীর অংশ হওয়া সত্ত্বেও প্রতিটি প্রভাবকে একটি পৃথক পরিচয় ধারণ করে।

গোষ্ঠীর বিকাশের প্রারম্ভিক পর্যায়গুলি গ্রুপ গতিবিদ্যা গঠনের দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। সদস্যরা অস্থায়ীভাবে ইন্টারজ্যান্ট করে, নিয়ম, ভূমিকা এবং স্থিতি শ্রেণীবিন্যাস স্থাপন করে এবং শেষ পর্যন্ত মিথস্ক্রিয়ার মাধ্যমে ধীরে ধীরে একটি গোষ্ঠী সংস্কৃতির উদ্ভব হয়। প্রথম দিকে, মিথস্ক্রিয়া হয় অস্থায়ী এবং সতর্ক এবং সামান্য দ্বন্দ্ব বিদ্যমান। এর পরে সদস্যরা আরও আরামদায়ক হয়ে উঠলে প্রতিরোধ গড়ে উঠতে পারে। এর পরে সদস্যরা গ্রুপের অংশ হতে চায় কিন্তু একই সাথে গ্রুপের সদস্যরা তাদের নিজস্ব পরিচয় এবং স্বাধীনতা বজায় রাখে। অনেক কারণ গ্রুপ উন্নয়ন প্রভাবিত করে। গোষ্ঠীর উন্নয়নে কাঠামোগত বৈশিষ্ট্যগুলি একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব ফেলে।

4.3 সামাজিক পরিচয়, ভিড় এবং ভিড়ের আচরণ

ব্যক্তির মনস্তাত্ত্বিক বিশ্লেষণের স্বয়ংসম্পূর্ণ একক নয়। সামাজিক পরিচয় তত্ত্ব বলে যে লোকেরা গোষ্ঠী, প্রতিষ্ঠান এবং সংস্কৃতির সদস্য হিসাবে চিন্তা করে, অনুভব করে এবং কাজ করে। সামাজিক পরিচয় পদ্ধতি ব্যক্তিদের সামাজিক জ্ঞানের ধারণাকে শক্তিশালী দ্বারা বা তাদের গোষ্ঠী বা সম্মিলিত রেফারেন্সের ফ্রেমের উপর নির্ভর করে সামাজিকভাবে নির্মিত হয়। সামাজিক পরিচয় প্রধানত চারটি উপাদানের সমন্বয়ে গঠিত, যেমন শ্রেণীবিন্যাস, সনাক্তকরণ, তুলনা এবং মনস্তাত্ত্বিক স্বাভাব্য। প্রকৃতপক্ষে সামাজিক পরিচয় বলার পারমাণবিক থেকে বর্ধিত পর্যন্ত ব্যক্তির সামর্থ্য, অভিজ্ঞতা, গতিশীলতা এবং অবস্থানের উপর ভিত্তি করে প্রাথমিক গোষ্ঠীর সাথে একজন ব্যক্তির সদস্যপদ বা সমিতিতে বোঝায়। জাতিসত্তা হল একটি শক্তিশালী সামাজিক পরিচয় যার অনেকগুলি উপাদান রয়েছে, যেমন, সাধারণ জৈবিক উৎস, রীতিনীতি, অভ্যাস, নিয়ম ইত্যাদি। একটি নির্দিষ্ট গোষ্ঠীর সাথে ব্যক্তিগত পরিচয় এবং একটি গোষ্ঠীর মানসিকতার বিকাশ সামাজিক পরিচয় তত্ত্বের সাথে জড়িত।

4.3.1 সামাজিক পরিচয় তত্ত্ব

আমরা, মানুষ নিজের সমপেক্ষে চিন্তা করে অনেক সময় ব্যয় করি। আমরা এটাও বলতে পারি স্ব হচ্ছে প্রতিটি ব্যক্তির সামাজিক মহাবিশ্বের কেন্দ্র। আমাদের আত্ম-ধারণা প্রধানত নিকটবর্তী পরিবারের সাথে মিথস্ক্রিয়া এবং এছাড়াও অন্যান্য লোকেদের সাথে যাদের সাথে আমরা সারা জীবন দেখা করি তাদের সাথে যোগাযোগের মাধ্যমে অর্জিত হয়। প্রকৃতপক্ষে আত্ম-ধারণা হল একজনকে আমতম-পরিচয় যা নিজের সমপেক্ষে বিশ্বাস এবং অনুভূতির একটি সংগঠিত সংগ্রহ নিয়ে গঠিত। আমরা আরও বলতে পারি যে আমরা আমাদের সামাজিক পরিচয় বিকশিত করি যার মধ্যে রয়েছে আমরা কীভাবে নিজেদেরকে ধারণা করি, আমরা কীভাবে নিজেদেরকে মূল্যায়ন করি।

আত্ম-ধারণা আমাদের অতীত, বর্তমান এবং ভবিষ্যতের নিজের সাথে প্রাসঙ্গিক সমস্ত তথ্য এবং অনুভূতির একটি সংগঠিত সংগ্রহ নিয়ে গঠিত। আমরা আরও বলতে পারি যে আমরা আমাদের সামাজিক পরিচয় বিকশিত করি যার মধ্যে রয়েছে আমরা কীভাবে নিজেদেরকে ধারণা করি, আমরা কীভাবে নিজেদেরকে মূল্যায়ন করি।

আত্ম-ধারণা আমাদের অতীত, বর্তমান এবং ভবিষ্যতের নিজের সাথে প্রাসঙ্গিক সমস্ত তথ্য এবং অনুভূতিও অন্তর্ভুক্ত করে। আমরা আত্ম-ধারণা শব্দটি ব্যবহার করি যা প্রভাবিত করে কীভাবে আমরা আমাদের চারপাশের সামাজিক জগত সম্পর্কে তথ্য প্রক্রিয়া করি এবং আমাদের সম্পর্কে তথ্যের সাথে সাথে যেমন আমাদের উদ্দেশ্য, মানসিক অবস্থা, ক্ষমতা, স্ব-মূল্যায়ন ইত্যাদি। ব্যক্তিগত তথ্য যা আমাদের নিজস্ব পরিচয়ের সাথে প্রাসঙ্গিক। লোকেরা তাদের কথা এবং কাজকে ব্যাখ্যা করার জন্য এবং তাদের ভবিষ্যত আচরণের পূর্বাভাস দেওয়ার জন্য অন্যদের বিশ্বাস, অনুষ্ণ এবং উদ্দেশ্য সম্পর্কে জানতে চায়। সামাজিক পরিচয় তত্ত্ব ব্যাখ্যা করে যে কীভাবে লোকেরা সদস্যতা এবং নির্দিষ্ট গোষ্ঠীর অন্তর্গত হওয়ার অনুভূতি বিকাশ করে।

এই তত্ত্বে অনেক আন্তঃসংযুক্ত প্রক্রিয়া আছে। লোকেরা সাধারণত আত্মমর্যাদার প্রমাণ হিসাবে গোষ্ঠীর সদস্যপদ খোঁজে, তবে সেই সদস্যপদটি আত্ম-সম্মানের নিশ্চিতকরণ হিসাবে, তবে শুধুমাত্র একটি গোষ্ঠীতে সেই সদস্যতা একটি নিশ্চিত আত্মসম্মান তৈরি করার জন্য যথেষ্ট নয়। আরও আত্মমর্যাদাবোধ করার জন্য, মানুষকে বিশ্বাস করতে হবে যে তারা সঠিক গোষ্ঠীতে রয়েছে, যা অন্যান্য গোষ্ঠী থেকে ইতিবাচক পার্থক্যের প্রয়োজন তৈরি করে। লোকেরা তাদের ভবিষ্যত আচরণ ব্যাখ্যা করার জন্য অন্যদের বিশ্বাস, অনুষ্ণ এবং উদ্দেশ্য সম্পর্কে জানতে চায়। এই গুণগুলো আমরা সরাসরি পর্যবেক্ষণ করতে পারি না। আমরা বৈশিষ্ট্য দ্বারা অন্য বৈশিষ্ট্য আমাদের ছাপ আপ নির্মাণ না, পরিচয়ের ব্যাখ্যা বিষয়ভিত্তিক। সামাজিক পরিচয় তত্ত্বটি 1979 সালে তাজফেল এবং টার্নার দ্বারা বিকশিত হয়েছিল। এই তত্ত্বে, এটি হাইলাইট করা হয়েছিল যে একজন ব্যক্তির একটি “ব্যক্তিগত স্ব” নেই, বরং বেশ কয়েকটি আত্ম রয়েছে বা গোষ্ঠীর সদস্যতার প্রসারিত বৃত্তের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ। একজন ব্যক্তির একাধিক “সামাজিক পরিচয়” আছে। এটি সামাজিক গোষ্ঠীর অনুভূত সদস্যতা থেকে উদ্ভূত ব্যক্তির স্ব-ধারণা (হগ এবং ডন, 2002)। তাজফেল এবং টার্নার (1979) তিনটি ভেরিয়েবল চিহ্নিত করেছেন বা গ্রুপের পক্ষপাতিত্বে অবদান রাখে বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

যে পরিমাণ ব্যক্তির তাদের স্ব-ধারণার একটি দিক হিসাবে সেই গোষ্ঠীর সদস্যতাকে অভ্যন্তরীণ করার জন্য একটি ইন-গ্রুপের সাথে সনাক্ত করে।

যে পরিমাণ বিদ্যমান প্রেক্ষাপট গোষ্ঠীর মধ্যে তুলনা করার জন্য ভিত্তি প্রদান করে;

তুলনামূলক গোষ্ঠীর অনুভূত প্রাসঙ্গিকতা, যা নিজেই গ্রুপের আপেক্ষিক এবং গরম অবস্থা দ্বারা আকৃতি পাবে।

সামাজিক পরিচয় তত্ত্ব সামাজিক মনোবিজ্ঞানের উপর যথেষ্ট প্রভাব ফেলে। এটি বিস্তৃত ক্ষেত্র এবং সেটিংসে পরীক্ষা করা হয় এবং এতে কুসংস্কার, স্টেরিওটাইপিং, আলোচনা এবং ভাষা ব্যবহার অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। সামাজিক পরিচয় তত্ত্ব মানুষের সামাজিক এবং সাংগঠনিক পরিবর্তনের সাথে মোকাবিলা করার পদ্ধতির উপর প্রভাব ফেলে।

এর পাশাপাশি, আমরা এটাও বলতে পারি যে সামাজিক পরিচয় মূলত গঠিত

(i) শ্রেণীকরণ, (ii) সনাক্তকরণ, (iii) তুলনা, এবং (iv) মনস্তাত্ত্বিক স্বাভাবিকতা।

সাধারণত সামাজিক পরিচয়গুলি আদর্শিক অধিকার, বাধ্যবাধকতা এবং নিষেধাজ্ঞার সাথে যুক্ত থাকে বা নির্দিষ্ট সমষ্টির মধ্যে ভূমিকা গঠন করে। সামাজিক পরিচয় বলতে 'প্রাথমিক' এবং অন্যান্য মানুষের সাথে একজন ব্যক্তির সদস্যপদ বা সমিতিতে বোঝায়। উল্লেখযোগ্য কারণগুলি বা আমরা এখানে উল্লেখ করতে পারি তা হল মূলত ব্যক্তির ক্ষমতা, অভিজ্ঞতার গতিশীলতা এবং অবস্থান।

4.4 ভিড়ের সংজ্ঞা

ক্রাউড/ভিড় হল মানুষের একটি শারীরিকভাবে কমপ্যাক্ট সংগঠন যা একে অপরের সাথে সরাসরি, অস্থায়ী এবং অসংগঠিত যোগাযোগে আনা হয়। কোনো স্থানে কিছু লোক অল্প সময়ের জন্য একত্রে দাঁড়ালে সেটাকে ভিড় বলা যেতে পারে। সমস্ত সামাজিক গোষ্ঠীর মধ্যে ভিড় হল সবচেয়ে ক্ষণস্থায়ী এবং অস্থির। আসলে ভিড় কোন নিদর্শন, কোন চরিত্রগত অভিব্যক্তি প্রদর্শন করে না। বাজারে বা খোলা জায়গায় মানুষের সংগ্রহকেও ভিড় হিসাবে মনোনীত করা হয়। ম্যাকআইভার জনতাকে সংজ্ঞায়িত করেছেন “মানুষের একটি শারীরিকভাবে কমপ্যাক্ট সমষ্টি বা একে অপরের সাথে সরাসরি, অস্থায়ী এবং অসংগঠিত যোগাযোগের মধ্যে আনা হয়েছে। কিমবল ইয়ং এর মতে, “একটি ভিড় হল একটি কেন্দ্র বা সাধারণ আকর্ষণের বিন্দুর চারপাশে যথেষ্ট সংখ্যক ব্যক্তির সমাবেশ”।

মজুমদারের মতে, “একটি জনসমাগম হল একত্রিত সমষ্টি বা তাদের কারো পক্ষ থেকে পূর্বচিন্তা ছাড়াই এবং এমনকি কি আশা করা যায় তার অস্থায়ী বিধান ছাড়াই”।

ভিড়ের আচরণ তিনটি দিক জড়িত : (i) মনস্তাত্ত্বিক ধারাবাহিকতা, (ii) আগ্রহ এবং মনোযোগের মেরুকরণ এবং (iii) রূপান্তর এবং অস্থায়ী চরিত্র।

একটি ভিড় কিছু কৌতূহল, আগ্রহ এবং অন্যান্য অস্থায়ী কারণের কারণে সংগ্রহ করে এবং যতগুলি কারণ অদৃশ্য হয়ে যায় ততই দ্রবীভূত হয়। রাস্তায় দুজন লোক মারামারি করলে একটা ভিড় জড়ো হবে এবং যখন তারা তাদের লড়াই থামিয়ে দেবে, তখন তা ভেঙে যাবে।

সক্রিয় ভিড় : ভিড় দুটি শ্রেণিতে বিভক্ত করা যেতে পারে : (a) সক্রিয় এবং (b) নিষ্ক্রিয়।

সক্রিয় ক্ষমতাকে আরও চারটি শ্রেণিতে ভাগ করা যেতে পারে।

(ক) আক্রমণাত্মক ভিড় : এটি একটি আক্রমণাত্মক এবং ধ্বংসাত্মক মলের মধ্যে মানুষের ভিড়, যে কোনও ধ্বংসাত্মক এবং অযৌক্তিকতা, খর্বরতা এবং অমানবিকতা করতে সক্ষম। এই ধরনের ভিড় একটি অসাধারণ উদ্ভেজনা প্রদর্শন করে।

(খ) আতঙ্কিত জনতা, আতঙ্কিত ভিড় হল আতঙ্কিত বা ভয়ে আক্রান্ত ভিড় যার উপাদান সদস্যরা প্রায় এমন এক পর্যায়ে ভয়ে পাগল হয়ে যায় যেখানে তার আর চিন্তা করতে এবং কারণ খুঁজে পায় না। তারা তাদের ইউনিট থেকে প্রায় আতঙ্কিত, তাই এই চিন্তাভাবনা আপাতত তাদের ক্ষমতার বাইরের চিন্তা। তারা তাদের জীবন বাঁচানোর প্রধান অনুসন্ধান নিয়ে উদ্ভিগ্ন।

(গ) অর্জনকারী ভিড় : এর প্রতিটি সদস্যের শঙ্কা এবং উদ্দেশ্য হল কিছু অর্জন বা অর্জন করা। অধিগ্রহণকারী জনতা প্রায় সম্পূর্ণরূপে এমন ব্যক্তিদের দ্বারা গঠিত যাদের উদ্দেশ্য হল কিছু লাভ বা প্রাপ্ত করা, তা সিনেমার টিকিট, কেরোসিন তেল ইত্যাদি হোক।

(ঘ) অভিব্যক্তিমূলক ভিড় : এই ধরনের ভিড়ের মধ্যে কিছু লোক জড়ো হয় অভিব্যক্তি দিতে বা তাদের দাবি বা অনুভূতি প্রকাশ করতে। সহিংসতার ইচ্ছা একটি অভিব্যক্তিপূর্ণ ক্ষমতার সদস্যদের মধ্যে তুলনামূলকভাবে কম উচ্চারিত এবং প্রভাবশালী।

নিষ্ক্রিয় ভিড় : কোনো ভিড় সম্পূর্ণ নিষ্ক্রিয় নয়। সক্রিয় এবং নিষ্ক্রিয় ভিড়ের মধ্যে পার্থক্য শুধুমাত্র আপেক্ষিক। নিষ্ক্রিয় ভিড় এমনকি একটি দর্শক সাদৃশ্য, আপনি একটি ভিড়ে যোগ দিতে পারেন, যেখানে আপনি কিছু বিশেষ বৈশিষ্ট্য খুঁজে পেতে পারেন।

ভিড়ের কোনো পূর্বনির্ধারিত লক্ষ্য নেই।

এটি ব্যক্তিদের একটি সমন্বিত গোষ্ঠী যারা সাময়িকভাবে নিজেদেরকে সাধারণ আগ্রহের সাথে চিহ্নিত করেছে। মনে হয় সদস্যরা আবেগ দ্বারা অনুপ্রাণিত হয় এবং শীঘ্রই অনিয়ন্ত্রিত হয়ে ওঠে।

ভিড়ের আচরণ নিশ্চিত নয়।

ভিড়ের মধ্যে থাকা লোকেরা একে অপরকে উদ্দীপিত করে।

ভিড়ের সদস্যরা সাধারণ অনিয়ন্ত্রিত, অসংগঠিত এবং বিশৃঙ্খল। সদস্যরা আবেগ দ্বারা অনুপ্রাণিত হয় এবং শীঘ্রই নিয়ন্ত্রণহীন হয়ে পড়ে।

কৌতূহল, মূল্যবোধ এবং আবেগ সাময়িকভাবে অভিন্ন এবং সাধারণ আগ্রহের কারণে উদ্ভূত হয়।

ভিড়ের মধ্যে নিমজ্জিত, ব্যক্তি আত্ম-নিয়ন্ত্রণ হারায় এবং বিভিন্ন ধরনের কার্যকলাপে নিযুক্ত হতে পারে। অজ্ঞাতনামা, সংক্রামকতা এবং পরামর্শযোগ্যতার তিনটি প্রক্রিয়ার ফলে ভিড়ের আচরণ দেখা দেয় (লে বন, 1895)।

Dollard (1939) জনতার সহিংস আচরণ ব্যাখ্যা করতে হতাশা-আগ্রাসন অনুমান ব্যবহার করেছিলেন।

টার্নার (1964) 'জরুরী নিয়ম' এর পরিপ্রেক্ষিতে ভিড়ের আচরণ ব্যাখ্যা করেছেন। সংক্রামকতা, অনুভূতি এবং কর্মের বিস্তার মিশ্রিত হওয়ার প্রক্রিয়া, ঘনিষ্ঠতা, পাল ভেড়ার মতো ধাক্কাধাক্কি দ্বারা সহজতর হয়।

সাধারণত ভিড়ের মধ্যে বিভিন্ন আগ্রহ এবং ক্ষমতার মানুষ একত্রিত হয় কারণ তারা কিছু সাধারণ গুণ যেমন শক্ততা, আগ্রাসীতা ইত্যাদি ভাগ করে দেয়।

স্ব-মূল্যায়ন প্রশ্ন :

- (1) সামাজিক পরিচয় কি ব্যাখ্যা করে?
- (2) সামাজিক পরিচয়ের চারটি উপাদান কী কী?
- (3) ভিড় কাকে বলে?
- (4) ভিড় দুই শ্রেণীর কি কি?

4.4.1 ক্রাউড সাইকোলজি

ক্রাউড সাইকোলজি মূলত ভিড়ের আচরণ এবং ভিড়ের অংশগ্রহণের মানসিক কারণ ও প্রভাব সম্পর্কিত অধ্যয়ন এবং তত্ত্বগুলিকে বোঝায়। 'দ্য ক্রাউড : এ স্টাডি অফ দ্য পপুলার গ্লাইন্ড (1895)' শিরোনামের একটি গবেষণায়, লে বন পরামর্শ দিয়েছিলেন যে যখন লোকেরা একটি ভিড়ের অংশ হয় তখন তারা তাদের ব্যক্তিত্ব, স্বায়ত্ত্বশাসন এবং ব্যক্তিগত বিচার এবং নৈতিকতা প্রায় সমস্ত হারায়। কার্ল জং রে মতে, একে বলা হয় "সম্মিলিত অচেতন"। কনভারজেন্স তত্ত্ব বিংশ শতাব্দীতে আবির্ভূত হয়েছিল, এই ভেবে যে ভিড়ের কারণগুলি ঐক্যবদ্ধ উপায়ে হয়, ভিড়ের বোধ মনের কারণে নয় বরং তারা সমমনা ব্যক্তিদের দ্বারা গঠিত হওয়ায় প্রবণতা রয়েছে যারা ভিড়ের পরিস্থিতির প্রতি আকৃষ্ট হয় কারণ একটি ভাগ করা স্বার্থ বা উদ্দেশ্য।

4.4.2 ভিড়ের আচরণ

ভিড়ের মধ্যে যে সামাজিক-মনস্তাত্ত্বিক প্রক্রিয়াগুলি ঘটে বা ভিড়ের দ্বারা নিযুক্ত কৌশলগুলি, ভিড়ের আচরণ বোঝার দিকে পরিচালিত করে না। তবে নেতা ভিড়ের আচরণের অঙ্কুরিত সম্পর্কে পর্যাপ্ত উপলব্ধি প্রদান করেন। তাদের মধ্যে কয়েকটি নীচে দেওয়া হল।

ভিড়ের আচরণ হল অবগমিত ড্রাইভের যুক্তি। জনতার সদস্যদের দ্বারা প্রদর্শিত ইঙ্গিতযোগ্যতা, উচ্চতা, আত্ম-সচেতনতার অভাব, অহংমূলক বিস্তার এবং স্বতঃস্ফূর্ততা এই ধরনের ব্যাখ্যার জন্য সংবেদনশীল ঘটনা।

আমরা ভিড়কে একটি অস্থায়ী সম্মিলিতভাবে ভাবতে পারি যার মধ্যে ব্যর্থ প্রবণতাকে একটি আউটলেট প্রদান করা হয়। সাংস্কৃতিক অবস্থার অন্তর্নিহিত বৈশিষ্ট্য এবং ভিড়ের প্রকারের মধ্যে ঘনিষ্ঠ সংযোগ যা সম্প্রদায়ের জীবনকে চিহ্নিত করার জন্য উপযুক্ত।

ভিড়ের অনুভূতির প্রকাশগুলি কেবল অধ্যয়নের যোগ্য নয় কারণ তারা একত্রিতকরণের এই ক্ষণস্থায়ী রূপের তাৎপর্য প্রকাশ করে, কিন্তু কারণ তারা অন্যান্য সামাজিক ঘটনাগুলির উপর আলোকপাত করে।

4.5 ভিড়ের আচরণ তত্ত্ব

শাস্ত্রীয় তত্ত্ব : গোষ্ঠীর মন একত্রিত হয়ে চিন্তার একটি উপায় তৈরি করবে। সে বনের ধারণা হল ভিড় পরিচয় গোপন করে এবং কখনও কখনও আবেগ তৈরি করে। একটি গোষ্ঠীর বিভিন্ন ব্যক্তি পৃথকভাবে চিন্তা করে না তবে তারা অভিজ্ঞতার কথা চিন্তা করে এবং গ্রুপ মনের মাধ্যমে কাজ করে। যখন ব্যক্তির ভিড়ের মধ্যে সংগ্রহ করে, তখন তাদের স্বতন্ত্র মন যৌথ মনের একটি অংশ হয়ে যায়। সমষ্টিগত মন তার নিজস্ব উপায়ে চিন্তা করে এবং তার নিজস্ব ধারণা এবং চিন্তাভাবনা তৈরি করে, যা পৃথক মন তাদের নিজের ক্ষমতার গঠন করে না। অজ্ঞান উদ্দেশ্যের উপর জোর দেওয়া হয়েছিল। তাঁর মতে, ভিড়ের মধ্যে এই অসচেতন উদ্দেশ্যগুলি আরও সক্রিয় হয়। ব্যক্তি এই অচেতন উদ্দেশ্য দ্বারা প্রভাবিত হয় এবং তার নিজের সচেতন প্রেরণা পটভূমিতে ডুবে যায়। ব্যক্তিটি বাধাহীন হয়ে পড়ে এবং ভিড়ের মধ্যে এমনকি নিচুতম আচরণও দেখায়।

কনভারজেন্স থিওরি : ভিড়ের আচরণ ভিড়ের একটি পণ্য নয়, তবে নির্দিষ্ট ব্যক্তিদের দ্বারা ভিড়ের মধ্যে বাহিত হয়। কনভারজেন্স তত্ত্ব অনুসারে যারা একটি নির্দিষ্ট উপায়ে কাজ করতে চায় তারা একত্রিত হয়ে ভিড় তৈরি করে। পুনরাবৃত্তিমূলক অনুশীলনের মধ্যে কোন সমজাতীয় কার্যকলাপ নেই। এই তত্ত্বটি বলে যে ভিড় নিজেই জাতিগত ঘৃণা বা সহিংসতা তৈরি করে না। প্রকৃতপক্ষে, প্রতিবেশীদের একটি নির্দিষ্ট গোষ্ঠীর উপস্থিতির বিরোধিতাকারী লোকদের মিলন থেকে ভিড় তৈরি হয়। সাধারণত ভিড়ের লোকেরা বিদ্যমান বিশ্বাস এবং মূল্যবোধ প্রকাশ করে যাতে জনতার প্রতিক্রিয়া ব্যাপক জনপ্রিয় অনুভূতির যুক্তিসংগত পণ্য।

4.5.1 গ্রুপ মাইন্ড থিওরি :

গ্রুপ মাইন্ড তত্ত্বটি লেখন, এসপিনাস, টুটার, ডুরথেইম, ম্যাক দ্বারা সমর্থন করা হয়েছে। ডগাল এবং অলপোর্স। এই তত্ত্ব অনুসারে, ভিড়ের মধ্যে থাকা ব্যক্তি তার ব্যক্তি হারায় এবং ভিড়ের একটি অংশ হয়ে যায় যা তার নিজস্ব ভিড় চেতনা বিকাশ করতে আসে। স্বতন্ত্র সদস্যের মানসিকতা ডি-ব্যক্তিত্ব হয়ে যায় এবং ব্যক্তি একটি মানসিক স্তরে কাজ করতে শুরু করে যা সকল অংশগ্রহণকারীদের জন্য সাধারণ। এর কাজ আবেগ, স্নোগান, আবেদন এবং পরামর্শের উপর ভিত্তি করে। এর কর্মগুলি কম যুক্তিযুক্ত এবং বেশি আবেগপূর্ণ। এটি সহজেই উদ্বেজিত হয়ে ওঠে এবং একটি সম্মোহনী উপায়ে কাজ করে। 1892 সালে লেবন প্রথম লেখক যিনি গোষ্ঠী মনের তত্ত্বটি উপস্থাপন করেছিলেন। তাঁর মতে, সমাবেশেসমস্ত ব্যক্তির অনুভূতি এবং ধারণা এক এবং একই দিকে নিয়ে যায় এবং তাদের সচেতন ব্যক্তিত্ব বিলুপ্ত হয়ে যায়। একটি গোষ্ঠীর বিভিন্ন ব্যক্তি এককভাবে চিন্তা করে না বরং চিন্তা, অভিজ্ঞতা এবং গোষ্ঠী মনের মাধ্যমে কাজ করে।

যখন ব্যক্তির অনুভূতি এবং ধারণা এক এবং একই দিকে নিয়ে যায় এবং তাদের সচেতন ব্যক্তিত্ব বিলুপ্ত হয়ে যায়। একটি গোষ্ঠীর বিভিন্ন ব্যক্তি এককভাবে চিন্তা করে না বরং চিন্তা, অভিজ্ঞতা এবং গোষ্ঠী মনের মাধ্যমে কাজ করে।

যখন ব্যক্তির ভিড়ের মধ্যে সংগ্রহ করে, তখন তাদের স্বতন্ত্র মন সমষ্টিগত মনের অংশ হয়ে যায়।

লেবন অচেতন উদ্দেশ্যের উপর খুব জোর দিয়েছে। ব্যক্তি অচেতন উদ্দেশ্যে দ্বারা প্রভাবিত হয় এবং তার নিজের সচেতন প্রেরণা পটভূমিতে ডুবে যায়। এম্পিনাদ গোষ্ঠী মনকে সামাজিক চেতনা বলে। তার মতে, প্রতিটি দলের মধ্যে এক ধরনের আত্মচেতনা রয়েছে। সমষ্টিগত চেতনা একত্রে নেওয়া বহু ব্যক্তি চেতনার সংগ্রহ থেকে গঠিত হয়। টটারের মতে, প্রত্যেকের মধ্যেই সমবেততার প্রবৃত্তি রয়েছে। মানুষের সমন্বিততা তার মানসিক ব্যবস্থাকে সক্রিয় করে যার ফলে সে বিনা তর্ক ছাড়াই দলের আদেশ মেনে নেয় এবং প্রদত্ত আদেশ অনুযায়ী কাজ করে। ডুরথাইম সমষ্টিগত চেতনার পরিপ্রেক্ষিতে গোষ্ঠী আচরণ ব্যাখ্যা করতে চেয়েছেন। তার মতে, মানুষ যখন একটি দলে সংগ্রহ করে, তখন ধারণা ও ধারণার পারস্পরিক আদান-প্রদানের মাধ্যমে একটি যৌথ চেতনা তৈরি হয়।

আসলে চেতনা প্রবাহের অপর নাম মন। সামাজিক চেতনা হল একাধিক স্বতন্ত্র চেতনার একটি যৌথ কিন্তু এর গুণাবলী ব্যক্তির চেতনার গুণাবলী থেকে আলাদা। Mc Dougall এর মতে, প্রতিটি দলের নিজস্ব একটি মন আছে। গ্রুপ মাইন্ড গ্রুপের সমস্ত স্বতন্ত্র সদস্যদের মনের নিছক সংগ্রহ নয়। গোষ্ঠী-মন ব্যক্তির মনকে প্রভাবিত করার ক্ষমতা রাখে। গোষ্ঠী মনের এই শক্তির কারণেই যখন সে দলের সদস্য হয় তখন ব্যক্তির চিন্তাভাবনা পরিবর্তিত হয়।

অনপোর্টের মতে, ভিডের মধ্যে ব্যক্তির আচরণ সামাজিক সুবিধা এবং আন্তঃ-উদ্দীপনা দুটি প্রক্রিয়া দ্বারা প্রভাবিত হয়। গ্রুপের সদস্যরা একে অপরকে অনুপ্রাণিত করে। সামাজিক সুবিধা এবং আন্তঃ-উদ্দীপনা ব্যক্তিদের যুক্তির ক্ষমতা হ্রাস করে এবং তাদের পরামর্শযোগ্যতা বৃদ্ধি করে। কখনও কখনও ভিডের আচরণ দৈনন্দিন জীবনের পরিস্থিতি এবং সামাজিক নিয়ন্ত্রণ দ্বারা গমন করা বা ব্যর্থতার অভিব্যক্তি হতে পারে, তবে এটি সমস্ত ভিডের ক্ষেত্রে সত্য নাও হতে পারে। ভিডের মধ্যে উঁচু-নীচু, ধনী-গরিবের সব ভেদাভেদ নিমজ্জিত হয় এবং সবাই এক মানুষ হিসেবে কাজ করে। আমরা বলতে পারি যে ভিডের আচরণ শেখা হয়। ভিডের মধ্যে ব্যক্তিগত দায়িত্ব মুছে ফেলা হয়। গোষ্ঠীর ব্যক্তিদের অ-ব্যক্তিকরণ অভ্যন্তরীণ সংযম হ্রাস এবং অভিব্যক্তিপূর্ণ আচরণের দিকে নিয়ে যায়।

জনসাধারণ এবং ভিড : জনসাধারণ এবং ভিডের মধ্যে কিছু কারণ সাধারণ থাকলেও তাদের মধ্যে অনেক পার্থক্য রয়েছে। যদিও ভিড এবং জনসাধারণ উভয়ই জনগণের সমষ্টি এবং সাধারণত সংগঠিত, একটি গুরুত্বপূর্ণ পার্থক্য হল ভিডের সদস্যদের মধ্যে শারীরিক যোগাযোগ রয়েছে, যেখানে জনসাধারণ বিভিন্ন জায়গায় ছড়িয়ে ছিটিয়ে রয়েছে। দ্বিতীয়ত, জনসাধারণ ভিডের চেয়ে অনেক বড় গোষ্ঠী এবং তৃতীয়ত ভিডের উদ্দীপনা একই সাথে হয় যেখানে জনসাধারণের মধ্যে উদ্দীপনা একই সাথে হয় যেখানে জনসাধারণের মধ্যে উদ্দীপনা ঘটেই পড়ে। জনতার চেয়ে ভিড বেশি ইঙ্গিতপূর্ণ। এইভাবে, আমরা বলতে পারি যে ভিড এবং জনসাধারণের মধ্যে বিভিন্ন উপায়ে পার্থক্য রয়েছে।

স্ব-মূল্যায়ন প্রশ্ন :

- (1) জনতার আচরণ ব্যাখ্যা করুন।
- (2) শাস্ত্রীয় তত্ত্ব কি?
- (3) অভিসার তত্ত্ব ব্যাখ্যা কর।

সমষ্টিগত আচরণ : সমস্ত সামাজিক মিথস্ক্রিয়া যৌথ আচরণের বিভাগে পড়ে। যখন দুই বা ততোধিক ব্যক্তি একইভাবে আচরণ করে, তখন তাকে সম্মিলিত আচরণ বলা যেতে পারে। যেকোনো ধর্মীয় মণ্ডলীকে বলা যেতে পারে যৌথ আচরণ। সম্মিলিত আচরণ এমন পরিস্থিতিতে মানুষকে অন্যদের সংস্পর্শে নিয়ে আসে যেখানে প্রচলিত নির্দেশিকা এবং আনুষ্ঠানিক কর্তৃপক্ষ পদক্ষেপের জন্য নির্দেশনা এবং সরবরাহের চ্যানেল সরবরাহ করতে ব্যর্থ হয়। সামাজিক অস্থিরতা যৌথ আচরণের কারণ এবং প্রভাব উভয়ই হতে পারে। এটি কখনও কখনও নতুন নিয়ম এবং সাধারণভাবে গৃহীত নীতিগুলির উত্থানের দিকে পরিচালিত করতে পারে। উদ্ভেজিত জনতা সুশৃঙ্খল সমিতিতে বিকশিত হতে পারে। যৌথ আচরণ নমনীয়তার এজেন্ট এবং সামাজিক পরিবর্তনের অগ্রদূত হিসাবে কাজ করতে পারে। যৌথ আচরণের কিছু বিশেষ বৈশিষ্ট্য নিম্নরূপ :

এটি নিয়মিত বা নিয়মিতভাবে না হয়ে মাঝে মাঝে পর্বে ঘটে।

এটি কোনো নির্দিষ্ট নিয়ম বা পদ্ধতি দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয় না।

এটি সাধারণত অযৌক্তিক বিদ্যান, আশা, ভয় বা ঘৃণা দ্বারা পরিচালিত হয়।

এটা অপ্রত্যাশিত।

সাধারণত আমরা বলতে পারি যে সামাজিক জীবন একটি সুগঠিত এবং স্থিতিশীল সম্পর্কের ব্যবস্থা। এটি স্থিতিশীলতার পরিবর্তে পরিবর্তন, পূর্বাভাসের পরিবর্তে অনিশ্চয়তা, ভারসাম্যের পরিবর্তে অব্যবস্থাপনা দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। সমষ্টিগত আচরণ একরটি সঙ্কট বা নিয়মিত রুটিনে বিরতি দেয়। সমষ্টিগত আচরণ নমনীয়তার এজেন্ট হতে পারে এবং সামাজিক আন্দোলন এবং বিপ্লবগুলি যৌথ আচরণের বিভাগে পড়ে।

একটি ভিড় একটি ভিড়ের চেয়ে বেশি স্থিতিশীল বলা যেতে পারে। চাপ বা বিপদের পরিস্থিতিতে, একটি ভিড় দ্রুত একটি ভিড়ে পরিণত হতে পারে। ভিড়ের মধ্যে ভিড়ের আচরণের পাশাপাশি দর্শকদের আচরণও অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। নৈমিত্তিক ভিড় অল্প সময়ের মধ্যে, শিথিলভাবে সংগঠিত সমষ্টি যা আন্দোলনের আকর্ষণ দ্বারা অনুপ্রাণিত হতে পারে। রাস্তার দুর্ঘটনা ঘটলে একদল লোক একসঙ্গে জড়ো হতে পারে। অন্যদিকে, প্রচলিত ভিড় রয়েছে যা ধর্মীয় উৎসবে লোক সংগ্রহের মতো প্রচলিত নিয়ম দ্বারা পরিচালিত হয়।

গণসমাজ : গণসমাজ যুক্তিযুক্ততা, নৈর্ব্যক্তিক সম্পর্ক, ভূমিকার চরম বিশেষীকরণ এবং নিছক সংখ্যার ঘনত্ব এবং ঘনিষ্ঠতা এবং নিরাপত্তার অনুভূতি হ্রাস সত্ত্বেও ব্যক্তির জন্য একাকিত্ব দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। এই ধরনের সমাজের পরামর্শ, প্ররোচনা, প্রচার এবং ভিড়ের আচরণের অন্যান্য দিকগুলি সাধারণ (ইয়ং 1948)। আধুনিক শহরগুলো দ্রুত বদলে যাচ্ছে। এটি লক্ষ লক্ষ মানুষ নিয়ে গঠিত। মানুষের মধ্যে ব্যক্তিগত যোগাযোগ দিন দিন কমে যাচ্ছে। ব্যক্তিগত সম্পর্কের ক্ষতি নিরাপত্তাহীনতা, একাকীত্ব এবং অসম্পূর্ণতার অনুভূতি তৈরি করে। এই সমস্যাগুলি কাটিয়ে ওঠার জন্য, তাঁরা স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন, সমিতি এবং ক্লাব ইত্যাদিতে নিযুক্ত হন এবং নিজেদেরকে এক বা অন্য আশ্রমের সাথে সংযুক্ত করে। জনসমাজের আসেকটি উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ট্য, ভিড়ের যোগাযোগের আকাঙ্ক্ষা সহ, অযৌক্তিকতা, প্রচার এবং

বিজ্ঞাপনের প্রতি সংবেদনশীলতা। প্রযুক্তিগত অগ্রগতি এবং নৈব্যক্তিকতা যুক্তিসঙ্গত ভিত্তির উপর ভিত্তি করে। নিরাপত্তাহীনতা এবং একাকীত্বের অনুভূতি ব্যক্তিকে অযৌক্তিক করে তোলে। গণসমাজ যৌক্তিক ও অযৌক্তিক জিনিসের মিশ্রণ রয়েছে।

শ্রোতা : শ্রোতা হল একটি পোলারাইজড ভিড় যা এক জায়গায় জড়ো হয়। এটি মানসিক ঐক্যের একটি সূচক। দুই ধরনের শ্রোতা হতে পারে। (1) নৈমিত্তিক দর্শক এবং (2) নির্ধারিত শ্রোতা। অনেক লোক একত্রিত হতে পারে এবং রাস্তার ঝগড়া দেখে মেরুক্রম হতে পারে এবং একে নৈমিত্তিক দর্শক বলা হয়। অন্যদিকে, বক্তৃতা হল বা সিনেমা হলে যে ভিড় জমায় তাকে নির্ধারিত দর্শক বলা যেতে পারে।

শ্রোতা পরিস্থিতিতে মানুষের মিথস্ক্রিয়ায় বেশ কিছু মনস্তাত্ত্বিক প্রক্রিয়া জড়িত। এই মিথস্ক্রিয়া দুই ধরনের হতে পারে, যেমন।

(i) শ্রোতা এবং বক্তা বা অভিনেতার মধ্যে এবং

(ii) শ্রোতাদের সদস্যদের মধ্যে নিজেরাই। দর্শকদের উদ্দেশ্য অনেক ধরনের। একটি হল তথ্য এবং ব্যাখ্যা পেতে, আমরা শ্রোতাদের মধ্যে কিছু মানসিক আবেদনও লক্ষ্য করতে পারি। কখনও কখনও এটি কথোপকথন হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ আমরা জানতে পারি যে নাটকীয় দল বা সংগীতশিল্পীকে দর্শকদের সাথে সম্পর্ক তৈরি করতে হবে যাতে শ্রোতারা সঙ্গীত বা অনুষ্ঠানের প্রশংসা করে এবং উপভোগ করে। যদি এটি প্রতিকূল হয়, তবে এটি আক্রমণাত্মক হয়ে ওঠে। দলগত গান গাওয়া ব্যক্তিগত বিচ্ছিন্নতা ভেঙে দেয়, সামাজিক অবস্থানের পার্থক্য দূর করে এবং সাধারণ আবেগ ও অনুভূতি গড়ে তুলতে সাহায্য করে।

মব : সাধারণত, একটি জনতার সদস্যরা শিক্ষা, পেশা, এবং বুদ্ধিমত্তার বৈচিত্র্য নির্বিশেষে অনুভূতি, চিন্তাভাবনা এবং ক্রিয়াকলাপ মিল দেখায়। জনতার সদস্যরা একটি সাধারণ উপায়ে কিছু সাধারণ বস্তুতে অংশগ্রহণ করে এবং প্রতিক্রিয়া জানায়। কখনও কখনও উচ্চ সংবেদনশীলতা জনতার আচরণের একটি বৈশিষ্ট্যযুক্ত বৈশিষ্ট্য। উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ট্যগুলি হল রাগ, ভয়, আনন্দ ইত্যাদি। কখনও কখনও তারা অযৌক্তিক, অসহিষ্ণু এবং চঞ্চল মনের হয়ে ওঠে। জনতার আচরণের সবচেয়ে সাধারণ বৈশিষ্ট্য হল দায়িত্ববোধের হ্রাস। তারা সাধারণত দায়িত্বজ্ঞানহীন। একটি আক্রমণাত্মক জনতা কিছু দুর্ভাগ্যজনক আচরণে লিপ্ত হতে পারে যেমন সঙ্গীত ধ্বংস করা, বয়ঃসন্ধিকালে আক্রমণ করা। শুধু তাই নয় তাদের স্বায়ত্তশাসনের বোধও হ্রাস পেতে পারে এবং জনতার আচরণের অংশ হতে পারে। পরামর্শ, অনুকরণ এবং সহানুভূতি— মিথস্ক্রিয়া করার তিনটি প্রক্রিয়া যা আমরা ভিড়ের আচরণে লক্ষ্য করতে পারি। এটি আরও বলা যেতে পারে যে জনতার আচরণ অনেকগুলি কারণের ক্রিয়াকলাপের কারণে হয়, যার মধ্যে কিছু নির্ভর করে ব্যক্তির প্রবণতার উপর এবং কিছু পরিস্থিতির বৈশিষ্ট্যের উপর যেখানে সমষ্টি নিজে থেকে খুঁজে পায়। জনতার আচরণ অনেক কারণের দ্বারা নির্ধারিত হয়— অতীত এবং বর্তমান, সামাজিক পাশাপাশি ব্যক্তি।

ফ্যাশন : ফ্যাশন হল যৌথ কর্মের একটি গুরুত্বপূর্ণ উদাহরণ এবং এটি ভিড়ের আবেগের সাথে

সাধারণ। ফ্যাশন হল একটি ভিন্নতা যা প্রথার সীমার মধ্যে অনুমোদিত। ফ্যাশনের পাশাপাশি ফ্যাডস এবং ক্রেমগুলি পরিবর্তনের আকাঙ্ক্ষা, নতুন কিছু করার আকাঙ্ক্ষার উপর ভিত্তি করে। একটি মনস্তাত্ত্বিক প্রতিক্রিয়া আছে এবং এটি মানসিক এবং অযৌক্তিক প্রবণতার বৃদ্ধি। এটি আরও বলা যেতে পারে যে ফ্যাশন কখনও কখনও সামঞ্জস্য, নিরাপত্তা এবং সামাজিক সংহতির ইচ্ছা সজ্জিত করে। সামাজিক আন্দোলনের হল সমাজ পরিবর্তনের সম্মিলিত প্রচেষ্টা। কিছু আন্দোলন স্থানীয়, কিছু জাতীয় এবং কিছু আন্তর্জাতিক। সম্মিলিত আচরণ শব্দটি এখন শ্রোতাদের আচরণ। ‘জনতার আচরণ’, ‘সামাজিক আন্দোলন’ ইত্যাদি হিসাবে ব্যবহৃত হয়।

4.6 উপসংহার

সাধারণত লোকেরা তাদের কথা এবং কাজ ব্যাখ্যা করতে এবং তাদের ভবিষ্যত আচরণের পূর্বাভাস দেওয়ার জন্য অন্যদের বিশ্বাস, অনুষ্ণ এবং উদ্দেশ্য সম্পর্কে জানতে চায়। সামাজিক পরিচয় ধারণার ভিত্তি হল যে ব্যক্তির আংশিকভাবে সামাজিক গোষ্ঠীর সদস্যপদ থেকে তাদের স্ব-ধারণাগুলি অর্জন করে। সামাজিক পরিচয় ধারণা মনোবৈজ্ঞানিকদের জন্য লেবেলিং, আত্মসম্মান, বৈষম্য, সামঞ্জস্য এবং দলবদ্ধ বা আউট-গ্রুপ দৃষ্টিভঙ্গির বিষয়গুলি বোঝার জন্য একটি শক্তিশালী কাঠামো প্রদান করে। ব্যক্তির মনস্তাত্ত্বিক বিশ্লেষণের স্বয়ংসম্পূর্ণ একক হয়। সামাজিক পরিচয় তত্ত্ব বলে যে লোকের যৌথ গোষ্ঠী, প্রতিষ্ঠান এবং সংস্কৃতির সদস্য হিসাবে চিন্তা করে, অনুভব করে এবং কাজ করে। এই পদ্ধতিটি এই ধারণাটিকে শক্তিশালী করে যে ব্যক্তির সামাজিক জ্ঞানগুলি তাদের গোষ্ঠী বা সম্মিলিত রেফারেন্সের ফ্রেমের উপর নির্ভর করে সামাজিকভাবে ব্যাখ্যা করা হয়। এই তত্ত্বটি তিনটি প্রধান পয়েন্ট অন্তর্ভুক্ত করে।

- (i) মানুষ একটি ইতিবাচক আত্ম-ধারণা বজায় রাখতে অনুপ্রাণিত হয়;
- (ii) আত্ম-ধারণাটি মূলত গোষ্ঠী সনাক্তকরণ থেকে উদ্ভূত; এবং
- (iii) লোকেরা একটি বহিরাগত গোষ্ঠীর সাথে তাদের গ্রুপের অনুকূলভাবে তুলনা করে ইতিবাচক সামাজিক পরিচয় স্থাপন করে।

এটা সত্য যে গ্রুপ প্রায়ই তাদের সদস্যদের উপর শক্তিশালী প্রভাব ফেলে। এই প্রসঙ্গে তিনটি গুরুত্বপূর্ণ দিক হল ভূমিকা, মর্যাদা এবং নিয়ম। বিভিন্ন ব্যক্তি বিভিন্ন কাজ সম্পাদন করে এবং তারা গ্রুপের জন্য বিভিন্ন নিজনস সম্পন্ন করার আশা করেছিল। তারা বিভিন্ন ভূমিকা পালন করে। সাধারণত ভূমিকা একটি আনুষ্ঠানিক পদ্ধতিতে বরাদ্দ করা হয়, গোষ্ঠীগুলি একজন ব্যক্তিকে নেতা এবং অন্যদের অনুসরণকারী হিসাবে যোগ দিতে পারে। ভূমিকা অর্জিত হয় এবং লোকেরা তাদের অভ্যন্তরীণ করে তোলে। তারা তাদের ভূমিকাকে তাদের আত্ম-ধারণা এবং স্ব-উপলব্ধির মূল দিকগুলির সাথে সংযুক্ত করে। একটি ভূমিকা একজন ব্যক্তির আচরণের উপর গভীর প্রভাব ফেলতে পারে। ভূমিকা ছাড়াও, গ্রুপের কাজ করার আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল স্থিতি। এটি একটি গোষ্ঠীর মধ্যে সামাজিক অবস্থান বা পদমর্যাদা। একটি গ্রুপে বিভিন্ন ভূমিকা বা অবস্থান বিস্তৃত আকাঙ্ক্ষিত ফলাফলের সাথে যুক্ত। গোষ্ঠীগুলি প্রায়ই তাদের

সদস্যদের আচরণকে প্রভাবিত করার উপায় হিসাবে স্ট্যাটাস প্রদান কবে বা আটকে রাখে। আরেকটি শক্তিশালী ফ্যাক্টর বা গ্রুপের উপর উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলে তা হল ‘ধর্ম’।

নিয়মগুলি অস্বাভাবিক বা স্পষ্ট হতে পারে, গোষ্ঠীগুলি তাদের সদস্যদের আচরণ করার জন্য প্রতিষ্ঠিত। অনেক পরিস্থিতিতে, নিয়মগুলি গ্রুপের সদস্যদের কীভাবে আচরণ করতে হবে বা কীভাবে আচরণ করতে হবে তা বলে। সাধারণত গ্রুপ সদস্যতার জন্য একটি মৌলিক প্রয়োজনীয়তা হিসাবে তাদের নিয়ম মেনে চলার উপর জোর দেয়। গোষ্ঠীগুলি তাদের সদস্যদের ভূমিকার মাধ্যমে প্রভাবিত করে, যেমন, গ্রুপে সদস্যদের নির্ধারিত ফাংশন; স্ট্যাটাস, অর্থাৎ গ্রুপে তাদের আপেক্ষিক অবস্থান এবং নিয়ম, অর্থাৎ, সদস্যদের জন্য উপযুক্ত আচরণ সংক্রান্ত নিয়ম, এবং অবশেষে সমন্বিততা, অর্থাৎ, সদস্যদের গ্রুপে থাকার কারণ।

এই প্রসঙ্গে আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ শব্দ আমরা ব্যবহার করতে পারি, যেমন “জনতা”। একটি ভিড় হল একটি কেন্দ্র বা সাধারণ আকর্ষণের বিন্দুর চারপাশে যথেষ্ট সংখ্যক ব্যক্তির জমায়েত। ভিড় হল ব্যক্তিদের একটি অস্থায়ী, প্রত্যক্ষ এবং অসংগঠিত গোষ্ঠী যাদের কৌতূহল, মূল্যবোধ এবং আবেগ সাময়িকভাবে অভিন্ন এবং সাধারণ আগ্রহ বা সাধারণ উদ্দীপনার কারণে উদ্ভূত হয়। “গোষ্ঠী-মন-তত্ত্ব” অনুসারে, ভিড়ের মধ্যে থাকা ব্যক্তি তার ব্যক্তিত্ব হারায় এবং ভিড়ের একটি অংশ হয়ে যায় বা তার নিজস্ব ভিড় চেতনা বিকাশ করতে আসে। সমমনা মানুষ, যারা ভিড়ের পরিস্থিতিতে আকৃষ্ট হয়, তাদের একটি ভাগ করা আগ্রহ বা বস্তু থাকে, যা কনভারজেন্স তত্ত্বের উপর ভিত্তি করে। আমরা এখানে উল্লেখ করতে পারি অন্য ধরনের দল হল ভিড়, শ্রোতা, গণসমাজ ইত্যাদি।

4.7 অনুশীলন

- [1] সমষ্টিগত আচরণের বৈশিষ্ট্যগুলি লিখুন।
- [2] দুই ধরনের শ্রোতা বর্ণনা করুন।
- [3] মব কি? মবের আচরণ আলোচনা কর।

4.8 গ্রন্থপঞ্জী

- <http://www.researchgate.net/publication/247720343> The Intergroup Dynamics of Collective Empowerment Substantiating the Social Identity Model of Crowd Behaviour.
- <http://academic.oup.com/policing/article/14/4/931/4939262>
- <http://international-review.icrc.org/sites/default/files/irrc-870-4.pdf>.
- <http://www.ignou.ac.in/upload/Unit%2025.pdf>.
- <http://egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/20891/1/Unit-2.pdf>.

একক 5 □ মনোবিজ্ঞানের কিছু তত্ত্ব

গঠন

5.0 উদ্দেশ্য

5.1 প্রস্তাবনা

5.2 সাইকোডাইনামিক তত্ত্ব

5.3 ফ্রয়েডীয় মনোবিজ্ঞান তত্ত্ব

5.4 অ্যাডলারের ব্যক্তিগত মনোবিজ্ঞান

5.5 উপসংহার

5.6 অনুশীলন

5.7 তথ্যসূত্র

5.0 উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়ে আমরা ফ্রয়েড এবং অ্যাডলারের দেওয়া ব্যক্তিত্বের বিভিন্ন তত্ত্বের বিষয়ে জানব।

5.1 প্রস্তাবনা

সাইকোডাইনামিক থিওরি হল এমন একটি যেখানে চিকিৎসা করা রোগীদের অসুস্থতার এমন কিছু তথ্য সনাক্ত করার চেষ্টা করে যা স্পষ্ট নয় তবে উপস্থিত, তবে অচেতন স্তরে থাকতে পারে। এই জাতীয় উপাদান একবার অচেতন থেকে বের করে আনলে রোগীর লক্ষণগুলি থেকে মুক্তি পেতে এবং ব্যক্তিকে পুনরুদ্ধারের পথে আনতে সহায়তা করবে। এইভাবে প্রতিটি ব্যক্তির কিছু অভিজ্ঞতা এবং ঘটনা রয়েছে বলে মনে করা হয় যা অচেতনের মধ্যে ঠেলে দেওয়া হয়েছে কারণ এই উপাদানগুলি ব্যক্তির জন্য অত্যন্ত বেদনাদায়ক এবং লজ্জাজনক। এই উপাদানগুলি অচেতন অবস্থায় থাকে এবং চেতনে প্রবেশ করার চেষ্টা করে শুধুমাত্র ফিরে দমন করার জন্য। এগুলি মূলত যএমন উপকরণ যা ইচ্ছা এবং আকাঙ্ক্ষা এবং চাহিদা বা আইডি দ্বারা প্রতিনিধিত্ব করা হয় এবং যংগুল অহং দ্বারা পূরণ করা হয় যাতে আইডির চাহিদাগুলি পূরণ করা যায়। একই সময়ে করণীয় এবং অকরবেন না, নৈতিক মূল্যবোধ পিতামাতার দ্বারা প্রশস্ত অধিকার এবং অন্যায়গুলি সুপারইগো দ্বারা প্রতিনিধিত্ব করা হয় যা উদ্ভূত হওয়া থেকে আইডি আবেগকে আটকানোর চেষ্টা করে যাতে ব্যক্তি এমন কিছু ভুল না করতে পারে যা হতে পারে। সময়ের ক্ষতি করে। এভাবে Id, Ego এবং superego এর পাশাপাশি সমাজ বা বাইরের পরিবেশের মধ্যে গতিশীল মিথস্ক্রিয়া ব্যক্তিকে একটি নির্দিষ্ট উপায়ে আচরণ করতে বাধ্য করে। এই সমস্ত গতিশীলতা ব্যক্তির অল্প বয়সে শুরু হয় এবং তাই থাকে এবং এমনকি যৌবনেও অব্যাহত থাকে। আইডি এবং সুপারইগো পূরণের প্রক্রিয়ায় অহং অনেকে প্রতিরক্ষা ব্যবহার করে যা ব্যক্তিত্বের ভারসাম্য করার রাখতে সাহায্য করে। যাইহোক, যদি

ভারসাম্য পুনরুদ্ধার করা না হয় তবে ব্যক্তি কিছু অস্বাভাবিকতা তৈরি করতে পারে যাকে মানসিক ব্যাধি বলা হয় যার চিকিৎসা করা প্রয়োজন এবং চিকিৎসার একটি পদ্ধতি হল মনোবিশ্লেষণ।

ফ্রয়েড একটি কৌশল তৈরি করেছিলেন যাকে তিনি মনোবিশ্লেষণ বলে এবং এটি মানসিক ব্যাধিগুলির চিকিৎসার জন্য ব্যবহার করেছিলেন। সচেতন সমস্ত তথ্য ধারণ করে যে কোনও ব্যক্তি যে কোনও সময়ে মনোযোগ দিচ্ছেন। অবচেতনে একজন ব্যক্তির মনোযোগের বাইরে সমস্ত তথ্য থাকে তবে প্রয়োজনে সহজেই উপলব্ধ। অচেতনের মধ্যে চিন্তা, অনুভূতি, আকাঙ্ক্ষা এবং স্মৃতি রয়েছে যার সম্পর্ক কোন সচেতনতা নেই কিন্তু বা ব্যক্তিদ্র দৈনন্দিন জীবনের প্রতিটি দিককে প্রভাবিত করে। ফ্রয়েড বিশ্বাস করতেন যে ব্যক্তিত্ব শৈশবকালে স্পষ্টভাবে প্রতিষ্ঠিত হয়, মূলত পাঁচ বছর বয়সের আগে। তিনি সাইকোসেঞ্চুরাল ডেভেলপমেন্টের পাঁচটি ধাপের প্রস্তাব করেছিলেন, যেমন মৌখিক পর্যায়, পায়ু পর্যায়, ফ্যাসিক পর্যায়, লেটেন্সি পর্যায় এবং যৌনাস্ত্রের পর্যায়।

এইভাবে ফ্রয়েডের ব্যক্তিত্বের বিকাশ পাঁচ বছর বয়সের আগে ঘটেছিল এবং খুব সামান্য পরিবর্তনের সাথে বয়ঃসন্ধি পর্যন্ত অব্যাহত ছিল। ফ্রয়েডের অনেক অনুসারী ছিল এবং তাদের মধ্যে কেউ কেউ ব্যক্তিত্বের বিকাশের সাথে সম্পর্কিত অনেক বিষয়ে তার সাথে বিচ্ছেদ করেছিল, যেমন সাইকোসেঞ্চুরাল ডেভেলপমেন্টের সমস্যা ইত্যাদি। এরিকসন ছিলেন এমন একজন ব্যক্তি যিনি ফ্রয়েডের অনুসারী ছিলেন কিনতউ তার নিজের কথা বলার জন্য আলাদা হয়েছিলেন। তত্ত্ব এরিকসনের অহং মনোবিজ্ঞানের তত্ত্বে এমন কিছু নীতি রয়েছে যা ফ্রয়েডের থেকে তার তত্ত্বকে আলাদা করে। এরিকসনের পর্যায়গুলি এমন একটি কাঠামো প্রধান করে যেখানে কেউ সংস্কৃতি ধারণা আনতে পারে এবং বর্তমান দিনটিকে আগের দিনের সাথে তুলনা করতে পারে। এটি আটটি পর্যায়কে দুটি অংশে বিভক্ত করার বিষয়ে অন্তর্দৃষ্টিও দেয়, যার একটি শৈশব এবং অন্যটি প্রাপ্তবয়স্ক বিকাশের সাথে শেষ হয়। এই ইউনিটে আমরা ফ্রয়েড এবং এরিকসন যেভাবে তুলে ধরেছেন ব্যক্তিত্ব বিকাশের তত্ত্ব নিয়ে কাজ করব।

5.2 সাইকোডাইনামিক তত্ত্ব

সাইকোডাইনামিক থিওরি হল এমন একটি যেখানে মানসিক ব্যাধিগুলির জন্য চিকিৎসা করা রোগীদের অসুস্থতার একটি মডেলের মধ্যে দেখা হয় যা এমন কিছু সনাক্ত করার চেষ্টা করে যা সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির সচেতনতার ক্ষেত্রে নয়। প্রতিটি ব্যক্তি একটি গতিশীল থেকে তৈরি বলে মনে করা হয় যা প্রারম্ভিক শৈশব থেকে শুরু হয় এবং ক্রমাগত জীবন জুড়ে অগ্রসর হয়। চিন্তার এই পদ্ধতিটিকে, তবে, সাধারণত আরও রক্ষণশীল এবং কঠোর মনস্তাত্ত্বিক চিন্তাধারার একটি জলাবদ্ধ সংস্করণ হিসাবে বিবেচনা করা হয়।

মনোবিশ্লেষণ এই বিশ্বাসের উপর জোর দেয় যে সমস্ত প্রাপ্তবয়স্ক সমস্যা সরাসরি একজনের শৈশবের ঘটনার সাথে সম্পর্কিত।

এই তত্ত্বের অনুশীলনকারী থেরাপিস্টরা ব্যক্তিদেরকে তাদের পিতামাতার লালন-পালনের সংমিশ্রণ হিসাবে দেখার প্রবণতা রাখে। তাদের ফোকাস নিজেদের এবং তাদের পিতামাতার পাশাপাশি নিজেদের মধ্যে দ্বন্দ্ব মীমাংসার উপায়ের উপর। সাইকোডাইনামিক থেরাপিস্টরা অহং (যা রেফারির মতো একটি

শক্তি হিসাবে কাজ করে) এবং সুপারইগো (বিবেক হিসাবে পরিচিত) এর তাত্ত্বিক গঠনে বিশ্বাস করে এবং সেইসাথে আমাদের সকলের অভ্যন্তরে বিদ্যমান একটি আইডি যা শয়তানের মতো কাজ করার প্রবণতা রাখে। বিবেকের উপর জোর দেওয়া হয় যার অর্থ অন্য যা ভাবতে পারে তার বিপরীতে, যা কেউ জানে না তা প্রকৃতপক্ষে ব্যক্তিকে আঘাত করতে পারে এবং প্রায়শই না, এটি ঠিক তাই করে।

একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির ব্যক্তিত্বের বিকাশকে এই পরিপ্রেক্ষিতে দেখা হয় যে একজন ব্যক্তি শৈশব বিকাশের সাইকোসেক্সুয়াল পর্যায়ে সফলভাবে চালচলন করতে সক্ষম হয়েছে কিনা। এই বিশ্বাসের কারণে, প্রাপ্তবয়স্কদের জানার সম্ভাবনা নেই যে তারা কীভাবে বিভ্রান্ত হয় এবং ফলস্বরূপ মানসিক যন্ত্রণা বা মানসিক ব্যাধির লক্ষণগুলিও চিনতে পারে না।

5.3 ফ্রয়েডীয় মনোবিশ্লেষণ তত্ত্ব

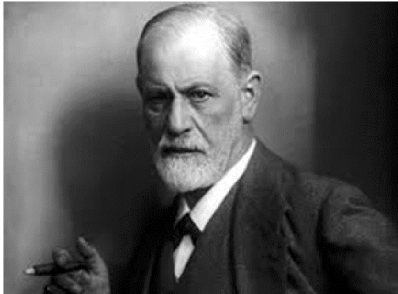
1800 এর দশকের শেষের দিকে এবং 1900-এর দশকের প্রথম দিকে, ফ্রয়েড একটি কৌশল তৈরি করেছিলেন যাকে তিনি মনোবিশ্লেষণ বলে এবং মানসিক ব্যাধিগুলির চিকিৎসার জন্য এটি ব্যবহার করেছিলেন। তিনি তার রোগীদের পর্যবেক্ষণ করে মনোবিশ্লেষণের তত্ত্ব তৈরি করেছিলেন। মনস্তাত্ত্বিক তত্ত্ব অনুসারে, অচেতন যৌন এবং আক্রমণাত্মক আবেগ এবং এই আবেগগুলিকে সংযত করার জন্য সামাজিক চাহিদাগুলির মধ্যে দ্বন্দ্ব সমাধানের প্রচেষ্টার ফলে ব্যক্তিত্বের বিকাশ ঘটে। ফ্রয়েডের বিকাশ তত্ত্বের দুটি প্রাথমিক ধারণা রয়েছে :

(1) আপনি যা হবেন তা আপনার প্রথম কয়েক বছর দ্বারা নির্ধারিত হবে— প্রকৃতপক্ষে, প্রাপ্তবয়স্করা একচেটিয়াভাবে শিশুর অভিজ্ঞতা দ্বারা নির্ধারিত হয়, কারণ প্রাপ্তবয়স্ক অবস্থায় যা কিছু ঘটে তা জীবনের প্রথম দিকের একটি নীলনকশার উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয় (শৈশব সমস্যাগুলির সমাধানগুলি হল স্থায়ী)।

(2) উন্নয়নের গল্প হল কীভাবে সামাজিকভাবে গ্রহণযোগ্য উপায়ে অসামাজিক প্রবণতাকে সামলানো যায় তার গল্প।

সচেতন, পূর্বসূচী এবং অচেতন

ফ্রয়েড বিশ্বাস করতেন যে বেশিরভাগ মানসিক প্রক্রিয়া অচেতন। তিনি প্রস্তাব করেছিলেন যে



মানুষের সচেতনতার তিনটি স্তর রয়েছে; পূর্বচেতন, সচেতন এবং অচেতন এই সচেতন সমস্ত তথ্য ধারণ করে যা একজন ব্যক্তি যে কোনও সময়ে মনোযোগ দেব। উদাহরণ : ড্যাল যে শব্দগুলি পড়ছেন, তার দৃষ্টিভঙ্গির ক্ষেত্রের বস্তুগুলি, তিনি যে শব্দগুলি শুনতে পাচ্ছেন এবং এই মুহূর্তে তিনি যে তৃষ্ণা, ক্ষধা বা ব্যথা অনুভব করছেন তা সবই তার চেতনায় রয়েছে। অচেতনে একজন ব্যক্তির মনোযোগের বাইরে সমস্ত তথ্য থাকে তবে

প্রয়োজন সহজেই উপলব্ধ। উদাহরণঃ একজন ঘনিষ্ঠ বন্ধুর টেলিফোন নম্বর, একজন ঘনিষ্ঠ বন্ধুর

টেলিফোন নম্বর, একজনের গাড়ি তৈরি করা এবং অতীতের অনেক অভিজ্ঞতা অচেতন অবস্থায় রয়েছে। অচেতনের মধ্যে চিন্তা, অনুভূতি, আকাঙ্ক্ষা এবং স্মৃতি রয়েছে যার সম্পর্কে মানুষের কোন সচেতনতা নেই কিন্তু যা ব্যক্তির দৈনন্দিন জীবনের প্রতিটি দিককে প্রভাবিত করে।

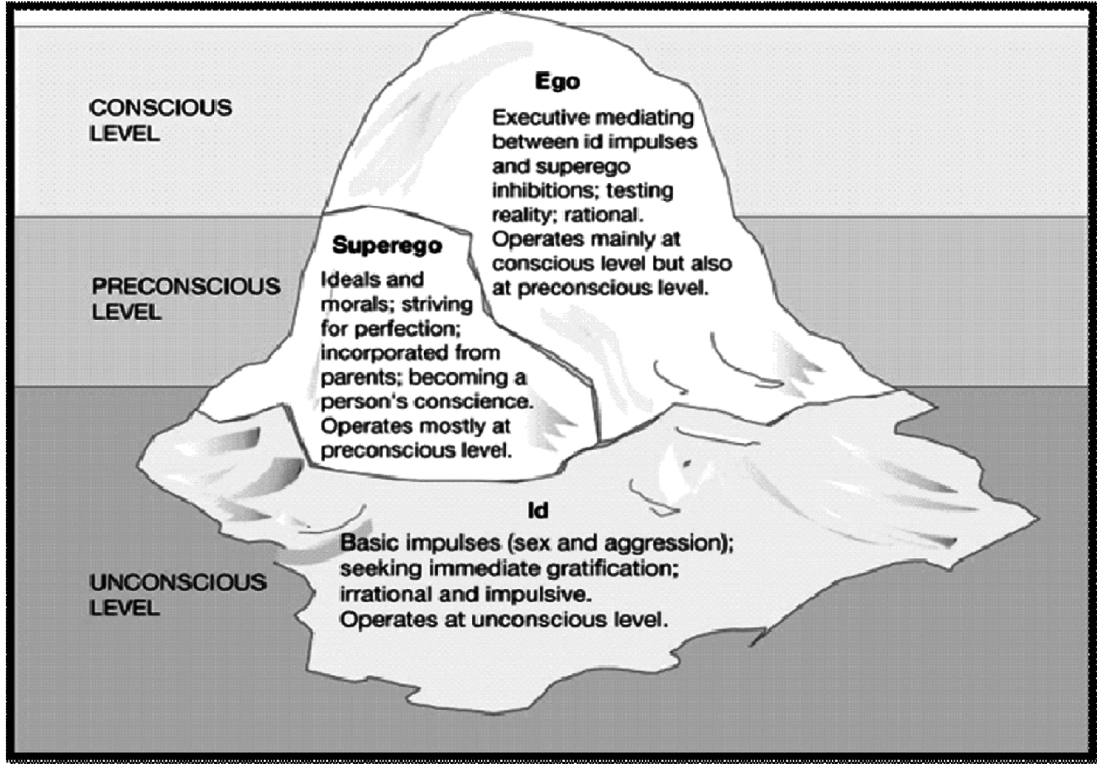


Image: The three levels of awareness given by Freud.

চিত্র : ফ্রয়েডের দেওয়া সচেতনতার তিনটি স্তর

উদাহরণ : রাকেশের অচেতনতার মধ্যে তারে মায়ের রাগান্বিত অনুভূতি থাকতে পারে বা চার বছর বয়সে তার অভিজ্ঞতা হওয়া একটি আঘাতমূলক ঘটনা থাকতে পারে, যার কোনটিই সে জানে না। ফ্রয়েড বিশ্বাস করতেন যে অচেতন অবস্থায় থাকা তথ্য চেতনায় আসার চেষ্টা করে এবং প্রায়শই এটি জিহ্বার স্লিপ, কৌতুক, স্বপ্ন, অসুস্থতার লক্ষণ এবং সংঘের লোকেরা ধারণার মধ্যে দেখা যায় ফ্রয়েডীয় স্লিপ মঞ্জু মা দিবসে তার মাকে ডেকে বলে, “তুমিই পশু, মা,” যখন সে সচেতনভাবে বলতে চেয়েছিল, “তুমিই সেরা, মা।” মনস্তাত্ত্বিক তত্ত্ব অনুসারে জিভের এই স্লিপ, ফ্রয়েডীয় স্লিপ নামে পরিচিত, তার মায়ের প্রতি তার অচেতন রাগ প্রকাশ করে।

আইডি, অহংকার, এবং সুপারিগো






ফ্রয়েড প্রস্তাব করেছিলেন যে ব্যক্তিত্বের তিনটি উপাদান রয়েছে : আইডি, অহং এবং সুপারইগো।

আইডি : আইডিকে সহজাত শক্তির একটি আধার হিসাবে কল্পনা করা হয় যাতে বেঁচে থাকা, যৌনতা এবং আগ্রাসনের প্রতি আবেগের মতো জৈবিক তাগিদ থাকে। আইডি অচেতন এবং আনন্দের নীতি অনুসারে কাজ করে, আনন্দ অর্জন এবং ব্যথা এড়াতে চালনা। আইডি প্রাথমিক প্রক্রিয়া চিন্তা দ্বারা চিহ্নিত করা হয়, যা অযৌক্তিক, অযৌক্তিক, এবং আবেগের তাৎক্ষণিক পরিতৃপ্তির আকাঙ্ক্ষা দ্বারা অনুপ্রাণিত। অহংকার : অহংকে এমন একটি উপাদান হিসাবে বিবেচনা করা হয় যা আইডি এবং বাস্তব জগতের সীমাবদ্ধতার মধ্যে দ্বন্দ্ব পরিচালনা করে। অহংকার কিছু অংশ অচেতন, অন্যরা অচেতন বা সচেতন। অহং বাস্তবতা নীতি অনুযায়ী কাজ করে, বাস্তব জগতের চাহিদা মিটমাট করার জন্য আবেগের পরিতৃপ্তি বিলম্বিত করতে হবে এমন সচেতনতা। অহং মাধ্যমিক প্রক্রিয়া চিন্তা দ্বারা চিহ্নিত করা হয়, যা যৌক্তিক এবং যুক্তিযুক্ত। অহমের ভূমিকা হল আইডিকে সামাজিকভাবে অনুপযুক্ত উপায়ে তার আবেগকে তৃপ্ত করা থেকে বিরত রাখা। Superego : এটি ব্যক্তিত্বের নৈতিক উপাদান হিসাবে বিবেচিত হয়। এতে পিতামাতা এবং সমাজ থেকে শেখা সমস্ত নৈতিক মান রয়েছে।

দূরারোগ্য অহংকে কেবল বাস্তবতার সাথেই নয় তার নৈতিকতার আদর্শের সাথেও মানিয়ে নিতে বাধ্য করে। সুতরাং, সুপারইগো মানুষকে অপরাধী বোধ করে যখন তারা সমাজের নিয়মের বিরুদ্ধে যায়। অহং-এর মতো, সুপারইগো সচেতনতার তিনটি স্তরেই কাজ করে। দ্বন্দ্বঃ ফ্রয়েড বিশ্বাস করতেন যে আইডি, অহং এবং সুপারইগো অবিরাম দ্বন্দ্ব রয়েছে। তিনি প্রধানত যৌন এবং আক্রমণাত্মক আকাঙ্ক্ষা সংক্রান্ত দ্বন্দ্বগুলির উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করেছিলেন কারণ এই সমস্যাগুলি সম্ভবত সামাজিক নিয়ম লঙ্ঘন করে। উদ্বেগ : অভ্যন্তরীণ দ্বন্দ্ব একজন ব্যক্তিকে উদ্বিগ্ন বোধ করতে পারে। ফ্রয়েডের দৃষ্টিতে, উদ্বেগ দেখা দেয় যখন অহং Id এবং Superego এর চাহিদার মধ্যে যথেষ্ট ভারসাম্য রাখতে পারে না। আইডি তার আবেগের পরিতৃপ্তি দাবি করে, এবং সুপারগো তার নৈতিক মান বজায় রাখার দাবি করে।

সাইকোসেক্সুয়াল ডেভেলপমেন্টের স্টেজ

সিগমুন্ড ফ্রয়েড (1856 – 1939) ব্যক্তিত্বের বিকাশের ক্ষেত্রে সম্ভবত সবচেয়ে সুপরিচিত তাত্ত্বিক। ফ্রয়েডের সাইকোসেক্সুয়াল ডেভেলপমেন্টের পর্যায়গুলি, অন্যান্য পর্যায় তত্ত্বের মতো, একটি পূর্বনির্ধারিত ক্রমানুসারে সম্পন্ন হয় এবং এর ফলে হয় সফল সমাপ্তি বা একটি সুস্থ ব্যক্তিত্ব বা ব্যর্থতার কারণ হতে পারে, যা একটি অস্বাস্থ্যকর ব্যক্তিত্বের দিকে পরিচালিত হয়। এই তত্ত্বটি সম্ভবত সবচেয়ে বেশি পরিচিত এবং সবচেয়ে বিতর্কিত; ফ্রয়েড বিশ্বাস করতেন যে আমরা একটি নির্দিষ্ট ইরোজেনাস জোনের উপর ভিত্তি করে পর্যায়গুলির মধ্য দিয়ে বিকাশ করি। প্রতিটি পর্যায়ে, একটি অসফল সমাপ্তির মানে হল যে একটি শিশু সেই নির্দিষ্ট ইরোজেনাস জোনে স্থির হয়ে যায় এবং একবার সে প্রাপ্তবয়স্ক হয়ে গেলে তার বেশি বা কম হয়।

<p style="text-align: center;">ORAL</p> <p>Infant achieves gratification through oral activities such as feeding, thumb sucking and babbling</p> <p style="text-align: right;">0-2 years old</p> 	<p style="text-align: center;">ANAL</p> <p style="text-align: right;">2-3 years old</p> <p>The child learns to respond to some of the demands of society (such as bowel and bladder control)</p> 	
<p style="text-align: center;">PHALIC</p> <p>The child learns to realize the differences between males and females and becomes aware of sexuality</p> <p style="text-align: right;">3-7 years old</p> 	<p style="text-align: center;">LATENCY</p> <p>The child continues his or her development but sexual urges are relatively quiet</p> <p style="text-align: right;">7-11 years old</p> 	<p style="text-align: center;">GENITAL</p> <p>The growing adolescent shakes off old dependencies and learns to deal maturely with opposite sex</p> <p style="text-align: right;">11-Adult</p> 

সাইকোসেক্সুয়াল ডেভেলপমেন্টের ধাপ

(ক) মৌখিক পর্যায় (জন্ম থেকে ১৮ মাস) : মৌখিক পর্যায়ে, শিশু মৌখিক আনন্দের (চুষে) দিকে মনোনিবেশ করে। অত্যধিক বা খুব কম তৃপ্তির ফলে মৌখিক স্থিরকরণ বা মৌখিক ব্যক্তিত্ব হতে পারে যা মৌখিক কার্যকলাপের সাথে ব্যস্ততার দ্বারা প্রমাণিত হয়। এই ধরনের ব্যক্তিত্বের ধমুপান, অ্যালকোহল পান, অতিরিক্ত খাওয়া বা তার নখ কামড়ানোর প্রবণতা বেশি হতে পারে। ব্যক্তিত্বের দিক থেকে, এই ব্যক্তির অন্যদের উপর অত্যধিক নির্ভরশীল, নির্দোষ এবং চিরস্থায়ী অনুগামী হতে পারে। অন্য দিকে, তারা এই তাগিদগুলির বিরুদ্ধে লড়াই করতে পারে এবং অন্যদের প্রতি হতাশাবাদ এবং আগ্রাসন বিকাশ করতে পারে।

(খ) পায়ু পর্যায় (১৮ মাস থেকে তিন বছর) : এই পর্যায়ে শিশুর আনন্দের কেন্দ্রবিন্দু হল মল নির্মূল করা এবং ধরে রাখা। সমাজের চাপের মাধ্যমে, প্রধানত পিতামাতার মাধ্যমে, শিশুকে পায়ু উদ্দীপনা নিয়ন্ত্রণ করতে শিখতে হয়। ব্যক্তিদের পরিপ্রেক্ষিতে, এই পর্যায়ে একটি মলদ্বার স্থির করার প্রভাবের ফলে পরিচ্ছন্নতা, পরিপূর্ণতা এবং নিয়ন্ত্রণ (অসহায় সংরক্ষণ) এর আবেগ হতে পরারে। স্পেকটামের বিপরীত প্রাপ্ত, তারা অগোছালো এবং অগোছালো হয়ে যেতে পারে (মলদ্বার বহিষ্কারকারী)।

(গ) ফ্যাসিক পর্যায় (বয়স তিন থেকে ছয়) : আনন্দ অঞ্চলটি যৌনাস্পে চলে যায়। ফ্রয়েড বিশ্বাস করতেন যে এই পর্যায়ে ছেলেরা তাদের মায়ের জন্য অচেতন যৌন আকাঙ্ক্ষা তৈরি করে। এই কারণে, যে তার পিতার প্রতিদ্বন্দ্বী হয়ে ওঠে এবং তাকে মায়ের স্নেহের প্রতিদ্বন্দ্বী হিসাবে দেখে। এই সময়ের মধ্যে, ছেলেদের মধ্যে একটি ভয়ও তৈরি হয় যে তাদের বাবা তাদের এই অনুভূতির জন্য শাস্তি দেবেন, যেমন তাদের কাষ্ট করে। অনুভূতির এই দলটি ইডিপাস কমপ্লেক্স নামে পরিচিত (গ্রীক মিথলজি চিত্রের পরে, যিনি ঘটনাক্রমে তার বাবাকে হত্যা করেছিলেন এবং তার মাকে বিয়ে করেছিলেন)।

(ঘ) পরে যোগ করা হয় যে মেয়েরা একই রকম পরিস্থিতির মধ্যে দিয়ে যায়, তাদের বাবার প্রতি অচেতন যৌন আকর্ষণ তৈরি করে। ফ্রয়েড দৃঢ়ভাবে এর সাথে একমত না হলেও সাম্প্রতিক মনোবিশ্লেষকরা এটিকে ইলেক্ট্রা কমপ্লেক্স বলে অভিহিত করেছেন।

(ঙ) ফ্রয়েডের মতে, নির্বাসনের ভয়ে এবং তাদের পিতার শক্তিশালী প্রতিযোগিতার কারণে, ছেলেরা শেষ পর্যন্ত তার সাথে লড়াই করার পরিবর্তে তার সাথে পরিচয় করার সিদ্ধান্ত নেয়। তার পিতার সাথে পরিচয়ের মাধ্যমে, ছেলেটি পুরুষালি বৈশিষ্ট্য বিকাশ করে এবং নিজেকে একজন পুরুষ হিসাবে পরিচয় দেয় এবং তার মায়ের প্রতি তার যৌন অনুভূতিকে দমন করে। মনোবিশ্লেষকদের মতে এই পর্যায়ে একটি ফিক্সেশনের ফলে যৌন বিচ্যুতি (অতিরিক্ত এবং পরিহার উভয়ই) এবং দুর্বল বা বিভ্রান্ত যৌন পরিচয় হতে পারে।

(চ) লেটেলি স্টেজ (বয়স ছয় থেকে বয়ঃসন্ধি) : এই পর্যায়ে যৌন ইচ্ছা অবদমিত থাকে এবং শিশুরা বেশিরভাগই একই লিঙ্গের সহকর্মীদের সাথে যোগাযোগ করে এবং খেলা করে।

(ছ) যৌনাস্পের পর্যায় (বয়ঃসন্ধিকাল) : বয়ঃসন্ধির শুরুতে সাইকোসেক্সুয়াল ডেভেলপমেন্টের চূড়ান্ত পর্যায় শুরু হয় যখন আবার যৌন ইচ্ছা জাগ্রত হয়। পূর্ববর্তী পর্যায়ে শেখা পাঠের মাধ্যমে, কিশোর-কিশোরীরা তাদের যৌন ইচ্ছাকে বিপরীত লিঙ্গের সমবয়সীদের প্রতি নির্দেশ করে; পরিতোষ প্রাথমিক ফোকাস সঙ্গে যৌনাস্প হয়।

ডিফেন্স মেকানিজম

এই অভ্যন্তরীণ দ্বন্দ্বগুলি পরিচালনা করতে, লোকেরা প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা ব্যবহার করে। প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা হল এমন আচরণ যা মানুষকে উদ্বেগ থেকে রক্ষা করে। বিভিন্ন প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা রয়েছে, যার মধ্যে অনেকগুলি স্বয়ংক্রিয় এবং অচেতন। সাধারণত ব্যক্তিদের দ্বারা ব্যবহৃত এই প্রতিরক্ষা ব্যবস্থার কিছু নীচে উপস্থাপন করা হয়। এখানে উল্লেখ করা যেতে পারে যে ব্যক্তি সাধারণত সচেতন নয় যে সে সচেতন স্তরে প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা ব্যবহার করছে।

(ক) দমন : অপ্রীতিকর চিন্তাভাবনা, স্মৃতি এবং অনুভূতিগুলি অচেতন অবস্থায় রাখা। উদাহরণ : রাম তার মাকে মোটর সাইকেলের আশুস্তা দ্বারা মারধর করতে দেখেছেন যিনি তার সোনার চেইন ছিনিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করছেন। তার বয়স যখন সাত বছর তখন এই ঘটনা ঘটে। প্রাপ্তবয়স্ক হিসাবে আজকের মতো এই ঘটনাটি তার মনে নেই। এর কারণ তিনি সেই মর্মান্তিক ঘটনাটিকে অচেতনে চাপিয়ে দিয়েছেন।

(খ) **প্রতিক্রিয়া গঠন** : এটি এমন আচরণকে বোঝায় যা আচরণ, অনুভূতি বা চিন্তাধারার বিপরীত বা অগ্রহণযোগ্য বলে বিবেচিত হয়। উদাহরণ : নিশা তার বসের রতি আকৃষ্ট বোধ করে কিন্তু নিজের কাছে এটি স্বীকার করে না। পরিবর্তে, তিনি ক্রমাগত বস সম্পর্কে খুব অপমানজনক মন্তব্য করেন, তার আকর্ষণের অনুভূতির ঠিক বিপরীত।

(গ) **অভিক্ষেপ** : নিজের অগ্রহণযোগ্য চিন্তাভাবনা বা অনুভূতিকে অন্য কাউকে দায়ী করা। উদাহরণ : করণ তার স্ত্রী ছাড়া অন্য মহিলার প্রতি আকৃষ্ট হন এবং এটি সম্পর্কে খারাপ বোধ করেন। তবে তিনি এ বিষয়ে কিছু বলতে পারছেন না এবং নিজের মধ্যে এমন অনুভূতি গ্রহণ করতে চান না। তাই তিনি অবচেতনভাবে এই অনুভূতিগুলি তার স্ত্রীর কাছে তুলে ধরেন যে তিনি অবিশ্বস্ত এবং তিনি অন্য পুরুষদের সাথে যান এবং অন্যান্য পুরুষদের প্রতি আকৃষ্ট হন ইত্যাদি।

(ঙ) **যৌক্তিকতা** : অগ্রহণযোগ্য আবেগ, চিন্তাভাবনা বা অনুভূতিকে ন্যায্যতা দেওয়ার জন্য ভুল কিন্তু স্ব-পরিষেবা ব্যাখ্যা ব্যবহার করে। উদাহরণ : রসক গাড়ি চালানোর সময় একটি লাল আলো জাম্প করে। তিনি নিজেকে এই বলে ন্যায্যতা দেন যে আলো লাল হয়ে যাওয়ার সময় তিনি ইতিমধ্যে সংযোগস্থলে ছিলেন।

(চ) **স্থানচ্যুতি** : একজন ব্যক্তি বা ঘটনা সম্পর্কে অনুভূতি অন্য কারো বা অন্য কিছুতে স্থানান্তর করা। উদাহরণ : শেঠ তার অধ্যাপককে খারাপ গ্রেড দেওয়ার জন্য রাগান্বিত। সে ক্লাস ছেড়ে চলে যায় এবং একজন পথচারীর উপর ত্রুষ্ক চিৎকার করে যে ঘটনাক্রমে তাকে ধাক্কা দেয়।

(ছ) **অস্বীকার** : এমন কিছু স্বীকার করতে অস্বীকার করা যা অন্যদের কাছে স্পষ্ট। উদাহরণ : রশ্মি অ্যালকোহল পান করা শুরু করেছে যা তার একাডেমিক কর্মক্ষমতা, তার চাকরি এবং তার সম্পর্ককে প্রভাবিত করতে শুরু করেছে। যাইহোক, তিনি জোর দিয়ে বলেন যে তিনি শুধুমাত্র মানসিক চাপ দূর করার জন্য পান করেন এবং তার অ্যালকোহলের সমস্যা নেই।

(জ) **রিগ্রেশন** : মনস্তাত্ত্বিক বিকাশের আরও অপরিণত অবস্থায় ফিরে যাওয়া। উদাহরণ : যখন ছয় বছর বয়সী জামিল একটি নতুন শিশু ভাইয়ের কারণে তার পিতামাতার কাছ থেকে কম মনোযোগ পায়, তখন সে হঠাৎ রাতে তার বিছানা ভিজতে শুরু করে।

(ঝ) **পরমানন্দ** : অগ্রহণযোগ্য চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলিকে সামাজিকভাবে গ্রহণযোগ্য আচরণে চ্যানেল করা। উদাহরণ : প্রিয়া তার পরিবারের প্রতি তার রাগান্বিত অনুভূতিগুলিকে মোকাবেলা করে সভ্যতার মধ্যে যুদ্ধ সম্পর্কে বিজ্ঞান কল্পকাহিনী লিখে যার মধ্যে প্রচুর আগ্রাসন রয়েছে।

সীমাবদ্ধতা

ফ্রয়েডীয় তত্ত্বের প্রতিক্রিয়ায় সাধারণত উত্থাপিত কিছু সীমাবদ্ধতা হল : ফ্রয়েডের অনুমানগুলি যাচাইযোগ্য বা মিথ্যা নয়। তাত্ত্বিক দাবিগুলি নিশ্চিত বা খণ্ডন করার জন্য যথেষ্ট প্রমাণ হিসাবে কী গণনা করা হবে তা স্পষ্ট নয়।

তত্ত্বটি মহিলাদের অভিজ্ঞতার একটি অপরিপূর্ণ ধারণার উপর ভিত্তি করে।

তত্ত্বটি মানুষের মনস্তাত্ত্বিক বিকাশ এবং অভিজ্ঞতায় যৌনতার ভূমিকাকে অত্যধিক জোর দেয়।

স্ব-মূল্যায়ন প্রশ্ন

- (1) ফ্রয়েড দ্বারা বিকাশের সাইকোসেক্সুয়াল পর্যায়গুলি আলোচনা করুন এবং বর্ণনা করুন।
- (2) এই পর্যায়গুলিতে যদি কোনও গোলযোগ থাকে তবে ফলাফল নিয়ে আলোচনা করুন।
- (3) ব্যক্তিত্ব বিকাশের ফ্রয়েডের তত্ত্বের মূল্যায়ন করুন।

5.4 অ্যাডলারের ব্যক্তিগত মনোবিজ্ঞান

আলফ্রেড অ্যাডলার, একজন মেডিকেল স্নাতক ব্যক্তি মনোবিজ্ঞানের প্রতিষ্ঠাতা হিসাবে সর্বাধিক পরিচিত। এছাড়াও তিনি কার্ল জং এবং সিগমুন্ড ফ্রয়েডের সাথে আধুনিক মনোবিজ্ঞানের অন্যতম সেরা প্রতিষ্ঠাতা প্রভাব হিসাবে কৃতিত্ব লাভ করেন। অ্যাডলার ব্যক্তিগত মনোবিজ্ঞানের স্কুল তৈরি করেছিলেন যা ব্যক্তির সামগ্রিক জীবন পরিকল্পনার প্রেক্ষাপটে মানব চালনা, অনুভূতি, আবেগ এবং স্মৃতির ধারণাগুলি নিয়ে গঠিত। অ্যাডলারের প্রধান অবপদানগুলির মধ্যে, নিম্নলিখিতগুলি উল্লেখ করা যেতে পারে। (i) ব্যক্তিত্ব গঠনে জন্ম ক্রমে গুরুত্ব, (ii) শিশুর বিকাশের উপর অবহেলা বা লাঞ্ছনার প্রভাব, (iii) মানুষের মধ্যে একটি “স্বয়ংসম্পূর্ণ” ড্রাইভের ধারণা, এবং (iv) ধারণা যে একজনকে অবশ্যই রোগীকে “সম্পূর্ণ ব্যক্তি” হিসাবে অধ্যয়ন করতে হবে এবং তার সাথে আচরণ করতে হবে। স্বতন্ত্র মনোবিজ্ঞান তৈরির সাথে অ্যাডলার, সাইকোথেরাপিতে একটি নতুন দিক তৈরি করেছিলেন এবং মনোবিশ্লেষণ আন্দোলনে প্রথম উল্লেখযোগ্য বিভেদ তৈরি করেছিলেন। অ্যাডলার মনস্তাত্ত্বিক বিকাশকে একটি অচেতন জীবন পরিকল্পনা বা এমনকি একটি জীবনধারার গঠন হিসাবে বিবেচনা করেছিলেন। অ্যাডলার দ্বারা ব্যবহৃত ধারণাগুলি নিম্নরূপ :

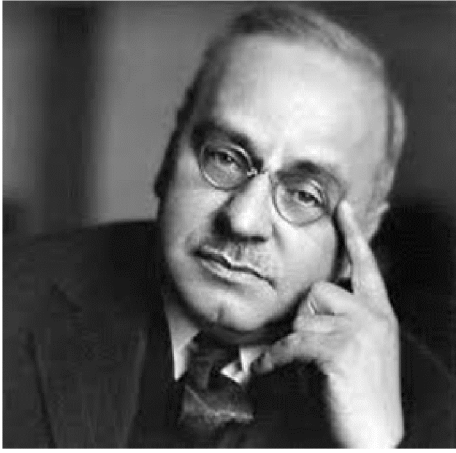
- (i) স্বতন্ত্র মনোবিজ্ঞান, (ii) পরিপূর্ণতার জন্য প্রচেষ্টা করা, (iii) আক্রমণাত্মক ড্রাইভ, (iv) ক্ষতিপূরণ, (v) পুরুষালি প্রতিবাদ।

(i) স্বতন্ত্র মনোবিজ্ঞান যা লক্ষ্য করা যায় তার সাথে যতটা সম্ভব মোকাবিলা করে এবং বিশ্বাসের উপর যা গ্রহণ করা উচিত তার সাথে যতটা সম্ভব কম। আলফ্রেড অ্যাডলার আমাদের সমস্ত আচরণ এবং অভিজ্ঞতার পিছনে একটি একক “ড্রাইভ” বা অনুপ্রেরণামূলক শক্তি শোষণ করেছেন এবং তিনি এই অনুপ্রেরণামূলক শক্তিটিকে পরিপূর্ণতার জন্য প্রচেষ্টা হিসাবে অভিহিত করেছেন। এটি আসলে সেই আকাঙ্ক্ষাকে নির্দেশ করে যে সমস্ত মানুষকে তাদের সম্ভাব্যতা পূরণ করতে হবে, তাদের আদর্শ স্ব-বাস্তবতার আরও কাছাকাছি আসতে হবে।

(ii) পরিপূর্ণতার জন্য প্রচেষ্টা বলতে ব্যক্তিত্বের অন্তর্নিহিত একক অনুপ্রেরণামূলক শক্তিকে বোঝায়। এই বিষয়ে অ্যাডলারের প্রথমতম বাক্যাংশটি ছিল আগ্রাসন ড্রাইভ, যে প্রতিক্রিয়ার কথা উল্লেখ করে যখন অন্য ড্রাইভগুলি যেমন আমাদের খাওয়ার প্রয়োজন, যৌনভাবে সন্তুষ্ট হওয়া, জিনিসগুলি করা বা ভালবাসা ইত্যাদি, সমস্ত হতাশ হয়। আগ্রাসন শব্দের একটি নেতিবাচক অর্থ রয়েছে বলে এটিকে আরও ভালভাবে দৃঢ়তার ড্রাইভ বলা যেতে পারে।

(iii) ক্ষতিপূরণ : মৌলিক প্রেরণা বোঝাতে অ্যাডলার ব্যবহৃত আরেকটি শব্দ হল ক্ষতিপূরণ, যা কাটিয়ে ওঠার চেষ্টা করা। যেহেতু মানুষের সমস্যা, ক্রটি, এক ধরনের বা অন্য ধরনের হীনমন্যতা রয়েছে, তাই অ্যাডলার তার লেখার আগে অনুভব করেছিলেন যে ব্যক্তি ব্যক্তিত্বগুলি যেভাবে ক্ষতিপূরণ দেয় বা সেই সমস্যাগুলি কাটিয়ে উঠতে পারে তার জন্য দায়ী করা যেতে পারে।

(iv) পুরুষালি প্রতিবাদ : অ্যাডলারের প্রাচীনতম বাক্যাংশগুলির মধ্যে একটি ছিল পুরুষালি প্রতিবাদ। তিনি তার সংস্কৃতিতে বেশ সুস্পষ্ট কিছু উল্লেখ করেছেন যে ছেলেদের মেয়েদের চেয়ে বেশি সম্মান



দেওয়া হয় এবং ছেলেরা চায়, প্রায়শই মরিয়া হয়ে ভাবতে পারে যে তারা শক্তিশালী, আক্রমণাত্মক, নিয়ন্ত্রণে অর্থাৎ “পুরুষ” এবং দুর্বল, নিষ্ক্রিয় বা নির্ভরশীল নয়। অর্থাৎ, “স্ট্রীলিঙ্গ” লক্ষ্য-প্রয়াসী অ্যাডলার মানুষকে একক গতিশীল শক্তিতে আচ্ছন্ন দেখেছেন, একটি নিচ থেকে ওপরে প্রয়াস। যেহেতু এই প্রচেষ্টা একটি “জীবনের অভ্যন্তরীণ প্রয়োজনীয়তা, যেমন শারীরিক বৃদ্ধি”, তাই এর জন্য শক্তির আরও উৎস অনুমান করার দরকার নেই। অ্যাডলার এটিকে শ্রেষ্ঠত্ব, কাটিয়ে ওঠা, পরিপূর্ণতা, সাফল্য, তাৎপর্যের দিকে নির্দেশিত হিসাবে বর্ণনা করেছেন-সবসময়

যেমন প্রতিটি ব্যক্তির দ্বারা বিভিন্নভাবে কল্পনা করা হয়। স্ব-সংকল্প অ্যাডলার আবিষ্কার করেছেন যে একজন ব্যক্তি অনুভূত হীনমন্যতার প্রতি বৃহত্তর বা কম হীনমন্যতার অনুভূতি এবং নিরুৎসাহ, ক্ষতিপূরণ বা অতিরিক্ত ক্ষতিপূরণের সাথে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারে। এভাবে ব্যক্তি সম্পূর্ণরূপে উদ্দেশ্য কারণ দ্বারা নির্ধারিত হয় না, এডলার আত্মনিয়ন্ত্রণের এই মাত্রাকে মানুষের সৃজনশীল শক্তি বলেছেন। এটি শুধুমাত্র সম্পর্কিত বা প্রতিক্রিয়া করার বিভিন্ন উপায়ের মধ্যে বেছে নেওয়ার ক্ষমতাই নয়, আরও গুরুত্বপূর্ণভাবে, মানুষের স্বতঃস্ফূর্ততার সম্ভাবনাও অন্তর্ভুক্ত করে। এর মাধ্যমে ব্যক্তি তার জীবনধারায় পৌঁছায়। লাইফ স্টাইল লাইফ স্টাইল বলতে বোঝায় একজন ব্যক্তি কীভাবে তার জীবনযাপন করেন, তিনি কীভাবে সমস্যাগুলি এবং আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্কগুলি পরিচালনা করেন। সামাজিক বন্ধন অ্যাডলার জীবনের তিনটি প্রধান কাজ নির্দিষ্ট করেছেন; সেবা, অন্যদের সাথে মেলামেশা এবং প্রেম এবং বিয়ে। তিনি তাদের সামাজিক বন্ধন হিসাবেও উল্লেখ করেছেন, কারণ তাদের সমাধানের জন্য তাদের সকলের সহযোগিতা প্রয়োজন। মানুষের খুব স্বতন্ত্রতা অন্যদের সাথে তার সম্পর্কের দ্বারা প্রভাবিত হয় : “সন্তানের জীবনের স্টাইলটি তার দেখাশোনা করা ব্যক্তিদের উল্লেখ ছাড়া বোঝা যায় না।” সামাজিক স্বার্থ অ্যাডলারও সমাজের সাথে মোকাবিলা করার জন্য একটি সহজাত সম্ভাবনা গ্রহণ করেছিলেন, যাকে সামাজিক স্বার্থ বলে। একটি প্রবৃত্তির বিপরীতে, এটি অবশ্যই উদ্ভাসিত এবং বিকাশ করা উচিত। এর বিষয়বস্তু বিকাশ মানুষের স্থানীয় সহানুভূতির উপর ভিত্তি করে। উদ্দেশ্য “সহযোগিতার সহজাত সম্ভাবনার বিকাশ প্রথমে

শিশু এবং মায়ের সম্পর্কের মধ্যে ঘটে।” সামাজিক স্বার্থ স্ব-কেন্দ্রিকতার অনুপস্থিতি, স্ব-কেন্দ্রিকতার অনুপস্থিতির প্রতিনিধিত্ব করে। এটি একটি বৈশিষ্ট্য, বুদ্ধিমত্তার মতো, এবং যেমন চেষ্টা করার দিককে প্রভাবিত করে, তবে এটি জীবনধারার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য। মনস্তাত্ত্বিক প্রকারের অ্যাডলার জড়িত শক্তির বিভিন্ন স্তরের উপর ভিত্তি করে তিনটি বিশিষ্ট প্রকার উল্লেখ করেছেন।

(1) **শাসকের ধরন** : তারা শৈশব থেকেই, বরং আক্রমণাত্মক এবং অন্যদের উপর আধিপত্যশীল হওয়ার প্রবণতা দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। তাদের শক্তি— ব্যক্তিগত ক্ষমতার জন্য তাদের প্রচেষ্টার শক্তি— এতটাই দুর্দান্ত যে তারা যে কোনও কিছু বা তাদের পথে আসা যে কাউকেই ধাক্কা দিতে থাকে। তাদের মধ্যে সবচেয়ে উদ্যমী হল বুলি এবং মাডিস্ট; কিছুটা কম উদ্যমী ব্যক্তির নিজেদের আঘাত করে অন্যদের ক্ষতি করে এবং মদ্যপ, মাদকাসক্ত এবং আত্মহত্যার অন্তর্ভুক্ত।

(2) **ঝোঁকের ধরন** : তারা সংবেদনশীল ব্যক্তি দ্বারা নিজের চারপাশে একটি শেল তৈরি করেছে যা তাদের রক্ষা করে, তবে তাদের জীবনের অসুবিধার মধ্য দিয়ে তাদের বহন করতে অন্যদের উপর নির্ভর করতে হবে। তাদের শক্তির মাত্রা কম এবং তাই তারা নির্ভরশীল হয়ে পড়ে। যখন অভিভূত হয়, তখন তারা বিকাশ করে যা আমরা সাধারণত স্নায়বিক উপসর্গ হিসাবে ভাবি : ফোবিয়ান, আবেশ এবং বাধ্যতা, সাধারণ উদ্বেগ, হিস্টেরিয়া, অ্যাননেসিয়া এবং আরও অনেক কিছু, তাদের জীবনযাত্রার পৃথক বিবরণের উপর নির্ভর করে।

(3) **এড়িয়ে চলার ধরন** : এগুলির শক্তির সর্বনিম্ন স্তর রয়েছে এবং কেবলমাত্র জীবনকে এড়িয়ে চলে— বিশেষ করে অন্যান্য লোকদের। যখন সীমার দিকে ঠেলে দেওয়া হয়, তখন তারা মানসিক রোগে পরিণত হয়, অবশেষে তাদের নিজস্ব জগতে ফিরে যায়।

(4) **সামাজিকভাবে উপযোগী ধরন** : এটি হল সুস্থ ব্যক্তি, যার সামাজিক আগ্রহ এবং শক্তি উভয়ই রয়েছে। মনে রাখবেন যে শক্তি ছাড়া, আপনি সত্যিই সামাজিক আগ্রহ থাকতে পারবেন না, যেহেতু আপনি আসলে কারো জন্য কিছুই করতে পারবেন না। অ্যাডলার উল্লেখ করেছেন যে তার চার প্রকার দেখতে অনেকটা প্রাচীন গ্রীকদের দ্বারা প্রস্তাবিত চার প্রকারের মতো। তারাও লক্ষ্য করেছে যে কিছু লোক সর্বদা দুঃখী, অন্যরা সর্বদা রাগান্বিত এবং আরও অনেক কিছু। কিন্তু তারা এই স্বভাবগুলিকে (তাপমাত্রার একই মূল থেকে) চারটি শারীরিক তরলের আপেক্ষিক উপস্থিতির জন্য দায়ী করেছে যাকে বলা হয় হিউমার। কলেরিক (গরম এবং শুষ্ক) এবং সব সময় রাগান্বিত। কলেরিক হল, মোটামুটিভাবে, শাসক প্রকার। কফযুক্ত (ঠান্ডা এবং ভেজা) এবং অলস হল। এটি মোটামুটি হেলান টাইপ। বিষয় (ঠান্ডা এবং শুষ্ক) এবং ক্রমাগত দুঃখিত হতে থাকে। এটি মোটামুটি এডানোর ধরন। স্যাঙ্গুইন (উষ্ণ এবং আর্দ্র)। এই স্বাভাবিকভাবে প্রফুল্ল এবং বন্ধুত্বপূর্ণ ব্যক্তি সামাজিকভাবে দরকারী ধরনের প্রতিনিধিত্ব করে। অ্যাডলার খুব দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করতেন যে প্রতিটি ব্যক্তি তার নিজস্ব অন্য জীবনধারার সাথে একটি অনন্য ব্যক্তি। প্রকারের ধারণাটি তার জন্য শুধুমাত্র হিউরিস্টিক ডিভাইস, যার অর্থ একটি দরকারী কথাসাহিত্য, একটি পরম বাস্তবতা নয়।

শৈশব

অ্যাডলার, ফ্রয়েডের মতো, ব্যক্তিত্ব বা জীবনধারাকে জীবনের প্রথম দিকে প্রতিষ্ঠিত হিন্দু হিসাবে দেখেছিলেন। প্রকৃতপক্ষে, ব্যক্তির জীবনধারার প্রোটোটাইপ প্রায় পাঁচ বছর বয়সের মতো স্থির হতে থাকে। অ্যাডলার মনে করেন যে তিনটি মৌলিক শৈশব পরিস্থিতি ছিল যা একটি ক্রটিপূর্ণ জীবনধারায় সবচেয়ে বেশি অবদান রাখে।

(1) প্রথমত, অঙ্গের হীনমন্যতা এবং ংসেইসাথে শৈশবকালের রোগগুলি : সেগুলিকেই তিনি “অতিরিক্ত বোঝা” বলেছেন, তিনি অনুভব করেছিলেন যে কাউকে অন্যদের প্রতি তাদের দৃষ্টি আকর্ষণ করতে হবে, যাতে তারা তাদের নিজের দিকে মনোনিবেশ করা ছেড়ে দেয় এবং অন্যদের দিকে তাকায়।

(2) দ্বিতীয়ত হল প্যাম্পারিং। অনেক শিশুকে শেখানো হয়, অন্যের কর্ম দ্বারা যা তারা না দিয়ে নিতে পারে। তাদের ইচ্ছা অন্য সবার আদেশ।

(3) তৃতীয়ত হল অবহেলা। একটি শিশু যে অবহেলিত বা নির্যাতিত হয় সে শিখে যা আদর করা শিশুটি শেখে, তবে এটি আরও সরাসরিভাবে শেখে। তারা নিকৃষ্টতা শেখে কারণ তাদের বলা হয় এবং প্রতিদিন দেখানো হয় যে তাদের কোন মূল্য নেই। তারা স্বার্থপরতা শেখে কারণ তাদের কাউকে বিশ্বাস করতে শেখানো হয়। আপনি যদি প্রেমকে না জানেন তবে আপনি পরে এটির জন্য সক্ষমতা বিকাশ করবেন না।

জন্মের আদেশ

অ্যাডলারকে অবশ্যই প্রথম তাত্ত্বিক হিসাবে কৃতিত্ব দিতে হবে যিনি শুধুমাত্র একজন শিশুর মা এবং বাবা এবং অন্যান্য প্রাপ্তবয়স্কদের শিশুর উপর প্রাথমিক প্রভাব হিসাবে অন্তর্ভুক্ত করেন না, কিন্তু সন্তানের ভাই ও বোনদেরও অন্তর্ভুক্ত করেন। ভাইবোনদের প্রভাব এবং তারা যে ক্রমানুসারে জন্মগ্রহণ করেছিলেন সে সম্পর্কে তার বিবেচনা সম্ভবত অ্যাডলারের জন্য সবচেয়ে বেশি পরিচিত। একমাত্র সন্তানেরই অন্যদের চেয়ে বেশি আদর পাওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে, যার সমস্ত খারাপ ফলস্বরূপ একজন আলোচনা করেছেন। সব পরে, একমাত্র সন্তানের পিতামাতারা তাদের সমস্ত ডিম একটি বুড়িতে রেখেছেন, তাই কথা বলতে, এবং বিশেষ যত্ন নেওয়ার সম্ভাবনা বেশি, কখনও কখনও তাদের গর্ব এবং আনন্দের উদ্বেগ করা হয়। বাবা-মা যদি অত্যাচার করেন, অন্যদিকে একমাত্র সন্তানকে একাই সেই নির্যাতন সহ্য করতে হয়। প্রথম সন্তান তার নিজের প্রতি সমস্ত মনোযোগ গিয়ে একমাত্র সন্তান হিসাবে জীবন শুরু করে। দুঃখজনকভাবে, জিনিসগুলি যেমন আরামদায়ক হয়ে উঠছে, দ্বিতীয় সন্তান আসে এবং প্রথমটিকে “পদত্যাগ” করে। প্রথমে, শিশু তার হারানো অবস্থাদের জন্য যুদ্ধ করতে পারে। সে হয়তো শিশুর মতো অভিনয় করার চেষ্টা করবে। সব পরে, এটা শিশুর জন্য কাজ মনে হয়! কিন্তু বড় সন্তান শুধু ধমক দিয়ে বড় হতে বলে। কেউ অবাধ্য এবং বিদ্রোহী হয়ে ওঠে, অন্যরা বিষণ্ণ এবং প্রত্যাহার করে। অ্যাডলার বিশ্বাস করতেন যে প্রথম জন্ম নেওয়া শিশুরা প্রায়শই অকাল হয়। তারা পরিবারের অন্যান্য শিশুদের তুলনায় তুলনামূলকভাবে একাকী এবং আরও বাস্তবশীল হতে থাকে। দ্বিতীয় সন্তানটি একটি খুব ভিন্ন পরিস্থিতিতে রয়েছে : কাজ বা তার প্রথম সন্তানটি এক ধরনের “পেস-সেটার” হিসাবে রয়েছে এবং এটি বেশ প্রতিযোগিতামূলক হয়ে ওঠে, ক্রমাগত বড় সন্তানকে ছাড়িয়ে যাওয়ার চেষ্টা করে। কে প্রথম, দ্বিতীয় বা কনিষ্ঠ সন্তান তা যতটা

স্পষ্ট মনে হয় ততটা স্পষ্ট নয়। যদি বাচ্চাদের মধ্যে একটি দীর্ঘ প্রসারিত হয়, তাহলে তারা নিজেদের এবং একে অপরকে একইভাবে দেখতে পাবে না যেন তারা একে অপরের কাছাকাছি ছিল। এবং যদি কিছু বাচ্চা ছেলে হয় এবং কিছু মেয়ে হয় তবে এটি একটি পার্থক্যও তৈরি করে। দ্বিতীয় সন্তান যে একজন মেয়ে সে তার বড় ভাইয়ের সাথে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করার মতো কেউ নাও নিতে পারে। মেয়েদের পরিবারের একটি ছেলেকে একমাত্র সন্তানের মতো মনে হতে পারে ইত্যাদি। অ্যাডলারের সিস্টেমের সমস্ত কিছু মতো, জন্মের আদেশটি ব্যক্তির নিজস্ব বিশেষ পরিস্থিতির প্রেক্ষাপটে বোঝা উচিত।

FREUD AND ADLER

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Man is motivated by Sex and Aggression. ▪ People have no choice in shaping their Personality. ▪ Present behavior is caused by past. ▪ Emphasis on the unconscious. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Man is motivated by social influences & striving for superiority. ❖ People are largely responsible for who they are. ❖ 'Present behavior is shaped by the future. ❖ People are usually aware of what they are doing and why.
---	---

থেরাপিস্ট এবং রোগী

অ্যাডলারের মতে থেরাপিস্টের কাজ হল “মানসিক রোগের” চিকিৎসা করা নয় বরং রোগীর জীবনযাত্রার ত্রুটিকে ঐশ্বরিক করা বেং তাকে আরও পরিপক্বতার দিকে নিয়ে যাওয়া। অ্যাডলার রোগীকে তার (রোগীর) নিজস্ব আত্মনিয়ন্ত্রণের ক্ষমতার প্রশংসা করতে এবং এটি অনুশীলন করার সাহসের জন্য কামনা করেছিলেন। রোগীকে উৎসাহিত করার জন্য, থেরাপিস্টকে অবশ্যই একটি উদাসীন উদ্বেগ প্রকাশ করতে হবে যা বিশ্বাস এবং সহবাসের অনুভূতি জাগায় এবং উৎসারিত করে, যা ফলস্বরূপ এমন একটি কার্য সম্পাদন করে যেখানে মা ব্যর্থ হয়েছিল।

5.5 উপসংহার

আমরা ব্যক্তিত্বের বিভিন্ন তত্ত্ব নিয়ে আলোচনা করে ফ্রয়েড এবং অ্যাডলারের মনোবিশ্লেষণের আর ব্যক্তিগত মনোবিজ্ঞানের বিষয়ে জানতে পারলাম। এই তত্ত্বগুলি আমাদের ক্লাইন্টদের সমস্যার সমাধান করতে সাহায্য করবে।

5.6 অনুশীলনী

1. আপনি সামাজিক মনস্তাত্ত্বিক তত্ত্ব দ্বারা কি বোঝেন?
2. স্বতন্ত্র মনোবিজ্ঞান সংজ্ঞায়িত করুন।
3. আলফ্রেড অ্যাডলারের তত্ত্বের মূল ধারণাটি কি ছিল?
4. ব্যক্তিত্ব ব্যাখ্যা করার জন্য অ্যাডলারের দেওয়া বিভিন্ন ধারণা নিয়ে আলোচনা করুন।

5.7 গ্রন্থপঞ্জী

- <http://www.verywellmind.com/alfred-adler-2795502#:~:text=Founder%20of%20Individual%20Psychology&text=Alder%20was%20initially%20a%20colleague.his%20aproach%20as%20individual%20psychology.>
- <http://www.ignou.ac.in/upload/Unit%2022.pdf>.
- <http://www.researchgate.net/publication/331811007> Theoretical Analysis of Adlerian Freud.
- <http://egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/23513/1/Unit->
- <pdfhttps://study.sagepub.com/sites/default/files/Alfred%20Adler.pdf>.

একক 6 □ মানবতাবাদী দৃষ্টিভঙ্গি — কার্ল মার্কস এবং মাসলো

গঠন

6.0 উদ্দেশ্য

6.1 প্রস্তাবনা

6.2 কার্ল রজার্সের ব্যক্তিত্বের তত্ত্ব

6.3 ব্যক্তিত্বের মাসলো তত্ত্ব

6.4 উপসংহার

6.5 অনুশীলন

6.6 তথ্যসূত্র

6.0 উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়ে আমাদের কার্ল রজার্স এবং মাসলোর মানবতাবাদী দৃষ্টিভঙ্গীর বিষয় জানব।

6.1 প্রস্তাবনা

রজার্স এবং মাসলোর দৃষ্টিভঙ্গী বুঝে আমরা ব্যক্তিত্বের নির্মাণ কীভাবে হয় তা জানবো। এইটি আমাদের মানুষের মন বুঝতে খুব দরকার। আমরা কিভাবে চাহিদার শ্রেণিবিন্যাসের ভিত্তিতে মানব প্রেরণার বিষয়ে ধারণা পাওয়া যাবে।

6.2 কার্ল রজার্সের ব্যক্তিত্বের তত্ত্ব

সাইকোডাইনামিক তত্ত্ব বিশেষ করে মনোবিশ্লেষণের অনুভূত সীমাবদ্ধতার বিরুদ্ধে থেরাপিস্টদের উদ্বেগের প্রতিক্রিয়া হিসাবে মানবতাবাদী দৃষ্টিভঙ্গি শুরু হয়েছিল। মনস্তাত্ত্বিক এবং মনোবিশ্লেষক যেমন কার্ল রজার্স এবং আব্রাহাম মাসলো অনুভব করেছিলেন যে বিদ্যমান (সাইকোডাইনামিক) তত্ত্বগুলি আচরণের অর্থ এবং সুস্থ বুদ্ধির প্রকৃতির মতো সমস্যাগুলিকে পর্যাপ্তভাবে সমাধান করতে ব্যর্থ হয়েছে। যাইহোক, ফলাফলটি সাইকোডাইনামিক তত্ত্বে কেবল নতুন বৈচিত্র্য ছিল না, বহরং একটি মৌলিকভাবে নতুন পদ্ধতির ছিল। মানবতাবাদী দৃষ্টিভঙ্গিকে অন্যান্য দৃষ্টিভঙ্গি থেকে আলাদা করে এমন বেশ কয়েকটি কারণ রয়েছে, অর্থাৎ, পার্থক্যটি বিষয়গত অর্থের উপর জোর দেওয়া, নির্ধারণবাদের প্রত্যাখ্যান এবং পাথলজির পরিবর্তে ইতিবাচক বুদ্ধির জন্য উদ্বেগের মধ্যে দেখা যায়। যদিও কেউ যুক্তি দিতে পারে যে কিছু সাইকোডাইনামিক তত্ত্বগুলি সুস্থ বুদ্ধির একটি দৃষ্টিভঙ্গি প্রদান করে। (জং-এর ব্যক্তিত্বের ধারণা নয়), অন্যান্য বৈশিষ্ট্যগুলি মনস্তত্ত্বের মধ্যে অন্য সময় পদ্ধতি থেকে নয়। সর্বোপরি একটি বিজ্ঞান। বেশিরভাগ

মনোবিজ্ঞানী বিশ্বাস করেন যে আচরণ শুধুমাত্র উদ্দেশ্যমূলকভাবে (একজন নিরপেক্ষ পর্যবেক্ষকের দ্বারা) বোঝা যায়, কিন্তু মানবতাবাদীরা যুক্তি দেন যে এর ফলে এই সিদ্ধান্ত পৌঁছায় যে একজন ব্যক্তি তার নিজের আচরণ বুঝতে অক্ষম— এমন একটি দৃষ্টিভঙ্গি যা তারা উভয়ই প্যারাডক্সিকাল এবং ভালভাবে বিপজ্জনক হিসাবে দেখেন— হচ্ছে পরিবর্তে, রজার্সের মতো মানবতাবাদী যুক্তি দেন যে আচরণের অর্থ মূলত ব্যক্তিগত এবং বিষয়গত, তারা আরও যুক্তি দেয় যে এই ধারণাটি গ্রহণ করা অবৈজ্ঞানিক নয়, কারণ শেষ পর্যন্ত সময় ব্যক্তিই বিষয়ভিত্তিক : যা বিজ্ঞানকে নির্ভরযোগ্য করে তোলে তা নয় যে বিজ্ঞানীরা নিখুঁতভাবে উদ্দেশ্যমূলক, কিন্তু পর্যবেক্ষিত ঘটনার প্রকৃতি বিভিন্ন পর্যবেক্ষকদের দ্বারা একমত হতে পারে (রজার্স একটি প্রক্রিয়াকে আন্তঃপ্রকাশ বলে) বিষয়গত যাচাইকরণ)। মানবতাবাদী দৃষ্টিভঙ্গির মূল লক্ষ্য হল পৃথক ব্যক্তি এবং সমাজ উভয় ক্ষেত্রেই শিক্ষা, বৃদ্ধি এবং বিকাশকে উদ্দীপিত করার ধারণা এবং পদ্ধতি প্রদান করা, এইভাবে সুস্থতা এবং সামগ্রিক জীবনের মান উন্নত করা। ম্যাসলো মানবতাবাদী দৃষ্টিভঙ্গি বর্ণনা করার জন্য “তৃতীয় শক্তি” শব্দটি তৈরি করেছিলেন, এটি কীভাবে সাইকোডাইনামিক এবং আচরণবাদী দৃষ্টিভঙ্গি থেকে আলাদা তা জের দেওয়ার জন্য, যা 1950 এর দশকে মনোবিজ্ঞানের উপর আধিপত্য বিস্তার করেছিল।

এই “তৃতীয় শক্তি”, ক্লিনিকাল সাইকোলজির বিপরীতে, ফ্রয়েডীয় সাইকো-বিশ্লেষণ দ্বারা প্রভাবিত, যা মানসিক অসুস্থতা অধ্যয়ন করে, অর্থাৎ মানুষের আচরণের নেতিবাচক দিক এবং প্রথাগত একাডেমিক, পরীক্ষামূলক মনোবিজ্ঞান, আচরণবাদ দ্বারা প্রভাবিত, যা মানুষের আচরণকে কমিয়ে দেয়। বিভিন্ন ধরনের উদ্দীপনা, প্রতিক্রিয়া এবং ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্যের মধ্যে পরিসংখ্যানগত সম্পর্ক। কেবলমাত্র স্বাভাবিক আচরণের চেষ্টা করেন, এইভাবে তাদের আরও দক্ষ আরও সচেতন, সুখী করে তোলে, কিছু “অনুকূল” মানসিক স্বাস্থ্যে পৌঁছানোর আশায়। মানবতাবাদী তত্ত্বের কেন্দ্রীয় থিম হল আত্ম-বাস্তবকরণের দিকে চালনা, নিজের পূর্ণ সম্ভাবনা উপলব্ধি করা। অন্যান্য থিমগুলির মধ্যে রয়েছে ব্যক্তিগত বুদ্ধি, অভিজ্ঞতার জন্য উন্মুক্ততা, বর্তমান জীবনযাপন, ব্যক্তিগত দায়িত্ব এবং মানুষের অন্তর্নিহিত কল্যাণ। মানবতাবাদীদের জন্য, বিশ্লেষণের একক হল অনুভূত বাস্তবতা। সম্ভবত এই পদ্ধতি সবচেয়ে পরিচিত প্রবন্ধ হলেন আব্রাহাম মাসলো। কার্ল রজার্স বা এরিখ ফ্রম এর মতো অন্যান্য “মানবতাবাদীরা” থেকে তার কাজকে আলাদা করে তা হল যে একজন সুখী, স্বাস্থ্যকর, ভালভাবে কাজ করে এমন একজন ব্যক্তি কীভাবে আচরণ করেন তার একটি মডেল তিনি প্রস্তাব করেন, যা বাস্তব মানুষের সুনির্দিষ্ট পর্যবেক্ষণের উপর ভিত্তি করে। আদর্শ প্রয়োজনীয়তা প্রণয়নের উপর।

এছাড়াও মাসলো প্রেরণার একটি সহজ এ স্বজ্ঞাতভাবে আকর্ষমীয় তত্ত্ব প্রস্তাব করেছেন, যা ব্যাখ্যা করে যে এই ধরনের “আত্ম-বাস্তব” ব্যক্তিত্ব কোথা থেকে এসেছে। সিস্টেম তত্ত্বের সমান্তরালে, মাসলো মনস্তাত্ত্বিক মডেলিংয়ের অত্যাধিক হ্রাসবাদের বিরুদ্ধে প্রতিক্রিয়া দেখান এবং ব্যক্তিত্ব গবেষণার একটি বিকল্প সামগ্রিক পদ্ধতির প্রস্তাব করেন। সাম্প্রতিক বছরগুলিতে, বেশ কয়েকটি উদ্যোগে আবির্ভূত হয়েছে যা মানবতাবাদী ধারণা এবং তত্ত্ব দ্বারা উল্লেখযোগ্যভাবে প্রভাবিত হলেও নতুন দিকনির্দেশনা রয়েছে। সম্ভবত সবচেয়ে তাৎপর্যপূর্ণ হল ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান, ডঃ মার্টিন মেলিগম্যান 2000 সালে আমেরিকান সাইকোলজিক্যাল অ্যাসোসিয়েশনের সভাপতি থাকাকালীন এই শব্দটি দিয়েছিলেন। ইতিবাচক

মনোবিজ্ঞান, মানবতাবাদী পদ্ধতির মতো, মানুষের সম্ভাবনা বাড়ানোর উপর ফোকাস করে, কিন্তু গবেষণা পদ্ধতি গ্রহণ করে (যেমন সমীক্ষা, গ্রুপ ডেটা) বা মানবতাবাদীরা ঐতিহ্যগতভাবে এড়িয়ে গেছেন। মানবতাবাদী পদ্ধতির দ্বারা প্রভাবিত আরেকটি ক্ষেত্র হল কোচিং মনোবিজ্ঞান। যদিও শব্দটি খেলাধুলায় “ব্যক্তিগত কোচিং” থেকে উদ্ভূত হয়েছে, এটি আরও সাধারণভাবে ব্যক্তিগত সম্ভাবনা বাড়ানোর উপর ফোকাস বোঝায় এবং ক্ষেত্রটি ধীরে ধীরে অনেক মনোবিজ্ঞান সমিতির মধ্যে একটি নির্দিষ্ট ক্ষেত্র হয়ে উঠেছে।

6.3 ব্যক্তিত্বের মাসলো তত্ত্ব

আব্রাহাম মাসলো : ব্যক্তিত্বের প্রতি মানবতাবাদী দৃষ্টিভঙ্গি

আব্রাহাম মাসলো, ব্যাপকভাবে মানবতাবাদী দৃষ্টিভঙ্গির অন্যতম প্রতিষ্ঠাতা হিসাবে বিবেচিত, 1 এপ্রিল, 1908 সালে নিউ ইয়র্কের ব্রুকসিলে জন্মগ্রহণ করেন। তিনি 1930 সালে তার বি.এ., 1931 সালে তার এম.এ. এবং 1934 সালে তার পি.এইচ.ডি, সবই উইসকনসিন বিশ্ববিদ্যালয় থেকে মনোবিজ্ঞানে লাভ করেন। স্নাতক হওয়ার এক বছর পর, তিনি কলম্বিয়াতে ই.এস. থর্নডাইকের সাথে কাজ করার জন্য নিউ ইয়র্ক ফিরে আসেন, যেখানে মাসলো মানুষের যৌনতা নিয়ে গবেষণার আগ্রহী হন।

তিনি ব্রুকলিনে কলেজে পুরো সময় শিক্ষকতা শুরু করেন। তার জীবনের এই সময়কালে, তিনি অনেক ইউরোপীয় বুদ্ধিজীবীদের সংস্পর্শে এসেছিলেন যারা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে এবং বিশেষ করে ব্রুকলিনে অভিবাসী হয়েছিলেন। অ্যাডলার, ফ্রম, মর্নির মতো ব্যক্তিদের পাশাপাশি বেশ কয়েকজন গোস্টলট এবং ফ্রয়েডীয় মনোবিজ্ঞানীও প্রাথমিকভাবে ব্রুকলিনে চলে আসেন। মাসলো 1951 থেকে 1959 সাল পর্যন্ত ব্র্যাডেইদের মনোবিজ্ঞান বিভাগের চেয়ার হিসাবে দায়িত্ব পালন করেন। এখানে কাজ করার সময় তিনি কার্ট গোল্ডস্টেইনের সাথে দেখা করেন, যিনি তার বিখ্যাত বই, দ্য অর্গানিজম (1934) এ স্ব-বাস্তবকরণের ধারণাটি সামনে রেখেছিলেন। এখানেই তিনি একটি মানবতাবাদী মনোবিজ্ঞানের জন্য তার ধর্মযুদ্ধ শুরু করেছিলেন, যা শেষ পর্যন্ত তার নিজের তত্ত্বের চেয়ে অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ ছিল। তিনি তার শেষ বছরগুলি ক্যালিফোর্নিয়ায় আধা অবসরে কাটিয়েছেন, যতক্ষণ না, 8 জুন 1970 তারিখে, অসুস্থ স্বাস্থ্যের পর তিনি হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে মারা যান।

মাসলো ব্যক্তিত্বের একটি তত্ত্ব তৈরি করেছিলেন যা বিভিন্ন ক্ষেত্রে প্রভাবিত করেছে। এই বিস্তৃত প্রভাবটি মাসলোর তত্ত্বের উচ্চ স্তরের ব্যবহারিকতার কারণে। তার তত্ত্ব ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার অনেক বাস্তবতাকে সঠিকভাবে বর্ণনা করে। মানবতাবাদীরা বিশ্বাস করেন না যে মানুষকে যান্ত্রিক শক্তি দ্বারা ধাক্কা দেওয়া হয় এবং টানা হতয়, হয় উদ্দীপনা এবং শক্তিবৃদ্ধি (আচরণবাদ) বা অচেতন সহজাত প্রবৃত্তি

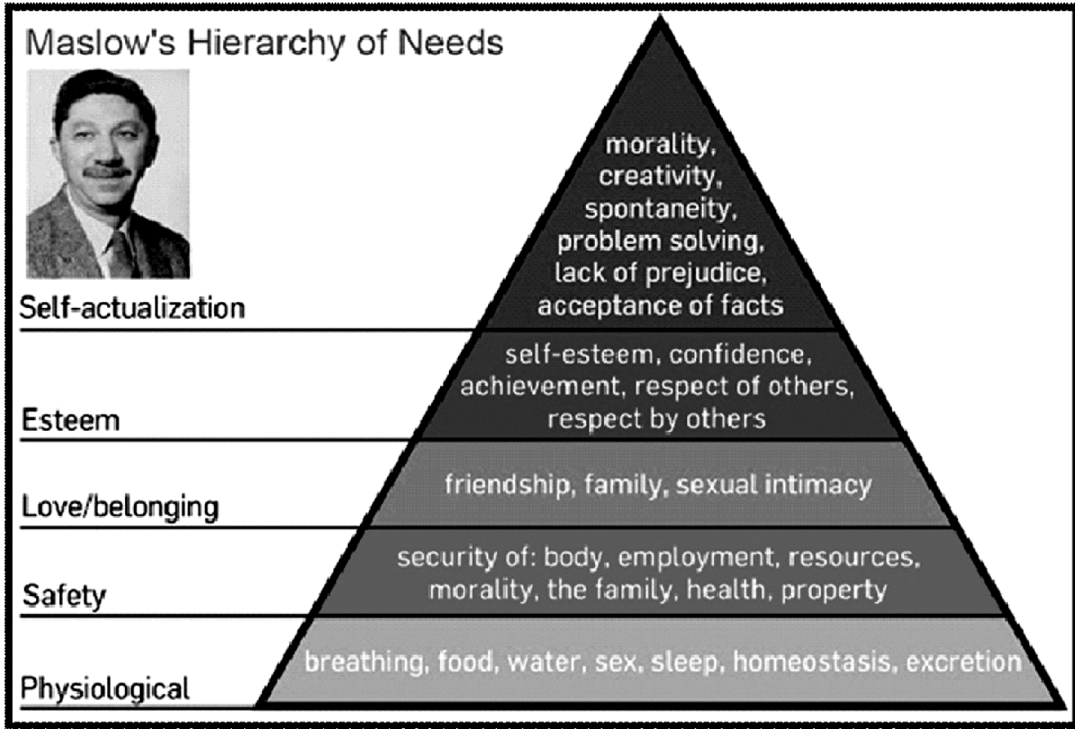


(মনোবিশ্লেষণ)। মানবতাবাদীরা সম্ভাবনার উপর ফোকাস করে। তারা বিশ্বাস করে যে মানুষ উচ্চ স্তরের ক্ষমতার জন্য চেষ্টা করে। মানুষ সৃজনশীলতার সীমানা খোঁজে, চেতনা এবং প্রজ্ঞার সর্বোচ্চ সীমানা। এটিকে “সম্পূর্ণ কর্মক্ষম ব্যক্তি”, “স্বাস্থ্যকর ব্যক্তিত্ব” বা মাসলো এই স্তরটিকে “আত্ম-বাস্তব ব্যক্তিত্ব” বলে অভিহিত করা হয়েছে। মাসলোর ব্যক্তিত্বের তত্ত্ব নিম্নলিখিত শিরোনামের অধীনে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে।

(1) চাহিদার শ্রেণিবিন্যাস, (2) ঘাটতি প্রয়োজন, (3) বৃদ্ধির প্রয়োজন, (4) স্ব-বাস্তবকারী।

চাহিদার শ্রেণিবিন্যাস : চাহিদা অনুক্রমের মাসলো চাহিদার শ্রেণিবিন্যাসের ভিত্তিতে মানব প্রেরণার একটি তত্ত্ব প্রস্তাব করেছিলেন। অনুক্রমের চাহিদা যত কম হবে সেই চাহিদা তত বেশি প্রাধান্য পাবে। অন্য কথায় যখন বেশ কয়েকটি চাহিদা সক্রিয় থাকে, তখন সর্বনিম্ন প্রয়োজনটি সবচেয়ে বাধ্যতামূলক হবে। নিম্ন স্তরের চাহিদা সন্তুষ্ট হলেই উচ্চ অর্ডারের চাহিদা দেখা দেয়। প্রথম চারটি স্তরকে ঘাটতি বা বঞ্চনার চাহিদা হিসাবে বিবেচনা করা হয় যে তাদের সন্তুষ্টির অভাব একটি ঘাটতি সৃষ্টি করে যা মানুষকে এই চাহিদাগুলি পূরণ করতে অনুপ্রাণিত করে। উদাহরণস্বরূপ, শারীরবৃত্তীয় চাহিদাগুলি বা শ্রেণিবিন্যাসের সর্বনিম্ন স্তরে, বাতাস, খাদ্য এবং জলের মতো প্রয়োজনীয়তাগুলি অন্তর্ভুক্ত করে। এগুলি বেশিরভাগ লোকের জন্য সন্তুষ্ট হওয়ার প্রবণতা থাকে, কিন্তু যখন না পাওয়া যায় তখন তারা প্রধান হয়ে ওঠে। জরুরী ওবস্থার সময়, স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তার মত নিরাপত্তার চাহিদা সামনের দিকে উঠে যায়। একবার এই দুটি স্তর পূরণ হয়ে গেলে, আত্মীয়তার প্রয়োজন, যেমন প্রেম এবং ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক বা ঘনিষ্ঠ বন্ধুত্ব অর্জন, গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে। পরবর্তী স্তর, সম্মানের প্রয়োজন, অন্যদের কাছ থেকে স্বীকৃতির প্রয়োজনীয়তা, আত্মবিশ্বাস, কৃতিত্ব এবং আত্মসম্মান। সর্বোচ্চ স্তর হল স্ব-বাস্তবতা, বা স্ব-সিদ্ধি। এই ক্ষেত্রে আচরণ ঘাটতি দ্বারা চালিত বা অনুপ্রাণিত নয়, বরং ব্যক্তিগত বৃদ্ধির জন্য ব্যক্তির আকাঙ্ক্ষা এবং একজন ব্যক্তি হয়ে উঠতে সক্ষম এমন সমস্ত জিনিস হয়ে ওঠার প্রয়োজন (মাসলো, 1970)। এখন আমরা একে একে প্রতিটি স্তরের চাহিদা নিয়ে আলোচনা করব। মাসলোর অনুক্রমের সর্বনিম্ন স্তর হল শারীরবৃত্তীয় চাহিদা। এর মধ্যে রয়েছে সবচেয়ে মৌলিক চাহিদা যা বেঁচে থাকার জন্য অত্যাবশ্যিক, যেমন পানি, বাতাস, খাদ্য এবং ঘুমের প্রয়োজন। মাসলো বিশ্বাস করতেন যে এই চাহিদাগুলি হল শ্রেণিবিন্যাসের সবচেয়ে মৌলিক এবং সহজাত চাহিদা কারণ এই শারীরবৃত্তীয় চাহিদাগুলি পূরণ না হওয়া পর্যন্ত সমস্ত চাহিদা গৌণ হয়ে যায়। এই চাহিদাগুলি এমন যে সেগুলি পূরণ না হলে জীব মারা যায়। যদি শারীরবৃত্তীয় ভারসাম্যের বিঘ্নের কারণে মৃত্যুর হুমকি অদৃশ্য হয়ে যায়, তবে জীব তার মনোযোগ আরও পরোক্ষ হুমকির দিকে পরিচালিত করতে পারে, যেমন শিকারী দ্বারা ধরা পড়ার বিপদ, এবং সেগুলি এড়াতে চেষ্টা করতে পারে। অনুক্রমের পরবর্তী প্রয়োজনগুলি হল নিরাপত্তার চাহিদা। এর মধ্যে নিরাপত্তা ও নিরাপত্তার প্রয়োজন রয়েছে। নিরাপত্তার প্রয়োজন বেঁচে থাকার জন্য গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু তারা শারীরবৃত্তীয় চাহিদার মতো চাহিদাপূর্ণ নয়। নিরাপত্তা প্রয়োজনের উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে স্থির কর্মসংস্থান, স্বাস্থ্য বীমা, নিরাপদ আশেপাশের এলাকা এবং পরিবেশ থেকে আশ্রয়ের আকাঙ্ক্ষা। তৃতীয় স্তরে শ্রেণিবিন্যাসের চাহিদা রয়েছে। এর মধ্যে অন্তর্গত, ভালবাসা এবং স্নেহের চাহিদা রয়েছে। মাসলো এই চাহিদাগুলিকে শারীরবৃত্তীয় এবং নিরাপত্তার প্রয়োজনের তুলনায় কম মৌলিক বলে মনে করেন। বন্ধুত্ব, রোমান্টিক সংযুক্তি এবং পারিবারিক মতো সম্পর্কগুলি সামাজিক, সম্প্রদায় বা ধর্মীয় গোষ্ঠীগুলির সাথে জড়িত থাকার মতো সাহচর্য এবং

গ্রহণযোগ্যতার এই প্রয়োজনটি পূরণ করতে সহায়তা করে। শ্রেণীবিন্যাস চতুর্থ স্তরে আত্মসম্মান প্রয়োজন প্রথম তিনটি চাহিদা সন্তুষ্ট হওয়ার পর, সম্মানের চাহিদা ক্রমশ গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে। মাসলো সম্মানের প্রয়োজনের দুটি সংস্করণ উল্লেখ করেছেন, একটি নিম্ন এবং একটি উচ্চতর। নীচেরটি হল অন্যদের সম্মানের প্রয়োজন, মর্যাদা, স্বীকৃতি, খ্যাতি, প্রতিপত্তি এবং মনোযোগের প্রয়োজন। উচ্চতর হল আত্ম-সম্মানের প্রয়োজন, শক্তি, যোগ্যতা, দক্ষতা, আত্মবিশ্বাস, স্বাধীনতা এবং স্বাধীনতার প্রয়োজন। এই প্রয়োজনগুলি উচ্চতর রম্যক করে কারণ এটি অভিজ্ঞতার মাধ্যমে অভ্যন্তরীণ দক্ষতার উপর নির্ভর করে। এই চাহিদাগুলি থেকে বঞ্চিত একটি হীনমন্যতা, দুর্বলতা এবং অসহায়ত্বের দিকে নিয়ে যেতে পারে। আত্ম-সম্মানের প্রয়োজনের সন্তুষ্টি আত্মবিশ্বাস, মূল্য, শক্তি, সামর্থ্য এবং বিশ্বে দরকারী এবং প্রয়োজনীয় হওয়ার পর্যাপ্ততার অনুভূতির দিকে পরিচালিত করে। ঘুরেফিরে এই অনুভূতিগুলি হয় মৌলিক নিরুৎসাহ বা ক্ষতিপূরণমূলক বা স্নায়বিক প্রবণতার জন্ম দেয়। মৌলিক আত্মবিশ্বাসের প্রয়োজনীয়তার একটি উপলব্ধি এবং এটি ছাড়া মানুষ কতটা অসহায় তা বোঝা, গুরুতর আঘাতমূলক নিরোসিসের একটি অধ্যয়ন থেকে সহজেই অর্জন করা যেতে পারে সর্বোচ্চ স্তরের প্রয়োজন হল আত্ম-বাস্তবতা। “একজন মানুষ যা হতে



পারে, তাকে হতে হবে”। এটি স্ব-বাস্তবায়নের জন্য অনুভূত প্রয়োজনীয়তার ভিত্তি তৈরি করে। প্রয়োজনের এই স্তরটি একজন ব্যক্তির সম্পূর্ণ সম্ভাবনা এবং সেই সম্ভাবনাকে উপলব্ধি করার সাথে সম্পর্কিত। মাসলো এই আকাঙ্ক্ষাকে আরও বেশি করে হয়ে ওঠার আকাঙ্ক্ষা হিসাবে বর্ণনা করেছেন, যা একজন হয়ে উঠতে সক্ষম তার সবকিছু হয়ে ওঠা। এটি স্ব-বাস্তবকরণের প্রয়োজনীয়তার একটি বিস্তৃত

সংজ্ঞা, কিন্তু যখন ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে প্রয়োগ করা হয় তখন প্রয়োজনটি নির্দিষ্ট। উদাহরণস্বরূপ, একজন ব্যক্তির আদর্শ পিতামাতা হওয়ার প্রবল ইচ্ছা থাকতে পারে, অন্যের জন্য এটি ক্রীড়াগতভাবে প্রকাশ করা যেতে পারে এবং তৃতীয়টিতে এটি চিত্রকলা, ছবি বা উদ্ভাবনের মাধ্যমে প্রকাশ করা যেতে পারে। যেমন আগে উল্লেখ করা হয়েছে, এই স্তরের প্রয়োজনের স্পষ্ট স্বেচ্ছাব্যবহার জন্য একজনকে প্রথমে কেবল পূর্ববর্তী চাহিদা, শারীরবৃত্তীয়, নিরাপত্তা, ভালবাসা এবং সম্মান অর্জন করতে হবে না, তবে এই চাহিদাগুলিকে আয়ত্ত করতে হবে। নীচে মাসলোর পরিণতিগুলির বর্ণনা রয়েছে যে এই চাহিদাগুলি সম্ভব না হলে কী ঘটবে।

ঘাটতি প্রয়োজন

পূর্বের আলোচনা বলা হয়েছে যে চাহিদার প্রথম চারটি স্তরকে বলা হয় ঘাটতি চাহিদা বা ডি-লিড যদি আপনার কাছে পর্যাপ্ত কিছু না থাকে, তবে বলা হবে যে আপনার একটি ঘাটতি রয়েছে যা আপনি প্রয়োজন অনুভব করবেন।

কিন্তু আপনি যদি আপনার প্রয়োজনীয় সমস্ত কিছু পান তবে আপনি কিছুই অনুভব করেন না! অন্য কথনো, তার অনুপ্রাণিত হওয়া বন্ধ করে দেয়ে তিনি হোমিওস্ট্যাসিসের পরিপ্রেক্ষিতে এই স্তরগুলি সম্পর্কেও কথা বলেন হোমিওস্ট্যাসিস হল সেই নীতি যার দ্বারা শারীরিক সিস্টেম (থার্মোস্ট্যাট) কাজ করে অন্য কথায়, যখন এটি খুব ঠাণ্ডা হয়ে যায়, তাপস্থাপক তাপ চালু করে এবং যখন এটি খুব গরম হয়ে যায়, তখন তাপটি বন্ধ কর দেয় একইভাবে, মানবদেহে যখন একটি নির্দিষ্ট পদার্থের অভাব হয়, তখন তার জন্য ক্ষুধা জন্মায়, যখন এটি যথেষ্ট পরিমানে পায়, তখন ক্ষুধা বন্ধ হয়ে যায় মসলো এই হোমিওস্ট্যাটিক নীতিটিকে কেবল প্রয়োজনের জন্য প্রসারিত করে যেমন নিরাপত্তা, স্বত্ত্ব এবং সম্মান যাকর সম্পর্কে আমরা সাধারণত এই শর্তগুলিতে চিন্তা করি না সামগ্রিক উন্নয়নের পরিপ্রেক্ষিতে, আমরা এই স্তরগুলির মধ্য দিয়ে কিছুটা পর্যায়গুলির মতো এগিয়ে যাই নবজাতক হিসাবে, আমাদের ফোকাস (যদি আমাদের সম্পূর্ণ চাহিদা না থাকে) শারীরবৃত্তীয় চাহিদার সম্ভব উপর শীঘ্রই আমরা স্বীকার করতে শুরু করি যে আমাদের নিরাপদ থাকা দরকার এর পরেই, আমরা মনোযোগ এবং স্নেহ কামনা করি একটু পরে, আমরা আত্মসম্মান খুঁজি মনে রাখবেন, এই প্রথম কয়েক বছরের মধ্যে! চাপযুক্ত পরিস্থিতিতে, বা যখন বেঁচে থাকা ছমকির মুখে পড়ে, আমরা নিম্ন প্রয়োজনের স্তরে “রিগ্লেস” করতে পারি যখন আপনি দেখতে পান যে আপনার দুর্দান্ত ক্যারিয়ার ফ্ল্যাট পড়ে যাচ্ছে, আপনি একটু মনোযোগ দিতে পারেন যখন আপনার পরিবার আপনাকে ছেড়ে চলে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেয়, তখন মনে হয় যে ভালোবাসা আবার আপনি যা চেয়েছিলেন যদি আপনার বিকাশের সময় উল্লেখযোগ্য সমস্যা থাকে, তাহলে সেটি চরম নিরাপত্তাহীনতার সময়কালে যেমন শিশুর ক্ষুধা, বা মৃত্যু বা বিবাহবিচ্ছেদের মাধ্যমে পরিবারের সদস্যের স্ফতি, বা উল্লেখযোগ্য অবহেলা বা অপব্যবহারের সময়, এটি সম্ভব সারা জীবনের জন্য বৃদ্ধির প্রয়োজন

মাসলো চাহিদার শেষ স্তরের উল্লেখ করার জন্য বিভিন্ন পদ ব্যবহার করেছেন তিনি একে বৃদ্ধির প্রেরণা (ঘাটতি প্রেরণার বিপরীতে) বলেছেন তাদের বলা হয় সত্তার চাহিদা (বা বি-প্রয়োজন, ডি-প্রয়োজনের বিপরীতে), এবং স্ব-বাস্তবকরণ এগুলি এমনি চাহিদা বা ভারসাম্য বা হোমিওস্টেসিস জড়িত নয় তারা

সম্ভাব্যতা পূরণ করার ক্রমাগত আকাঙ্ক্ষা জড়িত, “আপনি যা হতে পারেন তা হতে পারে” আপনি যদি সত্যিকারের স্ব-বাস্তবতাবাদী হতে চান, তাহলে আপনাকে আপনার নিম্ন চাহিদার যতন নিতে হবে, অন্তত যথেষ্ট পরিমাণে এটা বোঝায়, আপনি যদি ক্ষুধার্ত, আপনি খাবার পেতে হয়, আপনি যদি অনিরাপদ হন তবে আপনাকে ক্রমাগত সতর্ক থাকতে হবে, আপনি যদি বিচ্ছিন্ন এবং অপ্রীতিকর হন, তাহলে আপনাকে সেই প্রয়োজনটি পূরণ করতে হবে, আপনার যদি স্ব-সম্মানবোধ কম থাকে তবে আপনাকে আত্মরক্ষামূলক হতে হবে তা ক্ষতিপূরণ দিতে হবে যখন নিম্ন চাহিদা পূরণ না হয়, তখন আপনি আপনার সম্ভাবনা পূরণে নিজেকে সম্পূর্ণরূপে নিবেদিত করতে পারবেন না প্রশ্ন হয়ে ওঠে অবশ্যই, ম্যাসলোকে স্ব-বাস্তবকরণের দ্বারা ঠিক কী বোঝায় এর উত্তর দেওয়ার জন্য, তিনি যে ধরণের লোকদের স্ব-বাস্তব ব্যক্তি বলে অতিহিত করেছেন আমাদের তা দেখতে হবে সৌভাগ্যবশত, তিনি জীবনী বিশ্লেষণ বিশ্লেষণ নামে একটি গুণগত পদ্ধতি ব্যবহার করে আমাদের অন্য এটি করেছিলেন তিনি একদল লোককে বাছাই করে শুরু করেছিলেন, কিছু ঐতিহাসিক ব্যক্তিত্ব, কিছু লোক যাকে তিনি চেেনেন, যাদের তিনি স্পষ্টভাবে আত্ম-বাস্তবতার মান পূরণ করতে অনুভব করেছিলেন এই অগাস্ট গ্রুপে অন্তর্ভুক্ত ছিলেন আব্রাহাম লিংকন, টমাস লেফারসন, আলবার্ট আইনস্টাইন, এলিয়নের রুজভেল্ট, লেন অ্যাডামস, উইলিয়াম জেমস, অ্যালবার্ট শোয়েটলার, বেনেডিট্ট স্পিনোলো এবং অ্যালডুয়াস হাক্সলি, এছাড়াও জনঅজ্ঞাত নামা ব্যক্তি যারা মাসলো তার গবেষণার সময় জীবিত ছিলেন। তারপরে তিনি তাদের জীবনী, লেখা, ব্যক্তিগতভাবে তাদের চেেনেন কাজ এবং শব্দ ইত্যাদি দেখেছিলেন। এই উৎসগুলি থেকে, তিনি এমন গুণাবলীর একটি তালিকা তৈরি করেছিলেন যা এই লোকদের বৈশিষ্ট্যযুক্ত বলে মনে হয়েছিল, আমাদের বিশাল জনগোষ্ঠীর বিপরীতে।

স্ব-বাস্তববাদীদের বৈশিষ্ট্য : মাসলোর মতে, যারা স্বয়ং বাস্তবায়িত, তারা ছিল :

(1) বাস্তবতা-কেন্দ্রিক, যার অর্থ তারা আসল এবং আসল কী থেকে নকল এবং অসৎ তা আলাদা করতে পারে?

(2) সমস্যা-কেন্দ্রিক, অর্থাৎ তারা জীবনের সমস্যাগুলিকে সমাধানের দাবিদার সমস্যা হিসাবে বিবেচনা করে, ব্যক্তিগত সমস্যাগুলিকে আটকে রাখা বা আত্মসমর্পণ করার মতো নয়।

(3) উপায় এবং শেষ একটি ভিন্ন উপলব্ধি ছিল, তারা অনুভব করেছিল যে শেষগুলি অগত্যা উপায়কে ন্যায্যতী দেয় না, যে উপায়গুলি নিজেরাই শেষ হতে পারে এবং যে উপায়, এটি হল যাত্রা প্রায়শই প্রান্তের চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ ছিল।

(4) অন্যদের সাথে সম্পর্ক করার বিভিন্ন উপায় ছিল। প্রথমত, তারা একাকীত্ব উপভোগ করত এবং একা থাকতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করত। এবং তারা অনেক লোকের সাথে আরও অগভীর সম্পর্কের পরিবর্তে কয়েকজন ঘনিষ্ঠ বন্ধু এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে গভীর ব্যক্তিগত সম্পর্ক উপভোগ করেছিল।

(5) স্বায়ত্তশাসন উপভোগ করেছেন, শারীরিক এবং সামাজিক চাহিদা থেকে একটি আপেক্ষিক স্বাধীনতা।

(6) প্রতিহত করা সংস্কৃতি, অর্থাৎ তারা “ভালভাবে সামঞ্জস্য” বা “ফিট” হওয়ার জন্য সামাজিক চাপের প্রতি সংবেদনশীল ছিল না। প্রকৃতপক্ষে তারা ছিল সর্বোত্তম আর্থ অসংগতিবাদী।

(7) হাস্যরসের একটি অস্বাভাবিক অনুভূতি ছিল। তারা তাদের নিজস্ব খরচে, যা মানুষের অবস্থার জন্য রসিকতা করতে পছন্দ করত এবং কখনই তাদের হাস্যরস অন্যদের দিকে নির্দেশ করে না।

(8) নিজের এবং অন্যদের গ্রহণযোগ্যতার একটি গুণ ছিল, যার দ্বারা তিনি বোঝাতে চেয়েছিলেন যে এই লোকেরা আপনাকে আপনার মতো করে নেওয়ার চেয়ে বেশি তারা আপনাকে যা ভেবেছিল তা পরিবর্তন করার চেষ্টা করবে। এই একই গ্রহণযোগ্যতা তাদের নিজেদের প্রতি তাদের মনোভাবের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য, তবে তাদের কিছু গুণ ক্ষতিকর না হয়, তবে তারা এটি হতে দেয়। এমনকি এটিকে একটি ব্যক্তিগত ব্যঙ্গ হিসাবে উপভোগ করে।

(9) তারা প্রায়ই নিজেদের মধ্যে নেতিবাচক গুণাবলী পরিবর্তন করার জন্য দৃঢ়ভাবে অনুপ্রাণিত ছিল যা পরিবর্তন করা যেতে পারে।

(10) তারা স্বতঃস্ফূর্ততা এবং সরলতার মতো গুণাবলীর অধিকারী ছিল।

(11) তারা দান্তিক বা কৃত্রিম হওয়ার চেয়ে নিজেদের হওয়া পছন্দ করে।

(12) অন্যদের প্রতি তাদের নম্রতা এবং শ্রদ্ধার অনুভূতি ছিল— যাকে মাসলো গণতান্ত্রিক মূল্যও বলে।

(13) তাদের একটি গুণ ছিল মাসলো যার নাম মানব আত্মীয়তা, তা হল সামাজিক স্বার্থ, সহানুভূতি এবং মানবতা।

(14) তাদের নৈতিক আচরণ শক্তিশালী ছিল।

(15) তারা আধ্যাত্মিক ছিল কিন্তু ঐতিহ্যগতভাবে ধর্মীয় প্রকৃতির ছিল না।

(16) তাদের একটি নির্দিষ্ট কৃতজ্ঞতা ছিল, জিনিসগুলি, এমনকি সাধারণ জিনিসগুলিকে বিস্ময়ের সাথে দেখার ক্ষমতা ছিল।

(17) তাদের সৃজনশীল, উদ্ভাবক এবং মৌলিক হওয়ার ক্ষমতা ছিল।

(18) তারা গড় ব্যক্তির তুলনায় আরো শিখর অভিজ্ঞতা আছে, একটি শিখর অভিজ্ঞতা এমন একটি যা আপনাকে নিজের থেকে সরিয়ে নেয়, শ্রুতি আপনাকে খুব ছোট বা খুব বড় মনে করে, কিছু পরিমাণে জীবন বা প্রকৃতি যা ঈশ্বরের সাথে এক। এটি আপনাকে অসীম এবং অনন্তের অংশ হওয়ার অনুভূতি দেয়। এই অভিজ্ঞতাগুলি একজন ব্যক্তির উপর তাদের চিহ্ন রেখে যায়, তাদের আরও ভাল করার জন্য পরিবর্তন করে এবং অনেক লোক সক্রিয়ভাবে তাদের সন্ধান করে। এগুলিকে রহস্যময় অভিজ্ঞতাও বলা হয় যে অনেক ধর্মীয় ও দার্শনিক ঐতিহ্যের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

তবে মাসলো মনে করেননি যে স্বাস্থ্যব ব্যক্তির নিখুঁত। পথের পাশাপাশি তিনি আবিষ্কৃত বেশ কিছু ত্রুটি বা অপূর্ণতা ছিল। এগুলি নীচে দেওয়া হয়েছিল :

(1) তারা প্রায়ই যথেষ্ট উদ্বেগ এবং অপরাধবোধ ভোগ করে। এই উদ্বেগহ এবং অপরাধবোধ ভুল স্থান বা স্নায়বিক সংস্করণের পরিবর্তে বাস্তবসম্মত ছিল।

(2) তাদের মধ্যে কিছু অনুপস্থিত মনের এবং অত্যধিক দয়ালু ছিল।

(3) এছাড়াও তাদের মধ্যে কিছু নির্মমতা, অস্বোপচারের শীতলতা এবং হাস্যরসের ক্ষতির অপ্রত্যাশিত মুহূর্ত ছিল।

(4) মাসলো আরও বলেছেন যে কখন একজন স্ব-বাস্তব ব্যক্তি তাদের চাহিদা পূরণ করে না, তখন তারা মেটাপ্যাথোলজির সাথে প্রতিক্রিয়া জানায়। যে তারা সমস্যার একটি তালিকা সঙ্গে প্রতিক্রিয়া।

(5) যখন এই মূল্যবোধগুলি ছাড়া বাঁচতে বাধ্য করা হয়, তখন আত্ম-বাস্তবকারী হতাশা, বিতৃষ্ণা, বিচ্ছিন্নতা এবং একধরনের নিন্দাবাদের বিকাশ ঘটায়।

মূল্যায়ন : মাসলো ব্যক্তিত্বের তত্ত্বে একজন অত্যন্ত অনুপরেরণামূলক ব্যক্তিত্ব। বিশেষ করে 1960 এর দশকে, লোকেরা হ্রাসবাদী, আচরণবিদ এবং শারীরবৃত্তীয় মনোবিজ্ঞানীদের যান্ত্রিক বার্তাগুলিতে ক্রান্ত হয়ে পড়েছিল। তারা তাদের জীবনের অর্থ এবং উদ্দেশ্য খুঁজছিল, এমনকি একটি উচ্চতর, আরও রহস্যময় অর্থ। মানুষকে মনোবিজ্ঞানে এবং ব্যক্তিকে ব্যক্তিত্বে ফিরিয়ে আনার নেই আন্দোলনের অন্যতম পথিকৃৎ ছিলেন মাসলো। তদুপরি, মাসলোর অনন্য অবদান অসুস্থদের চেয়ে সুস্থ মানুষের সাথে তার ব্যস্ততার মধ্যে রয়েছে এবং তার অনুভূতি যে দুটি গ্রুপের অধ্যয়ন বিভিন্ন ধরনের তত্ত্ব তৈরি করে।

মাসলো সুস্থ ব্যক্তিদের অধ্যয়নের আরও সরাসরি কোর্স বেছে নিয়েছিলেন যাদের ব্যক্তিত্বের সম্পূর্ণতা এবং একতা সহজেই স্পষ্ট। কিন্তু এই অনন্য অবদান সত্ত্বেও মাসলোর তত্ত্বটি অনেক কারণে সমালোচিত হয়েছে। সবচেয়ে সাধারণ সমালোচনা তার পদ্ধতির সাথে সম্পর্কিত। অল্প সংখ্যক লোককে বাছাই করা যাকে তিনি নিজেই স্ব-বাস্তববাদী বলে ঘোষণা করেছেন, তারপর তাদের সম্পর্কে পড়া বা তাদের সাথে কথা বলা যএবং প্রথম স্থানে স্ব-বাস্তবকরণ কী তা সম্পর্কে সিদ্ধান্তে আসা ভালো মনে হয় না। অনেক মানুষের কাছে বিজ্ঞান। আরেকটি সমালোচনা হল যে মাসলো স্ব-বাস্তববাদের উপর কিছু সীমাবদ্ধতা রেখেছিলেন।

প্রথমত, কার্ট গোল্ডস্টেইন এবং কার্ল রজার্স প্রতিটি জীবন্ত প্রাণী যা করে তা বোঝানোর জন্য শব্দগুচ্ছটি ব্যবহার করেছিলেন, তা হ'ল বেড়ে ওঠার চেষ্টা করা এবং তার জৈবিক নিয়তি পূরণ করে। মাসলো মানব প্রজাতির মাত্র দুই শতাংশের বারা স্ব-বাস্তবতা অর্জনের জন্য সীমাবদ্ধ করে, তখন বেশিরভাগই এটি অর্জন করে না। যদিও রজার্স অনুভব করেছিলেন যে শিশুরা মানুষের আত্ম-বাস্তববোধের সর্বোত্তম উদাহরণ, মাসলো এটিকে এমন কিছু হিসাবে দেখেছিল যা অল্পবয়সীরা খুব কমই অর্জন করে। আরেকটি সমালোচনা হল যে স্ব-বাস্তবতা সামনে আসার আগে আমরা আমাদের নিম্ন চাহিদার অনেক যত্ন নিই। এবং তবুও আমরা এমন অনেক লোকের উদাহরণ খুঁজে পেরে পারি যারা স্ব-বাস্তবায়নের ন্যূনতম দিকগুলি প্রদর্শন করে এবং তাদের নিম্ন চাহিদার যত্ন নেওয়া থেকে দূরে ছিল। আমাদের অনেক সেরা শিল্পী এবং লেখক, উদাহরণস্বরূপ, দারিদ্র্য, খারাপ লালন-পালন, নিউরোসিস এবং বিষণ্ণতায় ভুগেছিলেন।

স্ব-মূল্যায়ন প্রশ্ন :

- (1) ব্যক্তিত্বের অধ্যয়নে মানবতাবাদী পদ্ধতির গুরুত্ব আলোচনা কর।
- (2) মাসলোর ব্যক্তিত্বের তত্ত্বের প্রধান বৈশিষ্ট্যগুলি বর্ণনা করুন।
- (3) মাসলোর প্রয়োজনীয় শ্রেণিবিন্যাস তত্ত্বকে সমালোচনামূলকভাবে মূল্যায়ন করুন।

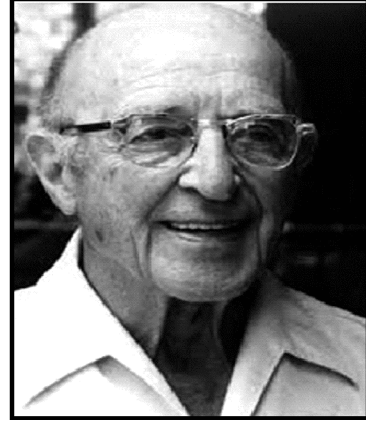
(4) অভাবের চাহিদা এবং বৃদ্ধির চাহিদার মধ্যে পার্থক্য করুন।

(5) আত্ম-বাস্তবকারী ব্যক্তির বৈশিষ্ট্য ব্যাখ্যা করুন।

কার্ল রজার্সের ব্যক্তিত্বের তত্ত্ব

কার্ল রসার্জ ৪ জানুয়ারী, ১৯০২ সালে ইলিনয়ের ওক পার্কে জন্মগ্রহণ করেছিলেন। বারো বছর বয়স থেকে একটি থামারে বেড়ে ওঠা, রজার্স ১৯১৯ সালে উইসকনসিন বিশ্ববিদ্যালয়ের কৃষি কলেজে প্রবেশ করেন, যেখানে তিনি ইতিহাসে স্নাতক ডিগ্রি লাভ করেন। কলেজে থাকাকালীন তিনি একটি ধর্মীয় আহ্বান অনুভব করেন এবং অবশেষে একজন প্রোটেস্ট্যান্ট মন্ত্রী হওয়ার প্রশিক্ষণ শুরু করেন এবং ১৯২৪ সালে স্নাতক হওয়ার পর তিনি নিউইয়র্ক সিটির ইউনিয়ন থিওলজিক্যাল সেমিনারিতে ভর্তি হন। সেখান থেকে

তিনি কলাম্বিয়া ইউনিভার্সিটির টিচার্স কলেজে স্থানান্তরিত হলে যাতে তার মন্ত্রী পেশার কঠোরভাবে ধর্মীয় দিকটির পরিবর্তে কাউন্সেলিং চালিয়ে যান। পরবর্তীকালে তিনি ক্লিনিকাল এবং শিক্ষাগত মনোবিজ্ঞানের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করেন, শিশুদের মধ্যে ব্যক্তিত্ব সামঞ্জস্যের উপর তার উচ্চরাজ গবেষণামূলক প্রবন্ধ লিখেছেন। ১৯৩০ এর দশক জুড়ে, রজার্স শিশু মনোবিজ্ঞানের ক্ষেত্রে কাজ করেছিলেন এবং ১৯৪০ সালে তিনি ওহিও স্টেট ইউনিভার্সিটিতে মনোবিজ্ঞানের অধ্যাপক হিসাবে একটি অবস্থান গ্রহণ করেছিলেন। এই সময়েই তিনি তত্ত্ব এবং পদ্ধতির বিকাশ শুরু করেছিলেন যার জন্য তিনি পরে বিখ্যাত হয়েছিলেন। রজার্সের থেরাপিউটিক পদ্ধতির প্রাথমিক ধারণাগুলি তার ১৯৪২



সালের বই কাউন্সেলিং অ্যান্ড সাইকোথেরাপিতে প্রকাশিত হয়েছিল এবং পরবর্তী কয়েক বছরের মধ্যে তিনি মানুষের ব্যক্তিত্বের সংগঠিত উপাদান হিসাবে নিজের ধারণা এবং “নন-ডাইরেক্টিভ” বা ক্লায়েন্ট-কেন্দ্রিক নীতিগুলির বিকাশ করেছিলেন। থেরাপির শৈলী, ১৯৪৫ সালে তিনি শিকাগো বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞানের অধ্যাপক এবং কাউন্সেলিং সেন্টারের প্রধান হিসাবে একটি অবস্থান গ্রহণ করেন, যেখানে পরবর্তী বারো বছরে, তিনি তার ধারণাগুলিকে আরও পরিমার্জিত ও প্রকাশ করেন, এই সময়ে ক্লায়েন্ট-কেন্দ্রিক থেরাপি (১৯৫১) প্রকাশ করেন। একজন ক্যারিশম্যাটিক ব্যক্তিত্ব, ছাত্র, সহকর্মী এবং বিভিন্ন সহযোগীদের উপর রজার্সের প্রভাব, সেইসাথে অন বিকনিং এ পারসন (১৯৬১) এবং ব্যক্তি থেকে ব্যক্তি (১৯৬৭) এর মতো তার সর্বাধিক বিক্রিত বই প্রকাশ তাকে আমেরিকান মানবতাবাদী মনোবিজ্ঞানের কেন্দ্রীয় ব্যক্তিত্ব পরিণত করেছে। তার জীবনকাল জুড়ে।

কার্ল রজার্স শুধুমাত্র হিউমানিস্টিক অ্যাপ্রোচের একজন প্রতিষ্ঠাতাই ছিলেন না, বরং ২০ শতকের সবচেয়ে প্রভাবশালী থেরাপিস্টও ছিলেন। রজার্সের তত্ত্বটি মূলত ঘটনাগত, যাতে এটি ব্যক্তির অভিজ্ঞতা, তাদের অনুভূতি, তাদের মূল্যবোধ এবং “অভ্যন্তরীণ জীবন” অভিব্যক্তি দ্বারা সংক্ষিপ্ত সময় কিছুর উপর দৃঢ় জোর দেয়। তার তত্ত্ব স্ব-তত্ত্ব নামেও পরিচিত। তার তত্ত্বের অপর নাম ব্যক্তিকেন্দ্রিক তত্ত্ব। তার তত্ত্বটি

থেরাপিউটিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে ব্যক্তির সাথে কাজ করার তার নিজের অভিজ্ঞতা থেকে বেড়ে ওঠে। তার তত্ত্বের পরিপ্রেক্ষিতে, দুটি মৌলিক ধারণা রয়েছে যা বিশেষভাবে লক্ষ্য করার মতো।

প্রথমত, রজার্স সুস্থ বিকাশের বিষয়ে কথা বলেছেন কীভাবে ব্যক্তির তাদের নিজস্ব সত্তাকে উপলব্ধি করে। সুস্থ ব্যক্তির কারণ (আত্ম) এবং তারা মনে করে যে তাদের হওয়া উচিত (আদর্শ স্ব) তাদের অনুভূতির মধ্যে সঙ্গতি দেখতে থাকে। যদিও কেউই সর্বদা নিখুঁত একতা অনুভব করার প্রবণতা দেখায় না, তবে আপেক্ষিক মাত্রার সামঞ্জস্য স্বাস্থ্যের একটি সূচক। দ্বিতীয় মৌলিক ধারণা হল স্বাস্থ্যকর বৃদ্ধির শর্ত সম্পর্কে রজার্সের ধারণা, এবং সুস্থ বৃদ্ধির জন্য একজন থেরাপিস্টের ভূমিকা। রজার্স ব্যক্তি-কেন্দ্রিক থেরাপি নামে একটি প্রক্রিয়ার মাধ্যমে, থেরাপিস্ট সহানুভূতি, উন্মুক্ততা এবং শর্তহীন ইতিবাচক সন্তান প্রদান করতে চায়। রজার্স তার কৌশলটিকে নন-ডাইরেক্টিভ থেরাপি নামে অভিহিত করেছেন, এই ধারণার ভিত্তিতে যে থেরাপিস্ট কেবল একটি “আয়না” যিনি ব্যক্তির চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলিকে প্রতিফলিত করে।

রজার্সের তত্ত্ব নিম্নলিখিত তিনটি শিরোনামের অধীনে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে।

(1) ব্যক্তিত্বের স্থায়ী দিক, (2) স্ব-বাস্তবায়ন, (3) নিজের বিকাশ।

ব্যক্তিত্বের স্থায়ী দিক : রজার্সের ব্যক্তিত্বতত্ত্বের তত্ত্বটি একজন ক্লিনিকাল সাইকোলজিস্ট হিসাবে তার কাজ থেকে বিকশিত হয়েছিল এবং তার ক্লায়েন্ট-কেন্দ্রিক (পরে ব্যক্তিকেন্দ্রিক বলা হয়) থেরাপির তত্ত্বের একটি শাখা হিসাবে বিকশিত হয়েছিল। যেহেতু তার তত্ত্বের মূল লক্ষ্য হল ব্যক্তির মধ্যে বৃদ্ধি এবং বিকাশ ব্যাখ্যা করা, তাই তার তত্ত্ব ব্যক্তিত্বের বিকাশের উপর খুব বেশি জোর দেয় বলে মনে হয় না, বরং তার তত্ত্বের মৌলিক গুরুত্বের মতো এমন নির্মাণগুলিতে তার মনোযোগ নিবেদন করতে পছন্দ করে। এগুলি হল : (i) জীব এবং (ii) স্ব।

অর্গানিজম : ব্যক্তিদের অধ্যয়নের জন্য রজার্সের দৃষ্টিভঙ্গি ঘটনাগত এবং ইডিওগ্রাফিক। মানুষের আচরণ সম্পর্কে তার দৃষ্টিভঙ্গি হল যে এটি “চমৎকার যুক্তিপূর্ণ”। তদুপরি, তার মতে : “মানুষের প্রকৃতির মূলটি মূলত ইতিবাচক” এবং তিনি একটি “বিশ্বস্ত জীব”। রজার্সের মতে, জীব হল সমস্ত অভিজ্ঞতার অবস্থান, যেকোন মুহূর্তে সচেতনতার জন্য সম্ভাব্য সব কিছু সহ। অভিজ্ঞতার সামগ্রিকতা অসাধারণ ক্ষেত্র গঠন করে। অভূতপূর্ব ক্ষেত্রটি হল ব্যক্তির রেফারেন্সের ফ্রেম যা শুধুমাত্র ব্যক্তির কাছে পরিচিত হতে পারে। সহানুভূতিশীল অভিজ্ঞতা ব্যতীত অন্যের কাছে এটি কখনই জানা যায় না এবং সেই স্তরেও কখনও পুরোপুরি জানা যায় না। রজার্স জোর দিয়েছিলেন যে ব্যক্তির আচরণের পদ্ধতি অভূতপূর্ব ক্ষেত্রের (বিষয়ভিত্তিক বাস্তবতা) উপর নির্ভর করে এবং উদ্দীপক অবস্থার (বহির্ক বসাত্বতা) উপর নয়। যে কোনো মুহূর্তে অভূতপূর্ব ক্ষেত্র সচেতন এবং অচেতন অভিজ্ঞতার দ্বারা গঠিত। ব্যক্তি বাস্তবতার বিরুদ্ধে তার অভিজ্ঞতা পরীক্ষা করার প্রবণতা রাখে। বাস্তবতার এই পরীক্ষা বিশ্ব সম্পর্কে নির্ভরযোগ্য জ্ঞান প্রদান করে যাতে একজন বাস্তবসম্মত আচরণ করতে সক্ষম হয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই ব্যক্তি তার অভিজ্ঞতাকে বাস্তবতার সত্যিকারের উপস্থাপনা হিসাবে গ্রহণ করে, যদিও বাস্তবে সেগুলি সত্যিকারের প্রতিনিধিত্ব নাও হতে পারে। ফলস্বরূপ, ব্যক্তি নিজের সম্পর্কে এবং বাহ্যিক বিশ্ব সম্পর্কে ভুল ধারণা তৈরি করতে পারে।

স্বয়ং (বাস্তব এবং আদর্শ)

রজার্স ব্যক্তিত্ব-কার্যকারিতার সাথে সম্পর্কিত, নিজের সবচেয়ে পদ্ধতিগত মডেলগুলির মধ্যে একটি তৈরি করেছিলেন। স্ব বা আত্ম-ধারণা, তার তত্ত্বের কেন্দ্রীয় ধারণাগুলির মধ্যে একটি, এবং তত্ত্বটিকে প্রায়শই ব্যক্তিত্বের স্ব-তত্ত্ব হিসাবে উল্লেখ করা হয়। রজার্স নিজেকে সংগঠিত, সামঞ্জস্যপূর্ণ, ধারণাগত gestalt হিসাবে সংজ্ঞায়িত করেছেন যা “আমি” বা “আমি” এর বৈশিষ্ট্যগুলির উপলব্ধি এবং জীবনের বিভিন্ন দিকের সাথে “আমি” বা “আমি” সম্পর্কের উপলব্ধি, সংযুক্ত মানগুলি একসাথে। যারা উপলব্ধি, সংক্ষেপে, এটি তার বা তার একজনের ছবি। রজার্স আরও দুটি দিক বা স্ব-প্রণালীকে আলাদা করেছেন : প্রকৃত স্ব এবং আদর্শ স্ব। আসল আত্ম হল “আপনি” যে, যদি সবকিছু ঠিকঠাক থাকে তবে আপনি হয়ে উঠবেন, যখন আদর্শ স্ব হল সেই ব্যক্তি যা হতে চায়।

আদর্শ দ্বারা, রজার্স এমন কিছু প্রস্তাবা করছে যা বাস্তব নয়, এমন কিছু যা সর্বদা আমাদের নাগালের বাইরে থাকে, আমরা যে মান পূরণ করতে পারি না। সুতরাং, রজার্সের ব্যক্তিত্ব তত্ত্ব দুটি ব্যক্তিত্বের মধ্যে পার্থক্য করে। প্রকৃত আত্ম, বা বাস্তবিক প্রবণতার মাধ্যমে তৈরি এবং বিকশিত হয়, এটিই স্বয়ং হয়ে উঠতে পারে। সমাজের দাবিগুলি, যাইহোক, সর্বদা বাস্তবিক প্রবণতাকে সমর্থন করে না এবং আমরা আমাদের প্রবণতাগুলির সাথে ধাপের বাইরে এমন পরিস্থিতিতে জীবনযাপন করতে বাধ্য হই। আদর্শ আত্ম হল সমাজের চাহিদার মাধ্যমে সৃষ্ট আদর্শ। রজার্স এটিকে চেষ্টা করার মতো কিছু হিসাবে দেখেন না (এটি আসল স্ব) তবে আমাদের উপর চাপিয়ে দেওয়া আদর্শ আমরা কখনই পূরোপুরি পৌঁছাতে পারি না। ‘লুকানো’ ব্যক্তিত্ব সম্পর্কে রজার্সের দৃষ্টিভঙ্গি সেই ব্যক্তির সাথে সম্পর্কিত যাকে সমাজের মধ্যে সঠিক পরিস্থিতিতে দেওয়া যেতে পারে এবং একজন ব্যক্তিকে সত্যিকারের সুখী হওয়ার জন্য (এবং স্ব-বাস্তবতা উপলব্ধি করার জন্য) তাদের প্রকাশ্য এবং ব্যক্তিগত আত্ম যথাসম্ভব সমান হওয়া উচিত। একজন ব্যক্তিকে সত্যিকারের সুখী হওয়ার জন্য এবং আত্ম-বাস্তবতাকে উপলব্ধি করার জন্য, জনসাধারণের এবং লুকানো ব্যক্তিদের যথাসম্ভব একই রকম হতে হবে। রজার্স বিশ্বাস করতেন যে যখন একজন ব্যক্তির জীবনের সমস্ত দিক, পারিপার্শ্বিকতা এবং চিন্তাভাবনাগুলি সামঞ্জস্যপূর্ণ হয় তখন একমত হওয়ার আদর্শ অবস্থায় পৌঁছে যায় (Pervin & Oliver 1997)।

সঙ্গতি এবং অসঙ্গতি : রজার্স তত্ত্বে জীব এবং স্ব-এর ধারণার গুরুত্ব স্পষ্ট হয়ে ওঠে যখন আমরা অনুভূত এই আত্মের মধ্যে ছিল এবং অসঙ্গতির ধারণাটি পরীক্ষা করি এবং জীবের দ্বারা বাস্তবিকভাবে অনুভব করা স্বয়ং। যখন প্রতীকী অভিজ্ঞতাগুলি বা আত্মাকে গঠন করে, জীবের অভিজ্ঞতাকে বিশ্বস্তভাবে প্রতিফলিত করে, তখন স্ব এবং জীবকে একমত বলা হয়, এটিই ব্যক্তিকে সামঞ্জস্যপূর্ণ, পরিপক্ব এবং সম্পূর্ণরূপে কার্যকর বলে বিশ্বাস করা হয়। অন্যথায়, অসঙ্গতি হবে। রজার্সের মতে, জীবের দ্বারা গৃহীত আচরণের বেশিরভাগ উপায় হল সেইগুলি যেগুলি আত্মের ধারণার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ। কিছু কিছু ক্ষেত্রে, আচরণ জৈব অভিজ্ঞতা এবং চাহিদা দ্বারা আনা হতে পারে যা প্রতীকী করা হয়নি। এই ধরনের আচরণ নিজের গঠনের সাথে অসঙ্গতিপূর্ণ হতে পারে কিন্তু এই ধরনের ক্ষেত্রে আচরণটি ব্যক্তির “মালিকানা” নয়। রজার্স পরামর্শ দেন যে অসঙ্গত ব্যক্তি যিনি সর্বদা রক্ষণাত্মক থাকেন এবং সমস্ত অভিজ্ঞতার জন্য উন্মুক্ত হতে পারেন না তিনি আদর্শভাবে কাজ করছেন না এবং এমনটি ক্রটিপূর্ণও হতে পারে। তারা তাদের স্ব

ধারণা বজায় রাখতে/সুরক্ষা করার জন্য কঠোর পরিশ্রম করে। কারণ তাদের জীবন খাঁটি নয় এটি একটি কঠিন কাজ এবং তারা ক্রমাগত হুমকির মধ্যে রয়েছে। তারা এটি অর্জনের জন্য প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা স্থাপন করে। তিনি দুটি প্রক্রিয়া বর্ণনা করেছেন, বিকৃতি এবং অস্বীকার। বিকৃতি ঘটে যখন ব্যক্তি তার স্ব-ধারণার জন্য হুমকি অনুভব করে। তারা উপলব্ধি বিকৃত করে যতক্ষণ না এটি তাদের স্ব-ধারণার সাথে খাপ খায়। এই প্রতিরক্ষামূলক আচরণ হুমকির চেতনাকে হ্রাস করে তবে হুমকি নিজেই নয়। এবং তাই, হুমকি যত বাড়তে থাকে, ততই স্বধারণা রক্ষার কাজ আরও কঠিন হয়ে ওঠে এবং ব্যক্তি তার স্ব-কাঠামোতে আরও বেশি প্রতিরক্ষামূলক এবং অনমনীয় হয়ে ওঠে। যদি অসামঞ্জস্য হয় তবে এই প্রক্রিয়াটি ব্যক্তিকে এমন একটি অবস্থায় নিয়ে যেতে পারে বা সাধারণত স্নায়বিক হিসাবে বর্ণনা করা হবে। তাদের কার্যকারিতা অনিশ্চিত এবং মনস্তাত্ত্বিকভাবে দুর্বল হয়ে পড়ে। যদি পরিস্থিতি আরও খারাপ হয় তবে এটি সম্ভব যে প্রতিরক্ষাগুলি সম্পূর্ণরূপে কাজ করা বন্ধ করে দেয় এবং ব্যক্তি তাদের পরিস্থিতির অসঙ্গতি সম্পর্কে সচেতন হয়। তাদের ব্যক্তিত্ব হয়ে ওঠে বিশৃঙ্খল ও উদ্ভট, অযৌক্তিক আচরণ, নিজের পূর্বে অস্বীকার করা দিকগুলির সাথে যুক্ত, অনিয়ন্ত্রিতভাবে বিস্ফোরিত হতে পারে। এইভাবে, এটি উপসংহারের পৌঁছানো যেতে পারে যে মনস্তাত্ত্বিক সমন্বয় বিদ্যমান থাকে যখন আত্মের ধারণাটি এমন হয় যে জীবের সমস্ত সংবেদনশীল এবং ভিসারাল অভিজ্ঞতাগুলি একটি প্রতীকী স্তরে আত্মের ধারণার সাথে একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ সম্পর্কের মধ্যে একীভূত হয় বা হতে পারে। মনস্তাত্ত্বিক বিপর্যয় ঘটে যখন জীব গুরুত্বপূর্ণ সংবেদনশীল এবং ভিসারাল অভিজ্ঞতার সচেতনতা অস্বীকার করে, যার ফলস্বরূপ স্ব-কাঠামোর Gestalt-মধ্যে প্রতীকী এবং সংগঠিত হয় না। যখন এই পরিস্থিতি বিদ্যমান, একটি মৌলিক বা সম্ভাব্য মানসিক উদ্ভেজনা আছে। নিজের কাঠামোর সংগঠনের সাথে অসামঞ্জস্যপূর্ণ যে কোনও অভিজ্ঞতা একটি হুমকি হিসাবে বিবেচিত হতে পারে, এবং এই উপলব্ধিগুলির মধ্যে যত বেশি, তত বেশি কঠোরভাবে স্ব-কাঠামো নিজেকে বজায় রাখার জন্য সংগঠিত হয়। স্ব-বাস্তবকরণ রজার্সের মতে, শুধুমাত্র একক উদ্দেশ্যই আছে যা মানুষকে কর্মে অনুপ্রাণিত করে এবং সেই উদ্দেশ্যটিকে বাস্তব প্রবণতা হিসাবে বর্ণনা করা যেতে পারে। রজার্স (1959) বজায় রেখেছেন যে মানুষের “জীব” এর একটি অন্তর্নিহিত “বাস্তব প্রবণতা” রয়েছে, যার লক্ষ্য এমনভাবে সমস্ত ক্ষমতা বিকাশ করা যা জীবকে বজায় রাখে বা উন্নত করে এবং এটিকে স্বায়ত্তশাসনের দিকে নিয়ে যায়। এই প্রবণতা দিকনির্দেশনামূলক, গঠনমূলক এবং সমস্ত জীবের মধ্যে উপস্থিত। বাস্তবিক প্রবণতাকে দমন করা যায় কিন্তু জীবের ধ্বংস ছাড়া কখনই ধ্বংস করা যায় না (রজার্স, 1977)। বাস্তবায়িত প্রবণতার ধারণাটি তত্ত্বের একমাত্র উদ্দেশ্য শক্তি। এটি সমস্ত প্রেরণাকে অন্তর্ভুক্ত করে; উদ্ভেজনা, প্রয়োজন, বা ড্রাইভ হ্রাস, এবং সৃজনশীল পাশাপাশি আনন্দ-সম্মানী প্রবণতা (রজার্স, 1959)। শুধুমাত্র সমগ্র জীবের মধ্যে এই প্রবণতা রয়েছে, এর কিছু অংশ (যেমন স্বয়ং) নেই। মাদ্দি (1996) এটিকে “জেনেটিক ক্রিপস্ট পূরণের জন্য জৈবিক চাপ” হিসাবে বর্ণনা করেছেন। প্রতিটি ব্যক্তির এইভাবে একজনের সম্ভাব্যতা পূরণ করার জন্য একটি মৌলিক আদেশ রয়েছে। এই প্রবণতা নির্বাচনী, এবং শুধুমাত্র পরিবেশের সেই দিকগুলিতে মনোযোগ দেয় যা ব্যক্তিকে গঠনমূলকভাবে, পরিপূর্ণতা এবং সম্পূর্ণতার দিকে নিয়ে যাওয়ার প্রতিশ্রুতি দেয়। অতএব, ইতিমধ্যেই বলা হয়েছে, একক অনুপ্রেরণামূলক শক্তি হল ‘আত্ম-বাস্তবকরণ ড্রাইভ’ এবং জীবনের একক লক্ষ্য হল ‘আত্মবাস্তব হয়ে ওঠা’। নিজের বিকাশ রজার্স,

ফ্রয়েড, সুলিভান এবং এরিকসনের বিপরীতে, ব্যক্তিত্ব বিকাশের একটি পর্যায় তত্ত্ব প্রস্তাব করার চেষ্টা করেননি। অন্য কথায়, রজার্স ব্যক্তিত্বের বিকাশকে ধাপ বা ধাপে ব্যাখ্যা করেননি; বরং তিনি ব্যক্তিত্বের বিকাশে ব্যক্তির স্ব এবং তার অভিজ্ঞতার মধ্যে সামঞ্জস্যের গুরুত্বের উপর জোর দিয়েছেন। সামঞ্জস্য এবং মনস্তাত্ত্বিক স্বাস্থ্যকে বাস্তবসম্মত আত্ম-ধারণার পরিপ্রেক্ষিতে ব্যাখ্যা করা হয়েছে যা নিজের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ। রজার্স বজায় রেখেছিলেন যে আমাদের যাদের ভালবাসা প্রয়োজন তাদের দ্বারা অনুপযুক্তভাবে শেখানো না হলে, আমাদের নিজস্ব উপলব্ধির উপর ভিত্তি করে আমাদের আত্ম-ধারণা এবং আমাদের অভিজ্ঞতার সাথে ভালভাবে ফিট করে। যদি আমাদের এমন একটি স্ব-ধারণা শেখানো হয় যা আমরা বাস্তবে যা অনুভব করি তার সাথে মেলে না, তবে আমাদের অসুবিধা হবে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি হয়তো শিখতে পারেন যে ভালো মানুষ কখনই রাগান্বিত হয় না এবং তারপর নিজেকে এমন পরিস্থিতিতে খুঁজে পায় যেখানে আপনি অপমানিত হন; আপনার আত্ম-ধারণা আপনাকে আপনার রাগের অনুভূতি সঠিকভাবে উপলব্ধি করতে দেয় না।

আমাদের নিজের এবং আমাদের অভিজ্ঞতার মধ্যে বৃহত্তর বৈষম্য, বৃহত্তর অসামঞ্জস্য এবং উদ্বেগ, এবং আমরা নিজেদেরকে কী বিশ্বাস করি এবং আমাদের চারপাশের বিশ্বে আমরা কী সম্মুখীন হই তা আমাদের আরও কঠিন করে মিলাতে হবে। রজার্স আরও পরামর্শ পেল যে যদি একটি বড় আত্ম-অভিজ্ঞতার অসঙ্গতি থাকে, এবং যদি প্রাসঙ্গিক অভিজ্ঞতাগুলি এড়ানোর কোন উপায় না থাকে, তাহলে প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা উদ্বেগ সামলাতে অক্ষম হতে পারে; এটি ভেঙ্গে যেতে পারে এবং এর অফলে ব্যক্তিত্বের বিশৃঙ্খলা দেখা দিতে পারে। আমাদের জীবনের প্রথম দিকে, আমরা প্রত্যেকেরই আনন্দ এবং বেদনার সাথে সরাসরি অভিজ্ঞতা আছে, উদাহরণস্বরূপ, আমরা স্পষ্টতই শিখি যে খাওয়া ভাল এবং ক্ষুধার্ত থাকা খারাপ, মায়ের বাহুতে থাক ভাল এবং গরম চুলা স্পর্শ করা খারাপ ইত্যাদি। এই সাধারণ শারীরিক প্রতিক্রিয়ার বাইরে, ইতিবাচক বিবেচনার প্রয়োজন রয়েছে। অর্থাৎ আমরা ব্যক্তি হিসাবে ভালবাসতে এবং সম্মান করতে চাই। আমাদের পিতামাতারা প্রেম এবং স্নেহের প্রাথমিক উৎস হতে থাকে এবং তাদের ভাল ইচ্ছা বজায় রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আমরা চাই তারা অপছন্দ করে এবং তার আমাদের তা জানায়, অভিজ্ঞতাটি বেদনাদায়ক। আমরা তাদের ভালো অনুগ্রহে ফিরে পেতে আমাদের আচরণ পরিবর্তন করার চেষ্টা করি। গুরুত্বপূর্ণ সমস্যাটির ঘটে যখন পিতামাতার বিশ্বাস, মূল্যবোধ এবং উপলব্ধি সন্তানের অভিজ্ঞতা এবং অনুভূতির সাথে খাপ খায় না। আসুন প্রক্রিয়াটির একটি উদাহরণ দেখি। তিন বছরের একটি ছেলে যখন তার মা দ্বিতীয় সন্তানের জন্ম দেয় তখন মন খারাপ হয়। তাকে অবশ্যই নতুন সংযোজনের সাথে ভালোবাসা এবং মনোযোগ ভাগ করে নিতে হবে, শিশুর ঘুমের সময় শান্ত হতে হবে ইত্যাদি। ভাইয়ের দৃষ্টিকোণ থেকে, পরিস্থিতি প্রত্যাখ্যান এবং মর্যাদা হারানোর সাথে জড়িত; সম্ভবত তিনি কেবল হতাশাগ্রস্ত নয় বরং প্রতিকূল বোধ করেন।

তার শত্রুতার স্পষ্ট টার্গেট নতুন বোন। একদিন তার মা তাকে কান্না করার জন্য ইচ্ছাকৃতভাবে বোনের বাহুতে চিমটি মারতে দেখেন। মা কি করে? এই মুহূর্তের তার সিদ্ধান্তকে রজার্স ছেলোটর আত্ম-ধারণার বিকাশে একটি সমালোচনামূলক হিসাবে বর্ণনা করেছেন। মায়ের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া হবে সন্তানকে শাস্তি দেওয়া এবং তার শত্রুতার কারণে তাকে প্রত্যাখ্যান করা এবং তাকে তার বোনকে ভালবাসতে বাধ্য করা।

দেশের অন্য দৃষ্টি স্পষ্ট। যেহেতু মায়ের ভালবাসার প্রয়োজনীয়তা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, তাই মা যে চেয়েছিলেন তা মেনে চলার জন্য তিনি তার স্ব-ধারণা পরিবর্তন করতে পারেন। এই ক্ষেত্রে, মায়ের প্রতিক্রিয়া এই শিশুটিকে একটি স্ব-ধারণা দিতে সাহায্য করতে পারে, যা তার অভিজ্ঞতার সাথে অসঙ্গতিপূর্ণ। রজার্স পিতামাতাদের মনে রাখার জন্য তিনটি গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্ট স্বীকৃতি দিয়েছেন। (1) প্রথম, শিশুর অনুভূতিকে স্বীকৃত এবং গ্রহণ করতে হবে। (2) দ্বিতীয়ত, মায়ের উচিত সন্তানকে সবথেকে ভয়ঙ্কর শাস্তি-ভালবাসা হারানোর ছমকি দেওয়া এড়িয়ে চলা। (3) তৃতীয়ত, প্রতিকূল আচরণ অবশ্যই স্পষ্টভাবে এবং অনিচ্ছাকৃতভাবে প্রত্যাখ্যান এবং প্রতিরোধ করতে হবে।

মূল্যায়ন : ব্যক্তিকেন্দ্রিক পদ্ধতি, ব্যক্তিত্ব এবং মানুষের সম্পর্ক বোঝার অনন্য পদ্ধতি, সাইকোথেরাপি এবং কাউন্সেলিং, সংস্থা এবং অন্যান্য গ্রুপ নেটিংয়ের মতো বিভিন্ন ডোমেলে ব্যাপক প্রয়োগ পাওয়া যায়। রজার্সের সর্বশ্রেষ্ঠ অবদান তার মানুষের প্রতি মানবিক ও নৈতিক আচরণে উৎসাহিত করা, প্রাকৃতিক বিজ্ঞানের পরিবর্তে মনস্বত্বকে মানব বিজ্ঞান হিসাবে গ্রহণ করা।

রজার্সের ব্যক্তি-কেন্দ্রিক পদ্ধতির অনেক কারণে সমালোচনা করা হয়েছে। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল অভিযোগ যে অনেক মনস্তাত্ত্বিক তাদের দৃষ্টিভঙ্গি আরোপ করার প্রবণতাকে নিষ্পাপ ঘটনার উপর ভিত্তি করে। উদাহরণস্বরূপ, রজার্স ক্লায়েন্টের বিবৃতিকে সর্বদা সত্য এবং নির্ভরযোগ্য বলে গ্রহণ করে, যখন স্ব-প্রতিবেদনের সাধারণত বিশ্বাসযোগ্যতার অভাব হয়। দীর্ঘ সময় ধরে মনো-বিশ্লেষক তদন্তকারীদের দ্বারা প্রত্যয়িত আচরণের অচেতন নির্ধারককে উপেক্ষা করার জন্যও রজার্সের সমালোচনা করা হয়েছে। এটি এই কারণেও সমালোচিত হয় যে তত্ত্বটি শুধুমাত্র পৃষ্ঠের সমস্যাগুলির সাথে সম্পর্কিত এবং গভীর অঞ্চলগুলি অন্বেষণ করে না।

6.4 উপসংহার

মানবতাবাদী এবং স্ব-তত্ত্বের কেন্দ্রীয় বিষয় হ'ল নিজের পূর্ণ সম্ভাবনা উপলব্ধি করার জন্য স্ব-বাস্তবকরণের দিকে চালনা। অন্যান্য থিমগুলির মধ্যে রয়েছে ব্যক্তিগত বৃদ্ধি, অভিজ্ঞতার জন্য উন্মুক্ততা, বর্তমান জীবনযাপন, ব্যক্তিগত দায়িত্ব এবং মানুষের অন্তর্নিহিত মঙ্গল। মানবতাবাদীর জন্য, বিশ্লেষণের একক হল “অনুভূত বাস্তবতা”। সম্ভবত এই পদ্ধতি সবচেয়ে পরিচিত প্রবন্ধ হলেন আব্রাহাম মাসলো। মাসলো একজন সুখী, স্বাস্থ্যকর, ভালভাবে কাজ করে এমন একজন ব্যক্তি কীভাবে আচরণ করেন তার একটি মডেল প্রস্তাব করেন, যা আদর্শ প্রয়োজনীয়তা প্রণয়নের পরিবর্তে বাস্তব মানুষের কংক্রিট পর্যবেক্ষণের উপর ভিত্তি করে। তদুপরি, মাসলো প্রেরণার একটি সহজ এবং স্বজ্ঞাতভাবে আকর্ষণীয় তত্ত্ব প্রস্তাব করেছেন, যা ব্যাখ্যা করে যে এই ধরনের “আত্ম-পল্লব” ব্যক্তিত্ব কেথা থেকে এসেছে। মাসলোর তত্ত্বটি চাহিদার শ্রেণিবিন্যাসের পরিপ্রেক্ষিতে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে, অভাবে চাহিদা, বৃদ্ধির চাহিদা এবং স্ব-বাস্তব ব্যক্তিদের বৈশিষ্ট্য।

মাসলো চাহিদার শ্রেণিবিন্যাসের ভিত্তিতে মানব প্রেরণার একটি তত্ত্ব প্রস্তাব করেছিলেন। শ্রেণিবিন্যাসে প্রয়োজন যত কম হবে সেই চাহিদা তত দেখি শক্তিশালী বা প্রভাবশালী। অন্য কথায়, যখন বেশ কয়েকটি চাহিদা সক্রিয় থাকে, তখন সর্বনিম্ন প্রয়োজনটি সবচেয়ে বাধ্যতামূলক হবে। শিল্প স্তরের

চাহিদা সন্তুষ্ট হলেই উচ্চ পর্যায়ের প্রয়োজন দেখা দেয়। প্রথম চারটি স্তরকে ঘাটতি বা বঞ্চনার চাহিদা (“D-needs”) হিসাবে বিবচনা করা হয় সে তাদের সন্তুষ্টির অভাব একটি ঘাটতি সৃষ্টি করে যা মানুষকে এই চাহিদাগুলি পূরণ করতে অনুপ্রাণিত করে। শারীরবৃত্তীয় চাহিদা, অনুক্রমের সর্বনিম্ন স্তর, বাতাস, খাদ্য, এবং জ্বলের একটি ঘাটতি সৃষ্টি করে যা মানুষকে এই চাহিদাগুলি পূরণ করতে অনুপ্রাণিত করে। শারীরবৃত্তীয় চাহিদা, অনুক্রমের সর্বনিম্ন স্তর, বাতাস, খাদ্য এবং জ্বলের মতো প্রয়োজনীয়তা অন্তর্ভুক্ত করে। এগুলি বেশিরভাগ লোকের জন্য সন্তুষ্ট হওয়ার প্রবণতা থাকে, কিন্তু যখন না পাওয়া যায় তখন তারা প্রধান হয়ে ওঠে। জরুরী অবস্থার সময়, স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তার মত নিরাপত্তার চাহিদা সামনের দিকে উঠে যায়। একবার এই দুটি স্তর পূরণ হয়ে গেলে, আত্মীয়তার প্রয়োজন, যেমন প্রেম এবং ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক বা ঘনিষ্ঠ বন্ধুত্ব অর্জন, গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে।

পরবর্তী স্তর, সম্মানের প্রয়োজন, অন্যদের কাছ থেকে স্বীকৃতির প্রয়োজনীয়তা, আত্মবিশ্বাস, কৃতিত্ব এবং আত্মসম্মান। সর্বোচ্চ স্তর হল স্ব-বাস্তবায়ন, বা স্ব-তৃপ্তি। এই ক্ষেত্রে আচরণ ঘাটতি দ্বারা চালিত বা অনুপ্রাণিত নয়, বরং ব্যক্তিগত বৃদ্ধির জন্য ব্যক্তির আকাঙ্ক্ষা এবং একজন ব্যক্তি যা হতে সক্ষম এমন সময় জিনিস হয়ে ওঠার প্রয়োজন। মাসলোর স্ব-বাস্তবতাবাদীদের বৈশিষ্ট্যগুলি অধ্যয়নের জন্য একদল লোককে অধ্যয়ন করেছিলেন, যাদের তনি স্পষ্টতই স্বাস্তবকরমের মান পূরণ করতে পেরেছিলেন। জীবনী বিশ্লেষণ নামক একটি গুণগত পদ্ধতি ব্যবহার করে, তিনি এমন গুণাবলীর একটি তালিকা তৈরি করেছিলেন যা আমাদের বিশাল জনগোষ্ঠীর বিপরীতে স্ব-বাস্তবতাবাদীদের বৈশিষ্ট্যযুক্ত বলে মনে হয়েছিল।

রজার্সের তত্ত্ব, বা স্ব-তত্ত্ব নামেও পরিচিত, এটি মূলত অভূতপূর্ব, যাতে এটি ব্যক্তির অভিজ্ঞতা, তাদের অনুভূতি, তাদের মূল্যবোধ এবং “অভ্যন্তরীণ জীবন” অভিব্যক্তি দ্বারা সংক্ষেপিত সময় কিছু উপর দৃঢ় জোর দেয়। তার তত্ত্বটি খেরাসিউটিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে ব্যক্তির সাথে কাজ করার তার নিজস্ব অভিজ্ঞতা থেকে বেড়েছে।

মানবতাবাদী এবং স্ব-তত্ত্বের কেন্দ্রীয় থিম হল আত্মবাস্তবতার দিকে চালনা, নিজের পূর্ণ সম্ভাবনা উপলব্ধি করা। অন্যান্য থিমগুলির মধ্যে প্রয়োগ ব্যক্তিগত বৃদ্ধি, অভিজ্ঞতার জন্য উন্মুক্ততা, বর্তমান জীবনযাপন, ব্যক্তিগত দায়িত্ব এবং মানুষের অন্তর্নিহিত মঙ্গল। মানবতাবাদীদের জন্য, বিশ্লেষণের একক হল “অনুভূত বাস্তবতা”। সম্ভবত এই পদ্ধতির সবচেয়ে প্রবক্তা হলেন আব্রাহাম মাসলো। মাসলো একজন সুখী, স্বাস্থ্যকর, ভালভাবে কাজ করে এমন একজন ব্যক্তি কীভাবে আচরণ করেন তার একটি মডেল প্রস্তাব করেন, যা আদর্শ প্রয়োজনীয়তা প্রণয়নের পরিবর্তে বাস্তব মানুষের কংক্রিট পর্যবেক্ষণের উপর ভিত্তি করে।

তদুপরি, মাসলো প্রেরণার একটি সহজ এবং স্বজ্ঞাতভাবে আকর্ষণীয় তত্ত্ব প্রস্তাব করেছেন, যা ব্যাখ্যা করে যে এই ধরনের “আত্ম বাস্তব” ব্যক্তির কোথা থেকে এসেছে। মাসলোর তত্ত্বটি চাহিদার শ্রেণিবিন্যাসের পরিপ্রেক্ষিতে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে, অভাবের চাহিদা, বৃদ্ধির চাহিদা এবং স্ব-সাবসত ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্য। মাসলোর চাহিদার শ্রেণিবিন্যাসের ভিত্তিতে মানব প্রেরণার একটি তত্ত্ব প্রস্তাব করেছিলেন। শ্রেণিবিন্যাসে প্রয়োজন যত কম হবে সেই চাহিদা তত বেশি শক্তিশালী বা প্রভাবশালী। অন্য কথায়, যখন বেশ কয়েকটি চাহিদা সক্রিয় থাকে, তখন সর্বনিম্ন প্রয়োজনটি সবচেয়ে বাধ্যতামূলক হবে। নিম্ন স্তরের চাহিদা সন্তুষ্ট হলেই উচ্চ অর্ডারের প্রয়োজন দেখা দেয়। প্রথম চারটি স্তরকে ঘাটতি বা বঞ্চনার

চাহিদা (“D-needs”) হিসাবে বিবেচনা করা হয় যে তাদের সন্তুষ্টির অভাব একটি ঘাটতি সৃষ্টি করে বা মানুষকে এই চাহিদাগুলি পূরণ করতে অনুপ্রাণিত করে। শারীরবৃত্তীয় চাহিদা, অনুক্রমের সর্বনিম্ন স্তর, বাতাস, খাদ্য এবং জলের মতো প্রয়োজনীয়তা অন্তর্ভুক্ত করে।

এগুলি বেশিরভাগ লোকের জন্য সন্তুষ্ট হওয়ার প্রবণতা থাকে, কিন্তু যখন না পাওয়া যায় তখন তারা প্রধান হয়ে ওঠে। জরুরী অবস্থার সময়, স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তার মত নিরাপত্তার চাহিদা সামনের দিকে উঠে যায়। একবার এই দুটি স্তর পূরণ হয়ে গেলে, আত্মীয়তার প্রয়োজন, যেমন প্রেম এবং ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক বা ঘনিষ্ঠ বন্ধুর অর্জন, গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে। পরবর্তী স্তর, সম্মানের প্রয়োজন, অন্যদের কাছ থেকে স্বীকৃতির প্রয়োজনীয়তা, আত্মবিশ্বাস, কৃতিত্ব এবং আত্মসম্মান।

সর্বোচ্চ স্তর হল স্ব-বাস্তবায়ন, বা স্ব-তৃপ্তি। এই ক্ষেত্রে আচরণ ঘাটতি দ্বারা চালিত বা অনুপ্রাণিত নয়, বরং ব্যক্তিগত বৃদ্ধির জন্য ব্যক্তির আকাঙ্ক্ষা এবং একজন ব্যক্তি যা হতে সক্ষম এমন সমস্ত জিনিস হয়ে ওঠার প্রয়োজন।

মাসলোর স্ব-বাস্তবতার বৈশিষ্ট্যগুলি অধ্যয়ন করার জন্য একদল লোককে অধ্যয়ন করেছিলেন, যাদের তিনি স্পষ্টভাবে আত্ম-বাস্তবতার মান পূরণ করেছেন বলে মনে করেছিলেন। জীবনী বিশ্লেষণ নাম একটি গুণগত পদ্ধতি ব্যবহার করে; তিনি এমন গুণাবলীর একটি তালিকা তৈরি করেছিলেন যা আমাদের বিশাল জনগোষ্ঠীর বিপরীতে স্ব-বাস্তববাদীদের বৈশিষ্ট্যযুক্ত বলে মনে হয়েছিল। রজার্সের তত্ত্ব, যা স্ব-তত্ত্ব নামেও পরিচিত, এটি মূলত অভূতপূর্ব, যাতে এটি ব্যক্তির অভিজ্ঞতা, তাদের অনুভূতি, তাদের মূল্যবোধ এবং “অভ্যন্তরীণ জীবন” অভিব্যক্তি দ্বারা সংক্ষেপিত সমস্ত কিছুর উপর দৃঢ় জোর দেয়। তবে তত্ত্বটি থেরাপিউটিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে ব্যক্তির সাথে কাজ করার স্তরে নিজস্ব অভিজ্ঞতা থেকে বেড়েছে।

6.5 অনুশীলন

1. রজার্সের ব্যক্তিত্বের তত্ত্বের প্রধান বৈশিষ্ট্যগুলি আলোচনা কর।
2. রজার্সের ব্যক্তিত্বের তত্ত্ব ধারণার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন।
3. স্ব-সংগতি এবং অসঙ্গতি বলতে আপনি কী বোঝেন? ব্যক্তিত্বের বিকাশে এটি কী ভূমিকা পালন করে?
4. রজার্সের ঘটনাগত দৃষ্টিকোণ থেকে ব্যক্তিত্বের বিকাশ নিয়ে আলোচনা কর।

6.6 তথ্যসূত্র

- <http://www.researchgate.net/publication/286456614> Rediscovering Roger’s Self Theory and Personality.
- <http://courses.lumenlearning.com/boundless-psychology/chapter/humanistic-perspectives-on-personality>.
- <http://www.ignou.ac.in/upload/Unit2022.pdf>.
- <http://egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/20821/1/Unit-4.pdf>.

একক 7 □ ভারতে স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা

গঠন

7.0 উদ্দেশ্য

7.1 প্রস্তাবনা

7.2 স্বাস্থ্যের ধারণা

7.3 স্বাস্থ্যবিধি : ব্যক্তিগত এবং পরিবেশগত

7.4 পুষ্টির ধারণা

7.5 দেশীয় চিকিৎসা পদ্ধতি (ISM)

7.6 উপসংহার

7.7 অনুশীলন

7.8 গ্রন্থপঞ্জী

7.0 উদ্দেশ্য

এই পাঠটি অধ্যয়ন করলে আমরা ভারতের স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা এবং বিভিন্ন কর্মসূচী সম্বন্ধে আলোচনা করে জানতে পারবো।

7.1 প্রস্তাবনা

মহাত্মা গান্ধী 1948 সালে তাঁর একটি বিখ্যাত বক্তৃতায় বলেছিলেন, “স্বাস্থ্যই আসল সম্পদ এবং সোনা ও রৌপ্যের টুকরা নয়।” বা আর্থিক সম্পদ , এবং একটি সমাজ কখনই উন্নতি করতে পারে না যতক্ষণ না তার সদস্যরা সুস্থ না হয়। “স্বাস্থ্য” শব্দটি একটি পুরানো ইংরেজি শব্দ। “হেল” থেকে উদ্ভূত হয়েছে, আর অর্থ “সমস্ততা, সম্পূর্ণ হওয়া বা সুস্থ থাকা।” এর বেশ কয়েকটি ব্যুৎপত্তিগত অর্থ রয়েছে, বা সময়ের সাথে ধীরে ধীরে বিকশিত হয়েছে। কিছু সংজ্ঞা বায়োমেডিকাল দিকগুলির উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে। কি স্বাস্থ্যকে শরীরের জৈবিক কার্য সম্পাদন করার ক্ষমতা হিসাবে দেখা হয় এবং এই ফাংশনে কোনও ব্যাঘাতকে একটি রোগ হিসাবে দেখা হয়। মানবে ভারতের স্থান UNDP দ্বারা জারি করা উন্নয়ন সূচক রিপোর্ট 2018 (189 টি দেশের মধ্যে 130 টি) ভারতের মতো একটি দেশে স্বাস্থ্য খাতের অঙ্গতর স্তরকে চিত্রিত করে।

ভারত বিশ্বের দ্রুত বর্ধনশীল অর্থনীতির একটি। প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যার অত্যন্ত প্রয়োজনীয় উপাদানগুলি — খাদ্য সরবরাহ, সঠিক পুষ্টি, নিরাপদ রূপ এবং মৌলিক স্যানিটেশনের প্রচার এবং বিরাজমান স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কিত মানসম্পন্ন স্বাস্থ্য তথ্যের ব্যবস্থা—মূলত উপেক্ষিত। স্বাস্থ্যসেবা

পরিষেবাগুলিতে, প্রয়োজনীয় ওষুধের ব্যবস্থা এবং ডাক্তারের অভাব প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবার পরিস্থিতিতে অন্যান্য বাধা।

এই অধ্যায়ে আমরা স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে বিস্তারিত জানার চেষ্টা করব।

7.2 স্বাস্থ্যের ধারণা

স্বাস্থ্যের ধারণাটি চিকিৎসা, নিরাময় বা রোগের সাথে মোকাবিলা সম্পর্কিত সমস্ত কিছুকে কল্পনা করে। 1948 সালে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) বলেছে, “স্বাস্থ্য হল সম্পূর্ণ শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতার একটি অবস্থা এবং শুধুমাত্র রোগ বা দুর্বলতার অনুপস্থিতি নয়”।

এই সংজ্ঞাটি প্রথমবারের মতো প্রচার করে যে, শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ছাড়াও, সামাজিক কল্যাণ সামগ্রিক স্বাস্থ্যের একটি অবিচ্ছেদ্য উপাদান, কারণ স্বাস্থ্য সামাজিক পরিবেশ এবং জীবনযাপন এবং কাজের অবস্থার সাথে ঘনিষ্ঠভাবে জড়িত। সুতরাং এই সংজ্ঞাটি গুরুত্বের উপর জোর দেয় মানসিক এবং সামাজিক উভয় সুস্থতা। যাইহোক, যদিও ব্যাপক, স্বাস্থ্যের WHO সংজ্ঞা কিছু সমালোচনার আমন্ত্রণ জানিয়েছিল, “সম্পূর্ণ” শব্দটি অন্তর্ভুক্ত করার কারণে, যা পরিমাপ করা কঠিন করে তুলেছিল। কোনো ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক বা সামাজিক চ্যালেঞ্জ ছাড়াই থাকা সম্ভব কিনা তা নিয়ে প্রশ্ন উত্থাপিত হয়েছিল। স্মিথ যুক্তি দেন যে সম্পূর্ণতার জন্য এই পূর্বশর্তের অর্থ হল অনেকেই বেশিরভাগ সময় অস্বাস্থ্যকর হবে।

1982 সালে, স্টোকস, নরেন এবং শিভেল স্বাস্থ্যকে সংজ্ঞায়িত করেছিলেন : “শারীরবৃত্তীয়, শারীরবৃত্তীয় এবং মনস্তাত্ত্বিক অখণ্ডতা দ্বারা চিহ্নিত একটি রাষ্ট্র, ব্যক্তিগতভাবে মূল্যবান পরিবার, কাজ এবং সম্প্রদায়ের ভূমিকা পালন করার ক্ষমতা, শারীরিক, জৈবিক, মনস্তাত্ত্বিক এবং সামাজিকচাপ মোকাবেলা করার ক্ষমতা।”

সুতরাং, একজন সুস্থ থাকার জন্য, একজনকে নিখুঁত শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক অবস্থায় থাকতে হবে। মজার বিষয় হল, এই সংজ্ঞাটি স্থিতিস্থাপকতার ধারণাকে প্রবর্তন করে, যেখানে স্বাস্থ্য পূর্বে বর্ণিত সুস্থতার একটি পরম অবস্থা নয়, তবে একজন ব্যক্তির দ্বারা অভিজ্ঞ মানসিক চাপের সাথে মোকাবিলা করার একটি উপায়ও। সুতরাং এটি অনুসরণ করে, যে স্বাস্থ্য একজন ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক, সামাজিক, ধর্মীয় এবং অর্থনৈতিক পরিবেশ দ্বারা নির্ধারিত হয়।”

7.3 স্বাস্থ্যবিধি : ব্যক্তিগত এবং পরিবেশগত

রোগ প্রতিরোধের শিল্প ও বিজ্ঞান, জীবন দীর্ঘায়িত করা, এবং শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য, স্যানিটেশন, ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি, সংক্রামক রোগ নিয়ন্ত্রণ, এবং স্বাস্থ্য পরিষেবার সংগঠনকে জনস্বাস্থ্য বলা যেতে পারে। সম্প্রদায়ের মধ্যে বিভিন্ন কার্যক্রম যা গুরুত্বপূর্ণ। স্বাস্থ্যের প্রচার এবং রোগ প্রতিরোধ ও চিকিৎসা জনস্বাস্থ্যের ডোমেইনের অন্তর্ভুক্ত হতে পারে। সবকিছুর মধ্যে রয়েছে বিশুদ্ধ ও নিরাপদ পানীয় জডল, খাওয়ার জন্য পুষ্টিগত খাবার, দূষণমুক্ত বায়ু স্থান নেওয়ার অধিকার এবং সহজে প্রবেশাধিকার নিশ্চিত করা। জনস্বাস্থ্যকে উন্নীত করার জন্য বিস্তৃত পরিসরের পরিষেবা, টিকাদান থেকে শুরু করে জনসাধারণের কাছে অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্যসেবা বা জনস্বাস্থ্য নামে পরিচিত।

স্বাস্থ্যের সমাজবিজ্ঞান সামাজিক মহামারীবিদ্যা, রোগ, মানসিক স্বাস্থ্য, অক্ষমতা এবং চিকিৎসাকে অন্তর্ভুক্ত করে। সমাজবিজ্ঞানের মূল অন্তর্দৃষ্টি হল যে স্বাস্থ্য এবং অসুস্থতাকে কেবল জৈবিক বা চিকিৎসা ঘটনা হিসাবে বিবেচনা করা যায় না। তারা রাজনৈতিক, অর্থনৈতিক, সাংস্কৃতিক এবং প্রাতিষ্ঠানিক প্রেক্ষাপটে অনুভূত, সংগঠিত এবং কাজ করে, তদুপরি, আমরা যেভাবে তাদের সাথে সম্পর্ক করি তা ধ্রুবক বিবর্তনে। আমরা বিদ্যমান রোগ নিয়ন্ত্রণ করতে শিখেছি, নতুন রোগের বিকাশ ঘটে। আমাদের সমাজ আরও বিশ্বব্যাপী বিকশিত হওয়ারসাথে সাথে রোগগুলি যেভাবে ছড়িয়ে পড়ে তার সাথে বিকশিত হয়। সমাজবিজ্ঞানীরা শৃঙ্খলার একটি প্রধান তাত্ত্বিক দৃষ্টিভঙ্গির মাধ্যমে বিবেচনা করে এই বিষয়গুলিকে আরও সম্পূর্ণরূপে বুঝতে পারেন। কার্যকরী দৃষ্টিভঙ্গি হল একটি ম্যাক্রো-অ্যানালিটিক্যাল দৃষ্টিভঙ্গি বা বড় ছবিতে দেখায়, যেভাবে সমাজের সমস্ত দিক সমগ্রের অবিচ্ছিন্ন স্বাস্থ্য এবং কার্যকারিতার অবিচ্ছেদ্য অংশের উপর ফোকাস করে। যারা কার্যকরী দৃষ্টিভঙ্গির মধ্যে কাজ করছেন তাদের জন্য, কীভাবে সুস্থ ব্যক্তির সমাজের স্থিতিশীলতার জন্য সবচেয়ে বেশি অবদান রাখতে পারে তার উপর ফোকাস করা হয়। ফাংশনালিস্টরা “অসুস্থ” ব্যক্তিদের সুস্থ অবস্থায় ফিরিয়ে আনার সবচেয়ে কার্যকর উপায় অধ্যয়ন করতে পারে। সমাজবিজ্ঞানীরা শৃঙ্খলার একটি প্রধান তাত্ত্বিক দৃষ্টিভঙ্গির মাধ্যমে বিবেচনা করে এই বিষয়গুলিকে আরও সম্পূর্ণরূপে বুঝতে পারেন। কার্যকরী দৃষ্টিভঙ্গি হল একটি ম্যাক্রো-অ্যানালিটিক্যাল দৃষ্টিভঙ্গি যা বড় ছবিতে দেখায়, যেভাবে সমাজের সমস্ত দিক সমগ্রের অবিচ্ছিন্ন স্বাস্থ্য এবং কার্যকারিতার অবিচ্ছেদ্য অংশের উপর ফোকাস করে। যারা কার্যকরী দৃষ্টিভঙ্গির মধ্যে কাজ করছেন তাদের জন্য, কীভাবে সুস্থ ব্যক্তির সমাজের স্থিতিশীলতার জন্য সবচেয়ে বেশি অবদান রাখতে পারে তার উপর ফোকাস করা হয়। ফাংশনালিস্টরা “অসুস্থ” ব্যক্তিদের সুস্থ অবস্থায় ফিরিয়ে আনার সবচেয়ে কার্যকর উপায় অধ্যয়ন করতে পারে। সমাজবিজ্ঞান যদি সমাজে মানুষের আচরণের পদ্ধতিগত অধ্যয়ন হয়, তবে চিকিৎসা সমাজবিজ্ঞান হল মানুষ কীভাবে স্বাস্থ্য এবং অসুস্থতা, রোগ এবং ব্যাধি এবং অসুস্থ এবং সুস্থ উভয়ের জন্য স্বাস্থ্যসেবা সংক্রান্ত সমস্যাগুলি পরিচালনা করে তার পদ্ধতিগত অধ্যয়ন চিকিৎসা সমাজবিজ্ঞানীরা স্বাস্থ্য এবং অসুস্থতার শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক উপাদানগুলি অধ্যয়ন করে। চিকিৎসা সমাজবিজ্ঞানীদের প্রধান বিষয়গুলির মধ্যে রয়েছে ডাক্তার-রোগীর সম্পর্ক, স্বাস্থ্যসেবার কাঠামো এবং আর্থ-সামাজিক, এবং কীভাবে সংস্কৃতি রোগ ও সুস্থতার প্রতি মনোভাবকে প্রভাবিত করে।

স্বাস্থ্যের সামাজিক নির্মাণ চিকিৎসা সমাজবিজ্ঞানের মধ্যে একটি প্রধান গবেষণা বিষয়। প্রথম নজরে, স্বাস্থ্যের সামাজিক নির্মাণের ধারণাটি অর্থপূর্ণ বলে মনে হয় না। সর্বোপরি, যদি রোগটি একটি পরিমাপযোগ্য, শারীরবৃত্তীয় সমস্যা হয়, তবে সামাজিকভাবে রোগ গঠনের প্রশ্নই উঠতে পারে না, তাই না? আচ্ছা, এটা তে সহজ নয়। স্বাস্থ্যের সামাজিক নির্মাণের ধারণাটি শারীরিক, উদ্দেশ্যমূলকভাবে সংজ্ঞায়িত ঘটনাগুলির প্রতি শৃঙ্খলার দৃষ্টিভঙ্গির সামাজিক-সাংস্কৃতিক দিকগুলির উপর জোর দেয়। সমাজবিজ্ঞানী Conrad and Barker (2010) এই ধারণার গত 50 বছরের উন্নয়নের প্রধান ফলাফলগুলি বোঝার জন্য একটি বিস্তৃত কাঠামো অফার করেন। তাদের সারাংশ তিনটি উপশিরোনামের অধীনে ক্ষেত্রের ফলাফলগুলিকে শ্রেণীবদ্ধ করে। অসুস্থতার সাংস্কৃতিক অর্থ, অসুস্থতার অভিজ্ঞতার সামাজিক নির্মাণ এবং চিকিৎসা জ্ঞানের সামাজিক নির্মাণ।

7.4 পুষ্টির ধারণা

দৈহিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য

জেনি নাইডু এবং জেন উইলস্-এর মতে দৈহিক স্বাস্থ্য শরীরের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট মানসিক স্বাস্থ্য চিন্তা করার দক্ষতা এবং সিদ্ধান্ত নিরূপণের সঙ্গে সম্পর্কিত আর আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য হল নিদর্শন এবং সামর্থ্য যা দিয়ে নৈতিক এবং ধর্মীয় নীতিসমূহ অথবা বিশ্বাসের প্রয়োগ করা সম্ভব।

ভালো দৈহিক স্বাস্থ্য বলতে একটি মঙ্গলাবস্থা বোঝায় যেখানে রোগ-অসুখের কোনো প্রাদুর্ভাব থাকে না। সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে গেলে অথবা তা রক্ষা করতে গেলে মানুষকে অবশ্যই তার শরীরকে পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার খাওয়াতে হবে। প্রত্যেকদিন ব্যায়াম করতে হবে। এড়িয়ে চলতে হবে ক্ষতিকারক অভ্যাস এবং পদার্থসকল যেমন মাদকদ্রব্য অথবা তামাক গ্রহণ এবং দুর্ঘটনার থেকে নিজেদের বাঁচিয়ে চলতে হবে।

মানসিক স্বাস্থ্য হল আবেগপূর্ণ, বোধশক্তিজনিত এবং মানসিক অবস্থা যা চিন্তা করার এবং জীবনের অভিজ্ঞতা থেকে শিক্ষা নেওয়ার। নমনীয় হওয়ার এবং নতুন চিন্তার খোলা মনে গ্রহণ করার এবং একজনের প্রশ্ন করার এবং তথ্য সকল এবং চিন্তা এবং অনুভূতির মূল্যনিরূপণের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত। মানসিক ভাবে সুস্বাস্থ্য বিদ্যুত অনুভূতির (নিজের এবং অপরের) উপর সচেতনতা আহরণ এবং তা মেনে নেওয়া, আবেগের বহিঃপ্রকাশ স্বাধীনভাবে ক্রিয়াকলাপ করা এবং প্রাত্যহিক চাপ সাফল্যের সঙ্গে সামলে ওঠার সঙ্গে নিবিড়ভাবে সংশ্লিষ্ট। একজন মানসিক সুস্বাস্থ্যের অধিকারী মানুষ সাধারণত সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণে সক্ষম, জীবনে বাস্তববাদী এবং উদ্দীপক লক্ষ্য স্থাপনে পারঙ্গম এবং কোনো সমস্যা বিচক্ষণতার সহিত সমাধানে পটু হয়ে থাকেন। আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যের অপরিহার্য উপাদানগুলি হল, একটি বিশ্বাস যা বলে যে একটি উচ্চ-শক্তি রয়েছে এই নিখিল বিশ্বে যা কোনো একটি ব্যক্তি মানুষের জীবনকে বিশিষ্ট অর্থপূর্ণ করে তোলে। আধ্যাত্মিক সুস্বাস্থ্যের অধিকারী কোনো একজন ব্যক্তিমানুষ, শনাক্ত করতে পারেন তাঁর জীবনের মূল অভীষ্ট লক্ষ্যটিকে, শিখতে পারেন কীভাবে ভালোবাসার, আনন্দের, শান্তির এবং পরিপূর্ণতার অভিজ্ঞতা অর্জন করতে হয় এবং পারেন নিজেকে এবং অন্যদের সাহায্য করতে যাতে অন্তরের সুপ্ত ক্ষমতার সম্পূর্ণ ব্যবহার করতে পারা সম্ভব হয়। তাঁরা নিজেদেরকে দান, ক্ষমা এবং অন্যদের প্রয়োজন নিজেদের প্রয়োজনের চেয়ে বড়ো ইত্যাদি চিন্তায় এবং কর্মে নিয়োজিত করে রাখতে সক্ষম (রজার স্মিথ, মিচিগান স্টেটস বিশ্ববিদ্যালয়)।

স্বাস্থ্যবিধি ধারণা

স্বাস্থ্যবিধি হল স্বাস্থ্য জ্ঞাপনের এবং রক্ষনাবেক্ষণের এক বিজ্ঞান এবং শর্তসকল বা কিছু অভ্যস্ত কর্ম (যেমন পরিচ্ছন্নতা) যা সুস্বাস্থ্যের পক্ষে উপযোগী।

স্বাস্থ্যবিধি হল প্রতিষেধক এবং স্বাস্থ্য সংরক্ষণ সম্বন্ধীয় বিজ্ঞান। হাইজিন কথাটি এসেছে 'হাইজিয়া' নাম থেকে। হাইজিয়া ছিলেন গ্রিক চিকিৎসাশাস্ত্রের দেবতা আলোপিউসের কন্যা। আক্সলেপিউসের অনেকগুলি সন্তান ছিল যেমন প্যানাসিয়া যিনি নিদানিক চিকিৎসাশাস্ত্রের দেবী ছিলেন। হাইজিয়াকে দায়িত্ব দেওয়া হয়েছিল স্বাস্থ্যকর পরিবেশ প্রদানে যাতে অসুখ সংগঠিত না হয়।

উইকিপিডিয়া নিম্নলিখিত তথ্যগুলি উপস্থাপন করেছে স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে

❖ স্বাস্থ্যবিধি হল স্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলির বজায় রাখা। আধুনিক পরিভাষায় সাধারণত যা পরিচ্ছন্নতা বোঝায়।

■ বাহ্যিক দিক দিয়ে সুস্বাস্থ্যবিধির পরিচয় পাওয়া যায় প্রতীয়মান ধুলো ময়লার অথবা বদগন্ধের অনুপস্থিতিতে। রোগের জীবাণু তত্ত্বের প্রসারের পর থেকেই স্বাস্থ্যবিধি বলতে বোঝায় যে-কোনো অভ্যাস যা ব্যাকটেরিয়ার ক্ষতিকারক মাত্রার উপস্থিতি রোধ করে।

■ সুস্বাস্থ্যবিধি সাহায্য করে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে, নিজেকে সুন্দর রাখতে, আরামদায়ক জীবনযাপনে এবং সামাজিক মেলামেশায়। এই স্বাস্থ্যবিধি প্রত্যক্ষভাবে রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে থাকে। তার মানে সুস্বাস্থ্যবিধি সাহায্য করবে স্বাস্থ্যবান থাকতে এবং রোগ প্রতিরোধে যদি কোনো মানুষ রোগে আক্রান্ত হন তবে সুস্বাস্থ্যবিধি রোগ সংবরণের সম্ভাবনা কমিয়ে দেবে।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

সুস্বাস্থ্যের সাথে এক প্রত্যক্ষ যোগাযোগ রয়েছে ব্যক্তিগত এবং পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধির। জীবনশৈলীর এবং স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় অভ্যাস সকলের। গাইহাওয়ার্ড এবং অন্যান্যরা (2002), বলেছেন যে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি হল অপরিহার্য একটি বিষয় যা স্বাস্থ্য-উন্নয়নে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা নিয়ে থাকে। উদাহরণরূপে বলা যায় যে আঘাত এবং সামান্য কাটাছেঁড়া যদি পরিষ্কার রাখা না হয় তবে ওই আঘাত বা কাটা-ছেঁড়াগুলি সংক্রামিত হতে পারে এবং যার থেকে আরো বড়ো কোনো স্বাস্থ্যসমস্যার জন্ম হওয়া সম্ভব। আবার যদিও বা পানীয় জলের জোগান এবং শৌচাগারের ব্যবস্থা করা হয় কোনো একটি গ্রামে তবুও স্বাস্থ্যসমস্যার জন্ম হতে পারে যদি তারা এই পরিসেবাগুলির ঠিকঠাক ব্যবহার না করতে জানে বা করে। মলত্যাগের পর যদি সাবান দিয়ে হাত না ধোয়া হয়, যদি পানীয় জল নিরাপদভাবে সংরক্ষিত না হয়, নিয়মিত স্নান যদি না করে, পরিষ্কার কাপড় জামা যদি না পরে, খাবার বাসনপত্র যদি ঠিকঠাক পরিষ্কার না করা হয়।

নিয়মিতভাবে হাত-ধোয়া প্রয়োজন সংক্রামক রোগগুলির বিস্তারলাভ প্রতিরোধে। সাধারণত পাঁচটি পথে রোগসকল বিস্তারলাভ করে দূষিত হাতের দ্বারা।

- হাত থেকে খাবারে।
- দূষিত হাত থেকে অন্যহাতে।
- খাবার থেকে হাতে এবং তার থেকে তৈরি খাবারে।
- নাক, মুখ অথবা চোখ থেকে হাতে।
- খাবার থেকে হাতে এবং হাত থেকে ব্যক্তিমানুষে।

অতএব ব্যক্তি মানুষের উচিত, হাতের নখ নিয়মিত ভাবে কাটা, মলত্যাগের পর সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধোয়া, মলত্যাগ করা বাচ্চাকে পরিষ্কার করার পর সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধোয়া এবং খাবার খাওয়া এবং খাবার নাড়াচাড়া করার পর পরিষ্কার করে হাত ধোয়া।

নিয়মিত স্নান করা এবং কাপড় জামা কেচে এবং ইত্বি করে পরা উচিত যাতে স্বাস্থ্যবিধি সম্বন্ধীয় রোগ যেমন, খোস-পাঁচড়া, দাদ, চোখের পাতার পেছনের দিক ফুলে ওঠা, নেত্র বর্ধকলার প্রদাহ (জয় বাংলা), ইত্যাদি রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব হয়।

দাঁতের স্বাচ্ছন্দ্য বিধি না মেনে চলার ফলে দাঁতে গর্ত হয়ে থাকে। মুখে বদগন্ধের পিছনে, অনেক সময় এর হাত থাকে, দিনে দু-বার দাঁতের মাজন খুবই প্রয়োজনীয় যাতে করে দাঁত এবং মাড়ি সুস্থ থাকে।

পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি

পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধির মধ্যে উল্লেখযোগ্য বিধিগুলি হল খাবার জলের উৎসের সঠিক রক্ষণাবেক্ষণ, বর্জ্যপদার্থ এবং আবর্জনা ও জীবদেহ বিনির্গত মলমূত্রের সঠিক বহিক্করণ। বর্জ্য-জলের নিষ্কাশন, পশুদের লালন পালন ব্যবস্থা নিয়ন্ত্রণ করা এবং বাজার স্বাস্থ্যবিধি। প্রত্যেক ব্যক্তি মানুষ কোনো একটি সমষ্টির মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নিতে পারে পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখার ব্যাপারে এবং পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার ক্ষেত্রে।

UNDP এবং WHO (1994) প্রস্তুত করেছে সোনালি নিয়মাবলি যা মেনে চললে নিরাপদ পানীয়জলের অভাব কোনো একটি সমষ্টিতে দেখা যাবে না। সেই সোনালি নিয়মাবলির কিছুগুলি হল)

► কোনো মানুষ মলত্যাগ বা প্রস্রাব করবে না খাবার বা স্নানের জলের উৎস-এর আশেপাশে।

► পশুদের দূরে রাখতে হবে পানীয় জলের উৎসের থেকে।

► খাবার জল অবশ্যই ফুটিয়ে অথবা ক্লোরিন মিশিয়ে নিতে হবে। ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে যাতে মাছি বা ধুলোর সঙ্গে তার সংস্পর্শ না হয়। ডায়ারিয়ার জীবাণুরা মারা যায় বা কর্ম-অক্ষম হয়ে পড়ে যখন জল দ্রুত ফুটতে শুরু করে অথবা তাতে যখন ক্লোরিন মেশান হয়।

যদি জল খুব অপরিষ্কার (মেঘলা আকাশের মত যদি দেখতে হয়) থাকে তবে ক্লোরিন মেশানোর আগে তাহলে তা পরিষ্কার কাপড়ে তা ছেকে নেওয়া উচিত অথবা ফিল্টার দ্বারা পরিশুদ্ধ করানো প্রয়োজন।

► পানীয় জল পরিষ্কার পাত্রে রাখা উচিত। খেয়াল রাখতে হবে যাতে হাত জল স্পর্শ না করে। পানীয় জলের পাত্রটিকে পোকামাকড় এবং ধুলোময়লার হাত থেকে বাঁচাতে ঢাকা দিয়ে রাখা প্রয়োজন। নিয়মিত ভাবে পানীয় জলের পাত্রটিকে পরিষ্কার করা এবং জল পরিবর্তন করা একান্তই বাঞ্ছনীয়।

গৃহের আবর্জনা, ধুলো-ময়লা, নোংরা জিনিস যদি বাড়ির চারপাশে জমিয়ে রাখা হয় তবে তা মশা এবং মাছির আঁতুড়ঘর হয়ে দাঁড়ায়। খোলা নর্দমা, রাস্তায় কর্দমা— ক্ষুদ্র ডোবা বা গর্ত, গোরুর গোবর সংগ্রহ করা, রান্না ঘরের আবর্জনা ইত্যাদিও কিন্তু পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধির ক্ষেত্রে বিপজ্জনক।

যৌন স্বাস্থ্যবিধি

যৌন স্বাস্থ্যবিধি হল যৌনজীবনের উপযুক্ত আইন বর্ণনা। এটা স্বাস্থ্যবিধির একটি শাখা যা ব্যক্তি মানুষের কাম এবং যৌন ব্যবহারের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত।

যৌন সুস্বাস্থ্যবিধিগুলি হল —

► মলত্যাগ এবং প্রস্রাবের পর সবসময় যৌনাস্ত্র পরিষ্কার করতে হবে সামনের থেকে পিছনের দিক।

► স্ত্রীযোনির এবং মলদ্বারের চারপাশে এবং তাদের মধ্যবর্তী অংশ দিনে অবশ্যই অন্তত একবার সাবান এবং জল দিয়ে পরিষ্কার করা উচিত। তবে খুব বেশি সাবান ব্যবহার করলে অবশ্য জ্বালা-জ্বালা ভাব দেখা দিতে পারে কারণ ওই চামড়া খুবই সংবেদনশীল।

► যে মহিলা যৌনমিলনের আগে এবং পরে যৌনাস্ত্র পরিষ্কার করে নেন তার মুত্রাধার এবং নালির সংক্রমণের সম্ভাবনা কম থাকে।

► নিয়মিতভাবে অস্ত্রবাস পরিবর্তন করা উচিত।

► গোপনাস্ত্রের চুল নিয়মিতভাবে ছোটো রাখা উচিত।

- ▶▶▶ প্রশ্রাবের পর প্রত্যেকেরই উচিত সামনের চামড়া সরিয়ে যৌনাসঙ্গ পরিষ্কার করে নেওয়া।
- ▶▶▶ রক্তস্রাব বা মাসিক চলাকালীন অবশ্যই পরিষ্কার করে ধোয়া রোদে শুকানো কাপড় ব্যবহার করা উচিত যদি না কেউ স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করে থাকেন।

গৃহ স্বাস্থ্যবিধান

ব্রায়ান এপলটন এবং ডঃ ক্রিস্টিন ভান উইকের মতে গৃহ স্বাস্থ্যবিধানের উপযোগিতাগুলি হল—

- ▶▶▶ উন্নতমানের মল-বহিকরণের ফলে 36 শতাংশ ডায়ারিয়া সংখ্যা কমে যাবে।
- ▶▶▶ গৃহে ফ্লাশ শৌচাগারের (যেখানে প্রচুর জলধারা শৌচাগার বিধৌত করে মল-বহিকরণ করা হয়) ফলে 3-36 মাস বয়সের শিশুদের মধ্যে ৩০ শতাংশ কম ডায়ারিয়া দেখা দেবে।
- ▶▶▶ গৃহে পিট শৌচাগারের (যে শৌচাগারের মেঝের তলদেশের ফাঁকা জায়গায় মল জমা হয়) ফলে 15 শতাংশ ডায়ারিয়ার সংখ্যা কমে যায়।
- ▶▶▶ গৃহে ফ্লাশ শৌচাগারের ফলে 40 শতাংশ শিশুর মধ্যে বৃদ্ধি ব্যাহত হবার লক্ষণ দেখা যাবে না।
- ▶▶▶ গৃহে পিট শৌচাগারের ফলে 26 শতাংশ শিশুর মধ্যে বৃদ্ধি ব্যাহত হবার লক্ষণ পরিত্যক্ত হবে না।
- ▶▶▶ নিরক্ষর মায়েদের সন্তানদের মধ্যে সাতগুণ শিশু মৃত্যুর হার কমে যাবে যদি উন্নতমানের পানীয় জল সরবরাহের ব্যবস্থা করা সম্ভব হয়।

জান ডেভিস এবং অন্যান্যদের মতে যেখানে উন্নতমানের শৌচাগার বাড়িতে দেখতে পাওয়া যায় না সেখানে মানুষজন খোলা-জায়গায় মলত্যাগ করেন। সামাজিক রীতি সাধারণত ঠিক করে দেয় কোথায় মহিলারা এবং পুরুষেরা মলত্যাগ করবে। অন্যদিকে শিশুরা বাড়ির চারপাশের সামান্য ফাঁকা জায়গাতেই মলত্যাগ করে। এই সব পুরাতন মল এবং প্রশ্রাব নিষ্কাশনের রীতি অনেকসময় গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। উন্নতমানের শৌচাগারের মূল উদ্দেশ্য হল নিরাপদভাবে মল বহিকরণ।

খোলা জায়গায় মলত্যাগের ফলে বিভিন্ন ক্ষতিকারক জীবাণুরা ছড়িয়ে পড়তে সুযোগ পায় যার ফলে বিভিন্ন রোগের জন্ম হয়। খোলা জায়গায় মলত্যাগ হল শিশুদের মধ্যে বক্রদেহ ক্রিমি এবং গোলাকার কৃমির মূল উৎস কারণ ওই কৃমিগুলির লার্ভা মল থেকে সরাসরি মাটিতে মিশে যায় এবং খালি পায়ে হাঁটার সময় তা শিশুর পায়ে পাতা দিয়ে শরীরে প্রবেশ করে।

অতএব প্রত্যেকটি বাড়িতে স্বাস্থ্যসম্মত শৌচাগারের ব্যবস্থা থাকা উচিত। ভারত সরকার সম্পূর্ণ স্বাস্থ্যবিধান অভিযান (Total Sanitation Campaign) প্রকল্পের দ্বারা দরিদ্র পরিবারগুলিকে সাহায্য প্রদান করে চলেছে যাতে তারা তাদের পরিবারে স্বাস্থ্যসম্মত শৌচাগার নির্মাণ করতে পারে। স্থানীয় পঞ্চায়েত সমিতি এবং স্যানিটারি মাটিগুলির সাথে যোগাযোগ করলে তারা শৌচাগার নির্মাণের ব্যবস্থা করতে পারে।

আব্রু রক্ষা করা হল আরেকটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কারণ গৃহ-স্বাস্থ্যবিধানের। সাধারণত গ্রামের মহিলারা অন্ধকার হওয়ার জন্য অপেক্ষা করেন যাতে তাদের মলত্যাগ বা প্রশ্রাব করার সময় কেউ দেখে না ফলে) এর ফলে গুরুতর রোগের জন্ম হতে পারে। গর্ভবতী অবরায় বা রক্তস্রাবের সময় মেয়েরা খুবই অসুবিধায় পড়েন খোলা জায়গায় মলত্যাগ করতে। গৃহে স্বাস্থ্যসম্মত স্বাস্থ্যবিধান পরিবারের প্রত্যেকেরই পক্ষে বিশেষ করে মহিলা এবং শিশুদের খুবই সুবিধাজনক।

7.5 দেশীয় চিকিৎসা পদ্ধতি (ISM)

একটি দেশীয় পদ্ধতি হল পশ্চিমা বা অ্যালোপ্যাথিক ওষুধের প্রবাহের বাইরের ওষুধের একটি প্রাকৃতিক রূপ যা আজ সারা বিশ্বের বেশিরভাগ ডাক্তাররা অনুশীলন করে। আদিবাসী সিস্টেমগুলি অনাদিকাল থেকে বিদ্যমান ছিল, তবে তাদের মধ্যে কয়েকটি সম্পূর্ণরূপে কার্যকরী ব্যবস্থায় বিকশিত হয়েছে। এইভাবে, আদিবাসী সিস্টেমগুলি অনেক বৈচিত্র্যময়, তবে তাদের সকলের মধ্যে একটি মৌলিক বৈশিষ্ট্য রয়েছে। তারা সকলেই শরীরের স্ব-নিরাময় ক্ষমতাকে উদ্দীপিত করার জন্য কোনও না কোনও উপায়ে চেষ্টা করে।

ইন্ডিয়ান সিস্টেম অফ মেডিসিন (ISM) হল বিশ্বের বিখ্যাত চিকিৎসা ব্যবস্থাগুলির মধ্যে একটি যার মধ্যে আয়ুর্বেদ, সিদ্ধ, ইউনানি, হোমিওপ্যাথি এবং অন্যান্য দেশীয় পদ্ধতি রয়েছে। আয়ুর্বেদ ভারতের প্রাচীনতম পরিচিত চিকিৎসা ব্যবস্থা একাই 2000টি ঔষধি গাছের নথিভুক্ত করেছে যার পরে সিদ্ধ এবং ইউনানি রয়েছে। আয়ুর্বেদকে অথর্ববেদের পূর্বসূরি বলে মনে করা হয়, যা 3000 বছরেরও বেশি পুরনো। এটি 1000 খ্রিস্টপূর্বাব্দ থেকে বিদ্যমান ভারতের প্রাচীনতম দেশীয় ওষুধ ব্যবস্থা এবং এই ওষুধের বিশাল জ্ঞান বিভিন্ন ধরনের পাণ্ডুলিপিতে নথিভুক্ত করা হয়েছে যেমন বাচ, তালপাতা, হস্তনির্মিত কাগজ, কাপড় ইত্যাদি। আইএসএম প্রধানত বন্য ও বনজ উদ্ভিদ থেকে পাওয়া ঔষধি ভেষজগুলির উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয় যা ভেষজ ওষুধ উপাদানের কাঁচামালের 90% অবদান রাখে। 2017-18 সালে ভারত 330.88 মিলিয়ন মার্কিন ডলার মূল্যের ভেষজ এবং 456.12 মিলিয়ন মূল্যের ভেষজ পণ্য রপ্তানি করেছে।

13 এপ্রিল, 2021 এ সর্বানন্দ সোনোয়ালের নেতৃত্বে নতুন আয়ুষ্ মন্ত্রক (আয়ুর্বেদ, যোগ ও প্রাকৃতিক চিকিৎসা, ইউনানি, সিদ্ধা এবং হোমিওপ্যাথি), স্বাস্থ্যসেবার সাতটি ঐতিহ্যবাহী ব্যবস্থার উদ্দেশ্য নিয়ে এসেছিল।

7.6 উপসংহার

এই পাঠটি অধ্যয়ন করে আমরা ভারতে স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থার বিষয়ে জানলাম। তার সাথে পুষ্টির ধারণা এবং দেশীয় চিকিৎসার বিষয়ে জানতে পারলাম।

7.7 অনুশীলন

1. স্বাস্থ্য বলতে আপনি কি বোঝেন? আপনার নিজের ভাষায় এটি ব্যাখ্যা করুন।
2. ব্যক্তিগত এবং পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধির উপর বিশেষ জোর দিয়ে হাইজিন সম্পর্কে আলোচনা করুন।
3. “ব্যালেন্স ডায়েট” ব্যাখ্যা করুন। শৈশব এবং শৈশবকালে পুষ্টির প্রয়োজনীয়তার বিবরণ দিন।
4. দেশীয় চিকিৎসা পদ্ধতি কি?

7.8 ଗ୍ରନ୍ଥପୁଞ୍ଜୀ

- *Obinna Ositadimaa Oleribe et al. Health redefined Pan African Medical Journal 2018 : 30 : 292 [doi : 10.11604/pamj.2018.30.292.15436]*
- <https://opentextbc.ca/introductiontosociology/chapter/chapter19-health-and-medicine>.
- Rhodes, P. and Bryant, John H. (2021, April 22). Public health. Encyclopedia Britannica, <https://www.britannica.com/topic/public-health>
- Ramani S. Sivakami M. gkoson L. How context affects implementation of the Primary Health Care approach : an analysis of what happened to primary health centres in India *BMJ Global Health* 2019; 3:e001381.
- Neetika, K., Bose, A., & Vikas, S. (2015). MANUSCRIPTS IN INDIAN SYSTEM OF MEDICINE – A REVIEW. *International Journal of Ayurveda and Pharma Research*, 2(1). Retrieved from <https://ijapr.in/index.php/ijapr/article/view/276>
- Kumar S. R. Herbal Gardens for Health and Wealth *Curr Agri Res* 2020 : 8(3). doi : <https://dx.doi.org/10.12944/CARJ.8.3.01>.
- <https://ccrtindia.gov.in/readingroom/nsed/ch/ch12.php>.

একক ৪ □ মানসিক স্বাস্থ্য— ধারণা, মাত্রা এবং নির্ধারক

গঠন

- 8.0 উদ্দেশ্য
- 8.1 প্রস্তাবনা
- 8.2 মানসিক স্বাস্থ্যের ধারণা
- 8.3 মানসিক স্বাস্থ্যের মাত্রা
- 8.4 মানসিক স্বাস্থ্যের নির্ধারক
- 8.5 উপসংহার
- 8.6 অনুশীলন
- 8.7 গ্রন্থপঞ্জী

8.0 উদ্দেশ্য

মানসিক স্বাস্থ্য-এর ধারণা এবং এক্ষেত্রে সমাজকর্মীর ভূমিকা।

8.1 প্রস্তাবনা

মানসিক স্বাস্থ্যকে মানসিক রোগের অনুপস্থিতি হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা যেতে পারে বা এটি এমন একটি অবস্থা হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা যেতে পারে যাতে জৈবিক, মনস্তাত্ত্বিক বা সামাজিক কারণগুলিও অন্তর্ভুক্ত থাকে যা একজন ব্যক্তির মানসিক অবস্থা এবং পরিবেশের মধ্যে কাজ করার ক্ষমতাকে অবদান রাখে। মানসিক স্বাস্থ্যের মূল উপাদান হিসেবে একজনের সম্ভাব্যতা উপলব্ধি করা, স্বাভাবিক জীবনের চাপ মোকাবেলা করার ক্ষমতা এবং সম্প্রদায়ের অবদানকে WHO অন্তর্ভুক্ত করে। অন্যান্য সংজ্ঞায় বৌদ্ধিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক বিকাশ, ইতিবাচক আত্ম-উপলব্ধি, স্ব-মূল্য এবং শারীরিক স্বাস্থ্যের অনুভূতি এবং আন্তঃব্যক্তিক সাদৃশ্য অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। প্রতিরোধ কৌশলগুলি মানসিক অসুস্থতার হার কমাতে লক্ষ্য করতে পারে তবে প্রচার কৌশলগুলির লক্ষ্য মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করা। প্রমোশান উদ্যোগের সম্ভাব্য সুযোগ মানসিক স্বাস্থ্যের সংজ্ঞার উপর নির্ভর করে।

মানসিক রোগের এটিওলজির তিনটি সাধারণ তত্ত্ব রয়েছে :

সুপারন্যাচারাল, সোম্যাটোজেনিক, সাইকোজেনিক।

সুপারন্যাচারাল তত্ত্বগুলি মানসিক অসুস্থতাকে মন্দ বা মানবীয় আত্মা, দেবতাদের অসন্তুষ্টি, গ্রহন, গ্রহের মাধ্যাকর্ষণ, অভিশাপ এবং পাপ হিসাবে ব্যাখ্যা করে। যদিও সোম্যাটোজেনিক তত্ত্বগুলি অসুস্থতা, জিনগত

উদ্ভরাধিকার, বা মস্তিষ্কের ক্ষতি বা ভারসাম্যহীনতার ফলে শারীরিক ত্রিভাঙ্গকলাপের ব্যাঘাত ঘটায়। সাইকোজেনিক তত্ত্বগুলি আঘাতমূলক বা স্ট্রেসপূর্ণ অভিজ্ঞতা, অকার্যকর শেখা সংস্থা এবং জ্ঞান, বা বিকৃত উপলব্ধির উপর ফোকাস করে।

8.2 মানসিক স্বাস্থ্যের ধারণা

যুগ যুগ ধরে মানসিক স্বাস্থ্যের ধারণার মধ্যে অনেক পরিবর্তন এসেছে। চলুন সেগুলো দেখে নেওয়া যাক।

প্রাগৈতিহাসিক খুলি এবং গুহা শিল্পের পরীক্ষা 6500 খ্রিস্টপূর্বাব্দের প্রথম দিকে মাথার আঘাত এবং মৃগী রোগের চিকিৎসার জন্য এবং সেইসাথে মাথার খুলির মধ্যে আটকে থাকা অশুভ আত্মাকে মুক্তি দেওয়ার জন্য মাথার খুলির মধ্যে অস্ত্রোপচারের ছিদ্র করা শনাক্ত করেছে (রেস্তাক, 2000)।

মোসোপটেমিয়ান এবং মিশরীয় প্যাপিরি 1900 খ্রিস্টপূর্বাব্দের নারীদের বর্ণনা করে যে মানসিক অসুস্থতায় ভুগছে একটি বিচরণকারী জরায়ুর ফলে, জরায়ু বিচ্ছিন্ন হয়ে যেতে পারে এবং লিভার বা বুকের গহ্বরের মতো শরীরের অংশগুলির সাথে সংযুক্ত হতে পারে, তাদের সঠিক কার্যকারিতা রোধ করে বা বিভিন্ন এবং কখনও কখনও বেদনাদায়ক উপসর্গ তৈরি করে।

হিব্রু পাগলামিকে ঈশ্বরের কাছ থেকে শাস্তি হিসাবে দেখেছিল, তাই চিকিৎসার মধ্যে ছিল পাপ স্বীকার করা এবং অনুতপ্ত হওয়া।

গ্রীক চিকিৎসকরা মানসিক ব্যাধিগুলির অতিপ্রাকৃত ব্যাখ্যা প্রত্যাখ্যান করেছিলেন। এটি প্রায় 400 খ্রিস্টপূর্বাব্দে হিপোক্রেটিস (460-370 খ্রিস্টপূর্বাব্দ) চারটি অপরিহার্য শারীরিক তরল (অর্থাৎ, হাস্যরস)-এর মধ্যে একটির ঘাটতি বা বিশেষ, ত অতিরিক্ত— রক্ত, হলুদ এই বিশ্বাসটিকে পদ্ধতিগতভাবে চিকিৎসা থেকে কুসংস্কার এবং ধর্মকে আলাদা করার চেষ্টা করেছিলেন। পির, কালো পিত্ত এবং কফ-শারীরিক ও মানসিক অসুস্থতার জন্য দায়ী ছিল।

গ্রীক চিকিৎসক গ্যালেন (AD 130-120) প্রথমবারের মতো মানসিক অসুস্থতার জন্য সাইকোজেনিক ব্যাখ্যার দরজা খুলেছিলেন, তবে, অস্বাভাবিকতার সম্ভাব্য কারণ হিসাবে মানসিক চাপের অভিজ্ঞতার অনুমতি দিয়ে।

11 তম এবং 15 শতকের মধ্যে, মানসিক ব্যাধিগুলির অতিপ্রাকৃত তত্ত্বগুলি আবার ইউরোপে আধিপত্য বিস্তার করেছিল, যা প্লেগ এবং দুর্ভিক্ষের মতো প্রাকৃতিক দুর্যোগ দ্বারা উদ্দীপিত হয়েছিল যা শয়তানের দ্বারা সংঘটিত হিসাবে ব্যাখ্যা করা হয়েছিল। কুসংস্কার, জ্যোতিষশাস্ত্র এবং আলকেমি ধারণ করেছিল এবং সাধারণ চিকিৎসার মধ্যে প্রার্থনার আচার, অবশেষ স্পর্শ, স্বীকারোক্তি এবং প্রায়শ্চিত্ত অন্তর্ভুক্ত ছিল।

13 শতকের শুরুতে মানসিকভাবে অসুস্থ, বিশেষ করে মহিলারা, ডাইনিদের অধিকারী হিসাবে নির্যাতিত হতে শুরু করে।

জোহান ওমেয়ার এবং রেজিনাল্ড স্কট 16 শতকের মাঝামাঝি থেকে শেষের দিকে লোকদের বোঝানোর চেষ্টা করেছিলেন যে অভিজুক্ত ডাইনিরা আসলে মানসিক রোগে আক্রান্ত মহিলা এবং মানসিক অসুস্থতা পৈশাচিক দখলের কারণে নয় বরং ত্রুটিমুক্ত বিপাক এবং রোগের কারণে হয়েছিল।

মানসিক রোগের আধুনিক চিকিৎসাগুলি 16 শতকের শুরুতে হাসপাতাল এবং আশ্রয়স্থল প্রতিষ্ঠার সাথে সবচেয়ে বেশি জড়িত। এই ধরনের প্রতিষ্ঠানের লক্ষ্য ছিল মানসিকভাবে অসুস্থ, দরিদ্র, গৃহহীন, বেকার এবং অপরাধীকে গৃহবন্দী করা।

18 শতকের মধ্যে, মানসিকভাবে অসুস্থ ব্যক্তিরা যে অবস্থার মধ্যে বসবাস করত তাঁর জন্য প্রতিবাদ বেড়ে যায় এবং 18 এবং 19 শতকে মানসিক অসুস্থতা সম্পর্কে আরও মানবিক দৃষ্টিভঙ্গির বৃদ্ধি দেখা যায়। 1785 সালে ইতালীয় চিকিৎসক ভিনসেনজো চিয়ারুগি (1759-1820) ইতালির ফ্লোরেন্স তার সেন্ট বনিফেস হাসপাতালে রোগীদের চেইনগুলি সরিয়ে দেন এবং ভাল স্বাস্থ্যবিধি এবং বিনোদনমূলক এবং পেশাগত প্রশিক্ষণকে উৎসাহিত করেন।

ইংল্যান্ডে, মানবিক সংস্কার ধর্মীয় উদ্বোধন থেকে উঠে এসেছে। উইলিয়াম টুক (1732-1822) ইয়র্কশায়ার সোসাইটি অফ (কোয়েকার) ফ্রেন্ডসকে 1796 সাল ইয়র্ক রিট্রিট প্রতিষ্ঠা করার জন্য অনুরোধ করেছিলেন, যেখানে রোগীরা অতিথি ছিলেন, বন্দী নয় এবং যেখানে যত্নের মান মর্যাদা এবং সৌজন্যের পাশাপাশি থেরাপিউটিক এবং নৈতিকতার উপর নির্ভর করে। শারীরিক পরিশ্রমের মূল্য।

19 শতকের দ্বিতীয়ার্ধে, একজন অবসরপ্রাপ্ত স্কুল শিক্ষক মানসিক স্বাস্থ্যের চিকিৎসার জন্য রাষ্ট্রীয় হাসপাতাল প্রতিষ্ঠার প্রস্তাব করেছিলেন।

19 শতকের শেষের দিকে, নৈতিক চিকিৎসা মানসিক স্বাস্থ্যবিধি আন্দোলনকে পথ দিয়েছিল, যা প্রাক্তন রোগী ক্লিফোর্ড বিয়ার্স তার 1908 সালের স্মৃতিকথা ও মাইন্ড দ্যাট ফাউন্ড ইটসেস্ফ প্রকাশের মাধ্যমে প্রতিষ্ঠা করেছিলেন।

18 শতকের শেষের দিকে এবং 19 শতকের পুরোটা জুড়ে ইউরোপীয় মনোরোগবিদ্যা, তবে, মানসিক অসুস্থতার সোম্যাটোজেনিক এবং সাইকোজেনিক ব্যাখ্যার মধ্যে লড়াই করেছিল, বিশেষ করে হিস্টরিয়া, যার ফলে শারীরিক লক্ষণ যেমন অন্ধত্ব বা পক্ষাঘাতের মতো কোনো আপাত শারীরবৃত্তীয় ব্যাখ্যা নেই।

জোসেফ ব্রর (1842-1925) এবং সিগমুন্ড ফ্রয়েড (1856-1939) হিপনোসিসের মাধ্যমে হিস্টরিয়ার চিকিৎসার মাধ্যমে মানসিক অসুস্থতার জন্য একটি সাইকোজেনিক ব্যাখ্যার পক্ষে এই বিরোধের সমাধান করেছিলেন, যা শেষ পর্যন্ত ক্যাথাটিক পদ্ধতির দিকে পরিচালিত করেছিল যা প্রথম মনোবিজ্ঞানগত পূর্বসূরি হয়ে ওঠে। 20 শতকের অর্ধেক।

20 শতকের প্রথমার্ধে মানসিক অসুস্থতার জন্য মনোবিজ্ঞান ছিল প্রভাবশালী সাইকোজেনিক চিকিৎসা, যা আজ পাওয়া সাইকোথেরাপির 400 টিরও বেশি বিভিন্ন স্কুলের জন্য লক্ষিৎ প্যাড প্রদান করে (ম্যাগনভিটা, 2006)। এই স্কুলগুলির বেশিরভাগই বৃহত্তর আচরণগত, জ্ঞানীয়, জ্ঞানীয়-আচরণগত, সাইকোডাইনামিক, এবং ক্লায়েন্ট-কেন্দ্রিক মনোচিকিৎসার জন্য ব্যক্তিগত, বৈবাহিক, পারিবারিক বা গোষ্ঠী বিন্যাসে প্রয়োগ করা পদ্ধতির চারপাশে ক্লাস্টার করে।

মানসিক অসুস্থতা জ্ঞান, প্রভাব এবং আচরণের ব্যাধিগুলির সংঘটনকে অন্তর্ভুক্ত করে, সাধারণত রোগের আন্তর্জাতিক শ্রেণিবিন্যাস। এর মধ্যে বিষণ্ণতা, উদ্বোধন, ডিমেনশিয়া এবং পদার্থ ব্যবহারের ব্যাধির মতো অত্যন্ত প্রচলিত অবস্থার পাশাপাশি সিজোফ্রেনিয়া, অটিজম এবং বাইপোলার ডিসঅর্ডারের মতো কম সাধারণ কিন্তু প্রায়ই গুরুতর অসুস্থতা অন্তর্ভুক্ত। মনস্তাত্ত্বিক সুস্থতার মধ্যে একাধিক অনুভূতিশীল এবং

জ্ঞানীয় উপাদান রয়েছে, যার মধ্যে রয়েছে সুখ-উভয় সুখী (আনন্দ ও আনন্দ) এবং ইউডাইনোমিক (উদ্দেশ্য, অর্থ এবং পরিপূর্ণতা)-আত্ম-বাস্তবতা (সিদ্ধি, আশাবাদ, এবং প্রজ্ঞা), স্থিতিস্থাপকতা (মোকাবিলা করার ক্ষমতা, অভিযোজিত আবেগ নিয়ন্ত্রণ, এবং অসামঞ্জস্যপূর্ণ সমস্যা সমাধানের অভাব), এবং সুস্থ সম্পর্ক। এই কাঠামোর উদ্দেশ্যে, আমরা জ্ঞানীয় কার্যকারিতার দিকগুলিও অন্তর্ভুক্ত করি (যেমন, মনোযোগ এবং কাজের স্মৃতি) এবং মানসিক যন্ত্রণার অভাব (যেমন, চাপ এবং একাকীত্ব)।

যখন আমরা মানসিক সুস্থতার চাবিকাঠি জানার চেষ্টা করি, তখন আমাদের অবশ্যই “জীবনের গুণমান” ধারণাটি বোঝার চেষ্টা করতে হবে। এই ধারণাটি আমাদের জীবনযাপনের অভিজ্ঞতা, বিষয়গত অভিজ্ঞতা, মনোসামাজিক সমস্যা, স্বাস্থ্যের চাহিদা এবং জীবনযাপনের কৌশলগুলির সাথে ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত। মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানের ক্ষেত্রে একটি দৃষ্টান্ত পরিবর্তন হয়েছে, লক্ষণগুলি হ্রাস করার উপর ফোকাস থেকে আরও সামগ্রিক পদ্ধতিতে, যা জীবনের গুণমান এবং সামগ্রিক কার্যকারিতা বিবেচনা করে। আরও মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলি পুনরুদ্ধারের দৃষ্টান্ত গ্রহণ করেছে, পুনর্বাসনের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করেছে, এবং জীবনের মান মানসিক স্বাস্থ্যসেবার একটি ক্রমবর্ধমান সমালোচনামূলক ফলাফল।

নিম্নমানের জীবনযাত্রা প্রধান মানসিক ব্যাধির সাথে যুক্ত ছিল, যেমন বিষণ্ণতা এবং সিজোফ্রেনিয়া। উভয় মানসিক ব্যাধিই মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবায় কর্মরত চিকিৎসকদের জন্য উদ্বেগের বিষয় : হাসপাতালে ভর্তি মানসিক রোগীদের মধ্যে মিজোফ্রেনিয়া হল সবচেয়ে সাধারণ রোগ নির্ণয়, এবং এটি একটি দুর্বল কোর্স সহ একটি দীর্ঘস্থায়ী মানসিক ব্যাধি। কার্যক্রম প্রতিবন্ধকতা বেশি, যার ফলে মজুরি হারানো এবং কাজের প্রতিবন্ধকতা, সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিগত, সামাজিক এবং অর্থনৈতিক বোঝা নয়। বিষণ্ণতা প্রচলিত, বিশ্বব্যাপী অক্ষমতার একটি প্রধান কারণ এবং পশ্চিমা এবং এশীয় উভয় গবেষণায় ক্রমবর্ধমান জনস্বাস্থ্য উদ্বেগ হিসাবে হাইলসাইট করা হয়েছে, হতাশাগ্রস্ত রোগীরা সিজোফ্রেনিয়া সহ অন্যান্য মানসিক ব্যাধিগুলির তুলনায় নিম্নমানের জীবনযাত্রার সিপোর্ট করে। গার্হস্থ্য জীবন, কাজ এবং আন্তঃব্যক্তিক ক্রিয়াকলাপগুলি হতাশার সবচেয়ে প্রভাবিত কার্যকরী ডোমেন ছিল, যার প্রতিকূল ফলাফল নিম্ন শিক্ষা, বৈবাহিক ব্যাঘাত, অস্থির কর্মসংস্থান, মাধ্যমিক ব্যাধিগুলির ঝুঁকি এবং আত্মহত্যার কারণে প্রাথমিক মৃত্যু, যদিও আন্তঃব্যক্তিক এবং আবেগপ্রবণ সমস্যাগুলি দেশ জুড়ে ধারাবাহিকভাবে পাওয়া গেছে, অন্যান্য ডোমেনে ক্রস-ন্যাশনাল বৈচিত্র্য লক্ষ্য করা গেছে। জীবনযাত্রার মান একটি সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল গঠন, এবং এটা ধবে নেওয়া উচিত নয় যে পশ্চিমা অধ্যয়ন থেকে উপসংহারগুলি এশিয়ান জনসংখ্যা জুড়ে সাধারণীকরণ করা যেতে পারে। একটি সাম্প্রতিক গবেষণায় তাইওয়ানিজ রোগীদের দীর্ঘস্থায়ী মানসিক ব্যাধি, যেমন সিজোফ্রেনিয়া এবং সংবেদনশীল ব্যাধি রয়েছে তাদের জীবনযাত্রার গুণমান পরীক্ষা করে। রোগের কারণগুলি ছাড়াও, জীবনের গুণানে অবদান রাখার জন্য বিভিন্ন মনোসামাজিক কারণ পাওয়া গেছে। এই কারণগুলির মধ্যে অনেকগুলি সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল ছিল; সিঙ্গাপুরে সাম্প্রতিক গবেষণায় স্থানীয় সামাজিক-সাংস্কৃতিক প্রেক্ষাপটের যথাযথ বিবেচনা না করে সিঙ্গাপুরে এশিয়ান জনসংখ্যার কাছে অন্যান্য দেশে করা গবেষণার সাধারণীকরণের বিরুদ্ধে সতর্ক করা হয়েছে। এশিয়া এবং সিঙ্গাপুরে মানসিক ব্যাধি এবং জীবনযাত্রার মান সম্পর্কিত গবেষণাগুলি মূলত একটি মানসিক ব্যাধি, যথা সিজোফ্রেনিয়া এবং বিষণ্ণতার আক্রান্ত রোগীদের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে। তাইওয়ানে করা একটি সমীক্ষায়

সিজোফ্রেনিয়া এবং সংবেদনশীল ব্যাধিতে আক্রান্ত রোগীদের পরকীয়া করা হয়েছে, কিন্তু সিঙ্গাপুরে ফলাফলের সাধারণকীরণ কনফিগারেশনের মধ্যে পার্থক্য থাকতে পারে কিনা এই প্রশ্নটি সিঙ্গাপুরে অনেকাংশে অনাবিষ্কৃত রয়ে গেছে। এই গবেষণা প্রশ্নটি মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানের ক্ষেত্রে পুনরুদ্ধারের দৃষ্টান্ত দিয়ে কাজ করা চিকিৎসকদের জন্য প্রাসঙ্গিক এবং দরকারী, প্রধান মানসিক ব্যাধিগুলির পরিচালনার সুবিধার্থে।

মানসিক স্বাস্থ্যও রাজনৈতিক এজেন্ডায় চলে আসছে। মানসিক স্বাস্থ্যের প্রচার সাধারণত আমরা জানি যে নীতিনির্দারকদের দ্বারা একটি অবহেলিত সমস্যা কিন্তু বর্তমানে এটি যথেষ্ট প্রাধান্য পেয়েছে। মানসিক অসুস্থতা অর্থনীতিতে এটি বড় প্রভাব ফেলে এবং তা উল্লেখযোগ্য খরচের সাথে যুক্ত। শারীরিক বা দৈহিক স্বাস্থ্যের সাথে মানসিক স্বাস্থ্য আজকাল মানব বিকাশের প্রেক্ষাপটে আলোচনার একটি কেন্দ্রীয় বিষয়। মানসিক স্বাস্থ্য হল বহুমাত্রিক গঠন যা জনগণের বুদ্ধিবৃত্তিক সুস্থতা নিয়ে গঠিত তাদের চিন্তা করার ক্ষমতা তাদের মানসিক সুস্থতাকে পর্যাপ্তভাবে উপলব্ধি করার এবং ব্যাখ্যা করার ক্ষমতা তারা তাদের নিজস্ব মূল্য এবং ক্ষমতায় বিশ্বাস করে তাদের মানসিক সুস্থতা তাদের আবেগপূর্ণ অবস্থা বা মেজাজ এবং সামাজিক সুস্থতা তাদের যোগাযোগ করার ক্ষমতা। অন্যের সাথে সামাজিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে কাপর্য়করভাবে। মানসিক স্বাস্থ্য প্রায়শই আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক স্বাস্থ্যের সাথে যুক্ত থাকে এবং এটিকে এমন আচরণ হিসাবে উল্লেখ করা হয় যা সামাজিক পরিবেশের মধ্যে মানুষের স্বাস্থ্যকর কার্যকারিতাকে প্রভাবিত করে।

মানসিক ব্যাধি প্রতিরোধ এবং মানসিক স্বাস্থ্যের প্রচার মানসিক এবং সামাজিক বাস্তবতায় পেশাদারদের একটি মূল অংশ। এই কাজটি উপেক্ষা করা হয়েছে কারণ প্রশিক্ষণ মানসিক ব্যাধি নির্ণয় এবং পরিচালনা বা চিকিৎসার উপর এবং অপরিপূর্ণ সম্পদের কারণে। প্রতিরোধে মানসিক ব্যাধির সূত্রপাত এবং পরবর্তীতে সেইসাথে সম্পর্কিত ব্যক্তিগত সামাজিক ও অর্থনৈতিক খরচগুলি উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস করার সম্ভাবনা রয়েছে। মানসিক ব্যাধি এবং মানসিক স্বাস্থ্যের তুলনা করার সময় প্রতিরোধ এবং প্রচারের মধ্যে পার্থক্যটি মনে রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যা কেবল বিপরীত প্রাপ্ত নয়। একটি বর্ণালী এর পরিবর্তে মানসিক ব্যাধি এবং মানসিক স্বাস্থ্য আলাদা, যদিও সম্পর্কিত মাত্রার তাই মানসিক স্বাস্থ্য বা মানসিক ব্যাধির অনুপস্থিতি অন্যের উপস্থিতি বোঝায় না।

মানসিক স্বাস্থ্য একজন ব্যক্তির পরিপূর্ণ জীবন যাপনের ক্ষমতার একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ হবে যার মধ্যে কাজ করার জন্য পড়াশোনা বা যেকোনো ধরনের আগ্রহের জন্য পড়াশোনা করার এবং সিখ্যার কর্মসংস্থানের মতো বিভিন্ন বিষয়ে আমাদের দৈনন্দিন জীবনে সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা সহ সম্পর্ক তৈরি করা এবং বজায় রাখা। অন্য যেমন পছন্দ, এখনও একজন ব্যক্তির মানসিক সুস্থতা জ্বলে উঠলে তাদের ক্ষমতা যএবং পছন্দগুলিকে বিরূপভাবে প্রভাবিত করতে পারে যা ব্যক্তি পর্যায়ে কার্যকারিতা হ্রাস করতে পারে এবং পারিবারিক ও সামাজিক স্তরে ব্যাপক কল্যাণের ক্ষতির কারণ হতে পারে। মানসিক স্বাস্থ্য হল মানসিক এবং মনস্তাত্ত্বিক সুস্থতার একটি অবস্থা যেখানে একজন ব্যক্তি তার জ্ঞানীয় এবং মানসিক ক্ষমতা আমাদের সমাজে জাতিসংঘের কার্যকারিতা ব্যবহার করতে এবং দৈনন্দিন জীবনের অন্যান্য চাহিদা মেটাতে সক্ষম হয়।

মানসিক স্বাস্থ্য হল মানসিক ক্রিয়াকলাপের সফল কর্মক্ষমতার একটি অবস্থা যার ফলশ্রুতিতে উৎপাদনশীল কার্যকলাপগুলি অন্যান্য মানুষের সাথে সম্পর্ক পূরণ করে এবং পরিবর্তনের সাথে খাপ

খাইয়ে নেওয়ার এবং অবাঞ্ছিত অবস্থার সাথে মোকাবিলা করার ক্ষমতা। মানসিক স্বাস্থ্য হল মনের একটি অবস্থা যা উদ্বেগ থেকে আপেক্ষিক স্বাধীনতা, অক্ষমকারী উপসর্গ এবং বা গঠনমূলক সম্পর্ক স্থাপন এবং জীবনের চাপের সাধারণ চাহিদা মোকাবেলা করার ক্ষমতা দ্বারা চিহ্নিত করা হয়।

8.3 মানসিক স্বাস্থ্যের মাত্রা

সুস্থতার আটটি মাত্রা সম্পর্কে বোঝা আমাদের সিদ্ধান্ত নিতে এবং আমাদের জীবনযাত্রা বেছে নিতে এবং মানসিক সুস্থতাকে কীভাবে আমাদের দৈনন্দিন জীবনের একটি অংশ করা যায় তার পরিকল্পনা করতে সাহায্য করতে পারে। মানসিক সুস্থতার কৌশল হল স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলার জন্য ব্যবহারিক উপায় এবং আমাদের শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। যদিও ব্যক্তির একটি নির্দিষ্ট মনস্তাত্ত্বিক ব্যাধির জন্য কেটি জেনেটিক প্রবণতা নিয়ে জন্মগ্রহণ করতে পারে, তবে এই ব্যাধিটিকে বিকাশের জন্য তাদের জন্য কিছু মানসিক চাপ উপস্থিত থাকতে হবে। আর্থ-সাংস্কৃতিক কারণগুলি যেমন আর্থ-রাজনৈতিক বা অর্থনৈতিক অস্থিরতা, দরিদ্র জীবনযাপনের অবস্থা, বা সমস্যায়ুক্ত আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্কগুলিকেও অবদানকারী কারণ হিসাবে দেখা হয়। এইভাবে এই কারণগুলি বিবেচনা করে মানসিক সুস্থতা নির্ধারণের জন্য আটটি মাত্রা তৈরি করা যেতে পারে—

[1] **সংবেদনশীল** : জীবনের সাথে কার্যকরভাবে মোকাবিলা করা এবং একটি উপযুক্ত পদ্ধতিতে আবেগ প্রকাশ করা। একজন মানসিকভাবে ভালো ব্যক্তি রাগ, সন্দেহ, আশা, আনন্দ, আকাঙ্ক্ষা, ভয় এবং আরও অনেক কিছু সহ সম্পূর্ণ অনুভূতি প্রকাশ এবং পরিচালনা করেন। যারা আবেগগতভাবে ভাল তারা একটি উচ্চ স্তরের আত্মসম্মান বজায় রাখে। তাদের একটি ইতিবাচক দেহ-চিত্র এবং তাদের অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা রয়েছে। তারা জানে কোথায় তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে সহায়তা এবং সাহায্য চাইতে হবে, যার মধ্যে পেশাদার কাউন্সেলিং পরিষেবা চাওয়া সহ কিন্তু সীমাবদ্ধ নয়।

[2] **পরিবেশগত** : মনোরম, স্বাস্থ্যকর এবং নিরাপদ পরিবেশ দখল করা যা মঙ্গলকে সমর্থন করে; আমাদের আশেপাশের পরিবেশের গুণমানকে ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত করে (প্রকৃতির সুরক্ষা এবং সংরক্ষণ সহ), একজন পরিবেশগতভাবে ভাল ব্যক্তি পরিবেশ প্রদান করতে পারে এমন বাহ্যিক সংকেত এবং উদ্দীপনাগুলির প্রশংসা করেন। যারা পরিবেশগত সুস্থতা অর্জন করেছে তারা পরিবেশ নিয়ন্ত্রণের সীমা স্বীকার করে এবং পরিবেশে একজন ব্যক্তি কী ভূমিকা পালন করে তা বোঝার চেষ্টা করে।

[3] **আর্থিক** : বর্তমান এবং ভবিষ্যতের আর্থিক পরিস্থিতির সাথে সন্তুষ্টি অর্জন, বুদ্ধিমানের সাথে অর্থ পরিচালনা করা। যারা আর্থিকভাবে ভালো তারা তাদের বর্তমান আর্থিক অবস্থা সম্পর্কে পুরোপুরি অবগত। তারা আর্থিক বিষয়ে দীর্ঘ এবং স্বল্পমেয়াদী লক্ষ্য নির্ধারণ করে যা তাদের ব্যক্তিগত লক্ষ্যে পৌঁছাতে এবং স্ব-সংজ্ঞায়িত আর্থিক সাফল্য অর্জন করতে দেয়।

[4] **বুদ্ধিজীবী** : সৃজনশীল ক্ষমতার স্বীকৃতি এবং জ্ঞান ও দক্ষতা প্রসারিত করার উপায় খুঁজে বের করা; খোলা মনের হওয়া যারা বুদ্ধিবৃত্তিক সুস্থতা উপভোগ করেন তারা আজীবন শিক্ষা গ্রহণ করেন। তারা জ্ঞান এবং ক্রিয়াকলাপগুলি সম্বন্ধ করে যা তাদের সমালোচনামূলক চিন্তাভাবনাকে আরও বিকাশ করে এবং বিশ্বব্যাপী সচেতনতা বাড়ায়। তারা শিল্পকলা, দর্শন এবং যুক্তির সাথে যুক্ত কার্যকলাপে জড়িত।

[5] **পেশাগত** : একজনের কাজ এবং / অথবা দায়িত্ব থেকে ব্যক্তিগত পরিপূর্ণতা এবং সমৃদ্ধি। একজন পেশাগতভাবে ভালো ব্যক্তি একটি কর্মজীবনের অন্বেষণ উপভোগ করেন যা বিভিন্ন স্তরে পরিপূর্ণ হয়।

এই ব্যক্তি পেশাগত সাফল্যের পরবর্তী স্তরে পৌঁছানোর সুযোগের সন্ধানে সর্বদা কাজের মধ্যে সন্তুষ্টি এবং সমৃদ্ধি খুঁজে পান।

[6] শারীরিক : শারীরিক কার্যকলাপ, স্বাস্থ্যকর খাবার এবং পর্যাপ্ত ঘুমের প্রয়োজনীয়তা স্বীকার করা, অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস এড়ানো। যারা শারীরিকভাবে ভাল সক্রিয়ভাবে দৈনন্দিন ভিত্তিতে স্বাস্থ্যকর সিদ্ধান্ত নেয়। তারা একটি পুষ্টিকর সুস্বাদু খাদ্য খায়, তারা পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুমানোর চেষ্টা করে এবং তারা নিয়মিত ডাক্তারের কাছে যান। তারা প্রতি সপ্তাহে তিন থেকে পাঁচবার ব্যায়াম করার অভ্যাস তৈরি করে; তারা তাদের ব্যক্তিগত চাহিদা শনাক্ত করার ক্ষমতা রাখে এবং তাদের শরীরের সীমাবদ্ধতা সম্পর্কে সচেতন। তারা ইতিবাচক আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক বজায় রাখে এবং স্বাস্থ্যকর যৌন সিদ্ধান্ত নেয় যা তাদের ব্যক্তিগত মূল্যবোধ এবং বিশ্বাসের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ।

[7] সাংস্কৃতিক সুস্থতা : সাংস্কৃতিকভাবে ভাল মানুষ তাদের নিজস্ব সাংস্কৃতিক পটভূমির পাশাপাশি অন্যান্য সাংস্কৃতিক পটভূমিতে বিদ্যমান বৈচিত্র্য এবং সমৃদ্ধি সম্পর্কে সচেতন। সাংস্কৃতিক সুস্থতা বোঝায় বোঝা, সচেতনতা এবং বৈচিত্র্যের দিকগুলির জন্য অন্তর্নিহিত সম্মান। একজন সাংস্কৃতিকভাবে ভাল ব্যক্তি যৌন অভিযোজন, ধর্ম, লিঙ্গ, জাতিগত এবং জাতিগত পটভূমি, বয়স গোষ্ঠী এবং অক্ষমতার উপর বৈচিত্র্যের এই দিকগুলির প্রভাব স্বীকার করে এবং গ্রহণ করে।

[8] সামাজিক সুস্থতা : সংযোগ, স্বত্ব এবং টেকসই সহায়তা ব্যবস্থার অনুভূতি বিকাশ করা; ইতিবাচক সম্পর্ক আছে। একজন সামাজিকভাবে ভাল ব্যক্তি পরস্পর নির্ভরতা, বিশ্বাস এবং সম্মানের উপর ভিত্তি করে সুস্থ সম্পর্ক গড়ে তোলে। যারা সামাজিকভাবে ভালো তাদের অন্যের অনুভূতি সম্পর্কে গভীর সচেতনতা থাকে। তারা বন্ধু এবং সহকর্মীদের একটি নেটওয়ার্ক তৈরি করে যারা একটি সাধারণ উদ্দেশ্যে ভাগ করে এবং যারা সমর্থন এবং বৈধতা প্রদান করে।

[9] আধ্যাত্মিক সুস্থতা : জীবনের উদ্দেশ্য এবং অর্থের অনুভূতি থাকা, আমাদের জীবনে শান্তি, সম্প্রীতি এবং ভারসাম্য প্রতিষ্ঠা করা। আধ্যাত্মিকভাবে ভাল হিসাবে বর্ণনা করা যেতে পারে এমন ব্যক্তির বিশ্বাসের একটি মূল সেট চিহ্নিত করেছেন যা তাদের সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং অন্যান্য বিশ্বাস-ভিত্তিক প্রচেষ্টাকে গাইড



করে। তাদের আধ্যাত্মিক বিশ্বাসে দৃঢ় থাকাকালীন, তারা বোঝে যে অন্যদের নির্দেশক নীতিগুলির একটি স্বতন্ত্রভাবে ভিন্ন সেট থাকতে পারে। তারা সমস্ত ব্যক্তির মধ্যে আধ্যাত্মিকতা এবং পরিচয়ের মধ্যে সম্পর্ককে স্বীকৃতি দেয়।

এইভাবে সুস্থতার সমস্ত উপাদানকে অপরের সাথে সংযুক্ত এবং আমাদের মানসিক সুস্থতার জন্য প্রয়োজনীয়। এই উপাদানগুলির মধ্যে কারও অনুপস্থিতি এমন পরিস্থিতির দিকে নিয়ে যেতে পারে যা মানবিক অস্থিরতার কারণ হতে পারে।

8.4 মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার নির্ধারক

মানসিক স্বাস্থ্যের একটি সাধারণভাবে ব্যবহৃত সংজ্ঞা যা আমরা জানি তা হল একটি অস্বস্তিকর অবস্থা খোনে ব্যক্তি তারনিজের ক্ষমতা উপলব্ধি করে এবং জীবনের স্বাভাবিক চাপের সাথে মানিয়ে নিতে পারে ফলদায়ক এবং ফলপ্রসূভাবে কাজ করতে পারে এবং তার জন্য অবদান রাখতে সক্ষম হয়। নিজস্ব সম্প্রদায় এটি বিবেচনার নিয়ে আমরা মানসিক স্বাস্থ্যের তিনটি গুরুত্বপূর্ণ নির্ধারক প্রস্তাব করতে পারি।

স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্য এবং আচরণ : এটি একজন ব্যক্তির জন্মগত পাশাপাশি চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতির সাথে মোকাবিলা করার এবং দৈনন্দিন জীবনে তাকে বা নিজেকে পরিচালনা করার শেখার ক্ষমতার সাথে সম্পর্কিত, পাশাপাশি দায়িত্ব গ্রহণ বা সম্মান নিয়ে সামাজিক কার্যকলাপে অংশ নিয়ে চারপাশের সামাজিক বিশ্বের সাথে মোকাবিলা করার ক্ষমতার সাথে সম্পর্কিত। অন্যদের মতামত একজন ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্যের অবস্থা জিনগত এবং জৈবিক কারণগুলির দ্বারাও প্রভাবিত হতে পারে যা নির্ধারক যে ব্যক্তিটি ক্রোমোজোম অস্বাভাবিকতা সহ জন্মগ্রহণ করে বা অভ্যন্তরীণ হয়, উদাহরণস্বরূপ ডাউন সিনড্রোম একটি বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতা যা জন্মের সময় অ্যালকোহল বা অক্সিজেন বঞ্চনার কারণে ঘটে।

সামাজিক এবং অর্থনৈতিক পরিস্থিতি : একজন ব্যক্তির বিকাশ এবং বিকাশের ক্ষমতা গভীরভাবে প্রভাবিত হয় তাদের তাৎক্ষণিক সামাজিক পরিবেশ দ্বারা যা তাদের পরিবারের সদস্যদের বন্ধু বা সহকর্মীদের সাথে ইতিবাচকভাবে জড়িত হওয়ার এবং নিজের এবং পরিবারের জন্য এবং সামাজিক অর্থনৈতিক পরিস্থিতি দ্বারা জীবিকা অর্জন করার সুযোগ যা তারা নিজেদেরকে খুঁজে পায়। শিক্ষা এবং আয় অর্জনের সীমাবদ্ধ সুযোগ সামাজিক অর্থনৈতিক কারণগুলির জন্য প্রাসঙ্গিক উদাহরণ।

পরিবেশগত কারণ : বৃহত্তর সামাজিক সাংস্কৃতিক এবং ভূ-রাজনৈতিক পরিবেশ যেখানে লোকেরা বাস করে তা একজন ব্যক্তির পরিবার বা সম্প্রদায়ের মানসিক স্বাস্থ্যের অবস্থাকেও প্রভাবিত করতে পারে যার মধ্যে মৌলিক পণ্য এবং পরিষেবাগুলিতে অ্যাক্সেসের মাত্রার যেমন অন্যান্য প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা পরিষেবাগুলিতে জল, প্রাধান্যপূর্ণ সাংস্কৃতিক বিশ্বাসের মনোভাব বা অনুশীলনের এক্সপোজার এবং সেইসাথে জাতীয় স্তরে গঠিত সামাজিক এবং অর্থনৈতিক নীতিগুলির দ্বারা উদাহরণ স্বরূপ আমাদের সম্প্রদায়ের চলমান বিশ্বব্যাপী আর্থিক সংকট মানসিক স্বাস্থ্যের ফলাফলের উপর একটি বড় প্রভাব ফেলবে বলে আশা করা হচ্ছে প্রকৃতপক্ষে কোভিড মহামারীটিও এই কারণের জন্য একটি উদাহরণ হতে পারে। এই কারণগুলি আত্মহত্যার হার বৃদ্ধি এবং ক্ষতিকারক অ্যালকোহল ব্যবহারের কারণ হতে পারে।

মাদক শব্দের অর্থ

মাদক হল সেই বস্তু যা ব্যবহার করলে মানুষ শারীরিক ও মানসিকভাবে আচ্ছন্ন হয়ে পড়ে, মস্তিষ্কের ক্রিয়াশীলতা হ্রাস পায়, একটা ঘোর-ঘোর অবস্থার মধ্যে থাকে এবং ওই নির্দিষ্ট বস্তুটির উপর নির্ভরশীল হয়ে পড়ে। ওই নির্ভরতা এতটাই যেন নির্দিষ্ট মাদকটি ছাড়া শারীরিক ক্রিয়াকলাপ বন্ধ হবার উপক্রম হয়। মাদক এক রাসায়নিক দ্রব্য যা মূলত বিভিন্ন গাছের শিকড় থেকে শুরু করে ফল-ফুল-পাতা, নানা অংশের নির্যাস দিয়ে তৈরি হয়। এই সব দ্রব্য যখন চিকিৎসাগত কারণ ছাড়াই ঘনঘন ব্যবহার করা হয়, তখন তাকে বলা হয় মাদকাসক্তি।

মাদকের ধরন বা প্রকার

বিশ্বজুড়ে নানা ধরনের মাদক ব্যবহৃত হয়। কিছু কিছু মাদকদ্রব্য মানুষ নিজেই তৈরি করে ব্যবহার করে, আবার অনেক মাদকবস্তু অর্থের বিনিময়ে বাজার থেকে সংগ্রহ করা হয়। সাধারণত গোপনে। মোটামুটিভাবে যে সব মাদকদ্রব্য বিশেষভাবে ব্যবহৃত হয় সেগুলি হল :

আফিম	ভাং	এরিথ্রোনিল কোকা	ক্যানাবিস
তামাক	মা-হুয়াং	হাশিশ	গুডাকু
মারিজুয়ানা	মর্ফিন	হেরোইন	অ্যাঞ্জেল ডাস্ট
কোকেন	ব্রাউন সুগার	ভ্যালিয়াম	এল. এস. ডি.
গ্লু-স্নিফিং	লিট্রিয়াম	গাঁজা	হ্যাপি পাউডার
স্পিড বলস্	পেথিডিন	স্ম্যাক্	ম্যানড্রা'
ডোপ			

উপরিউ— মাদকদ্রব্যগুলিকে কয়েকটি শ্রেণিতে ভাগ করা যায়। যেমন) (১) বেদনা উপশমকারী (২) উত্তেজক মাদকদ্রব্য, (৩) অবসাদ সৃষ্টিকারী, (৪) স্নায়বিক উত্তেজনা প্রশমনকারী (৫) বিদ্রম সৃষ্টিকারী (৬) নাসিকায় গ্রহণযোগ্য।

নাক দিয়ে / মুখ দিয়ে / ইনজেকশনের মাধ্যমে।

আরো একটি বিষয় এক্ষেত্রে মনে রাখা দরকার। সব কয়টি মাদকদ্রব্যের কার্যকারিতা এক নয়। কোনোটি অত্যন্ত কড়া ধরনের, কোনোটি মাঝারি মানের কড়া, আবার কোনোটি বা তুলনায় হালকা। দামের দিক থেকেও যথেষ্ট তারতম্য রয়েছে বিভিন্ন মাদকদ্রব্যের মধ্যে। কোনো কোনো মাদকদ্রব্য ব্যবহারের মাত্রা কম আবার কোনো ধরনের মাদকের ব্যবহার অত্যন্ত বেশি। তবে কোনোটির ব্যবহারই রায়ীভাবে কম বা বেশি হয় না, চাহিদা ওঠানামা করে।

মাদকাসক্তির লক্ষণ

মাদকাসক্ত ব্যক্তিকে চিহ্নিত করা যায় নানান লক্ষণ থেকে যার মধ্যে প্রধান হল :

(ক) খেলাধুলা, পড়াশোনা, গৃহস্থালির কাজকর্ম ইত্যাদি দৈনন্দিন জীবনের সর্বক্ষেত্রে অনীহার ভাব লক্ষ করা যায়। কোনো কিছুতেই উৎসাহবোধ করে না।

(খ) যৌন ইচ্ছা, ক্ষুধা এবং প্রতিবাদস্পৃহা মত স্বাভাবিক জৈবিক প্রবৃত্তিগুলি অবদমিত হতে থাকে।

(গ) কথাবার্তার মধ্যে অসংলগ্নতার ভাব প্রকট হতে থাকে।

(ঘ) হাঁটাচলা বা কাজ করার মধ্যে উদ্দেশ্যহীনতা প্রকাশ পায়।

(ঙ) চোখের মধ্যে সর্বদা একা নিদ্রালুভাব থাকে এবং চোখের দৃষ্টি উজ্জ্বল থাকে না। উৎফুল্ল ভাবটা থাকে না।

(চ) শরীরে ইনজেকশন নেবার দাগ থাকতে পারে বা পরিধেয় জামাকাপড়ে ছোটো আকারে রক্তের দাগ থাকতে পারে।

(ছ) বমিবমি ভাব এবং শরীরে যন্ত্রণাবোধ বা অস্বস্তি লক্ষ করা যায়।

(জ) একটানা বেশ কিছুক্ষণ গভীর ঘুমে আচ্ছন্ন থাকা সম্ভব হয় না। ঘুমের ব্যাঘাত ঘটে।

(ঝ) শরীরে অতিরিক্ত ঘাম হতে থাকে।

(ঞ) মানসিকতায় ঘনঘন পরিবর্তন হয়। ভাবনাচিন্তায় কোনো স্থিরতা থাকে না। মনোনিবেশজনিত সমস্যা হয়।

(ট) মন ক্রমশ আবেগবর্জিত হয়ে উঠে। সূক্ষ্ম অনুভূতিগুলির মৃত্যু হয়।

(ঠ) স্মৃতিভ্রমের লক্ষণ দেখা যায়। মস্তিষ্কে শূন্যতা সৃষ্টি হয়। ‘ধরা যাক স্মৃতিসুধায় জীবনের পত্রখানি’ স্মৃতিতে অক্ষয় হয়ে আছে/ভালো-মন্দ সবারকমের।

(ড) স্নানঘরে প্রয়োজনের অতিরিক্ত সময় ব্যয় করার প্রবণতা দেখা দেয়। (ক) একাকিত্ব (খ) সময় বেশি লাগে যে-কোন কাজে।

(ঢ) গৃহস্থের বিভিন্ন মূল্যবান জিনিস বা টাকাকড়ি হারিয়ে যেতে থাকে।

(ণ) নাড়ির গতি এবং রক্তচাপ বৃদ্ধি পায়। কারোরই সবসময় এক থাকে না। কমে-বাড়ে। এদের বেড়েই থাকে।

(ত) শরীরের বহিস্থকে নানারকম উপসর্গ দেখা দেয়। শুকনো ভাব/মরা ভাব/আমাতের চিহ্ন।

(থ) শরীরে রক্তাঙ্গতার ভাব ক্রমশ বৃদ্ধি পেতে থাকে।

(দ) সবসময় মানসিক অবসাদ লক্ষ করা যায়। উৎফুল্লতা সাময়িক (Sports personalities) তারপর অবসাদ। মোবেদেরও inject করা হয়।

(ধ) যকুৎ এবং পাকবলীজনিত সমস্যা দেখা দেয়। স্মরণভাবিকতা নষ্ট হয়।

(ন) পারিপার্শ্বিকতাকে ভুলে কল্পলোকে বিচরণের প্রবণতা বাড়ে। অবাস্তব ভাবনা।

মাদকাসক্তির কারণ

যে-কোনো একটি সমস্যা জন্ম নেয় এক বা একাধিক নির্দিষ্ট কারণে। মাদকাসক্তির পিছনেও এক গুচ্ছ কারণ আছে যার মধ্যে বিশেষ উল্লেখযোগ্য কারণগুলি হল :

(ক) দারিদ্র্য : যে-কোনো অসামাজিক কাজের পিছনে দারিদ্র্য একটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ। আমাদের মতো দেশে এক বড়ো অংশের মানুষের মধ্যে দারিদ্র্য অত্যন্ত প্রকট। মহাত্মা গান্ধি এই দারিদ্র্যসীমাকে ব্যাখ্যা করতে গিয়ে বলেছেন, ‘শাস্ত্র বাধ্যতামূলক উপবাস’। ড. রাধাকমল মুখোপাধ্যায়ের মতে এই ধরনের পরিস্থিতি মানুষকে অপরাধপ্রবণ করে তোলার অনুকূল। দারিদ্র্যের এক জ্বালা আছে, অসহায়তা আছে। সেই অসহায়তা এবং জ্বালা জুড়োতে মানুষ কখনো কখনো মাদকের আশ্রয় নেয়। এক মাদক মুক্তি ক্লিনিকে চিকিৎসার জন্য আসা ৭০৭ জন মাদকসক্তির উপর সমীক্ষার ফলাফলে দেখা যাচ্ছে যে নিম্ন মধ্যবিত্ত, নিম্নবিত্ত এবং হতদরিদ্র মানুষের সন্মিলিত হার দাঁড়াচ্ছে ৩২.৪০। অর্থাৎ মোট মাদকসেবনকারীর প্রায় এক তৃতীয়াংশ দারিদ্র্যপীড়িত পরিবারের সদস্য। ক্ষুধাদমন করতে, মানসিক যন্ত্রণা ভুলতে, বিচ্ছিন্নভাবে বসবাসকারী মানুষের নিরানন্দময়তা দূর করতে মাদকদ্রব্য ব্যবহৃত হয়ে থাকে। (নেপালি দারোয়ান)

(খ) বিশৃঙ্খল পরিবার : প্রতি ব্যক্তির ব্যবহারিক দিকটি গঠিত হয় মূলত পারিবারিক পরিবেশের উপর ভিত্তি করে। আবার পারিবারিক পরিবেশটি তৈরি হয় পরিবারের সদস্যদের মূল্যবোধ এবং পারস্পরিক উপযুক্ত সম্পর্কের উপর নির্ভর করে। বিভিন্ন মনোবিজ্ঞানীর মতে শৃঙ্খলাহীন একটি পরিবারে কোনো ব্যক্তি উপযুক্ত মানসিকতা অর্জন

করতে পারে না এবং উদ্বেগ ও আবিলাতা পরিবার জীবনের অনুষঙ্গ হয়ে উঠে। পরিবারের মধ্যে বন্ধনহীনতা এবং বিশৃঙ্খলা মানুষকে যে সব প্রাপ্তি থেকে বঞ্চিত রাখে তা ব্যক্তিমনকে ধ্বংসাত্মক হতে প্রবৃত্ত করে। এভাবে নিজেকে ধ্বংস করার অন্যতম প্রধান হাতিয়ার মাদকদ্রব্য গ্রহণ সমেত নানা অসামাজিক কাজের সঙ্গে তারা জড়িয়ে পড়ে। (অতৃপ্তির যন্ত্রণা ভুলতে)।

(গ) ক্ষতিকারক বন্ধুবর্গ : মানুষ সাধারণভাবে বন্ধুবৎসল। বন্ধুবান্ধবের সঙ্গে সময় কাটানো এবং তাদের দ্বারা প্রভাবিত হওয়া মানুষের জীবনে একটি স্বতঃসিদ্ধ ঘটনা। কিন্তু সকলেই যে ভালো বন্ধুর সংস্পর্শে জীবন কাটাতে পারবেন তার কোনো নিশ্চয়তা নেই। বন্ধুত্বপক্ষে ক্ষতিকারক বন্ধুর সান্নিধ্য পাওয়ার সম্ভাবনাই বেশি থাকে। ক্ষতিকারক বন্ধুর কুসংসর্গে একটি মানুষের পক্ষে বিপথে চালিত হওয়ার সম্ভাবনা প্রবল। অধিকাংশ অপরাধমূলক কাজই কোনো না কোনো গোষ্ঠীর দ্বারা সংঘটিত হতে দেখা যায়। মাদকদ্রব্য ব্যবহারকারীদের সঙ্গে আলোচনাও এই সত্যকে প্রকট করে যে তাদের মধ্যে একটি বড়ো সংখ্যাই বন্ধুদের দ্বারা প্রভাবিত হয়ে এই পথে এসেছে। একটি সমীক্ষার ফলাফলে দেখা যাচ্ছে ৩৮.২১ ভাগ মাদকাসক্ত এর প্রভাবে পড়েছে বন্ধুদের কুসংসর্গের জন্য। (সিগারেট-এর অভ্যাসও এভাবে আসে)

(ঘ) মানসিক চাপ : মাদকাসক্ত হওয়ার এটিও অন্যতম প্রধান কারণ। কখনো কখনো মানুষ খুব মানসিক চাপের মধ্যে পড়ে। ব্যাবসা ভালো না চলা বা ক্ষতি হওয়া, চাকুরিতে উন্নতি না হওয়া, ক্রমাগত প্রতিযোগিতার মধ্যে থাকতে বাধ্য হওয়া, স্ত্রী বা স্বামীকে সন্দেহের চোখে দেখা, সম্পত্তি থেকে বঞ্চিত হওয়ার সম্ভাবনা, ভালোবাসায় প্রত্যাখ্যাত হওয়া, কারও কাছে বমাগত অপমানজনক ব্যবহার পাওয়া, ঘনিষ্ঠ কারো দুরারোগ্য ব্যাধি, ফসলের ব্যাপক ক্ষতি হওয়া, অত্যন্ত আপনজনের অকালমৃত্যু, অভিভাবকের সীমাহীন প্রত্যাশার সঙ্গে তাল রাখতে পা পারা, পছন্দ নয় এমন কাজ করতে বাধ্য হওয়া, অন্যায়ভাবে অর্থ উপার্জন করা, কর ফাঁকি দেওয়া, ইত্যাদি বহুবিধ কারণে মানুষ মানসিক চাপের শিকার হয়। চাপ অসহনীয় হয়ে উঠলে অনেকে মাদকদ্রব্যের আশ্রয় নেয়।

(ঙ) মজা করতে গিয়ে : শ্রেফ মজা করার জন্য মানুষ জীবনে কিছু কিছু কাজ করে থাকে। বিশেষত কৈশোর এবং যুবকালে এই মজা করার প্রবণতা থাকে বেশি। ‘আমি বড়ো হচ্ছি’ এই ভাবনাটা অনেক কিশোর-কিশোরী, তরুণ-তরুণীকে বলগাছাড়া ব্যবহারে প্রবৃত্ত করে। কারণে-অকারণে মজা করতে যাওয়া তারই মধ্যে একটি। মজা করতে যাওয়া তার মধ্যে একটি। মজা করার নানান বিষয়ের মধ্যে মাদকদ্রব্য সেবন অন্যতম। দু’চারদিন মজা করে কোনো মাদকদ্রব্য খেতে গিয়ে নিজের অজান্তেই ধীরে ধীরে মাদকের শিকার হয়ে উঠে। (বাগমুণ্ডি কাণ্ড)

(চ) সামাজিক অবস্থা : শহর ও গ্রাম সর্বত্র সামাজিক অবস্থার ক্ষেত্রে ব্যাপক পরিবর্তন এসেছে। বিশেষত গত দুই-তিন দশকে এই পরিবর্তন ঘটেছে অত্যন্ত দ্রুততার সঙ্গে। ভোগবাসনা এবং আত্মকেন্দ্রিকতা এখন বহুক্ষেত্রেই জীবনের অনুষঙ্গ হয়ে উঠেছে। সমষ্টিগত জীবনের ভাবনা দুর্বল হয়ে চলেছে। সম্ভানের সঙ্গে মা-বাবার, শিক্ষকের সঙ্গে ছাত্রছাত্রীর, প্রতিবেশীর সঙ্গে প্রতিবেশীর সম্পর্কে দূরত্ব তৈরি হওয়া আটকানো যায়নি। বাণিজ্যিক বিনোদন, জীবনের মূল্যবোধে ধ্বংস নানা মাদকসক্তি সমেত নানা সামাজিক সমস্যা বৃদ্ধির কারণ হয়েছে। সম্ভানদের অবহেলা অথবা তোষামুদি করা, প্রয়োজনের অতিরিক্ত হাতখরচের অর্থ দেওয়া, মাদকদ্রব্যের সহজলভ্যতা সবকিছু মিলিয়ে এক পরিবেশ সৃষ্টি করেছে যা মাদকাসক্তি সমস্যাকে উদ্বেগজনক অবস্থায় পৌঁছে দিচ্ছে।

মানসিক স্বাস্থ্যের প্রচার : মানসিক স্বাস্থ্যের প্রচার প্রায়ই মানসিকস্বাস্থ্য বিবেচনা করে ইতিবাচক মানসিক স্বাস্থ্য বোঝায়। একটি সম্পদ হিসাবে নিজস্ব মূল্য হিসাবে এবং সম্প্রদায়ের সকলের জন্য সামাজিক ও অর্থনৈতিক উন্নয়নের জন্য অপরিহার্য একটি মৌলিক মানবাধিকার হিসাবে। মানসিক স্বাস্থ্য প্রচারের লক্ষ্য হল মানসিক স্বাস্থ্যের নির্ধারকদের উপর প্রভাব ফেলতে ইতিবাচক মানসিক স্বাস্থ্য বাড়াতে

সামাদিক পুঁজি গড়ে তোলার জন্য বৈষম্য কমাতে স্বাস্থ্য লাভ তৈরি করতে এবং দেশ ও গোষ্ঠীর মধ্যে স্বাস্থ্য প্রত্যাশার ব্যবধান কমাতে। মানসিক স্বাস্থ্য প্রচারের হস্তক্ষেপগুলি পরিসরে পরিবর্তিত হয় এবং যারা ঝুঁকিতে নেই তাদের মানসিক সুস্থতা প্রচার করার কৌশলগুলি অন্তর্ভুক্ত করে যার বার্ষিক ঝুঁকিতে রয়েছে এবং যারা মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা থেকে ভুগছেন বা পুনরুদ্ধার করছেন। মানসিক স্বাস্থ্যের প্রচারক এমন ক্রিয়াকলাপ হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা যেতে পারে যার মধ্যে ব্যক্তিগত সামাজিক এবং পরিবেশগত অবস্থা তৈরি করার জন্য নিহিত রয়েছে যা সর্বোত্তম মনস্তাত্ত্বিক এবং সাইকো শারীরবৃত্তীয় বিকাশকে সক্ষম করতে পারে। গ্রুপের মধ্যে স্বাস্থ্যের প্রত্যাশার ব্যবধান। এটি একটি সক্রিয় প্রক্রিয়া যা জনগণের দ্বারা সম্পন্ন হয় এবং এটি একটি অত্যন্ত গণতান্ত্রিক পদ্ধতি গ্রহণ করে। মানসিক ব্যাধি প্রতিরোধকে একটি বিস্তৃত মানসিক স্বাস্থ্য প্রচার কৌশলগুলির প্রধান লক্ষ্য এবং ফলাফলগুলির মধ্যে একটি হিসাবে বিবেচনা করা যেতে পারে।

8.5 উপসংহার

ভাল চলাই এবং মানসিক স্বাস্থ্য সব সুস্থ ব্যক্তিত্বের একটি ভিত্তির ইতিবাচক মানসিক স্বাস্থ্যের ফলে স্বাস্থ্য সামাজিক এবং অর্থনৈতিক সুবিধা হয় যা শুধুমাত্র মানসিক ব্যাধির অনুপস্থিতির কারণে হয়। মানসিক স্বাস্থ্য নির্মাতাদের সাথে সম্পৃক্ত যেমন উন্নত শিক্ষাগত কৃতিত্ব এবং ফলাফল আরও বেশি উৎপাদনশীলতা এবং কম অসুস্থতা উন্নত শব্দার্থিক স্বাস্থ্য হ্রাস মৃত্যুহার বৃদ্ধি সামাজিক মিথস্ক্রিয়া এবং অংশগ্রহণ হ্রাস মানসিক অসুস্থতার ঝুঁকি বা আত্মহত্যা হ্রাস ঝুঁকি আচরণ যেমন ধূমপান প্রতিকূলতার প্রতি ক্রমবর্ধমান স্থিতিস্থাপকতা। এটি আমাদের উৎসাহিত করে কারণ সামাজিক কর্মীরা এই মানসিক স্বাস্থ্যের পায়ে আরও ইতিবাচকতা পূর্ববস্থার অনুশীলনের সাথে কাজ করতে এবং মানসিক ব্যাধি প্রতিরোধে এবং মানসিক স্বাস্থ্য প্রোগ্রামগুলির সাথে কাজ করে স্বাভাবিক ব্যক্তিত্বের জীবনকালের জন্য সমন্বিত পরিকল্পনাগুলির সাথে কাজ করতে। এইভাবে মানসিক ব্যাধি প্রতিরোধ মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য একটি অত্যন্ত মানসিক তাৎপর্যপূর্ণ উপায়। এই ধরনের সমস্যাগুলি মোকাবেলা করতে বেং মানসিক সুস্থতার প্রচার করার জন্য আমাদের ভালভাবে ডিজাইন করা প্রোগ্রাম দরকার।

8.6 অনুশীলনী

1. মানসিক স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা দাও। মানসিক স্বাস্থ্যের পরিবর্তনশীল ধারণা আলোচনা কর।
2. কীভাবে আমরা মানসিক স্বাস্থ্যকে জীবনের মানের সাথে সংযুক্ত করতে পারি।
3. মানসিক স্বাস্থ্যের মাত্রা ও নির্ধারক আলোচনা কর।
4. আমাদের সম্প্রদায়ে মানসিক স্বাস্থ্য উন্নীত করার জন্য একটি কৌশল নির্ধারণ করুন।

8.7 ଗ୍ରନ୍ଥପୁଞ୍ଜୀ

- Manwell LA, Barbic SP, Roberts K. *et. al.* What is mental health ? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey *BMJ Open* 2015.
- <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2018.00727/full>
- <https://advances.sciencemag.org/content/5/7/eaax0903/tab-pdf>
- <https://juniperpublishers.com/pbsij/PBSIJ.MS.I.D.555708.php>
- <https://courses.lumenlearning.com/ccbemnd-health/chapter/healthybehaviours-and-wellness>

একক 9 □ ভারতের স্বাস্থ্যসেবা মডেল

গঠন

- 9.0 উদ্দেশ্য
- 9.1 প্রস্তাবনা
- 9.2 স্বাস্থ্য প্রতিরোধের স্তর
- 9.3 ইন্টিগ্রেটিভ মডেল এবং উন্নয়ন মডেল
- 9.4 স্বাস্থ্যের জন্য সামগ্রিক পদ্ধতির
- 9.5 স্বাস্থ্যের বিকল্প ব্যবস্থা— যোগ প্রাকৃতিক চিকিৎসা
- 9.6 উপসংহার
- 9.7 অনুশীলন
- 9.8 গ্রন্থপঞ্জী

9.0 উদ্দেশ্য

শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ এবং স্বাস্থ্যসেবা মডেল বুঝতে পারবে। এই বিষয়গুলির উপর একটি গভীর উপলব্ধি শিক্ষার্থীদেরকে ক্ষেত্রগুলিতে কাজ করার সময় স্বাস্থ্য পরিচর্যা ব্যবস্থাপনার কৌশলগুলি পরিকল্পনা করতে সাহায্য করবে।

9.1 প্রস্তাবনা

স্বাস্থ্য পরিচর্যা ব্যবস্থার একটি উল্লেখযোগ্য ভূমিকা হল রোগ প্রতিরোধ এবং সুস্থতার প্রচারে ফোকাস করা। এটি একটি সম্প্রদায়ের মধ্যে ব্যক্তি-স্তরের দক্ষতার সমাধানের মাধ্যমে এবং সিস্টেম এবং প্রসঙ্গ পরিবর্তন করার জন্য কাজ করার মাধ্যমে ঘটে। মূল বিশ্বাস হল যে প্রাথমিক পদক্ষেপ নেওয়া ভবিষ্যতে আরও গুরুতর সমস্যাগুলিকে রোধ করতে পারে। প্রতিরোধের ধারণাটি আসে জনস্বাস্থ্যের ক্ষেত্র থেকে। এটি মেডিকেল মডেল থেকে খুব আলাদা, যা আমরা অসুস্থতার সাথে একই পদ্ধতিতে সামাজিক সমস্যাগুলির চিকিৎসার কাঠামোকে বোঝায়। সমস্যাগুলির জন্য একটি জনস্বাস্থ্য পদ্ধতির দুটি মূল দিক হল রোগের ঘটনা এবং বিস্তার পরিমাপ করা। জনস্বাস্থ্যের দৃষ্টিভঙ্গি একটি সামাজিক সমস্যার ঘটনা বা ব্যাপকতা পরিমাপের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে। উদাহরণ স্বরূপ, ঘটনা বলতে একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে নতুন মামলার সংখ্যা বোঝায় (যেমন, মহিলাদের মধ্যে বিষণ্ণতার নতুন কেসের বার্ষিক হার, বার্ষিক হার নতুন ব্যক্তি যারা গৃহহীনতা অনুভব করে)। ব্যাপকতা হল একটি জনসংখ্যার মোট মামলার সংখ্যা (যেমন, বিষণ্ণতায় আক্রান্ত জনসংখ্যার মোট মহিলার সংখ্যা, একটি নির্দিষ্ট দেশে গৃহহীন লোকের মোট সংখ্যা)। স্বাস্থ্য প্রচার / রোগ প্রতিরোধের তিনটি স্তর।

9.2 স্বাস্থ্য প্রতিরোধের স্তর

প্রতিরোধের মাত্রা : এই অধ্যয়ন অধিবেশনে মানব আচরণের নির্ধারকদের তিনটি বিস্তৃত প্রাণী নিয়ে আলোচনা করা হবে এবং আপনি মানুষের আচরণ নির্ধারণে এই কারণগুলির প্রভাব সম্পর্কে জানার সুযোগ পাবেন।

প্রতিরোধ, যেহেতু এটি স্বাস্থ্যের সাথে সম্পর্কিত, এটি আসলে রোগ শুরু হওয়ার আগে এড়ানোর বিষয়ে। অব্যক্তি স্বাস্থ্য ঘটনা ঘটায় আগে একটি রোগ বা অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যার সূত্রপাত রোধ করার জন্য এটির পরিকল্পনা এবং গৃহীত ব্যবস্থা হিসাবে এটি সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে। প্রতিরোধের তিনটি স্বতন্ত্র স্তর রয়েছে।

প্রাথমিক প্রতিরোধ : সেই প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা যা রোগের প্রক্রিয়া শুরু হওয়ার আগে অসুস্থতা বা আঘাতের সূচনা রোধ করে।

উদাহরণ হল টিকাদান এবং নিয়মিত ব্যায়াম করা।

সেকেডারী প্রতিরোধ : সেই প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা যা প্রাথমিক রোগ নির্ণয় এবং দ্রুততার দিকে নিয়ে যায়। একটি রোগ, অসুস্থতা বা আঘাতের চিকিৎসা আরও গুরুতর সমস্যা বিকাশ প্রতিরোধ করতে। এখানে স্বাস্থ্য শিক্ষাবিদ যেমন হেলথ এক্সটেনশন প্যাকিটিশনারের ব্যক্তিদের প্রাথমিক পর্যায়ে রোগ শনাক্ত করার দক্ষতা অর্জন করতে সাহায্য করতে পারেন।

উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে উচ্চ রক্তচাপের স্ক্রীনিং এবং স্তন স্ব-পরীক্ষা।

তৃতীয় প্রতিরোধ : নিম্নলিখিত পুনর্বাসনের লক্ষ্যে এই প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা।

উল্লেখযোগ্য অসুস্থতা। এই স্তরে স্বাস্থ্য পরিষেবা কর্মীরা যারা ইতিমধ্যে একটি প্রতিবন্ধকতা বা প্রতিবন্ধকতা তৈরি করেছে তাদের পুনরায় প্রশিক্ষণ, পুনঃশিক্ষিত এবং পুনর্বাসনের জন্য কাজ করতে পারে।

প্রতিরোধের তিনটি স্তরের তালিকা আবার পড়ুন। একজন শিক্ষাবিদ বা স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রাপক হিসাবে আপনার স্বাস্থ্য শিক্ষার অভিজ্ঞতা সম্পর্কে চিন্তা করুন।

আপনি কিভাবে মনে করে স্বাস্থ্য শিক্ষা রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে?

আপনি কি মনে করেন এটি এই সমস্ত স্তরে কাজ করবে?

প্রতিটি স্তরে সম্ভাব্য স্বাস্থ্য শিক্ষা হস্তক্ষেপের একটি উদাহরণ নোট করুন যেখানে আপনি মনে করেন যে স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রয়োগ করা যেতে পারে।

স্বাস্থ্য শিক্ষা রোগ প্রতিরোধের তিনটি স্তরেই প্রয়োগ করা যেতে পারে এবং প্রতিরোধমূলক আচরণ থেকে সর্বাধিক লাভ অর্জনে দারুণ সহায়ক হতে পারে।

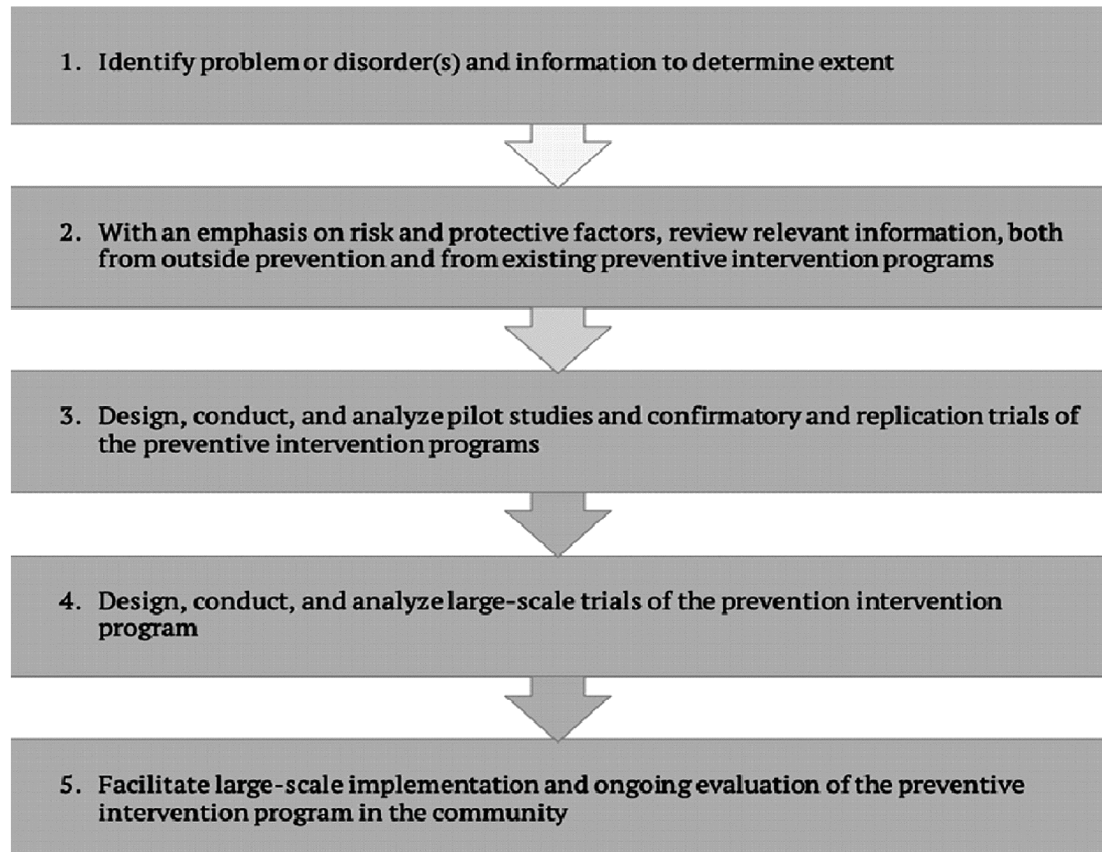
উদাহরণস্বরূপ প্রাথমিক প্রতিরোধ স্তরে— আপনি মানুষকে কিছু প্রতিরোধমূলক আচরণ অনুশীলন করতে শিক্ষিত করতে পারেন, যেমন একটি সুবম খাদ্য যাতে তারা ভবিষ্যতে উন্নয়নশীল রোগ থেকে নিজেদের রক্ষা করতে পারে।

মাধ্যমিক স্তরে আপনি লোকদের তাদের স্থানীয় স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যাওয়ার জন্য শিক্ষিত করতে পারেন যখন তারা অসুস্থতার লক্ষণ অনুভব করেন, যেমন জ্বর, যাতে তারা তাদের স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য প্রাথমিক চিকিৎসা পেতে পারে।

তৃতীয় স্তরে আপনি লোকদের যথাযথভাবে ওষুধ সেবন করতে এবং উল্লেখযোগ্য অসুস্থতা বা অক্ষমতা থেকে পুনর্বাসনের জন্য কাজ করার উপায় খুঁজে পেতে শিক্ষিত করতে পারেন।

9.3 ইন্টিগ্রেটিভ মডেল এবং উন্নয়ন মডেল

ইনস্টিটিউট অফ মেডিসিন সমস্যা মূল্যায়ন, হস্তক্ষেপ এবং প্রচারের কৌশলগুলির জন্য একটি মডেল তৈরি করেছে। উদাহরণস্বরূপ, এই গবেষণা চক্রের মধ্যে একটি সমস্যা এলাকার ঝুঁকি এবং প্রতিরক্ষামূলক কারণগুলির ব্যাপকতা মূল্যায়ন, প্রতিরোধের উদ্ভাবন বিকাশ, সেই উদ্ভাবনের কার্যকারিতা নিয়ে গবেষণা করা এবং সম্প্রদায়ের মধ্যে উদ্ভাবনগুলি ছড়িয়ে দেওয়া অন্তর্ভুক্ত। নীচের চিত্রটি প্রতিরোধমূলক হস্তক্ষেপ গবেষণা চক্রের প্রতিটি দিককে রূপরেখা দেয়।

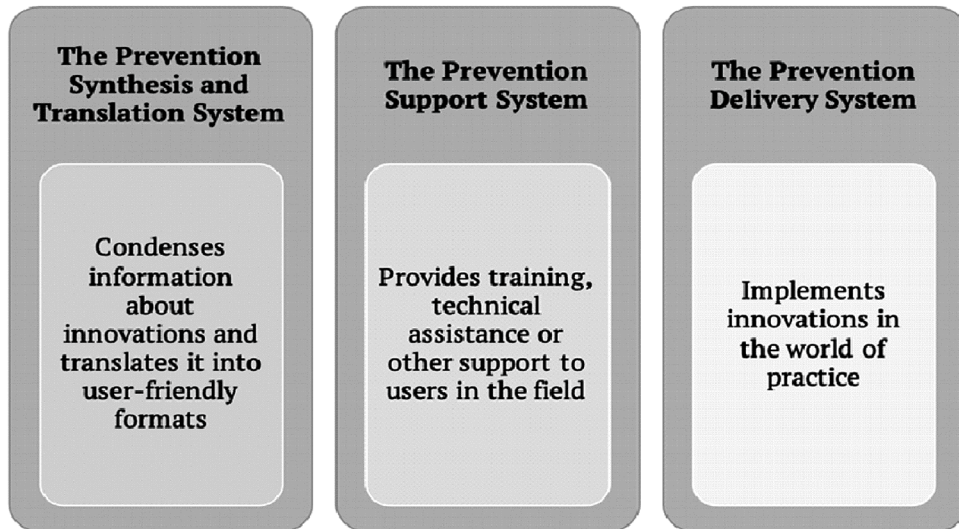


“The Preventive Intervention Research Cycle” by Valerie Anderson, Samanta Boddapati, and Symone Pate

প্রতিরোধ গবেষণা পরিচালনা করা এবং এই মডেলগুলি ব্যবহার করার জন্য বেশ কয়েকটি চ্যালেঞ্জ রয়েছে কারণ তারা কী করা দরকার তা চিহ্নিত করে তবে এই জিনিসগুলি কীভাবে ঘটলে তার খুব কম বিশদ সরবরাহ করে। বেশিরভাগ মডেল, যেমন ইনস্টিটিউট অফ মেডিসিন ফ্রেমওয়ার্ক, এমন ফাংশনগুলির উপর ফোকাস করে যা উদ্ভাবন, বাস্তবায়ন এবং প্রচার প্রক্রিয়ার অংশ, কিন্তু এই ফাংশনগুলিকে সমর্থন করে এমন সিস্টেমগুলিতে নয়। এই ব্যবধানটি মোকাবেলা করার জন্য, ওয়াশিংটন স্টেট এবং সহকর্মীরা (২০০৮) একটি কাঠামোর প্রস্তাব করেছেন যা প্রাসঙ্গিক সিস্টেমগুলিকে ব্যবধান পূরণে সহায়তা করার জন্য বর্ণনা করে। ইন্টারেক্টিভ সিস্টেম ফ্রেমওয়ার্ক ইনস্টিটিউট অফ মেডিসিন মডেলের ধাপ চার (প্রোগ্রামের ট্রায়াল পরিচালনা) এবং ধাপ পঞ্চম (সম্প্রদায়ে প্রোগ্রাম বাস্তবায়ন) সংযোগ করতে কাজ করে।

হেলথসেট এবং সহকর্মীরা (2012) ইন্টারেক্টিভ সিস্টেম ফ্রেমওয়ার্ক ব্যবহার করে স্কুলের পরে সেটিংসে প্রোগ্রামের ক্ষমতা এবং বাস্তবায়নের মধ্যে সম্পর্ক বোঝার জন্য। তারা স্কুলের পরে আটটি সাইট পরীক্ষা করেছে। ইন্টারেক্টিভ

সিস্টেম ফ্রেমওয়ার্কের প্রিভেনশন সাপোর্ট সিস্টেম উপাদানের সাথে সারিবদ্ধ, স্কুল-পরবর্তী কর্মীদের প্রশিক্ষিত করা হয়েছিল এবং হস্তক্ষেপ বাস্তবায়নে সাপ্তাহিক অন-সাইট সহায়তা পেয়েছিল। এটি পাওয়া গেছে যে স্কুল-পরবর্তী সেটিংস যেগুলি আরও সংগঠিত এবং ব্যক্তি বা সম্প্রদায়-ভিত্তিক সংস্থাগুলির সাথে দৃঢ় বজায় রেখেছিল সেগুলি প্রোগ্রামের বিশ্বস্ততা এবং গুণমান বেশি স্কোর করেছে। ফান্ডাররা ইন্টাররা সিস্টেম ফ্রেমওয়ার্ক ব্যবহার করতে পারে যে তারা প্রতিরোধ সংশ্লেষণ এবং অনুবাদ সিস্টেম উপাদানের জন্য কী ধরনের সহায়তা প্রদান করবে তা সনাক্ত করতে পারে; একইভাবে, অনুশীলনকারীরা একই উপাদান থেকে তাদের প্রয়োজনীয় তথ্যের পাশাপাশি প্রতিরোধ সহায়তা সিস্টেম উপাদান থেকে তথ্য সংগ্রহ করতে পারে। অতিরিক্তভাবে, অনুশীলনকারীরা প্রতিরোধ ডেলিভারি সিস্টেম উপাদানের দৃষ্টিকোণ থেকে সক্ষমতা তৈরি করতে তাদের কী করা দরকার তা দেখতে পারেন।



Critical Components of the Interactive Systems Framework by Valerie Anderson, Samanta Boddapati, and Symone Pate.

চিকিৎসা স্বাস্থ্য প্রতিরোধ এবং প্রচার মডেল

ইন্টিগ্রেটিভ মডেল এবং উন্নয়ন মডেল

যদিও ইন্টিগ্রেটেড হেলথ কেয়ার (IHC) সংজ্ঞায়িত করার ক্ষেত্রে জাতীয় পার্থক্য পারে, তবে কেউ এটিকে সহজভাবে বর্ণনা করতে পারে যে সমস্ত স্বাস্থ্যসেবা পরিষেবা প্রদানের জন্য প্রয়োজনীয় প্রচেষ্টা বা মানুষকে সুস্থ করে তোলে। ফলস্বরূপ, এই জাতীয় বিধানের জন্য সর্বদা বৈধ এবং কার্যকরী বিতরণ ব্যবস্থার প্রয়োজন হয়। ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন WHO একটি সমন্বিত ডেলিভারি সিস্টেমকে এইভাবে সংজ্ঞায়িত করে, “স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলির সংস্থা এবং ব্যবস্থাপনা যাতে লোকেরা তাদের প্রয়োজনীয় যত্ন পায়, যখন তাদের প্রয়োজন হয়, এমন উপায়ে যা ব্যবহারকারী-বান্ধব হয়, কাঙ্ক্ষিত ফলাফল অর্জন করে, এবং অর্থের মূল্য প্রদান করুন। এই সংজ্ঞাগুলি শান্তির সময়ে এবং অক্ষত সংস্থান এবং ক্ষমতার সাথে ভাল কাজ করে। যাইহোক, স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থার উপর গত কয়েক দশকের অর্থনৈতিক চাপ এবং জনস্বাস্থ্যের ক্রমবর্ধমান জরুরী অবস্থা সমন্বিত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের অপ্রতুলতা তুলে ধরে, বিশেষ করে একটি সমাজের দুর্বল গোষ্ঠীর জন্য। IHC হল স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থার ব্যবস্থাপনা এবং সংগঠন সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ ধারণাগুলির মধ্যে একটি। বর্তমানে, স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের প্রক্রিয়াকে একীভূত করার প্রচেষ্টা, স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থার সাথে আর্থ-সামাজিক জীবনের অন্যান্য ক্ষেত্রগুলির একীকরণ ছাড়াও, WHO এর মতো অনেক আন্তর্জাতিক সংস্থার জন্য একটি প্রধান উদ্বেগের বিষয়। এই উদ্বেগের প্রতি মনোযোগ বিভিন্ন প্রকল্পের মাধ্যমে দেখা যায় যা হয় প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে স্বাস্থ্যসেবার বিধানের সমন্বয়ের দিকে অভিমুখী। এই প্রকল্পগুলি বাস্তবায়নের মাধ্যমে, স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থাগুলি চিকিৎসার কার্যকারিতা উন্নত করার আন্তঃসম্পর্কিত লক্ষ্যগুলি অর্জনের লক্ষ্য, খরচের আরোপ, এবং চিকিৎসা ব্যয়ের অ্যাক্সেস এবং ব্যবহারে বৈষম্যকে সমতল করা। অনুশীলনে, দক্ষতা উন্নত করার প্রচেষ্টার লক্ষ্য নির্দিষ্ট ইনপুট স্তরে পরিষেবা ক্রিয়াকলাপের ফলাফল সর্বাধিক করা বা ন্যূনতম ব্যয়ের সাথে পছন্দসই ফলাফল অর্জন করা। সামাজিক কর্মদক্ষতা সামাজিক কর্ম বাস্তবায়নের দিকে অগ্রগতির সাথে জড়িত, যা স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থাকে উপকৃত করে যেমনটি সামাজিক গোষ্ঠীর সম্মিলিত স্বাস্থ্যের উন্নতি বা একটি নির্দিষ্ট জনসংখ্যার জন্য বিভিন্ন স্তরে স্বাস্থ্যসেবার মান এবং প্রাপ্যতা উন্নত করতে দেখা যায়।

9.4 স্বাস্থ্যের জন্য সামগ্রিক পদ্ধতি

স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য মানব-প্রাণী-পরিবেশ ইন্টারফেনের সাথে কাজ করে এমন বেশ কয়েকটি সামগ্রিক এবং আন্তঃবিভাগীয় পদ্ধতি বিদ্যমান। এই মুহূর্তে তিনটি সবচেয়ে প্রভাবশালী ধারণা হল এক স্বাস্থ্য, ইকো হেলথ এবং প্ল্যানেটারি হেলথ। এই তিনটি ধারণার মধ্যে, প্ল্যানেটারি হেলথ একটি সাম্প্রতিক এবং তাই সম্ভবত কম বিকশিত ধারণা, এবং তাই এই ধারণাটি বেছে নেওয়া এবং এটিকে আরও দুটি সুপ্রতিষ্ঠিত ধারণার সাথে তুলনা করা কিছুটা স্বেচ্ছাচারী বলে মনে হতে পারে। যাইহোক, প্ল্যানেটারি হেলথ খুব সুপরিচিত এবং উচ্চ-পর্যায়ের বৈষয়িক প্রকাশনাগুলিতে উল্লেখিত একটি পদ্ধতিতে দ্রুত পরিণত হয়েছে এবং রাজনৈতিকভাবে প্রভাবশালী গোষ্ঠীগুলির মধ্যে মনোযোগ আকর্ষণ করে বলে মনে হচ্ছে এই বিষয়টির উপর ভিত্তি কর আমরা এখনও আলোচনায় এ ধারণাটিকে অন্তর্ভুক্ত করা অত্যন্ত প্রাসঙ্গিক বলে মনে করি। একটি সমান ভিত্তি।

এমন হেলথ হল একাধিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞান পেশার সহযোগী প্রধান, তাদের সংশ্লিষ্ট শৃঙ্খলা এবং প্রতিষ্ঠানগুলির সাথে— স্থানীয়ভাবে, জাতীয়ভাবে এবং বিশ্বব্যাপী কাজ করে— মানুষ, গৃহপালিত প্রাণী, বন্যপ্রাণী, গাছপালা এবং আমাদের পরিবেশের জন্য সর্বোত্তম স্বাস্থ্য অর্জনের জন্য।

পরিবেশগত স্থায়িত্ব এবং কাঠামোর আর্থ-সামাজিক স্থিতিশীলতা সহ মানুষ, প্রাণী এবং বাস্তুতন্ত্রের স্বাস্থ্য জড়িত হিসাবে ইকোহেলথকে বর্ণনা করা হয়েছে। কিছু কিছু ক্ষেত্রে, EcoHealth পদ্ধতিতে জীববৈচিত্র্যের উপর বেশি ফোকাস রয়েছে বলে মনে হচ্ছে, সমস্ত জীবন্ত প্রাণীর উপর জোর দেওয়া হয়েছে, যা বোঝায় যে পরজীবী, এককোষী জীব এবং সম্ভবত ভাইরাসেরও একটি মূল্য আছে এবং তাদের রক্ষা করা উচিত। Waltner-Toews পরামর্শ দেয় যে Ecohealth এর লক্ষ্য “স্বাস্থ্যকর বাস্তুতন্ত্রের মাধ্যমে টেকসই মানব ও প্রাণী স্বাস্থ্য এবং মঙ্গল”।

সাম্প্রতিক বছরগুলিতে প্ল্যানেটারি হেলথকে ওয়ান হেলথ এবং ইকোহেলথের বিকল্প হিসাবে সামনে রাখা হয়েছে। ধারণাটি গ্রহের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত রকফেলার ফাউন্ডেশন-ল্যান্সেট কমিশন দ্বারা তৈরি করা হয়েছে। যাইহোক, ধারণাটি ওয়ান হেলথ এবং ইকোহেলথের চেয়ে কম আন্তঃবিভাগীয় বলে মনে হয় এবং প্রাথমিকভাবে মানব স্বাস্থ্যের উপর ফোকাস করে, যদিও পরিবেশ স্বীকার করা হয়। গ্রহস্বাস্থ্য মানব স্বাস্থ্য ও মঙ্গল এবং সমগ্র মানব সভ্যতার স্থায়িত্বের জন্য হুমকি প্রশমিত করা এবং প্রতিক্রিয়া জানানোর উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে। গ্রহস্বাস্থ্য হ'ল মানবিক ব্যবস্থার প্রতি ন্যায়সঙ্গত মনোযোগের মাধ্যমে বিশ্বব্যাপী স্বাস্থ্য, মঙ্গল এবং ইকুইটিটির সর্বোচ্চ অর্জনযোগ্য মানের অর্জন— রাজনৈতিক, অর্থনৈতিক এবং সামাজিক— যা মানবতার ভবিষ্যত এবং পৃথিবীর প্রাকৃতিক ব্যবস্থাকে রূপ দেয় যা নিরাপদকে সংজ্ঞায়িত করে। পরিবেশগত সীমা যার মধ্যে মানবতা বিকাশ করতে পারে।

9.5 স্বাস্থ্যের বিকল্প ব্যবস্থা—যোগ প্রাকৃতিক চিকিৎসা

“মেডিসিন হল হস্তক্ষেপ, হস্তক্ষেপ এবং নিয়ন্ত্রণের একটি বিজ্ঞান এবং অনুশীলন যা অসুস্থ ব্যক্তিদের নিরাময়, অসুস্থ ব্যক্তিদের যত্ন নেওয়া, রোগ প্রতিরোধ করা এবং স্বাস্থ্যের উন্নতির সাথে সম্পর্কিত”। মানব ইতিহাস জুড়ে, বিশ্বের সমস্ত অংশে বিভিন্ন সংস্কৃতির নিজস্ব ধরন রয়েছে। ঔষধের পশ্চিমা দেশ এবং সংস্কৃতিতে, প্রচলিত, বায়োমেডিকেল-ভিত্তিক ঔষুধ তৈরি করা হয়েছে, যা মধ্যযুগ থেকে বিকশিত প্রাকৃতিক বিজ্ঞানের মূলে রয়েছে।

ঐতিহ্যগত এবং পরিপূরক ঔষধ (T & CM) বা (ঐতিহ্যগত এবং) পরিপূরক এবং বিকল্প ঔষধ (TCAM/CAM), এবং প্রচলিত ঔষধ বিশ্বের প্রায় সব দেশেই পাওয়া যায়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) এর “ট্র্যাডিশনাল মেডিসিন স্ট্র্যাটেজি : 2014-2023” অনুসারে, “বিশ্বব্যাপী স্বাস্থ্যসেবার জনসাধারণ এবং ভোক্তারা তাদের স্বাস্থ্য পছন্দগুলিতে T & CM অন্তর্ভুক্ত করে চলেছেন। T & CM এর গ্রহণ বৃদ্ধির সাথে সাথে স্বাস্থ্য ব্যবস্থায় এর ঘনিষ্ঠ সংহতকরণের প্রয়োজন রয়েছে। নীতি নির্ধারক এবং ভোক্তাদের বিবেচনা করা উচিত কিভাবে T & CM রোগীর অভিজ্ঞতা এবং জনসংখ্যার স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে পারে। (৭) T & CM বং প্রচলিত ঔষুদ থেকে উভয় জগতের সেরাকে একীভূত করার WHO কৌশলকে প্রদর্শন ও সমর্থন করার ইতিবাচক উদাহরণ হল প্রচলিত পদ্ধতিতে আয়ুশ (আয়ুর্বেদ, যোগ,

প্রাকৃতিক চিকিৎসা, ইউনানি, সিদ্ধা এবং হোমিওপ্যাথি (আয়ুর্ষ) পদ্ধতির একীকরণ। ভারত (৮), বিষণ্ণতা জনিত রোগের চিকিৎসায় মননশীলতা কৌশলেদের ক্রমবর্ধমান ব্যবহার (৯), এবং থাইল্যান্ডে অ্যান্টিবায়োটিকের প্রেসক্রিপশন হ্রাস করার জন্য ঐতিহ্যগত ঔষধ পদ্ধতির ব্যবহার বৈষিক অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল রেজিস্ট্যান্স সমস্যা মোকাবেলার অন্যতম কৌশল। প্রাকৃতিক চিকিৎসা স্বাস্থ্যসেবার একটি রূপ বা ঐতিহ্যগত পদ্ধতির সাথে আধুনিক চিকিৎসার সমন্বয় করে। এটি আধুনিক ঔষুধের বিকল্প, প্রাকৃতিক খেরাপি অন্তর্ভুক্ত করে। ন্যাচারোপ্যাথি ফোকাস করে—

শরীরের নিজে থেকে নিরাময় করার ক্ষমতা

স্বাস্থ্য সমস্যা প্রতিরোধ

স্বাস্থ্য অন্টিমাইজ করার জন্য একটি ব্যক্তিগত দায়িত্ব ন্যাচারোপ্যাথিক চিকিৎসা পরিকল্পনা শিক্ষা এবং প্রতিরোধের উপর ফোকাস করে। তারা প্রায়ই খাদ্য, ব্যায়াম, এবং স্ট্রেস ম্যানেজম্যান্টের উপর জোর দেয়। প্রাকৃতিক চিকিৎসা পৃথক চিকিৎসা পরিকল্পনা তৈরি করতে একাধিক নীতি এবং বিশ্বাস ব্যবহার করে।

প্রাকৃতিক চিকিৎসার নীতি ও বিশ্বাস হল :

স্ব নিরাময় : পুনরুদ্ধারের পথে বাধা চিহ্নিত করা এবং অপসারণ করা, প্রাকৃতিক নিরাময়ের জন্য অনুমিত দেয়।

অন্তর্নিহিত উপসর্গ : লক্ষণগুলি বন্ধ করার পরিবর্তে, একজন প্রাকৃতিক চিকিৎসক শরীর, মন এবং আত্মার চিকিৎসা করে অন্তর্নিহিত শারীরিক বা মানসিক সমস্যাগুলি সমাধান করতে পারেন।

ক্ষতিকারক চিকিৎসা : চিকিৎসার পরিকল্পনার ক্ষতিকর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া বা লক্ষণগুলিকে নেতিবাচকভাবে নিয়ন্ত্রণ করা উচিত নয়।

হোলিস্টিক চিকিৎসা : একজন প্রাকৃতিক ডাক্তারকে একজন ব্যক্তির স্বাস্থ্যের সমস্ত দিক কার্যকরভাবে চিকিৎসা করার জন্য ব্যক্তিকে চিনতে হবে।

চিকিৎসায় শিক্ষা : প্রাকৃতিক চিকিৎসকরা অসুস্থ স্বাস্থ্যের বিরুদ্ধে মানুষকে ক্ষমতায়ন করতে সাহায্য করার জন্য স্ব-যত্ন শেখান।

প্রতিরোধ : সমস্যা তৈরি হওয়া থেকে রক্ষা করার জন্য জীবনধারা থেকে বিবাক্ত পদার্থ অপসারণ করা ভাল।

9.6 উপসংহার

ভারতের স্বাস্থ্যসেবা নিয়ে আলোচনা করা হল। আমরা স্বাস্থ্য প্রতিরোধের স্তরগুলি বুঝলাম। বিভিন্ন স্বাস্থ্যসেবার মডেলগুলির বিষয়ে জানা গেল।

9.7 অনুশীলন

1. স্বাস্থ্য প্রতিরোধের স্তরগুলি কী কী?
2. স্বাস্থ্য মডেলের বিষয়ে আলোচনা করুন।

3. প্রাকৃতিক চিকিৎসার নীতিগুলি আলোচনা করুন।
4. ভারতে স্বাস্থ্য ব্যবস্থা নিয়ে কিছু কথা লিখুন।

9.8 গ্রন্থপুঞ্জী

- <https://www.mdpi.com/2071-1050/13/8/4517/htm>.
- <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2017/4904930/#copyright>
- Comtemporany Health Issues. Authored by : Judy Baker, Ph.D., Dean of Football Global Access at Football College. Provided by : bakerjudy@foothill.edu. Located.
- <https://hlth21fall2012.wikispaces.com/>.Licence : *CC BY-SA : Attribution Share Alike*.

একক 10 □ প্রতিরোধমূলক ঔষধ

গঠন

10.0 উদ্দেশ্য

10.1 প্রস্তাবনা

10.2 সামাজিক ঔষুধ, সম্প্রদায়ের ঔষুধ, প্রতিরোধমূলক ঔষুধের ধারণাগুলি বোঝা

10.3 প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা : সংগঠন এবং কার্যাবলী।

10.4 শিক্ষা, ভারতে চিকিৎসা শিক্ষার বিধান

10.5 ভারতে সাধারণ রোগ

10.5 ভারতে রোগ নিয়ন্ত্রণের জন্য প্রোগ্রাম

10.6 স্বাস্থ্য সামাজিক কাজের হস্তক্ষেপ

10.7 উপসংহার

10.8 গ্রন্থপঞ্জী

10.0 উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়ে আমরা প্রতিরোধমূলক ঔষুধের বর্তমানে সমাজে কি কার্যকারিতা তা নিয়ে আলোচনা করব।

10.1 প্রস্তাবনা

যে পদ্ধতিতে স্বাস্থ্য পরিষেবা সরবরাহ করা হয়, ব্যবহার করা হয় এবং স্বাস্থ্যের ফলাফলগুলিতে প্রভাবিত করে তা নির্ধারণে স্বাস্থ্য ব্যবস্থা এবং নীতিগুলির একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। কোর কমিটির রিপোর্ট, 1946 গ্রামীণ ও শহরাঞ্চলে প্রতিরোধমূলক এবং নিরাময়মূলক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের জন্য একটি ত্রি-স্তরীয় স্বাস্থ্য-পরিচর্যা ব্যবস্থা পেশ করে এবং প্রাথমিক পরিচর্যায় সহজে প্রবেশাধিকার নিশ্চিত করার জন্য সরকারকে দায়ী করে। স্বতন্ত্র আর্থ-সামাজিক অবস্থার থেকে স্বাধীন। ভারতের ফেডারেলাইজড সরকার ব্যবস্থার কারণে, ভারতে শাসন ও স্বাস্থ্য ব্যবস্থার কার্যক্রমের ক্ষেত্রগুলিকে কেন্দ্র ও রাজ্য সরকারের মধ্যে ভাগ করা হয়েছে। কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্য ও পরিব্যয় কল্যাণ মন্ত্রক স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ, প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রে জাতীয় স্তরে বিভিন্ন কর্মসূচি বাস্তবায়নের জন্য দায়ী (জাতীয় এইডস নিয়ন্ত্রণ কর্মসূচী, সংশোধিত জাতীয় যক্ষ্মা কর্মসূচী, কয়েকটির নাম)। রোগ, এবং ঔষুধের ঐতিহ্যগত এবং দেশীয় পদ্ধতির প্রচার এবং মান ও নির্দেশিকা নির্ধারণ, যা রাজ্য সরকারগুলি মানিয়ে নিতে পারে। এছাড়াও, মন্ত্রক প্রযুক্তিগত সহায়তার মাধ্যমে মৌসুমী রোগের প্রাদুর্ভাব এবং মহামারীর বিস্তার প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণে রাজ্যগুলিকে সহায়তা করে। অন্যদিকে, জনস্বাস্থ্য, হাসপাতাল, স্যানিটেশন ইত্যাদির ক্ষেত্রগুলি রাজ্যের

আওতাভুক্ত করে, স্বাস্থ্য একটি রাষ্ট্রীয় বিষয়। যাইহোক, জাতীয় স্তরে বিস্তৃত ক্ষেত্রগুলি যেমন পরিবার কল্যাণ এবং জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণ, চিকিৎসা শিক্ষা, খাদ্যে ভেজাল প্রতিরোধ, ওষুধ তৈরিতে মান নিয়ন্ত্রণ, ইউনিয়ন এবং রাজ্য সরকার যৌথভাবে নিয়ন্ত্রিত হয়।

10.2 ভারতে জনস্বাস্থ্য পরিকাঠামো

গ্রামীণ এলাকায় জনস্বাস্থ্য পরিচর্যার অবকাঠামো জনসংখ্যার নিয়মের উপর ভিত্তি করে একটি তিন স্তরীয় ব্যবস্থা হিসাবে তৈরি করা হয়েছে এবং নীচে বর্ণনা করা হয়েছে।

উপকেন্দ্র : একটি উপকেন্দ্র (SC) একটি সমতল এলাকায় স্থাপিত হয়েছে যেখানে 5000 জনসংখ্যা রয়েছে এবং 3000 জনসংখ্যা সহ পার্বত্য/উপজাতীয় এলাকায় পৌঁছানো কঠিন, এবং এটি প্রাথমিক স্বাস্থ্যের মধ্যে সবচেয়ে পেরিফেরাল এবং প্রথম যোগাযোগ বিন্দু। যত্ন ব্যবস্থা এবং সম্প্রদায়। প্রতিটি SC র জন্য কমপক্ষে একজন সহকারী নার্স মিডওয়াইফ (ANM)/ মহিলা স্বাস্থ্যকর্মী এবং একজন পুরুষ স্বাস্থ্যকর্মী (বিস্তারিত জানার জন্য ইন্ডিয়ান পাবলিক হেলথ স্ট্যান্ডার্ডস (IPHS) এর অধীনে সুপারিশকৃত স্টাফিং কাঠামো দেখুন। ন্যাশনাল রুরাল হেলথ মিসন (NRHM) এর অধীনে একটি চুক্তির ভিত্তিতে একটি অতিবিক্ত ANM এর ব্যবস্থা রয়েছে। আচরণগত পরিবর্তন আনতে এবং মা ও শিশু স্বাস্থ্য, পরিবার কল্যাণ, পুষ্টি, টিকাদান, ডায়ারিয়া নিয়ন্ত্রণ এবং সংক্রামক রোগ কর্মসূচীর নিয়ন্ত্রণ সংক্রান্ত পরিষেবা প্রদানের জন্য SC-এর আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগ সম্পর্কিত কাজ নেওয়া হয়। স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রক 2002 সালের এপ্রিল থেকে দেশের সমস্ত SC- কে ওষুধ এবং সরঞ্জাম ছাড়াও বেতন, ভাড়া এবং আনুষঙ্গিক ক্ষেত্রে 100% কেন্দ্রীয় সহায়তা প্রদান করেছে।

প্রাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র : একটি প্রাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র (PHC) 30,000 জনসংখ্যার একটি সমতল এলাকায় এবং 20,000 জনসংখ্যা সহ পাহাড়ি/উপজাতীয় এলাকায় পৌঁছানো কঠিন, এবং এটি গ্রাম সম্প্রদায় এবং চিকিৎসার মধ্যে প্রথম যোগাযোগ বিন্দু। অফিসার স্বাস্থ্য পরিচর্যার প্রতিরোধমূলক এবং প্রচারমূলক দিকগুলির উপর জোর দিয়ে গ্রামীণ জনসংখ্যাকে সমন্বিত নিরাময়মূলক এবং প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের জন্য PHC গুলির পরিকল্পনা করা হয়েছিল। সিএইচসিগুলি ন্যূনতম প্রয়োজন প্রোগ্রাম (MNP) বেসিক ন্যূনতম পরিষেবা (BMS) প্রোগ্রামের অধীনে রাজ্য সরকারগুলি দ্বারা প্রতিষ্ঠিত এবং রক্ষণাবেক্ষণ করে। ন্যূনতম প্রয়োজনীয়তা অনুসারে একটি PHC তে 14 জন প্যারামেডিকেল এবং অন্যান্য স্টাফ দ্বারা সমর্থিত একজন মেডিকেল অফিসার দ্বার কর্মী থাকতে হবে। এসআরএইচএম-এর অধীনে চুক্তির ভিত্তিতে সিএইচসিগুলিতে দুটি অতিরিক্ত স্টাফ নার্সের ব্যবস্থা রয়েছে। এটি 5-6 SC-র জন্য একটি রেফারেন্স ইউনিট হিসাবে কাজ করে এবং রোগীদের জন্য 4-6 টি শয্যা রয়েছে। সিএইচসিগুলির কার্যক্রমের সাথে স্বাস্থ্য-যত্ন প্রচার এবং নিরাময়মূলক পরিষেবা জড়িত।

কমিউনিটি হেলথ সেন্টার : 12-000 জনসংখ্যার একটি এলাকায় এবং 80000 জনসংখ্যা সহ বার্ষিক/আদিবাসী এলাকায় পৌঁছান কঠিন এলাকায় MNP/BMS প্রোগ্রামের অধীনে রাজ্য সরকার দ্বারা রক্ষণাবেক্ষণ করা হয় এমন কমিউনিটি হেলথ সেন্টার (CHCs)। ন্যূনতম বিষয় অনুযায়ী, একটি CHC তে চারজন মেডিকেল বিশেষজ্ঞ, অর্থাৎ সার্জন, চিকিৎসক, গাইনোকলজিস্ট/প্রসূতি বিশেষজ্ঞ এবং

প্যারামেডিকেল এবং অন্যান্য কর্মীদের দ্বারা সমর্থিত শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের প্রয়োজন হয়। এটিতে একটি অপারেটিং থিয়েটার, এক্স-রে, লেবার রুম এবং ল্যাবেরটরি সুবিধা সহ 30 টি শয্যা রয়েছে। এটি ব্লকের মধ্যে পিএইচসিগুলির জন্য একটি রেফারেন্স কেন্দ্র হিসাবে কাজ করে এবং এছাড়াও প্রসূতি যত্ন এবং বিশেষজ্ঞের পরামর্শের জন্য সুবিধা প্রদান করে।

প্রথম রেফারেন্স ইউনিট : একটি বিদ্যমান সুবিধা (জেলা হাসপাতাল, মহকুমা হাসপাতাল, সিএইচসি) একটি সম্পূর্ণ কার্যকরী ফান্ট রেফারেন্স ইউনিট (এফআরইউ) ঘোষণা করা যেতে পারে শুধুমাত্র যদি এটি জরুরী প্রসূতি এবং নবজাতকের যত্নের জন্য সার্বক্ষণিক পরিষেবা প্রদানের জন্য সজ্জিত থাকে। জরুরী যে কোন হাসপাতাল প্রদান করা প্রয়োজন। এটি লক্ষ্য করা উচিত যে একটি সুবিধাকে একটি FRU হিসাবে ঘোষণা করার তিনটি গুরুত্বপূর্ণ নির্ধারক রয়েছে। (i) জরুরী প্রসূতি যত্ন সহ অস্ত্রোপচারের হস্তক্ষেপ যেমন সিজারিয়ান বিজ্ঞান; (ii) ছোট এবং অসুস্থ নবজাতকের যত্ন নেওয়া এবং (iii) 24 ঘণ্টার ভিত্তিতে রক্ত সংরক্ষণের সুবিধা।

জাতীয় গ্রামীণ স্বাস্থ্য মিশন, 2005 সালে চালু হয়েছিল, এটি ছিল ভারতের স্বাস্থ্য খাতের জন্য একটি জলাশয়। মাতৃসত্তা ও শিশুসত্তার হার কমাতে এর মূল ফোকাস সহ, এর লক্ষ্য স্বাস্থ্যসেবার উপর জনসাধারণের ব্যয় বৃদ্ধি, বৈষম্য হ্রাস, বিকেন্দ্রীকরণ এবং আইপিএইচ এর নিয়মের উপর ভিত্তি করে স্বাস্থ্য-পরিচর্যা সুবিধা চালু করার ক্ষেত্রে সম্প্রদায়ের অংশগ্রহণ। এটি স্বাস্থ্য বাতে জনসাধারণের ব্যয় জিডিপির 0.9% থেকে 2-3% এ উন্নীত করার জন্য সরকারের প্রতিশ্রুতিও ছিল।

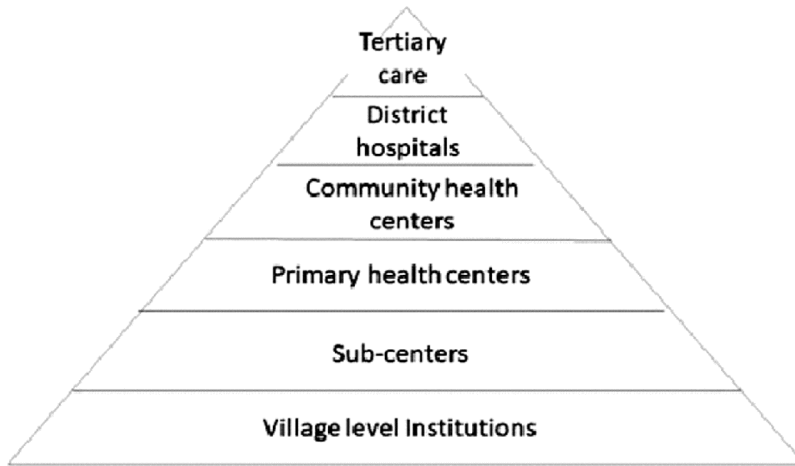
গ্রামীণ জনগণের বিশেষ করে দরিদ্র মহিলা এবং শিশুদের য, ন্যায়সঙ্গত, শাস্ত্রীয়, জবাবদিহিমূলক এবং কার্যকর প্রতামিক স্বাস্থ্যসেবার অ্যাক্সেস উন্নত করার জন্য, NRHM (2005-2012) এর লক্ষ্য ছিল সারা দেশে গ্রামীণ জনগোষ্ঠীকে কার্যকর স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের লক্ষ্যে বিশেষ ফোকাস 18, দুর্বল জনস্বাস্থ্য সূচক এবং / অথবা দুর্বল অবকাঠামো রয়েছে এমন রাজ্যগুলি। মিসনের মধ্যে শিশু এবং মাতৃমৃত্যু হারের অবস্থার উপর ভিত্তি করে উচ্চ-কেন্দ্রিক এবং নিম্ন-কেন্দ্রিক রাজ্য এবং জেলা রয়েছে এবং এই রাজ্যগুলিকে আর্থিক এবং প্রযুক্তিগতভাবে অতিরিক্ত সহায়তা প্রদান করা হয়। ধীরে ধীরে এটি রাষ্ট্রীয় স্বাস্থ্য ব্যবস্থাকে শক্তিশালী করার জন্য একটি প্রধান অর্থায়ন এবং স্বাস্থ্য খাতের সংস্কার কৌশল হিসেবে আবির্ভূত হয়েছে।

গ্রামীণ স্বাস্থ্য ব্যবস্থার স্থাপত্য সংশোধনের জন্য NRHM র অধীনের প্রধান উদ্যোগ নেওয়া হয়েছে। মানব সম্পদের প্রাপ্যতা, প্রোগ্রাম পরিচালনা, ভৌত অবকাঠামো, সম্প্রদায়ের অংশগ্রহণ, স্বাস্থ্যসেবা অর্থায়ন এবং তথ্য প্রযুক্তি ব্যবহারের ক্ষেত্রে।

স্বাস্থ্যের উপর বিশ্বব্যাপী বক্তৃতা সম্প্রতি ব্যাপক প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা (PHC) এর মূল্যবোধ এবং অনুশীলনের প্রতি নতুন করে আগ্রহ দেখিয়েছে। 'সুস্থ জীবন' এবং 'সকলের জন্য মঙ্গল' এর টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্য গ্রহণ স্বাস্থ্যের আরও সামগ্রিক বিবেচনার দিকে একটি পরিবর্তন চিহ্নিত করে। 40 বছর আগে আলমা-আতা সম্মেলন PHC-র আর্থ-রাজনৈতিক ধারণার সাথে সঙ্গতি রেখে। এই ধারণাগুলির মধ্যে কিছু সম্প্রতি নিম্নব্যাপী ফোরামগুলিতে পুনরায় নিশ্চিত করা হয়েছে। যাইহোক, দেশের প্রেক্ষাপটে শিকড় গাঁথার জন্য পিএইচসি-তে এই ধারণাগুলির জরুরী প্রয়োজন রয়েছে—অতীতের অভিজ্ঞতায় দেখা গেছে

যে পিএইচসি-এর বাস্তবায়ন সোজা নয়। একটি ম্যাক্রো স্তরে, একটি দেশের স্বাস্থ্য ব্যবস্থার প্রেক্ষাপট PHC পদ্ধতির (গ্লোবাল এবং দেশ-নির্দিষ্ট), আর্থিক অগ্রাধিকার এবং উন্নয়ন সহায়তা ব্যবস্থা যা উল্লম্ব কর্মসূচির পক্ষে সাথে বৃহত্তর আর্থ-রাজনৈতিক এবং মহামারী সংক্রান্ত কারণগুলির সাথে প্রতিযোগিতামূলক মতাদর্শগুলির একটি সম্পূর্ণ পরিসর। পিএইচসি হস্তক্ষেপ গ্রহণকে প্রভাবিত করে। আরও, এই ম্যাক্রো সমস্যাগুলি স্বাস্থ্য ব্যবস্থার 'প্রতিদিনের রাজনীতির' সাথে যোগাযোগ করে— আরও নির্দিষ্টভাবে, সামনের সারির অভিনেতাদের মনে, অতীত অভিজ্ঞতা এবং প্রত্যাশা। এই সব একসাথে প্রভাবিত করে মাটিতে পিএইচসি কি ঘটবে।

আমরা জনস্বাস্থ্য ব্যবস্থার মধ্যে একটি গ্রামীণ পেরিফেরাল হেলথ ইউনিট, ভারতের প্রাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলির উদাহরণ ব্যবহার করে PHC বাস্তবায়নের প্রসঙ্গ দ্বারা উত্থাপিত কিছু চ্যালেঞ্জ ব্যাখ্যা করি। এই কেন্দ্রগুলি মূলত 1940 এর দশকে স্বাস্থ্য পরিষেবা সরবরাহের একটি 'সামাজিক মডেল' হিসাবে কল্পনা করা হয়েছিল— মানুষের বাড়ির কাছাকাছি ফ্রন্টলাইন পরিষেবাগুলি, যা মানুষের চাহিদা বিবেচনা করে, প্রতিরোধমূলক এবং নিরাময়মূলক যত্নকে সংহত করে এবং প্রয়োজন অনুসারে বিশেষ যত্নের সাথে লিঙ্ক করে। আলমা-আজ্জা ঘোষণা দেশের অভ্যন্তরে এই কেন্দ্রগুলির সম্প্রসারণকে গতি দিয়েছে তবে, আজকের প্রাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলি মূলত বা কল্পনা করা হয়েছিল তার থেকে অনেক দূরে। এই কেন্দ্রগুলি বিভিন্ন অবকাঠামোগত দুর্বলতায় পরিপূর্ণ, সম্প্রদায়ের জ্যেষ্ঠ আর 'প্রথম অ্যাক্সেস ইনস্টিটিউট' হিসাবে কাজ করে না— যারা প্রধানত স্থানীয় প্রাইভেট অনুশীলনকারীদের উপর নির্ভর করে এবং প্রাথমিক স্তরের পরিষেবার মাত্র 15% সরবরাহ করে।



In the rural public health system, primary health centers cater to a population of 30,000 (20,000 in tribal areas), and are envisaged as centers for "integrated curative and preventive health care". These centers are the first contact point between a medical doctor and the community in the public health system. A primary health center is to have 13-21 staff, depending on its outpatient load; at least one Allopathic doctor (who is the Medical Officer in Charge) and several support staff. As on 31.3.2017 there were 1, 56,231 sub-centres ; 25,650 primary health centres; 5,624 community health centres ; 1108 sub-divisional hospitals and 779 districts hospitals in the country

Source: Government of India, Ministry of Health and Family Welfare, Bulletin of Rural Health Statistics 2016-17
 (* Variation among states in the exact structure of the tiered system exists)

পরিষেবাগুলি সাধারণত তিনটি স্তরে প্রদান করা হয় :

[1] হাউস হোল্ড এবং কমিউনিটি লেভেল : স্তন্যপান, পুষ্টি, গৃহস্থ নবজাতকের যত্ন, ডায়ারিয়া ব্যবস্থাপনা (ORS ডিপো, ওষুধ বিতরণ কেন্দ্র, জ্বর চিকিৎসা ডিপো) শারীরিক ব্যায়াম ইত্যাদি পরিষেবা প্রদানের জন্য পরিবারকে ক্ষমতায়ন করার মতো পরিষেবা। কমিউনিটি ভিত্তিক সংস্থা এবং বেসরকারি সংস্থার স্বেচ্ছাসেবকরা সচেতনতা সৃষ্টি এবং দক্ষতা বৃদ্ধির সহায়তার মাধ্যমে মা এবং পরিবার এবং সম্প্রদায়ের সদস্যদের ক্ষমতায়ন করে।

[2] আউটরিচ পরিষেবা : এগুলি এমন পরিষেবা যা পর্যায়ক্রমে সম্প্রদায় স্তরে বিতরণ করা হয়। এর মধ্যে রয়েছে মাসিক রুটির ইমিউনাইজেশন, প্রসবপূর্ণ যত্ন, গর্ভনিরোধক বিতরণ, সমস্ত গর্ভবতী মা এবং সমস্ত স্কুলগামী বাচ্চাদের জন্য প্রতিদিন / সাপ্তাহিক আয়রন এবং ফলিক অ্যাসিড ট্যাবলেট এবং ভিটামিনের অর্ধবার্ষিক পরিপূরক সহ পুষ্টিজনিত রক্তাল্পতার বিরুদ্ধে প্রফিল্যাক্সিমে। স্থানীয় সম্প্রদায়ে এ এবং অ্যান্টি হেলথিস্টিক।

[3] ব্যক্তিগত পরিচর্যা : প্যারামেডিকেল কর্মীদের দ্বারা উপরোক্ত দুটি স্তরে এবং PHC থেকে শুরু করে তৃতীয় স্তরের যত্ন ইউনিটগুলিতে প্রদান করা পরিষেবার তিনটি পদ্ধতির মধ্যে এটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। যদিও অনেক গবেষণায় দেখা গেছে যে বেসরকারি খাত OPD যত্নের দুই তৃতীয়াংশ (78%) এবং প্রায় অর্ধেক (60%) ইনপেশেন্ট কেয়ার পূরণ করে তবে এটি একটি সত্য যে যদি কেউ আর্থ-সামাজিক অবস্থা এবং সংক্রামক রোগ (টিবি) দ্বারা অনুপাতকে আলাদা করে ফেলে। কুষ্ঠ, ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গু, HINI এবং চিকনগুনিয়া) জনসংখ্যার বেশির ভাগই সরকারি খাতে যত্ন নেয়। বিশ্বব্যাংক সমর্থিত ইন্টিগ্রেটেড ডিজিজেস সার্ভিসেস প্রজেক্ট (IDSP-2004-2010) বাস্তবায়নের সময় মাঠপর্যায়ে পর্যবেক্ষণ 2005-06 সালে প্রথমবারের মতো এই সত্যটি প্রকাশ করেছে। গত এক দশকে অধ্যয়ন করা প্রাদুর্ভাবগুলি গত দশকে জনস্বাস্থ্য ব্যবস্থা পরিষেবাগুলির পৌঁছানোর এবং কভারেজের এই প্রবণতাকে নিশ্চিত করেছে (বক্স 2)।

10.4 স্বাস্থ্যের উন্নতির নীতিগুলি

[1] বিস্তৃত প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যায় সর্বজনীন প্রবেশাধিকার নিশ্চিত করার জন্য বর্তমান স্বাস্থ্য উপকেন্দ্র এবং প্রাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলির মধ্যে কয়েকটিকে স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা কেন্দ্রে রূপান্তর করা।

[2] পরিবারের তালিকাভুক্তির একটি প্রক্রিয়ার মাধ্যমে জনগণকেন্দ্রিক, সামগ্রিক, ইকুইটি-ভিত্তিক প্রতিক্রিয়া গ্রহণ করুন, সম্প্রদায় ব্যবস্থাকে শক্তিশালীকরণ এবং জনগণের অংশগ্রহণকে উন্নীত করার জন্য বাড়িতে এবং সম্প্রদায়ে নিয়মিত যোগাযোগ করুন।

[3] ওষুধ এবং ডায়গনস্টিকদের প্রাপ্যতা, স্ট্যান্ডার্ড ট্রিটমেন্ট এবং রেফারেন্স প্রোটোকল এবং স্বাস্থ্য রেকর্ড বজায় রাখার জন্য আইটি সিস্টেম সহ উন্নত প্রযুক্তির ব্যবহার সম্প্রসারণের মাধ্যমে স্বাস্থ্য ঝুঁকি এবং রোগের অবস্থা কভার করে উচ্চ-মানের যত্ন প্রদানের ক্ষমতা তৈরি করুন।

[4] প্রতিরোধমূলক, প্রচারমূলক, নিরাময়মূলক, পুনর্বাসন এবং উপশমকারী যত্ন সহ মানসম্পন্ন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের জন্য একটি দল-ভিত্তিক পদ্ধতির প্রচার করা হবে।

[5] যত্নের ধারাবাহিকতার জন্য একটি দ্বিমুখী রেফারেন্স সিস্টেম এবং অনুসরণ সমর্থন নিশ্চিত করা হবে।

[6] স্বতন্ত্র স্বেচ্ছাসেবক এবং সম্প্রদায়-ভিত্তিক সংস্থার (CBOs) সক্রিয় নিযুক্তি এবং সক্ষমতা বৃদ্ধির মাধ্যমে স্বাস্থ্যের প্রচারের উপর জোর দিন (স্কুল শিক্ষা এবং ব্যক্তিকেন্দ্রিক সচেতনতা এবং জনস্বাস্থ্য কার্যক্রম সহ)।

[7] কর্মক্ষমতা-ভিত্তিক প্রণোদনা এবং প্রতিক্রিয়াশীল সম্পদ বরাদ্দের মতো নমনীয় অর্থায়নের প্রক্রিয়াগুলি বাস্তবায়ন করুন।

[8] জনগণের প্রয়োজন মেটাতে বিদ্যমান স্বাস্থ্য সুবিধার মাধ্যমে যোগ এবং আয়ুর্ষ পরিষেবা প্রদান করা।

[9] স্বাস্থ্যসেবা পরামর্শ, চিকিৎসা শুরু, রিপোর্টিং এবং রেকর্ডিং, ব্যক্তি এবং পরিবারের জন্য ইলেকট্রনিক রেকর্ডে অগ্রগতির অ্যাক্সেস উন্নত করার জন্য উপযুক্ত প্রযুক্তি ব্যবহার করুন।

[10] সুশীল সমাজের অংশগ্রহণের মাধ্যমে সামাজিক জবাবদিহিতাকে প্রাতিষ্ঠানিক রূপ দেওয়া হবে।

[11] সরকার পিএইচসি ফাংশনগুলির ফাঁক পূরণের জন্য অলাভজনক সংস্থা এবং বেসরকারি খাতের সাথে অংশীদারিত্ব করবে।

[12] সরকার পদ্ধতিগতভাবে প্রতিক্রিয়া, উন্নতি এবং উদ্ভাবনের স্কেল আপের জন্য তথ্য শেয়ার করবে।

[13] জনগণের জন্য গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপগুলির উপর উন্নত কর্মক্ষমতার জন্য জবাবদিহিতা তৈরি করা। সব সেটেকহোল্ডারদের সাথে শক্তিশালী পরিমাপ ব্যবস্থা এবং তথ্য ভাগাভাগি বিকাশ করবে।

10.5 ভারতে সাধারণ রোগ

সমকালীন সমাজে, সমাজকর্মীরা পৃথিবীর দরিদ্র জনসাধারণের স্বাস্থ্য-চাহিদা পূরণের ক্ষেত্রে এবং বিভিন্ন ভয়ংকর রোগসমূহের মোকাবিলায় কী ধরনের ভূমিকা নিতে পারে সেই বিষয়ে উদ্ভ্রোস্তর আলোচনা এবং গবেষণা চলছে। এক্ষেত্রে অসংক্রামক এবং সংক্রামক দুই ধরনের রোগের ওপর সম্যক জ্ঞান থাকলে সমাজকর্মীদের সুবিধা হবে কোনো একটি সমষ্টির স্বাস্থ্য চাহিদা সঠিক উপায়ে মোকাবিলা করায়।

যক্ষ্মা : যক্ষ্মা রোগের সংক্রমণ এমন একটি অবস্থা যখন মাইকোব্যাকটেরিয়াম টিউবারকুলোসিস অথবা বোভিস (Mycobacterium tuberculosis or bovis) ইত্যাদি মানব শরীরে বাসা বাঁধে। এই সময় সাধারণত যক্ষ্মা রোগের কোনো লক্ষণ বা নজির দেখা যায় না। অন্যদিকে যক্ষ্মা রোগ হল এমন একটি অবস্থা যখন মানব শরীরে উক্ত রোগের লক্ষণ এবং এক বা একাধিক অঙ্গের ক্ষতি প্রতীয়মান হয়।

আমাদের দেশে যক্ষ্মা একটি গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্য সমস্যা, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণমন্ত্রক, ভারত সরকার এর হিসাব অনুযায়ী প্রতি বছর ভারতে প্রায় পাঁচ লক্ষ মানুষ যক্ষ্মা রোগে আক্রান্ত হয়ে অকারণ মৃত্যুবরণ করেন। অর্থাৎ প্রতিদিন এক হাজার এবং প্রতি মিনিটে প্রায় পাঁচ জনের যক্ষ্মারোগে মৃত্যু হয় ভারতে।

লক্ষণ — 15 বছর বা তদুর্ধ্বের মানুষজনের মধ্যে :

- ▶▶▶ তিন সপ্তাহ ধরে টানা কাশি বিশেষ করে যদি কাশিতে উঠে আসা স্লেথ্মাতে (থুতু) রক্ত পাওয়া যায়।
- ▶▶▶ যথেষ্ট ওজন কমে যাওয়া।
- ▶▶▶ খিদেমন্দ হওয়া।
- ▶▶▶ ঘুসঘুসে জ্বর হওয়া বিশেষত সন্ধ্যাবেলায়।
- ▶▶▶ বুকে ব্যথা।
- ▶▶▶ নিশ্বাসপ্রশ্বাসে কষ্ট।
- ▶▶▶ ক্লান্তি।
- ▶▶▶ থুতুতে রক্তের উপস্থিতি।

শিশুদের মধ্যে যক্ষ্মা রোগের লক্ষণ

- ▶▶▶ ঘাড়ের কাছে ব্যথাহীন জলাভরা আব। এগুলি অনেকসময় ফেটে গিয়ে থাকে,
- ▶▶▶ ওজন কমে যাওয়া অথবা অস্বাভাবিকভাবে কম বৃদ্ধির হার,
- ▶▶▶ অ্যান্টিবায়োটিক চিকিৎসার ফলে সামান্য বা কোনো উপকার হচ্ছনা,
- ▶▶▶ শক্তির পরিমাণ কমে যায়,
- ▶▶▶ গভীর ভাবে বসে যাওয়া এবং স্থায়ী সর্দিকাশি,
- ▶▶▶ ঘুসঘুসে জ্বর,
- ▶▶▶ ক্লান্তি,
- ▶▶▶ তন্দ্রাচ্ছন্নভাব এবং খিটখিটে হয়ে যাওয়া।

কারণ :

অধিকাংশ যক্ষ্মা রোগই এম. টিউবারকোলোসিস ব্যাসিলি নামক জীবাণুটিকে নিশ্বাসের মাধ্যমে শরীরে গ্রহণ করার ফলে হয়ে থাকে। অসুস্থ ব্যক্তির কাশি, হাঁচি, গান গাওয়া বা কথা বলার সময় ওই জীবাণু বাতাসে ছড়িয়ে পড়ে এবং তারা বাতাসে থেকে যায় অনেকটা সময়। এখানে মনে রাখা উচিত যে ফুসফুসের যক্ষ্মায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের থেকেই কেবলমাত্র ওই জীবাণু অন্য সুস্থ দেহে সংক্রমণের সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। সংক্রমণের ঝুঁকি বা ব্যক্তি সংক্রামিত হবেন কি হবেন না তা নির্ভর করে, থুতুতে জীবাণুর পরিমাণ, কাশির ধরন, অন্তরঙ্গতার মাত্রা, কথোপকথনের সময় এবং সুস্থ ব্যক্তির সংবেদনশীলতার উপর (জে. হুকার. এট. অল. 2001)।

নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :

▶▶▶ শিশুর জন্মের থেকে পাঁচ বছর বয়স পর্যন্ত সময় কালে যাতে যক্ষ্মা রোগ শিশুর দেহে বাসা বাধতে না পারে সেজন্য বিসিজি প্রতিষেধক (ভ্যাকসিন) জন্মের পর যত তাড়াতাড়ি দেওয়া হয়। কিন্তু মনে রাখতে হবে যে ওই প্রতিষেধক বয়স্ক হয়ে যাওয়ার পর যক্ষ্মা রোগ প্রতিরোধ করতে পারে না।

❖ যক্ষ্মা রোগের যত শীঘ্র সম্ভব চিকিৎসিতকরণ এবং চিকিৎসা নিশ্চিত করা প্রয়োজন। সংক্রামক যক্ষ্মার রোগ নির্ণয় এবং সম্পূর্ণ নিরাময়ই ওই রোগের সংরমণ প্রতিরোধ সর্বাপেক্ষা উপযোগী পদ্ধতি।

❖ পুষ্টিকর খাবার, পর্যাপ্ত বিশ্রাম, খোলা হাওয়ায় বাতাস চলাচল করে এমন ঘরে বসবাস ইত্যাদি দ্বারা মানবশরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে শক্তিশালী করা।

❖ যেখানে সেখানে থুতু ফেলতে নিবৃত্তসাহিত করা।

যৌন ব্যাধি

যৌন ব্যাধি সাধারণত অসুরক্ষিত যৌন সহবাসের দ্বারা এক দেহ থেকে আরেক দেহে সংক্রমণ ঘটায়। এই রোগের অতিসূত্র জীবাণুরা মানবদেহের ত্বকে অথবা শ্লেষ্মিক ঝিল্লি (mucus membrane)-তে বেঁচে থাকে। এই জীবাণুরা বীর্য, যোনি রস অথবা রক্তের মাধ্যমে যৌনসহবাসের সময় এক দেহ থেকে আরেক দেহে বিস্তার লাভ করে। মানবদেহের জননেদ্রিয় ও তার চারপাশের এলাকা, ভেজা-ভেজা ও গরম হওয়ায় ওই এলাকায় জীবাণুরা সহজেই বংশবৃদ্ধি করতে সমর্থ হয় এবং তারপর অপর দেহে সংক্রমণ করে থাকে। যৌনব্যাধি হল এইডস, ক্ল্যামাইডিয়া, যৌনগে আঁচিল, গনোরিয়া, স্টিফিলিস, গাঁজলাযুক্ত সাফেন সংক্রমণ (yeast infection) এবং কিছু ধরনের হেপাটাইটিস।

লক্ষণ :

❖ প্রস্রাব অথবা মলত্যাগের সময় জ্বালা করা এবং বারবার প্রস্রাব করা,

❖ স্ত্রী-যোনির চারপাশে ফুসকুড়ি,

❖ জননাঙ্গের এবং তার চারপাশে চুলকানি,

❖ পুং জননেদ্রিয় থেকে অস্বাভাবিক শ্রাব,

❖ যৌনগে বৃদ্ধি বা আঁচিল,

❖ গলায় ক্ষত, কঁচকির গ্রন্থিগুলির ফুলে যাওয়া ও ব্যথা করা,

❖ ইনফ্লুয়েঞ্জা জ্বরের মত লক্ষণ।

যে সমস্ত লক্ষণ শুধুমাত্র মেয়েদের শরীরে দেখা যায়—

❖ স্ত্রী যোনি দিয়ে অস্বাভাবিক শ্রাব,

❖ স্ত্রী যোনির চারপাশে ফুসকুড়ি,

❖ তলপেটে ব্যথা এবং যন্ত্রণাদায়ক যৌন সহবাস,

❖ স্ত্রীযোনির চারপাশে চুলকানি।

যে সমস্ত লক্ষণ শুধুমাত্র ছেলেদের শরীরে দেখা যায়—

❖ যৌনগে থেকে অস্বাভাবিক শ্রাব বা ফোঁটা ফোঁটা শ্রাব।

এখানে সাতটি যৌনব্যাধির লক্ষণ নিয়ে বিশ্লেষণাত্মক আলোচনা প্রয়োজন, সেগুলি হল—

ক্ল্যামাইডিয়া : মহিলাদের ক্ষেত্রে প্রস্রাবের সময় জ্বালা জ্বালা ভাব, যোনি দিয়ে থকথকে সাদা শ্রাব। চুলকানি এবং যন্ত্রণাদায়ক যৌন সহবাস পুরুষদের ক্ষেত্রে যৌনগে দিয়ে পরিষ্কার জলীয় শ্রাব অথবা কোনো লক্ষণই থাকে না।

যৌনাঙ্গে হারপিস : জননাঙ্গে চুলকানি এবং জ্বালা, প্রস্রাবের সময় অসুবিধা, পরিষ্কার জলীয় যৌন শ্রাব। জলে ভরা বা ফোঁটা ফোঁটা রস পড়ছে এরকম উদ্গত ফোটকাদি (eruptions) স্ত্রী-যৌনি বা পুরুষ লিঙ্গে যদি অবস্থান করে।

যৌনাঙ্গে আঁচিল বা বৃদ্ধি (Genital warts) : একক বা একগুচ্ছ, নরম, ফুলকপির মত বৃদ্ধি যদি দেখা যায় স্ত্রী যৌনি, পুরুষাঙ্গ, মলদ্বারের চারপাশে কুঁচকি অথবা অঙ্ককোশে।

পেলভিক ইনফ্ল্যামেটোরি ডিজিজ (পি. আই. ডি) : জ্বর এবং তলপেটে ব্যাথা, স্ত্রীযৌনি দিয়ে পুঁজযু—শ্রাব।

ট্রাইকোমোনিয়াসিস : মহিলাদের ক্ষেত্রে সফেন, সবজোট বা হলদেটে দুর্গন্ধযুক্ত শ্রাব, স্ত্রীযৌনি ও তার চারপাশে জ্বালা এবং চুলকানি। পুরুষদের ক্ষেত্রে পরিষ্কার শ্রাব যা মুত্রনালি দিয়ে নির্গত হয়।

সিফিলিস : জননাঙ্গে ক্ষত, তৎসহ জ্বর, চামড়ায় উদ্গত ছোটো ফুসকুড়ি (rorsh), স্তূপীকৃত কনিকাবৎ কলাসমূহ (Patches of flaling tissue) গলায় ক্ষত এবং মুখ এবং মলদ্বারে ক্ষত।

গনোরিয়া : মহিলাদের ক্ষেত্রে ধূসর শ্রাব, বারবার এবং যন্ত্রনাদায়ক প্রস্রাব। যৌনিতে ও তার চারপাশে চুলকানি, তলপেট ফুলে যাওয়া। মলদ্বার দিয়ে শ্রাব নিঃসরণ এবং অস্বাভাবিক ভাবে জরায়ু থেকে রক্তক্ষরণ। পুরুষদের ক্ষেত্রে — পুঁজযুক্ত, হলদেটে শ্রাব, অনেকসময় মাসের পর মাস কোনো লক্ষণই থাকে না। মহিলাদের ক্ষেত্রে অনেকসময় কখনই কোনো লক্ষণ দেখা যায় না ফলে এই সময় তারা পুরুষদের সহজেই এই রোগে সংক্রামিত করতে পারেন।

কারণ :

- ▶▶▶ সংক্রামিত সঙ্গীর সাথে অসুরক্ষিত যৌন সহবাস
- ▶▶▶ বিভিন্ন ধরনের সংক্রমণকারী জীবাণু যেমন ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া ইত্যাদি যৌন ব্যাধির কারণ।

নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :

▶▶▶ যৌনব্যাধির প্রথমাবস্থায় তা চিহ্নিতকরণ এবং তার চিকিৎসা নিশ্চিত করা। যৌন ব্যাধি নির্ণয় এবং তার সম্পূর্ণ নিরাময়ই হল ওই ব্যাধিগুলির প্রতিরোধের সর্বাপেক্ষা সহজ উপায়।

▶▶▶ সুরক্ষিত যৌন জীবন এবং কন্ডোম ব্যবহার করে যৌনরোগ প্রতিরোধ সম্ভব।

▶▶▶ যৌনব্যাধি সম্পর্কিত তথ্যাবলি যেমন বিভিন্ন যৌন ব্যাধির লক্ষণ এবং অধিকাংশ যৌনব্যাধির চিকিৎসা করলে সম্পূর্ণ নিরাময় সম্ভব ইত্যাদি মানুষজনের কাছে পৌঁছে দিলে যৌনরোগ প্রতিরোধে তা সাফল্য নিয়ে আসে।

এইডস

এইডস শব্দটির পুরো অর্থ হল Acquired (অর্জিত) Immune (রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা) Deficiency (হ্রাস হওয়া) Syndrome (বিভিন্ন ধরনের কষ্ট ও লক্ষণের সহাবস্থান)। এই অসুতা সৃষ্টি করে Human Immuno Deficiency Virus নামে এক ক্ষুদ্র ভাইরাস। এই ভাইরাস কোনো মানবদেহে প্রবেশ করে তাঁর রোগ প্রতিরোধব্যবস্থাকে দুর্বল করে তোলে। এখানে মনে রাখা প্রয়োজন যে মানবদেহের অভ্যন্তরে, বিভিন্ন রোগ সৃষ্টিকারী জীবাণুদের প্রতিরোধে প্রাকৃতিক প্রতিরোধ ব্যবস্থা থাকে যা এইচ. আই. ভি. দ্বারা বিনষ্ট হয়ে যায়। এর ফলে বিভিন্ন ধরনের রোগ মানবদেহে আক্রমণ করে। এই সব রোগের প্রাদুর্ভাবকে তখন “সুযোগসন্ধানী সংক্রমণ” বলা হয়ে থাকে। এইচ. আই. ভি.-র সংক্রমণ খুবই বিপজ্জনক কারণ এই ভাইরাস মানবদেহে বছরের পর বছর বাস করে কোনো রকম লক্ষণ ছাড়াই। ফলে ওই সময় সংক্রামিত ব্যক্তি তাঁর অজান্তেই অন্যদের সংক্রামিত করে ফেলতে পারেন।

UNESCO PROAP এবং SEAMEO TROPMED (2000) নিম্নলিখিত ভাবে এইডসের সংজ্ঞা নিরূপণ করেছেন—

Acquired (অর্জিত) : অর্থাৎ কোনো বহিঃউৎসের যেমন যৌনসঙ্গীর সাথে সংস্পর্শের ফলাফল Immune (রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা) — অর্থাৎ শরীরের স্বাভাবিক এবং প্রাকৃতিক প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা যা রোগসৃষ্টিকারী জীবাণুদের থেকে দেহকে রক্ষা করে থাকে।

Deficiency (হ্রাস হওয়া) : অর্থাৎ দেহের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা যখন রোগ সৃষ্টিকারী জীবাণুদের থেকে শরীরকে রক্ষা করার ক্ষেত্রে যথার্থ প্রতিক্রিয়ায়িত হতে অসমর্থ হয়।

Syndrome (বিভিন্ন ধরনের কষ্ট ও লক্ষণের সহাবস্থান) : অর্থাৎ একদল নিদর্শন এবং লক্ষণ যা কোনো একটি সাধারণ কারণে অথবা অনেকগুলি কারণে দেখা দেয় এবং যা কোনো রোগের প্রকাশকে উপস্থাপনা করে।

এখানে এটা বলে নেওয়া ভালো যে HIV + বা HIV পজেটিভ বলতে বোঝায় HIV সংক্রামিত কোনো ব্যক্তিকে অন্যদিকে সম্পূর্ণ প্রস্ফুটিত (Full-Blown) AIDS-এর বৈশিষ্ট্যগুলি হল জীবন বিপন্নকারী সুবিধাবাদী সংক্রমণ এবং কোশসমূহের অস্বাভাবিক বৃদ্ধি। HIV সংক্রমণ থেকে AIDS এই গড় সময়কাল হল — সাত থেকে নয় বছর পর্যন্ত।

লক্ষণ :

- ▶▶▶ অবিরাম ওজন কমে যাওয়া,
- ▶▶▶ দ্রুত নিশ্বাসপ্রশ্বাস নেওয়া,
- ▶▶▶ একমাস বা তারও বেশি সময় ধরে ডায়ারিয়া বা জ্বরের সাথে ক্লান্তি,
- ▶▶▶ মাথাব্যথা,
- ▶▶▶ গলাধঃকরণে অসুবিধা,
- ▶▶▶ একধরনের পুরু সাদা আচ্ছাদন বা পোঁচ, যা মুখে এবং জিহ্বায় দেখা যায়। এর কারণ হল ইয়েস্ট (yeast) সংক্রমণ। অনেকসময় এর সাথে দেখা যায় গলায় ক্ষত,
- ▶▶▶ মুখে বা ত্বকে লালচে, বাদামি বা বেগুনি চিহ্ন বা দাগ এবং ত্বকে অস্বাভাবিক বা নিয়মিত ব্যবধানে বারবার সংঘটিত হওয়া চুলকানি,
- ▶▶▶ অনেকদিন ধরে চলা গভীর ভাবে বসে যাওয়া সর্দি এবং কাশি,
- ▶▶▶ নিয়মিত ব্যবধানে বারবার স্ত্রী যোনিতে সংক্রমণ,
- ▶▶▶ বগলে, ঘাড়ে অথবা কুঁচকিতে আবেদন বৃদ্ধি বা প্রসার।

কারণ :

▶▶▶ HIV সংক্রামিত হয় কোনো একজন HIV সংক্রামিত ব্যক্তির সাথে অসুরক্ষিত (কন্ডোম ছাড়াই) যৌন সহবাস করলে। ওই ভাইরাস শরীরের ছোটোছোটো কাটাছেঁড়া, যৌনাস্থে পূঁজযুক্ত ক্ষত, অথবা স্ত্রী যোনিতে, যোনিদ্বারে, পুরুষাঙ্গে, পায়ুদ্বারে অথবা মুখে ক্ষত ইত্যাদির মাধ্যমে পায়ু, যোনি বা মুখে যৌন সহবাসের সময় এক ব্যক্তি থেকে আরেক ব্যক্তিতে সংক্রামিত হয়। যৌনরোগ যেমন গনোরিয়া, সিফিলিস, স্যানক্রয়েড ইত্যাদি উপজাতি HIV সংক্রমণের বাঁক - পাঁচ থেকে দশগুণ বাড়িয়ে দেয়।

▶▶▶ অপরিষ্কৃত ও দূষিত সাঁচ বা সিরিঞ্জ থেকে সংক্রামিত।

❖ রক্ত বা রক্তজাত উপাদান সঞ্চালনের মাধ্যমে।

❖ একজন সংক্রামিত মা থেকে তাঁর সন্তানে। কোনো রকম স্বাস্থ্যব্যবস্থা না নিলে সংক্রামিত মার এক তৃতীয়াংশ সন্তান জন্মের পূর্বেই বা প্রসবের সময় বা স্তন্যপানের দ্বারা HIV সংক্রামিত হয়ে থাকে।

নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :

❖ যে হকার এবং অন্যান্যরা নিম্নলিখিত প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নেওয়ার উপদেশ দিয়েছেন যা মেনে চললে HIV/AIDS এর প্রসার রোধ করা সম্ভব—

❖ যৌন সহবাসের মাধ্যমে সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে গেলে প্রয়োজন— যৌন সহবাস থেকে বিরত থাকা অথবা দুজন অসংক্রামিত যৌনসঙ্গীর একগামী সম্পর্ক অথবা যৌনসঙ্গীর সংখ্যা কমিয়ে ফেলা এবং ল্যাটেক্স কন্ডোম ব্যবহার করে দেহরসের সম্পর্ক এড়িয়ে চলা।

❖ যৌনব্যাধিগুলির ক্ষেত্রে রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসা। তৎসহ স্বেচ্ছায় এবং গোপনীয়তা রক্ষিত করে HIV সংক্রমণ পরীক্ষা এবং HIV কাউন্সেলিং-এর পরিসেবার ব্যবস্থা।

❖ শিক্ষামূলক কর্মসূচি এবং চিকিৎসার মাধ্যমে শিরাসমূহের মধ্য দিয়ে ড্রাগ গ্রহণকারীদের মধ্যে HIV-র প্রকোপ কমিয়ে আনা সম্ভব।

❖ গর্ভাবস্থায় মা-থেকে শিশুতে সংক্রমণ রুখতে প্রাক-প্রসবকালীন পরিচর্যার সাহায্যে HIV সংক্রমণ সংক্রান্ত কাউন্সেলিং এবং পরীক্ষার ব্যবস্থা। এর ফলে মা-থেকে শিশু উল্লম্ব সংক্রমণ (Vertical infection)-এর ঝুঁকি কমানো সম্ভব হবে। অন্যদিকে অ্যান্টি ভাইরাস চিকিৎসা পরিসেবা উপলব্ধ করতেও সুবিধা হবে।

❖ স্বাস্থ্যকর্মী এবং স্বাস্থ্যপরিসেবা প্রদানকারী অন্যান্য ব্যক্তিদের বিশেষ যত্ন নিতে হবে যখন তারা রক্ত বা ধারালো যন্ত্রপাতি ব্যবহার করবেন। HIV সংক্রামিত ব্যক্তিদের পরিসেবা দেওয়ার সময় স্বাস্থ্যপরিসেবা প্রদানকারী ব্যক্তিদের সর্বজনীন পূর্বাহ্নিক সতর্কতা মেনে চলা অবশ্য প্রয়োজন।

এ ছাড়া আরও দুটি গুরুত্বপূর্ণ প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থাগুলি হল

❖ রক্ত সংগ্রহ করতে হবে নিবন্ধভুক্ত করা হয়েছে এমন ব্লাডব্যাংক থেকে এবং দেখে নিতে হবে রক্তের বোতলে HIV মুক্ত কথাটি লেখা আছে কিনা।

❖ তথ্য প্রদান এবং ব্যবহার পরিবর্তনের হেতু যোগাযোগের পদ্ধতিগুলির দ্বারা HIV/AIDS সম্পর্কে সচেতনতা ক্যানসার

ক্যানসার বা কর্কট রোগ হল একধরনের রোগ বা ব্যাধির শ্রেণি যাদের বৈশিষ্ট্যগুলি হল— অনিয়ন্ত্রিত কোষ বিভাজন এবং এই কোষগুলির অন্যান্য কলাদের মধ্যে অনধিকার প্রবেশের ক্ষমতা। এই কোষগুলি সাধারণত কলাদের সন্নিহিত অঞ্চলে প্রত্যক্ষ বৃদ্ধি লাভ করে অনধিকার প্রবেশ করে অথবা দূরবর্তী অঞ্চলে স্থানান্তরিত হয়ে স্থাপিত হয়। এই অনিয়ন্ত্রিত বৃদ্ধির কারণ হল DNA-র ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া যা সেইসব জিনের পরিবর্তন সূচিত করে যারা কোষ বিভাজনে নিয়ন্ত্রণের সঙ্গে যুক্ত। অনেকগুলি পরিবর্তনের পরই একটি স্বাভাবিক কোষ একটি অপকারী কোষে রূপান্তরিত হয়। এই পরিবর্তনগুলি অনেকক্ষেত্রে কারসিনোজেন নামক রাসায়নিক অথবা জৈবিক পদার্থের দ্বারা হয়ে থাকে। কিছু পরিবর্তন হয় স্বতঃস্ফূর্তভাবে, অথবা তা উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত হয়ে থাকতে পারে যেগুলিকে germ line mutation বলা হয়ে থাকে।

লক্ষণ :

- ▶▶▶ জ্বর, অবিরাম ক্লান্তির অনুভূতি অথবা দ্রুত ওজন কমে যাওয়া।
- ▶▶▶ ত্বকের পরিবর্তন যেমন জন্ডিস, ত্বক কালো হয়ে যাওয়া, অস্বাভাবিকভাবে ত্বকে চুলের বৃদ্ধি, ত্বক লাল হয়ে যাওয়া এবং ত্বকে চুলকানি।

▶▶▶ খিদেমন্দ।

▶▶▶ অস্বাভাবিক কোনো পিণ্ড বা দেহের কোনো স্থানে ফুলে ওঠা।

▶▶▶ রাত্রিতে ঘাম

▶▶▶ মাড়ি, নাসারন্ধ্র, ফুসফুস, মলাশয়, মূত্রথলি, যোনি দিয়ে অস্বাভাবিক রক্তক্ষরণ।

▶▶▶ প্রস্রাবে রক্ত।

▶▶▶ থুতুতে রক্ত।

▶▶▶ রক্তপ্লতা।

▶▶▶ হাড়ের যন্ত্রণা।

▶▶▶ ঘুম না হওয়া, বমি করা, কোষ্ঠকাঠিন্য, প্রস্রাবে সমস্যা।

▶▶▶ মাথা বিমব্বিম করা, তন্দ্রালুভাব, চোখের অস্বাভাবিক নড়াচড়া অথবা দর্শনশক্তির পরিবর্তন।

▶▶▶ স্তনের মধ্যে পিণ্ড এবং স্তনবৃন্ত দিয়ে রস নিঃসরণ।

▶▶▶ ফোঁস ফোঁস করা এবং অনেকদিন ধরে কাশি।

▶▶▶ মুখে পিণ্ড বা আব, ঠোঁটে, জিহ্বায় অথবা মুখের ভেতর পুঁজযুক্ত ক্ষত যা কয়েক সপ্তাহের মধ্যে ভালো হয় না।

উপরিউক্ত লক্ষণগুলি এক বা অনেকগুলি একত্রে মূত্রথলি হাড়, মস্তিষ্ক, স্তন, বৃক্ক, ফুসফুস, রক্ত, মুখ, জরায়ু, অগ্নাশয়, মূত্রথলির গ্রীবা সংলগ্ন গ্রন্থি বিশেষ (Prostate), পাকস্থলী এবং ডিম্বাশয়ের ক্যানসার বা কর্কট রোগের প্রকাশ ঘটায়।

কারণ :

▶▶▶ নিয়মিত মদ্যপান ব্যক্তিকে নেশাগ্রস্ত করে অন্যদিকে আবার দেহের স্নায়ু-ব্যবস্থার এবং যকৃতের ক্ষতি করে থাকে।

▶▶▶ অস্ফাতির কঠিনীভবনের (Cirrhosis) যা যকৃত ক্যানসারের জন্ম দিতে পারে। প্রমাণিত কারণ হল মদ্যপান করা।

▶▶▶ ভারতে ফুসফুসে বা মুখগহ্বরে ক্যানসারের প্রধান কারণ হল ধূমপান করা বা অধূমায়ী (Chewing tobacco) তামাকের ব্যবহার।

▶▶▶ ভাইরাসের সংক্রমণ (যেমন হেপাটাইটিস বি এবং যকৃতের ক্যানসার, হিউমান প্যাপিলোমা ভাইরাস (HPV) এবং গর্ভাশয়ের সংকীর্ণ অংশে (Cervical) ক্যানসার) এবং রোগজীবাণুর (bactemia) আক্রমণ (হেলিকোবেটার পাইলোরি এবং পাকস্থলীর ক্যানসার) এবং পরজীবিদের উপস্থিতি (স্কীস্টোসোমিয়াসিস এবং মূত্রাশয়ের ক্যানসার)

▶▶▶ অ্যাসবেটনের কাছাকাছি থাকা।

▶▶▶ আলট্রাভায়োলেট বা অতিবেগুনি এবং বিদ্যুৎ-প্রয়োগে পদার্থ চূর্ণীকৃত করার সময় বিকিরণ ইত্যাদি পারিপার্শ্বিক কারসিনোজেন।

▶▶▶ অধিকাংশ ক্যানসারই বিক্ষিপ্তভাবে হয়ে থাকে এবং উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্তিসাধ্য নয়। কিন্তু যদি কারো পরিবারে ক্যানসার যেমন স্তনের ক্যানসারের ইতিহাস থাকে তবে অতিরিক্ত প্রতিরোধমূলক পূর্বাহ্নিক ব্যবস্থা নেওয়া আবশ্যিক।

নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :

▶▶▶ তামাক এবং মদ্যপান পরিহার করা।

▶▶▶ প্রাথমিক অবস্থায় চিহ্নিতকরণ এবং পর্যাপ্ত চিকিৎসা।

▶▶▶ রৌদ্রালোকের সাথে ত্বকের প্রত্যক্ষ সম্পর্কের সময়সীমা কমিয়ে আনা।

▶▶▶ অতিরিক্ত গুরুত্ব দিয়ে প্রাথমিক অবস্থায় রয়েছে এমন আর এবং নিরাময় সম্ভব এমন ক্যানসারের চিকিৎসা পরিসেবা প্রদান।

▶▶▶ স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এবং শারীরিক পরিশ্রম এবং মোটা হওয়া কমিয়ে আনা।

▶▶▶ পেশাগত ক্ষেত্রে এবং পরিবেশগত ভাবে কারসিনোজেনের সংস্পর্শ কমিয়ে আনা।

▶▶▶ যৌনরোগ, যা যৌন, যকৃৎ এবং গর্ভাশয়ের সংকীর্ণ অংশে ক্যানসারের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত, তা প্রতিরোধে সুরক্ষিত যৌন জীবনযাপন করা।

হেপাটাইটিস বি

হেপাটাইটিস বি ভাইরাসের দ্বারা সংঘটিত হয়ে যকৃৎকে প্রভাবান্বিত করে থাকে। বয়স্কদের হেপাটাইটিস বি হলে সাধারণত তা নিরাময় হয়। তবে প্রসবকালে সংক্রামিত অধিকাংশ শিশু ভাইরাসগুলি বছরের পর বছর ধরে নিজ শরীরে বহন করে এবং অন্যদের সংক্রামিত করে চলতে পারে। 2000 সালে প্রায় 5.7 মিলিয়ন জটিল হেপাটাইটিস বি সংক্রমণ দেখা গিয়েছিল এবং 521000 মানুষ হেপাটাইটিস বি সংক্রান্ত রোগে মারা যান (WHO)।

লক্ষণ :

▶▶▶ ছোটো শিশুদের ক্ষেত্রে হেপাটাইটিস বি সংক্রমণের সাধারণত কোনো লক্ষণই থাকে না।

▶▶▶ দুর্বল এবং ক্লান্ত হওয়ার অনুভূতি।

▶▶▶ ইনফ্লুয়েঞ্জা জ্বরের মত লক্ষণ।

▶▶▶ পেটখারাপ।

▶▶▶ খুব কৃষ্ণভ প্রস্রাব।

▶▶▶ খুব পান্ডুর পায়খানা।

▶▶▶ হলুদ ত্বক বা চোখের সাদা অংশ হলুদ হয়ে যাওয়া।

কারণ :

- ▶▶▶ প্রসবকালে মা থেকে শিশুতে।
- ▶▶▶ অপরিশোধিত এবং দূষিত সিরিঞ্জ বা সূঁচ ব্যবহার করলে।
- ▶▶▶ যৌন সংগমের দ্বারা।
- ▶▶▶ কামড়ানো বা আঁচড়ানো।
- ▶▶▶ রক্তের সাথে রক্তের বা সংক্রমিত দেহরসের দ্বারা।

নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :

- ▶▶▶ সমস্ত রক্ত এবং রক্তজাত দ্রব্য পরিক্ষা করে দেখা যে সেখানে হেপাটাইটিস বি আছে কিনা এবং সংক্রমণের ঝুঁকি আছে এরকম ব্যক্তিদের থেকে রক্ত সংগ্রহ না করা।
- ▶▶▶ যৌন সহবাসের সময় হেপাটাইটিস বি যাতে সংক্রমিত না হয় তার জন্য কন্ডোম ব্যবহার করা।
- ▶▶▶ জীবনের প্রথম বছরেই তিন ডাস/মাত্রার হেপাটাইটিস বি প্রতিষেধক এবং কিশোর/কিশোরী, স্বাস্থ্যকর্মী এবং অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীর মানুষজনদের প্রতিষেধক ইনজেকশন দেওয়া।

ম্যালেরিয়া

ম্যালেরিয়া হল এমন একটি রোগ যা মানবদেহের রক্তে খুব ছোটোদেহী ম্যালেরিয়া প্যারাসাইটের উপস্থিতির ফলে হয়ে থাকে। এই ম্যালেরিয়া প্যারাসাইটগুলি এতই ছোটো যে তা অনুবীক্ষণ যন্ত্র ছাড়া দেখা যায় না। তারা রক্তকোশের মধ্যেই খাবার খায়। বংশবৃদ্ধি করে এবং ওই কোশগুলিকে ধ্বংস করে দেয় (WHO – 1996) ম্যালেরিয়া মেয়ে অ্যানোফেলিস মশার কামড়ে ছড়িয়ে পড়ে। ভারতে জুলাই থেকে নভেম্বর মাস সময়কালে ম্যালেরিয়া খুবই দেখা যায়। কারণ এই সময় ভারতের গ্রামে বৃষ্টির জলে জমে থাকে যা মশার বংশবৃদ্ধিতে সহায়ক হয়।

লক্ষণ :

- ▶▶▶ নির্দিষ্ট সময় অন্তর অন্তর জ্বর।
- ▶▶▶ প্রত্যেকবার জ্বর অনেকক্ষণ ধরে থাকে এবং সাধারণত শুরু হয় কাঁপুনি দিয়ে এবং ছেড়ে যায় প্রচুর ঘাম দিয়ে।
- ▶▶▶ মাথাব্যথা এবং পিঠে, গ্রন্থি এবং সারা শরীরে যন্ত্রণা।
- ▶▶▶ খিদে মন্দ, বমি, ডায়ারিয়া।
- ▶▶▶ বারবার যদি ম্যালেরিয়া হয় তবে তার থেকে রক্তাল্পতা দেখা যায় এবং শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে।
- ▶▶▶ জ্বর সাধারণত একদিন পর পর আসে তবে কিছু ক্ষেত্রে প্রতিদিনও আসতে পারে।

কারণ :

▶▶▶ ম্যালেরিয়া প্যারাসাইট (পরজীবি) মানবদেহে প্রবেশ এবং পরিত্যাগ করে মেয়ে অ্যানোফেলিস মশার কামড়ের দ্বারা। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার মতে (1996) যখন কোনো মশা কোনো ব্যক্তিকে কামড়ায় তখন সে মানবদেহ থেকে রক্ত চুষে নেয়। এখন যদি সেই ব্যক্তির শরীরে ম্যালেরিয়া থাকে তবে কিছু পর জীবি বা ম্যালেরিয়ার কিছু জীবাণুও ওই মশা রক্তে

র সাথে চুবে নিজ শরীরে ধারণ করে। ওই জীবাণুরা এর পর বংশবৃদ্ধি করে এবং বেড়ে ওঠে মশাটির মধ্যে এবং 10 – 14 দিন পর তারা পূর্ণতাপ্রাপ্ত হয়ে ওঠে অন্য একটি দেহকে সংক্রামিত করার জন্য।

►►► মহিলা অ্যানোফেলিস মশা পরিষ্কার এবং নিশ্চল জলে।

নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :

►►► মশারি ব্যবহার করে রাতে ঘুমাতে যাওয়া।

►►► মশা মারার কীটনাশক বাড়ির অভ্যন্তরের দেওয়ালে ছড়িয়ে দেওয়া।

►►► জল ধরে রাখা হয়েছে এমন পাত্রগুলি ঢাকা দিয়ে রাখা। বাড়ির চারপাশের মুস্তিকা গহ্বরগুলি চাপা দিয়ে রাখাও অবশ্য প্রয়োজন।

►►► গামবুচি মাছ পুকুরে বা অন্যান্য জলধারণ জলে চাষ করা।

►►► নিম পাতার ধোয়া দিয়ে ঘর মশকমুক্ত করা।

►►► জল জমে যায় এমন জায়গাগুলিকে মাটি দিয়ে ভরাট করা এবং জল যাতে না জমে তার জন্য নিষ্কাশনের ব্যবস্থা করা।

►►► মশার লার্ভা মেরে ফেলতে জলে বিশেষভাবে নির্দিষ্ট কীটনাশক প্রয়োগ।

►►► মশা মারার কয়েল জ্বালানো, ত্বকে মশা বিতাড়ান সমর্থ মলম লাগানো। শুতে যাওয়ার আগে মশা মারার কীটনাশক ছড়ানো।

ডায়ারিয়া

UNICEF, WHO, UNESCO, UNFPA, UNDP, UNAIDS, WFP এবং World Bank (2002) মতে 1 মিলিয়নেরও বেশি শিশু সারাবছরে ডায়ারিয়ার ফলে উদ্ভূত জলশূন্যতা এবং অপুষ্টির কারণে মারা যায়। বয়স্কদের থেকে শিশুরাই সবচেয়ে বেশি ডায়ারিয়ায় মারা যায় কারণ শিশুরা জলশূন্য হয়ে পড়ে দ্রুত।

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা কৃত ডায়ারিয়ার সংজ্ঞা হল—

“ডায়ারিয়া হল অস্বাভাবিক পাতলা এবং জলের মত মলত্যাগ— সাধারণত যা কমপক্ষে তিন বার হয়ে থাকে 24 ঘণ্টার মধ্যে। তবে সংখ্যা নয় মলত্যাগের ধারাবাহিকতাই এখানে গুরুত্বপূর্ণ। ঘনঘন সংগঠিত মলত্যাগ (foamed stool) করা ডায়ারিয়া নয়। শিশুরা শুধুমাত্র বুকের দুধ খেলে সাধারণত নরম আঠালো পিণ্ডের মতো মল ত্যাগ করে— এটাও ডায়ারিয়া নয়। মায়েরা সাধারণত জানেন কখন তাঁদের সন্তানদের ডায়ারিয়া হয়েছে এবং তাঁরাই স্থানীয় পরিস্থিতিতে ব্যবহারযোগ্য কার্যকরী সংজ্ঞা নিরূপণ করে দিতে সক্ষম।”

লক্ষণ :

►►► এক থেকে দু-ঘণ্টার মধ্যে অনেকবার জলের মত মলত্যাগ।

►►► মলে রক্তের উপস্থিতি।

►►► নিয়মিত বমি।

►►► জ্বর।

►►► প্রচণ্ড জলতেপ্তা।

- ▶▶▶ পান করার কোনো ইচ্ছা না থাকা।
- ▶▶▶ খেতে না চাওয়া, কখনো কখনো খাবার প্রত্যাখ্যান করা।
- ▶▶▶ চোখ কেটরে ঢুকে যাওয়া।
- ▶▶▶ ঠোঁট, মুখ এবং জিহ্বা শুকিয়ে যাওয়া।
- ▶▶▶ কৃষ্ণভ্রম প্রস্রাব, খুবই সামান্য মাত্রায়।
- ▶▶▶ দুর্বলতা এবং জড়িমা।
- ▶▶▶ দুই আঙুলে চিমাটি কাটার মত করে স্বক ওপরের দিকে তুলে ফেলার পর ধীরে ধীরে তা তার স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরলে।

এখানে বলে রাখা ভালো যে বিভিন্ন ধরনের ডায়ারিয়ার লক্ষণ বিভিন্ন রকমের হয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (2005) নিম্নলিখিত ভাবে ডায়ারিয়ার বিভিন্ন প্রকারভেদ ব্যাখ্যা করেছে—

জটিল (acute) জলের মত ডায়ারিয়া (কলেব্রা সমেত) — যা অনেক ঘণ্টা বা দিন ধরে চলে। প্রধান বিপদ হল জলশূন্য হয়ে যাওয়া খাবার খাওয়া চালু না থাকলে ওজনও কমে যেতে পারে।

জটিল রক্তসমেত ডায়ারিয়া— যা আমাশায়ও বলা হয়ে থাকে। প্রধান বিপদ হল তন্ত্রের ক্ষতি, রক্তদূষণ (Sepsis) এবং অপুষ্টি অন্যান্য সমস্যা সকল তার সাথে জলশূন্যতাও হতে পারে।

বহুদিন ধরে ডায়ারিয়ার বিদ্যমানতা (persistent diarrhoeas) যা প্রায় 14 দিন বা তারও বেশি দিন ধরে চলে — প্রধান বিপদগুলির হল অপুষ্টি এবং সংকটজনক অ-অন্ত্রাদি (Nonintestinal) সংক্রমণ; জলশূন্যতাও দেখা দিতে পারে। সংকটজনক অপুষ্টির সাথে ডায়ারিয়া— (মারাসমাস অথবা কোয়াশিয়কর) : প্রধান বিপদগুলি হল জটিল এবং পারস্পরিক সম্বন্ধযুক্ত সংক্রমণ, জলশূন্যতা বা স্বল্পতা, হৃদস্পন্দন বন্ধ হয়ে যাওয়া এবং ভিটামিন এবং খনিজ পদার্থের স্বল্পতা।

কারণ :

- ▶▶▶ দূষিত জল।
- ▶▶▶ পরিষ্কার পানীয় জল, রান্না করার এবং বাসনপত্রের জন্য প্রয়োজনীয় জলের অভাব, এবং মূল স্বাস্থ্যবিধিগুলি মেনে না চলা।

- ▶▶▶ মানব এবং পশু বিষ্ঠার দ্বারা জলের দূষিত হওয়া।
- ▶▶▶ খাবার রক্ষিত বা প্রস্তুত করা হয়েছে অস্বাস্থ্যকর অবস্থায়।
- ▶▶▶ দূষিত জলের মধ্যে বা সামুদ্রিক খাবার।
- ▶▶▶ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মেনে না চলা। মলত্যাগের পর এবং খাবার খাওয়া বা নাড়াচাড়ার আগে হাত না পরিষ্কার করা।

- ▶▶▶ স্বাস্থ্যসম্মত শৌচাগারের অভাব বা তা ব্যবহার না করা।

নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :

- ▶▶▶ জীবনের প্রথম ছয় মাসে শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত।

► মলত্যাগের পর, মলত্যাগ করছে এমন শিশুকে পরিষ্কার করার পর, শিশুর মলকে ফেলে দেওয়ার পর, খাবার প্রস্তুত করার আগে এবং খাবার গ্রহণের পূর্বে হাত সম্পূর্ণভাবে সাবান দিয়ে পরিষ্কার করা উচিত।

► পরিষ্কার, কার্যকরী স্বাস্থ্যসম্মত শৌচাগারে উপস্থিতি এবং ব্যবহার।

► পরিষ্কার জল নিরাপদ উৎস যেমন টিউবওয়েল থেকে সংগ্রহ করা। যদি কোনো সম্ভাবনা থাকে যে জল অপরিষ্কার হতে পারে সেক্ষেত্রে সেই জল ফুটিয়ে অথবা জল পরিশ্রুত করার যন্ত্র ব্যবহার করে বিশোধন করা আবশ্যিক।

► ডায়ারিয়ায় আক্রান্ত শিশুর প্রয়োজনে বুকের দুধ (মায়েরা অবশ্যই চেষ্টা করবেন শিশুটিকে আরও বেশি করে বুকের দুধ খাওয়াতে); সুপ, ভাতের জল (rice water), তাজা ফলের রস, ডাবের জল এবং মুখ দিয়ে জলপূরণের জন্য নুন (Oral rehydration salts) সঠিক মাত্রায় পরিষ্কার জলে মিশিয়ে খাওয়া।

মুখ দিয়ে জলপূরণের জন্য নুনের দ্রবণ (ORS Solution)

ডায়ারিয়ার জন্য প্রস্তুত একটি বিশেষ পানীয়।

ORS কী?

ORS হল একটি বিশেষভাবে প্রস্তুত কিছু নুনের সংমিশ্রণ যা যখন পরিষ্কার জলে সঠিক মাত্রায় ও মিশিয়ে খেলে শরীরকে জলপূরণে সাহায্য করে। প্রচুর পরিমাণে শরীর মধ্যস্থ জল ডায়ারিয়ার কারণে নির্গত হয়ে থাকে। ফলে ওই জলপূরণ শরীরকে স্বাভাবিক থাকতে সাহায্য করে।

কোথায় ORS পাব?

প্রায় সমস্ত দেশেই ORS প্যাকেটগুলি স্বাস্থ্যকেন্দ্র, ওষুধের দোকান, বাজার এবং দোকান থেকে উপলব্ধ করা সম্ভব।

কী করে ORS পানীয় বানাব?

1. ORS প্যাকেট মধ্যস্থ উপাদানগুলি একটি পরিষ্কার পাত্রে ঢালুন। প্যাকেটে লেখ নির্দেশাবলি পড়ুন এবং সঠিক মাত্রায় জল নিন এবং তা ORS রাখা পাত্রে ঢালুন। খুব কম জল ডায়ারিয়ার সমস্যা আরও খারাপ করে দেয়।

2. শুধু মাত্র জল দিয়েই ORS দ্রবণ বানাবেন। কখনই দুধে, সুপে, ফলের রসে অথবা ঠান্ডা পানীয়তে ORS মেশাবেন না। চিনিও মেশাবার কোনো প্রয়োজন নেই।

3. ভালো করে মিশিয়ে নিন এবং একটি পরিষ্কার কাপ ব্যবহার করে শিশুকে তা পান করান। এখানে কোনো রকম বোতল ব্যবহার করা উচিত নয়।

কতটা পরিমাণ ORS দ্রবণ খাওয়ানো উচিত?

► শিশুকে উৎসাহ দিন যাতে সে যতটা সম্ভব সে ওই দ্রবণ পান করে।

► 2 বছরের কম বয়সি শিশু প্রত্যেকবার জলের মত মলত্যাগ করার পর কমপক্ষে একটি বড়ো কাপের সিকি থেকে অর্ধেক ORS দ্রবণ যেন খায়।

► দু-বছর বা দুবছরের বেশি বয়সি শিশু কমপক্ষে বড় কাপের অর্ধেক থেকে সম্পূর্ণ ORS দ্রবণ পান করবে। একবার একবার জলের মত মলত্যাগ করার পর।

ডায়ারিয়া সাধারণত তিন থেকে চার দিনের মধ্যেই থেমে যায়। যদি একসপ্তাহের পরেও তা না থাকে তবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে শিশুটিকে নিয়ে যাওয়া আবশ্যিক।

Facts for Life, তৃতীয় সংস্করণ, 2002-এ UNICEF, WHO, UNESCO, UNFPA, UNDP, UNAIDS WFP এবং World Bank দ্বারা প্রকাশিত।

- ▶▶▶ পানীয় জলের উৎসের কাছাকাছি স্নান করা, কাপড় কাচা, অথবা মলত্যাগ করা কখনই উচিত নয়।
- ▶▶▶ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা।
- ▶▶▶ সংরক্ষিত পানীয় জলের উৎস থেকে পশুদের দূরে রাখা উচিত।
- ▶▶▶ পানীয় জল পরিষ্কার পাত্রে রেখে তা ভালো করে ঢেকে রাখা বাঞ্ছনীয়।
- ▶▶▶ সম্পূর্ণ গরম না হওয়া ইস্তক রান্না করা এবং গরম থাকতে থাকতেই তা খাওয়া বা খাওয়ার আগে পুনরায় সম্পূর্ণভাবে খাবার গরম করা।
- ▶▶▶ রান্না করা খাবার এবং পরিষ্কার বাসনপত্র আলাদা করে রেখে ঢাকা দিন যাতে তাতে মাছি বসতে না পারে।

একটি সংক্রামক রোগ হল এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিকে বিভিন্ন উপায়ে ছড়িয়ে পড়ে যার মধ্যে রয়েছে : রক্ত এবং শারীরিক তরলগুলির সাথে যোগাযোগ; বায়ুবাহিত ভাইরাসে স্থান নেওয়া, বা পোকামাকড়ে কামড়ে। যেমন— কোভিড 19, ফ্লু, হেপাটাইটিস, হাম।

একটি অসংক্রামক রোগ একটি অসংক্রামক স্বাস্থ্য অবস্থা যা ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে ছড়াতে পারে না। এটি দীর্ঘ সময়ের জন্যও স্থায়ী হয়। এটি একটি দীর্ঘস্থায়ী রোগ হিসাবেও পরিচিত। জেনেটিক, শারীরবৃত্তীয়, জীবনধারা এবং পরিবেশগত কারণগুলির সংমিশ্রণ এই রোগগুলির কারণ হতে পারে।

ভারতীয় তথ্য বৈশ্বিক প্রেক্ষাপট, মৃত্যুর প্রধান কারণ হল, অসংক্রামক রোগ কিছু এনসিডি হল ক্যান্সার, ডায়াবেটিস, কার্ডিওভাসকুলার ডিজিজ (সিডিডি), দীর্ঘস্থায়ী এবং উন্নয়নমূলক চ্যালেঞ্জ। এনসিডির ক্রমবর্ধমান বোঝা তাদের প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের জন্য কার্যকর কৌশল প্রণয়ন ও বাস্তবায়নের জন্য বিশ্বব্যাপী একটি সামগ্রিক উদ্যোগ তৈরি করেছে।

10.6 ভারতের স্বাস্থ্য কর্মসূচী

ভারতে, ক্যান্সার নিয়ন্ত্রণের উপর একটি জাতীয় কর্মসূচী 30 বছরেরও বেশি সময় ধরে নেওয়া হয়েছিল। পরবর্তীতে এই প্রোগ্রামটিকে NCD কন্ট্রোল এপ্রাচমে সাথেএকীভূত করা হয় এবং ন্যাশনাল প্রোগ্রাম ফর প্রিভেনশন অ্যান্ড কন্ট্রোল অফ ক্যান্সার, ডায়াবেটিস, কার্ডিওভাসকুলার ডিজিজ অ্যান্ড স্ট্রোক (NPCDCS) এইভাবে অক্টোবর 2010 সালে চালু করা হয়। এবং সাধারণ এনসিডিগুলির প্রাথমিক নিগ্ৰহ এবং ব্যবস্থাপনা প্রদানের মাধ্যমে জীবনধারার পরিবর্তনগুলি স্বাস্থ্য পরিচর্যার বিভিন্ন স্তরে সক্ষমতা তৈরি করার প্রচেষ্টা নেওয়া হয়েছিল; মানবসম্পদকে পর্যায়ভাবে প্রশিক্ষণ দেওয়া এবং উপশমকারী ও পুনর্বাসনমূলক যত্ন প্রতিষ্ঠা করা এবং জাতীয় তামাক নিয়ন্ত্রণ কর্মসূচীর মতো কর্মসূচী সহ জাতীয় স্বাস্থ্য মিশনের (NHM) চলমান হস্তক্ষেপের সাথে সংযোগ পরিবেশের মাধ্যমে কার্যকর প্রতিরোধ, সনাক্তকরণ,

রেফারেন্স এবং চিকিৎসার জন্য পর্যাপ্ত সম্প্রদায়ের সংস্থান তৈরি করা। (NTCP) ন্যাশানাল মেন্টাল হেলথ প্রোগ্রাম (NMHP), NCD এর জন্য ন্যাশানাল প্রোগ্রাম ফর হেলথ কেয়ার অফ দ্য এন্ডারলি (NPHCE), টিবি-র মতো সংক্রামক রোগের সাথে মোকাবিলা করে, সেইসাথে RCH/কিশোর/স্কুল হেলথ ইত্যাদির মতো প্রোগ্রাম।

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের দুটি বিভাগ রয়েছে : (i) স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ এবং (ii) স্বাস্থ্য গবেষণা বিভাগ। স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ নিম্নলিখিত কাজগুলির জন্য দায়ী : (i) স্বাস্থ্য প্রকল্প বাস্তবায়ন করা এবং (ii) চিকিৎসা শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ নিয়ন্ত্রণ করা। স্বাস্থ্য গবেষণা বিভাগ চিকিৎসা গবেষণা পরিচালনার জন্য ব্যাপকভাবে দায়ী।

এই নোটিটি আর্থিক বরাদ্দের প্রবণতা এবং স্বাস্থ্য খাতের মূল বিষয়গুলি বিশ্লেষণ করে।

আর্থিক ওভারভিউ : সামগ্রিকভাবে জনস্বাস্থ্য ব্যয় (কেন্দ্রীয় এবং রাজ্য ব্যয়ের যোগফল) 2008-09 এবং 2019-20 এর মধ্যে জিডিপির 1.2% থেকে 1.6% এর মধ্যে রয়েছে। (১), (২), (৩) অন্যান্য দেশে যেমন চীন (৩.২%) মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র (৮.৫%), এবং জার্মানি (৯.৪%) তুলনায় এই ব্যয় তুলনামূলকভাবে কম।

2020-21 সালে, মন্ত্রক 67,112 কোটি টাকা বরাদ্দ পেয়েছে। এটি 2019-20 এর সংশোধিত অনুমানের তুলনায় 3.9% বৃদ্ধি পেয়েছে (64,609 কোটি টাকা)। [8] মন্ত্রকের অধীনে, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ মন্ত্রকের বরাদ্দের 97% 65,012 কোটি টাকা। যেখানে, স্বাস্থ্য গবেষণা বিভাগকে বরাদ্দ করা হয়েছে 2,100 কোটি টাকা (বরাদ্দের 3%)।

নিম্নলিখিত সারণী ভারতে স্বাস্থ্য পেশাদারদের সংখ্যা দেখায়।

ভারতে জনস্বাস্থ্য পেশাদারের সংখ্যা (2014-18)

পেশা	2014	2018	% বৃদ্ধি
এলোপ্যাথিক ডাক্তার	7,47,109	9,23,749	24%
আয়ুর্ষ ডাক্তার**	7,36,538	7,99,879	9%
নার্স এবং ফার্মাসিস্ট	32,86,157	40,91,597	25%

Notes : **includes Ayurveda Unani Siddha Naturopathy Homeopathy

Source : Economic Survey 2019-20 ; PRS.

প্রধানমন্ত্রী জন আরোগ্য যোজনা (PMJAY)

আয়ুত্মান ভারত কর্মসূচীর অধীনে সেপ্টেম্বর 2018-এ চালু হওয়া, PMJAY এর লক্ষ্য হল দরিদ্র এবং দুর্বল জনসংখ্যার অন্তর্গত 10.7 কোটি পরিবারকে (পরিবারের আকার এবং বয়সের কোন সীমা নেই) প্রতি পরিবার প্রতি পাঁচ লাখ টাকার কভার প্রদান করা। (১৩) এই স্কিমটি দুটি কেন্দ্রীয়ভাবে স্পনসর করা স্কিম, যথা, রাষ্ট্রীয় স্বাস্থ্য বীমা যোজনা (RSBY) এবং সিনিয়র সিটিজেন্স হেলথ ইন্স্যুরেন্স স্কিম অন্তর্ভুক্ত করা।

সুবিধা : স্কিমটি মাধ্যমিক এবং তৃতীয় স্তরের স্বাস্থ্যসেবার জন্য বীমা কভারেজ প্রদান করে। বর্তমানে, সাধারণ ওষুধ, অনকোলজি, কার্ডিওলজি এবং অর্থোপেডিকসের মতো বিভিন্ন বিশেষত্ব জুড়ে 1,393 টি পদ্ধতি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এছাড়াও এই স্কিমটি হাসপাতালে ভর্তির আগে এবং পরে খরচের ব্যবস্থা করে।

প্রধানমন্ত্রী স্বাস্থ্য সুরক্ষা যোজনা :

প্রধানমন্ত্রী স্বাস্থ্য সুরক্ষা যোজনা (PMSSY) 2003 সাল থেকে বাস্তবায়িত হয়েছে। (i) সাক্ষরী এবং নির্ভরযোগ্য তৃতীয় স্বাস্থ্যসেবা পরিষেবার প্রাপ্যতার ক্ষেত্রে আঞ্চলিক ভারসাম্যহীনতা সংশোধন করা এবং (ii) দেশে মানবসম্পন্ন চিকিৎসা শিক্ষার সুবিধা বৃদ্ধি করা। এর মধ্যে রয়েছে AIIMS এর মতো প্রতিষ্ঠান প্রতিষ্ঠা করা এবং কিছু রাজ্য সরকারি হাসপাতালের আপগ্রেড করা। বছরের পর বছর ধরে, 20টি নতুন AIIMS এবং 71 টি রাজ্য সরকারি হাসপাতালকে কভার করার জন্য এই স্কিমটি প্রসারিত করা হয়েছে।

ন্যাশনাল মেডিকেল কমিশন অ্যাক্ট, 2019

চিকিৎসা শিক্ষা ও অনুশীলনের তত্ত্বাবধানের জন্য সংসদ কর্তৃক মেডিকেল রেগুলেটরি অথরিটি সংক্রান্ত একটি আইন পাস করা হয়েছিল। ন্যাশনাল মেডিকেল কমিশন অ্যাক্ট, 2019 বর্তমান মেডিকেল কাউন্সিল অফ ইন্ডিয়া (MCI) কে প্রতিস্থাপন করেছে। MCI চিকিৎসা শিক্ষার অভিন্ন মান প্রতিষ্ঠা এবং এর অনুশীলন নিয়ন্ত্রণ করার জন্য 1956 আইনের অধীনে প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল।

আইনটি এমন একটি চিকিৎসা শিক্ষা ব্যবস্থার ব্যবস্থা করে যা নিশ্চিত করে : (i) পর্যাপ্ত এবং উচ্চ মানের চিকিৎসা পেশাদারদের প্রাপ্যতা, (ii) চিকিৎসা পেশাদারদের দ্বারা সর্বশেষ চিকিৎসা গবেষণা গ্রহণ করা, (iii) চিকিৎসা প্রতিষ্ঠানের পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন এবং (iv) একটি কার্যকর অভিযোগ নিষ্পত্তি ব্যবস্থা।

প্রজনন, মাতৃত্ব, নবজাতক, শিশু এবং কিশোরী স্বাস্থ্য (RMNCH+A) প্রোগ্রামটি মূলত নারী ও শিশুদের মৃত্যুর প্রধান কারণগুলির পাশাপাশি স্বাস্থ্যসেবা এবং পরিষেবাগুলি অ্যাক্সেস এবং ব্যবহারে বিলম্বকে মোকাবেলা করে। এটি স্বাস্থ্যের কার্যকারিতা ট্র্যাক করতে স্কোর কার্ডের ব্যবহার, সমস্ত বয়সের গোস্টাতে রক্তশূন্যতার সমস্যা সমাধানের জন্য জাতীয় আয়রন + উদ্যোগ এবং শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে জন্মের সময় ক্রটি, রোগ এবং ঘাটতিগুলির জন্য ব্যাপক স্ক্রীনিং এবং প্রাথমিক হস্তক্ষেপের মতো নতুন উদ্যোগও প্রবর্তন করে।

রাষ্ট্রীয় বাল স্বাস্থ্য কার্যক্রম (RBSK) হল একটি গুরুত্বপূর্ণ উদ্যোগ যার লক্ষ্য 4 'D' কে কভার করার জন্য জন্ম থেকে 18 বছর বয়সী শিশুদের প্রাথমিক সনাক্তকরণ এবং প্রাথমিক হস্তক্ষেপের লক্ষ্য। জন্মের সময় ক্রটি, ঘাটতি, রোগ, অক্ষমতা সহ বিকাশ বিলম্ব। ঘাটতি সহ প্রাথমিক সনাক্তকরণ এবং ব্যবস্থাপনা রোগগুলি এই অবস্থাগুলিকে আরও গুরুতর এবং দুর্বল আকারে অগ্রগতি প্রতিরোধে অতিরিক্ত মূল্য নিয়ে আসে।

রাষ্ট্রীয় কিশোর স্বাস্থ্য কার্যক্রম :

এই প্রোগ্রামের মূল নীতি হল কিশোরদের অংশগ্রহণ বে নেতৃত্ব, ইকুইটি এবং অন্তর্ভুক্তি, জেড্ডার ইকুইটি এবং অন্যান্য সেক্টর এবং স্টেকহোল্ডারদের সাথে কৌশলগত অংশীদারিত্ব। এই প্রোগ্রামটি

ভারতের সমস্ত কিশোর-কিশোরীদের তাদের স্বাস্থ্য এবং মঙ্গল সম্পর্কিত জ্ঞাত এবং দায়িত্বশীল সিদ্ধান্ত নেওয়ার মাধ্যমে এবং তাদের জন্য প্রয়োজনীয় পরিষেবা এবং সহায়তা অ্যাক্সেস করার মাধ্যমে তাদের সম্পূর্ণ সম্ভাবনা উপলব্ধি করতে সক্ষম করে।

ভারত সরকার জননী শিশু সুরক্ষা কার্যক্রম চালু করেছে যারা এখনও তাদের বাড়িতে ডেলিভারি করত পছন্দ করে তাদের প্রাতিষ্ঠানিক ডেলিভারি বেছে নিতে উদ্বুদ্ধ করতে। এটি এমন একটি উদ্যোগ যার আশায় রাজ্যগুলি এগিয়ে আসবে এবং নিশ্চিত করবে যে JSSK এর অধীনে সুবিধাগুলি সরকারি প্রাতিষ্ঠানিক সুবিধায় আসা প্রতিটি অভাবী গর্ভবতী মহিলার কাছে পৌঁছাবে।

যেহেতু দেশে সংক্রামক এবং অসংক্রামক রোগের কারণে মৃত্যুর হার উদ্বেগজনক হারে বাড়ছে, তাই সরকার এই রোগগুলির বিরুদ্ধে মানুষকে সহায়তা করার জন্য বিভিন্ন কর্মসূচি চালু করেছে।

ভারতে, প্রতি বছর প্রায় 5.8 মিলিয়ন মানুষ ডায়াবেটিস, হার্ট অ্যাটাক, ক্যান্সার ইত্যাদির কারণে মারা যায়। অন্য কথায়, প্রতি 4 জন ভারতীয়ের মধ্যে 1 জনের 70 বছর বয়সের আগে একটি অসংক্রামক রোগের কারণে মারা যাওয়ার ঝুঁকি রয়েছে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থারমতে, 1.7 মিলিয়ন ভারতীয় মৃত্যু হৃদরোগের কারণে।

ন্যাশনাল এইডস কন্ট্রোল অর্গানাইজেশন প্রতিষ্ঠা করা হয়েছিল যাতে এইচআইভি আক্রান্ত প্রত্যেক ব্যক্তির মানসম্পন্ন যত্নের অ্যাক্সেস থাকে এবং মর্যাদার সাথে আচরণ করা হয়। এনজিও, মহিলাদের স্ব-সহায়ক গোষ্ঠী, বিশ্বাস-ভিত্তিক সংস্থা, ইতিবাচক লোকের নেটওয়ার্ক এবং সম্প্রদায়গুলির সাথে ঘনিষ্ঠ সহযোগিতার মাধ্যমে, NACO পরিষেবাগুলির অ্যাক্সেস এবং জবাবদিহিতা উন্নত করার আশা করে। এটি একটি সক্ষম পরিবেশ গড়ে তোলার জন্য প্রতিশ্রুতিবদ্ধ যেখানে এইচআইভি দ্বারা সংক্রামিত এবং আক্রান্তের মহামারীর সমস্ত প্রতিক্রিয়াতে কেন্দ্রীয় ভূমিকা পালন করে— রাজ্য, জেলা এবং তৃণমূল স্তরে।

সংশোধিত ন্যাশনাল টিবি কন্ট্রোল প্রোগ্রাম হল টিবি মুক্ত ভারত অর্জনের লক্ষ্যে ভারত সরকারের একটি রাষ্ট্র পরিচালিত যক্ষা নিয়ন্ত্রণ উদ্যোগ। এই কর্মসূচি সরকারি স্বাস্থ্য ব্যবস্থার মাধ্যমে সারা দেশে বিনামূল্যে বিভিন্ন ধরনের যক্ষা রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা সেবা প্রদান করে।

প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীদের সক্রিয় নজরদারির মাধ্যমে প্রাথমিকভাবে সনাক্তকরণের জন্য এবং উপযুক্ত চিকিৎসা পুনর্বাসন এবং কুষ্ঠ আলসার পরিচর্যা পরিষেবা প্রদানের জন্য জাতীয় কুষ্ঠ নির্মূল কর্মসূচি চালু করা হয়েছিল।

ভারত সরকার দেশে টিকাকরণের কভারেজ উন্নত করার লক্ষ্যে মিশন ইন্ড্রধনুচ চালু করেছে। এটির লক্ষ্য 2018 সালের ডিসেম্বরের মধ্যে অন্তত 90 শতাংশ টিকাদান কভারেজ অর্জন করা যা ভারতের গ্রামীণ ও শহুরে এলাকায় টিকাবিহীন এবং আংশিকভাবে টিকাপ্রাপ্ত শিশুদের কভার করবে।

[9] মানসিক বহ্যুধির বিশাল বোঝা এবং মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে যোগ্য পেশাদারের অভাব মোকাবেলা করার জন্য, ভারত সরকার অদূর ভবিষ্যতে সঙ্কলের জন্য ন্যূনতম মানসিক স্বাস্থ্যসেবার প্রাপ্যতা এবং অ্যাক্সেসযোগ্যতা নিশ্চিত করার জন্য জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য কর্মসূচি বাস্তবায়ন করেছে।

পালস পোলিও হল একটি টিকাদান প্রচারাভিযান যা ভারত সরকার কর্তৃক প্রতিষ্ঠিত হয়েছে ভারতে

পোলিও নির্মূল করার জন্য পাঁচ বছরের কম বয়সী সকল শিশুকে পোলিও ভাইরাসের বিরুদ্ধে টিকা দেওয়ার মাধ্যমে।

পালস পোলিও হল একটি টিকাদান প্রচারাভিযান যা ভারত সরকার কর্তৃক প্রতিষ্ঠিত হয়েছে ভারতে পোলিও নির্মূল করার জন্য পাঁচ বছরের কম বয়সী সকল শিশুকে পোলিও ভাইরাসের বিরুদ্ধে টিকা দেওয়ার মাধ্যমে।

প্রধানমন্ত্রী স্বাস্থ্য সুরক্ষা যোজনা (PMSSY) ঘোষণা করা হয়েছিল সাশ্রয়ী/নির্ভরযোগ্য তৃতীয় স্বাস্থ্যসেবা পরিষেবার প্রাপ্যতার ক্ষেত্রে আঞ্চলিক ভারসাম্যহীনতা সংশোধন করার লক্ষ্যে এবং এছাড়াও AIIMS-এর মতো বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান স্থাপন এবং সরকারকে আপগ্রেড করার মাধ্যমে দেশে মানসম্পন্ন চিকিৎসা শিক্ষার সুবিধা বাড়ানোর লক্ষ্যে। মেডিকেল কলেজ প্রতিষ্ঠান।

সরকার কর্তৃক চালু করা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কর্মসূচি হল রাষ্ট্রীয় আরোগ্য বিধি বা দারিদ্র্যসীমার নিচে থাকা রোগীদের এবং জীবন-ছমকির রোগে ভুগছেন এমন রোগীদেরকে যে কোনো সরকার পরিচালিত সুপার স্পেশালিটি হাসপাতাল/প্রতিষ্ঠানে চিকিৎসা নিতে আর্থিক সহায়তা প্রদান করে।

তামাক ব্যবহারের ক্ষতিকর প্রভাব এবং তামাক নিয়ন্ত্রণ আইন সম্পর্কে বৃহত্তর সচেতনতা তৈরি করা এবং তামাক নিয়ন্ত্রণ আইন কার্যকরভাবে বাস্তবায়নের সুবিধার্থে জাতীয় তামাক নিয়ন্ত্রণ কর্মসূচি চালু করা হয়েছিল।

14.0-6 বছর বয়সী শিশুদের পুষ্টি ও স্বাস্থ্যের অবস্থার উন্নতি করতে, শিশুর সঠিক মানসিক, শারীরিক ও সামাজিক বিকাশের ভিত্তি স্থাপন, কার্যকর সমন্বয় এবং নীতি বাস্তবায়নের জন সমন্বিত শিশু উন্নয়ন পরিষেবা চালু করা হয়েছিল। বিভিন্ন বিভাগ এবং সঠিক পুষ্টি ও স্বাস্থ্য শিক্ষার মাধ্যমে মায়ের স্বাভাবিক স্বাস্থ্য ও পুষ্টির চাহিদা দেখাশোনার ক্ষমতা বৃদ্ধি করা।

রাষ্ট্রীয় স্বাস্থ্য বীমা যোজনা হল ভারতীয় দরিদ্রদের জন্য একটি সরকার পরিচালিত স্বাস্থ্য বীমা কর্মসূচী। এটির লক্ষ্য দারিদ্র্য সীমার নিচের অস্বীকৃত সেক্টরের কর্মীদের স্বাস্থ্য বীমা কভারেজ প্রদান করা এবং তাদের পরিবারের সদস্যরা এই প্রকল্পের আওতায় সুবিধাভোগী হবে।

10.7 বিদ্যালয় স্বাস্থ্য পরিষেবায় সমাজকর্মীর ভূমিকা

ভূমিকা :

সমকালীন সমাজব্যবস্থা স্বাস্থ্য পরিচর্যার সুযোগবৃদ্ধি, শিক্ষা এবং পারিবারিক কাঠামোর পরিবর্তন বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্য পরিষেবার প্রয়োজনীয়তা এবং চাহিদার বৃদ্ধি ঘটিয়েছে। এখন ছাত্র-ছাত্রীদের বিভিন্ন রকমের এবং জটিল স্বাস্থ্য সমস্যার মোকাবিলায় এক নতুন ধরনের বিদ্যালয় স্বাস্থ্য পরিষেবার প্রয়োজনীয়তা অনস্বীকার্য। স্বাস্থ্য সমস্যা বিষয়গুলি ছাড়াও এখন বিদ্যালয়গুলি চেষ্টা করছে আর্থসামাজিক, পারিবারিক এবং বিবাহ সমস্যা, দারিদ্র্য, পদার্থের অপব্যবহার এবং হিংসা ইত্যাদি সমস্যাগুলির সাথে মানিয়ে চলতে।

একজন সমাজকর্মী মুখ্যব্যবস্থাপনার দায়িত্ব নিয়ে বিদ্যালয় স্বাস্থ্য পরিষেবা যাতে সকল ছাত্র-ছাত্রীদের কাছে পৌঁছে দেওয়া যায় তার ব্যবস্থা করবেন। সাধারণত সমাজকর্মীরা, প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদান করে থাকেন

এমন ব্যক্তিদের, ডাক্তারদের এবং স্থানীয় স্বাস্থ্য আধিকারের, স্থানীয় সরকারের এবং NGOর সাথে সহযোগীরূপে কাজ করবেন যাতে করে ফলপ্রসূ এবং উৎকর্ষ বৃদ্ধি করা হয়েছে এমন স্বাস্থ্যপরিষেবা শিশুদের। কিশোর-কিশোরীদের এবং যুবক-যুবতীদের কাছে পৌঁছে দেওয়া সম্ভব হয়।

আমেরিকান অ্যাকাডেমি অব পেডিয়াট্রিকস্-এর মতে বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচির উদ্দেশ্যগুলি হল—

- প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিষেবায় অভিগমনের অধিকার নিশ্চিত করা।
- আপৎকালীন স্বাস্থ্য সমস্যা মোকাবিলায় প্রয়োজনীয় রীতি বা প্রণালী প্রণয়ন করা।
- বাধ্যতামূলক স্বাস্থ্যপরীক্ষা এবং প্রতিষেধকের ব্যবস্থা করা।
- ছাত্র-ছাত্রীদের স্বাস্থ্য পরিচর্যার চাহিদা এবং তার মেটানোর ব্যবস্থা করা যাতে তাঁরা শিক্ষাক্ষেত্রে অর্জন সাধনে সক্ষম হয়।

উপরিউক্ত উদ্দেশ্যগুলি প্রতিরোধ এবং শীঘ্র ব্যবস্থা গ্রহণের উপর জোর দেয় যাতে ছাত্র-ছাত্রীরা ভবিষ্যৎ সুখী জীবনযাপন করতে সক্ষম হয়। সমাজকর্মীরা বিদ্যালয় স্বাস্থ্য উন্নতিবর্ধনের কর্মসূচি রূপায়ণে এবং ব্যবস্থাপনায় উল্লেখযোগ্য ভূমিকা নিতে পারে। এ ছাড়াও সমাজকর্মীরা স্বাস্থ্য শিক্ষা এবং স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় কাউন্সেলিং ছাত্র-ছাত্রীদের প্রদান করতে পারে। আবার প্রতিবন্দী ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য তাঁরা অধিবক্তা (advocate) হিসাবেও অর্থকরী ভূমিকা নিতে পারেন। সমাজকর্মীরা স্থানীয় চিকিৎসক কমিউনিটি অরগানাইজেশন, যুব সংগঠন, NGO, পৌর প্রতিষ্ঠান, পঞ্চায়েত, বিমা প্রতিষ্ঠানগুলির সাথে সহযোগী হয়ে বিদ্যালয় স্বাস্থ্য পরিষেবাকে একটি অংশগ্রহণমূলক, সামগ্রিক এবং সফল পরিষেবায় রূপান্তরিত করতে পারেন।

সফল বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচিগুলি পর্যালোচনা করে বলা যায় যে সমাজকর্মীরা প্রধানত তিনটি মুখ্য ভূমিকা পালন করেন বিদ্যালয় স্বাস্থ্য উন্নতিবর্ধনে।

1. ছাত্র-ছাত্রীদের স্বাস্থ্য শিক্ষাপ্রদান প্রধানত নজর দেওয়া হবে স্বাস্থ্য উন্নতি এবং রোগে প্রতিরোধে।
2. ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য সীমাবদ্ধ স্বাস্থ্য পরিষেবার ব্যবস্থা করা যাতে সাধারণ রোগব্যাদির প্রাথমিক পর্যায়েই চিকিৎসা হয় ও প্রাথমিক শুল্ক প্রদান এবং কঠিন এবং কঠিন এবং সংকটজনক রোগবলাই-এর ক্ষেত্রে নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রগুলির স্মরণ নিতে পারা সম্ভব হয়।
3. ছাত্র-ছাত্রীদের সাহায্য করা যাতে তাঁরা তাঁদের জ্ঞান, মূল্যবোধ, বিশ্বাস, অভিব্যক্তি এবং অভ্যাস পরিবর্তন করতে পারেন এবং অবাস্তব ও ভুল ধারণা সংশোধন করতে সক্ষম হন— যা তাঁদের স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে সক্ষম করে তুলবে।

বিদ্যালয় ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির উন্নতিবর্ধনে সমাজকর্মীদের ভূমিকা :

সমাজকর্মীরা ছাত্র-ছাত্রীদের নিম্নলিখিত স্বাস্থ্যবিধিগুলি মেনে চলতে ছাত্র-ছাত্রীদের পরামর্শ দেবেন—

- ছোটোখাটো আঘাত এবং কাটাছেঁড়া পরিষ্কার রাখতে হবে।
- নিয়মিত সাবান ব্যবহার করে স্নান করতে হবে।
- মলত্যাগের পর হাত ভাল করে পরিষ্কার করতে হবে।
- পরিষ্কার কাপড় জামা পরতে হবে।
- হাতের নখ নিয়মিত ভাবে কেটে ছোটো রাখতে হবে।

- দিনে দুবার দাঁত ব্রাশ লাগিয়ে তা পরিষ্কার রাখতে হবে।
- প্রশ্রাব বা মলত্যাগ করার পর গোপনাঙ্গ (সামনে থেকে পিছনে) ধুতে হবে।
- নিয়মিত অন্তর্বাস পরিবর্তন করতে হবে।
- গোপনাঙ্গের চুল নিয়মিতভাবে কেটে ছোটো রাখতে হবে।
- মাসিকের সময় স্যানাটারি ন্যাপকিন অথবা পরিষ্কার কাচা এবং রৌদ্রে শুকানো কাপড় ব্যবহার করা উচিত।

বিদ্যালয় শ্রেণিকক্ষে সুযোগসুবিধা প্রদানে সমাজকর্মীর ভূমিকা :

সমাজকর্মী প্রত্যক্ষ পর্যবেক্ষণ প্রণালী (Direct observation method) ব্যবহার করে শ্রেণিকক্ষের সুযোগ-সুবিধা বিশ্লেষণ করবেন। তিনি ছাত্র-ছাত্রী, শিক্ষক, পরিচালন সমিতির সদস্য, পঞ্চায়েত এবং অন্যান্য সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গের মধ্যে আলোচনার ব্যবস্থা করবেন যাতে বিদ্যালয়ের ছাত্র-ছাত্রী সংখ্যা বনাম শ্রেণিকক্ষের সংখ্যা, বসবার ব্যবস্থা, ব্ল্যাকবোর্ড, প্রাপ্তিযোগ্য আসবাবপত্র, বই, শিক্ষণে উপযোগী জিনিসপত্র (Learning materials) অডিও-ভিসুয়াল (শ্রবণ এবং দর্শন) ফেসিলিটি, খেলার সরঞ্জাম ইত্যাদি সম্পর্কে একটি সার্বিক ধারণা গড়ে তুলতে সক্ষম হন। সমাজকর্মী চেষ্টা করবেন স্থানীয় আধিকারিক, পঞ্চায়েত, পৌরপ্রতিষ্ঠান, স্থানীয় বিধায়ক এবং সাংসদ, NGO, দাতা প্রতিষ্ঠান এবং সাধারণ মানুষকে প্রমাণ এবং যুক্তির দ্বারা দৃঢ়প্রত্যয়ী করে তুলবেন যাতে শ্রেণিকক্ষে প্রয়োজনীয় সুযোগসুবিধার ব্যবস্থা করা যায়।

স্বাস্থ্যকর প্রাকৃতিক বিদ্যালয় পরিবেশ উন্নতিবর্ধনে সমাজকর্মীদের ভূমিকা :

প্রাকৃতিক বিদ্যালয় পরিবেশ বলতে বুঁকি, বিদ্যালয় গৃহ কাঠামো, পরিকাঠামো, আসবাবপত্র, ব্যবহৃত হচ্ছে এমন বা উপস্থিত রয়েছে এমন রাসায়নিক এবং জৈবিক পদার্থ, যে জায়গায় বিদ্যালয়ের অবস্থান এবং চারপাশের পরিবেশ অর্থাৎ হাওয়া বাতাস, জল এবং জিনিসপত্র, সরঞ্জাম যা ছাত্র-ছাত্রীদের সংস্পর্শে আসে এবং জমির ব্যবহার, রাস্তা ও অন্যান্য ঝুঁকিসমূহ (WHO Information series on school health)।

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার মতে বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যকর প্রাকৃতিক পরিবেশের উন্নতিবর্ধনে নিম্নলিখিত উপাদানগুলির উন্নতিবিধান করাই হবে সমাজকর্মীদের প্রধান কাজ—

■ বুনিয়েদি অপরিহার্যতার ব্যবস্থা—

- আশ্রয়
- তাপ - উত্তাপ
- জল
- খাবার
- আলো
- অবাধ বিশুদ্ধ বায়ু চলাচলের সুবিধা

- শৌচাগারের সুবিধা
- আপৎকালীন স্বাস্থ্য পরিষেবা
- ▶ জৈবিক বিপদ (Biological threats) থেকে রক্ষা করা
 - ঢালাইজনিত পদার্থ
 - বিপদজনক এবং অপরিষ্কার জল
 - বিপদজনক খাবার
 - ভেক্টর-বোর্ন ডিসিসেস
 - বিষাক্ত জন্তু
 - রোগবহনকারী এবং ক্ষতিকারক পতঙ্গ
 - অন্যান্য জানোয়ার (উদাহরণ — কুকুর)
- ▶ পারিপার্শ্বিক বিপদ থেকে রক্ষা করা—
 - রাস্তা দিয়ে যান চলাচল এবং পরিবহন
 - হিংসা এবং অসৎ ও অন্যায্যকর্ম
 - আঘাত
 - সর্বাধিক গরম এবং ঠান্ডা
 - বিকিরণ
- ▶ রাসায়নিক বিপদ থেকে রক্ষা
 - বায়ু দূষণ
 - জল দূষণ
 - ক্ষতিকর কীটপতঙ্গাদিনাশক পদার্থ
 - ক্ষতিকারক আবর্জনা
 - ক্ষতিকারক পদার্থ এবং সরঞ্জাম
 - অ্যাসবেস্টাস, রং
 - পরিষ্কার করার পদার্থ

বিদ্যালয় স্বাস্থ্যবিধানের উন্নতিবর্ধনে সমাজকর্মীর ভূমিকা :

UNESCO-র মতে পরিষ্কার জল এবং পর্যাপ্ত স্বাস্থ্যবিধানের সুযোগসুবিধা হল একটি মৌলিক অধিকার যা স্বাস্থ্য এবং মানুষের মর্যাদা রক্ষা করে থাকে। বিদ্যালয় এই মৌলিক অধিকার রক্ষার ক্ষেত্রে এক অদ্বিতীয় স্থান দখল করে আছে। UNESCO এই মন্তব্যের যথার্থতা নিম্নলিখিত যুক্তিগুলির দ্বারা প্রমাণ করে থাকে—

■ ছাত্রছাত্রীরা বিদ্যালয়ে দিনের প্রচুর সময় অতিবাহিত করেন ফলে বিদ্যালয়ের পরিবেশ তাঁদের স্বাস্থ্য এবং মঙ্গলস্থায় গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব বিস্তার করে থাকে। স্বাস্থ্যবিধানের সুযোগসুবিধা না থাকা এবং বিপদজনক বিদ্যালয় পরিবেশ, অসুখ, আঘাত অথবা মানসিক আবেগজনিত নিদারুণ যন্ত্রণার কারণ বলে মনে করা হয়।

■ সাধারণত মনে করা হয় যে শৈশবই হল মানবজীবনে সর্বশ্রেষ্ঠ সময় যখন শিশুরা স্বাস্থ্যবিধি সম্বন্ধে শিক্ষা নিয়ে নিজ ব্যবহারে সদর্থক পরিবর্তন আনতে সক্ষম থাকে। বয়স্কদের তুলনায় শিশুরা অনেক সহজে নতুন চিন্তা ভাবনা এবং অন্যরকম ভাবে কোনো কাজ করা ইত্যাদি নতুনত্ব গ্রহণ করতে সক্ষম। নিত্যনতুন জ্ঞান আহরণ এবং সেই জ্ঞান প্রয়োগ করার ক্ষেত্রে পর্যাপ্ত সুযোগ শিশুদের সাহায্য করে সহজেই তাদের ব্যবহারিক জীবনের পরিবর্তন ঘটিয়ে নতুন ব্যবহার গ্রহণ করতে।

■ শিশুরা এবং যুবকেরা পরিবারে, ছোটো ভাইবোনদের দেখাশোনায় এবং গৃহকর্মাদিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে তাঁদের জানার এবং সাহায্য করার ব্যাপারে আগ্রহ থাকে অপরিসীম। যদি তাঁর মনে করে যে স্বাস্থ্য এবং পরিবেশজনিত বিষয়গুলি খুবই গুরুত্বপূর্ণ, এবং এখানে তাঁদের একটা ভূমিকা আছে তবে তাঁরা নিজেদের এবং অন্যদের স্বাস্থ্য রক্ষার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ যোগদান দেওয়ার ক্ষমতা ধরে। সংস্কৃতিক পরিমন্ডলের উপর ভিত্তি করে, তাঁরা পরিবর্তনের পক্ষে জোরালো সওয়াল করতে পারেন তাঁদের পরিবারে এবং সমষ্টিতে। এক্ষেত্রে তাঁদের মূল ভূমিকা হল ক্ষতিকারক অভ্যাসগুলিকে নিয়ে প্রশ্ন তোলা এবং নতুন ব্যবহার ঠিক কেমন হওয়া উচিত তা বুঝিয়ে বলা।

■ শিশুরা ভবিষ্যতের বাবা-মা এবং তারা এখন যা শিখবে তা আশা করা যায় তারা সারাজীবন প্রয়োগও করবে। ভবিষ্যতের বাবা-মা বলে তাদের মধ্যে সেই যোগ্যতা থাকে যা কর্মসূচির প্রভাব অনেকদিন ধরে বজায় রাখতে সহায়ক হয়।

■ বিদ্যালয় শুধুমাত্র শিশুদের গুরুত্বপূর্ণ লেখাপড়া করার জায়গাই নয়, তা অবশ্যই সমষ্টি জীবনের অঙ্গ। সমষ্টির অন্যান্য প্রতিষ্ঠানগুলির সাথে সম্পর্ক এবং ছাত্র-ছাত্রী সকলের মাধ্যমে বিদ্যালয় এক বৃহত্তর জনসমষ্টির সংস্পর্শে আসে। যদি বিদ্যালয়ে উপযোগী জল এবং স্বাস্থ্যবিধানের সুযোগসুবিধা থাকে তাহলে তা গ্রামীণ জনসমষ্টি অনুকরণ করে নিজেদের গৃহে বা সমষ্টির অন্যান্য জায়গায় উক্ত সুযোগসুবিধাগুলি যাতে উপলব্ধ হয় তার জন্য সচেষ্ট হবে।

■ শিক্ষক মহাশয়রা পেশাদার এবং প্রভাবশালী ব্যক্তি বলে সমষ্টিতে বিবেচিত হন ফলে ছাত্রছাত্রীরা আর অন্যান্য বয়স্করাও তাঁদের অনুকরণ করে থাকেন। এই অবরায় তাঁরা যদি স্বাস্থ্যবিধান মেনে চলার ক্ষেত্রে সদর্থক অভিব্যক্তির প্রকাশ ঘটান তাহলে তা অন্যান্য মানুষজন বিশেষকরে ছাত্র-ছাত্রীদের প্রভাবিত করবে স্বাস্থ্যবিধির সঠিক ও উপযোগী প্রয়োগ ঘটাতে।

■ স্বাস্থ্যবিধান ও স্বাস্থ্যবিধি না মেনে চলার ফলে উদ্ভূত সমস্যা একদিকে যেমন শিশুদের জন্য সর্বনাশ ডেকে নিচ্ছেআসে অন্যদিকে তেমনি বয়স্ক শিশু ও কিশোর কিশোরীদের বিদ্যালয়ে উপস্থিতির হারকেও প্রভাবান্বিত করে। সর্বজনীন বুনিয়াদি শিক্ষার মূল উদ্দেশ্য হল শিশুদের পর্যাপ্ত সময়ের জন্য বিদ্যালয়ে উপস্থিতির ব্যবস্থা করা।

UNESCO-এর উপরিউক্ত বক্তব্যগুলি সমাজকর্মীদের সাহায্য করবে বিদ্যালয় স্বাস্থ্যবিধানের উপযোগিতা বুঝতে এবং অবশ্যই অন্যান্য মানুষদের বোঝাতে গিয়ে।

UNICEF এবং IRC বিদ্যালয় স্বাস্থ্যবিধানের গুরুত্ব অনুধাবন করে স্বীকার করেছে যে স্বাস্থ্যবিধি সম্বন্ধীয় ব্যবহারের স্থায়ী পরিবর্তন হেতু নিম্নলিখিত তিনটি বিষয় পর্যালোচনা করা আবশ্যিক।

- পূর্বেই অনুরাগী করে রাখা সম্বন্ধীয় বিষয় — জ্ঞান, অভিব্যক্তি এবং বিশ্বাস।
- সাহায্যকারী বিষয় — সম্পদের সহজলভ্যতা অর্থাৎ শৌচাগারের ব্যবস্থা, নিরাপদ পানীয় জলের জোগান; ছাত্র-ছাত্রীদের সাহায্যকরা যাতে উপলব্ধ জ্ঞান, অভিব্যক্তি এবং বিশ্বাসের পরিবর্তন ঘটিয়ে তারা আকাঙ্ক্ষিত ব্যবহারে উপনীত হতে পারে।
- নব বলে শক্তিবৃদ্ধিজনিত বিষয় (Reinforcing factors) — ছাত্র-ছাত্রীদের কোনো ব্যবহারকে রায়ী করতে যে বিষয়গুলি গুরুত্বপূর্ণ তা হল বাবা-মা, অভিভাবক এবং বন্ধুদের কাছ থেকে গৃহীত সাহায্য ও সহযোগিতা। উপরিউক্ত বিষয়গুলিকে মাথায় রেখে সমাজকর্মী বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যবিধানের উন্নতিবর্ধনে রত হবেন। ছেলে মেয়েদের জন্য পৃথক শৌচাগার নির্মাণ করার জন্য তাঁদের স্থানীয় পঞ্চায়েত এবং স্যানিটারি মার্টির সাথে যোগাযোগ করতে হবে। সমাজকর্মী অবশ্যই বাবা-মা অভিভাবক এবং বিদ্যালয়ছুট বন্ধুদের মধ্যে স্বাস্থ্যবিধানের উপযোগিতা সম্বন্ধে সচেতনতা বাড়াতে সচেষ্ট হবেন এবং তাদের উৎসাহ দেবেন যাতে তাঁরা তাঁদের নিজেদের বাড়িতে শৌচাগার বানিয়ে নেন (যদি তাঁদের বাড়িতে না থাকে)। সবশেষে সমাজকর্মী ছাত্র-ছাত্রীদের শেখাবেন কেমন করে সঠিক উপায়ে শৌচাগার ব্যবহার করতে হয় এবং মলত্যাগের পর অবশ্যই হাত ধোয়া উচিত।

চাইল্ড টু চাইল্ড প্র্যাকটিসের উন্নতিবর্ধনে সমাজকর্মীর ভূমিকা :

এই চাইল্ড টু চাইল্ড পদ্ধতি ব্যবহার করে স্বাস্থ্যশিক্ষা দেওয়া প্রথম শুরু হয় 1978 সালে যখন লন্ডন বিশ্ববিদ্যালয়ের একদল স্বাস্থ্য ও শিক্ষাক্ষেত্রের পেশাদারেরা বিদ্যালয়গামী শিশুদের বয়সি ছেলেমেয়েদের মধ্যে বুনিয়েদি স্বাস্থ্য তথ্যাবলি আহরণ এবং বিতরণের ব্যবস্থা করেন। এই পদ্ধতি তথা পথের মূল বক্তব্য হল যে যদি শিশুদের প্রয়োজনীয় সুযোগ দেওয়া সম্ভব হয় তবে তারাও স্বাস্থ্যের উন্নতিতে এবং নিজেদেরও অন্যান্য যারা একই বাড়িতে অথবা পাড়ায় থাকেন তাদের জন্য মঙ্গলাবস্থা সুনিশ্চিত করতে এক গুরুত্বপূর্ণ যোগদান দিতে সক্ষম।

সারা গিভস, গিলিয়ান মান এবং নিকোলা ম্যাথারস্ (2002)-এর মতে চাইল্ড টু চাইল্ড প্র্যাকটিসের কিছু অভীষ্ট ফলাফলগুলি হল—

- সমষ্টিগত সমস্যা সমাধানে শিশুরা অনুভব করবে তাদের যোগ্যতা।
 - শিশুরা নিজেদের সম্বন্ধে ভালো ধারণা পোষণ করতে পারবে।
 - গোপ্তীর মাধ্যমে শিশুরা ভালোভাবে কোনো কাজ সমাধা করতে সক্ষম হবে।
 - শিশুরা তাদের পছন্দসই বিষয়ে অনেক বেশি জানতে এবং শিখতে পারবে।
 - শিশুরা সহজেই এবং খোলামনে বয়স্কদের সাথে যোগাযোগ করতে এবং কথাবার্তা বলতে পারবে।
 - শিশুরা সহজেই তাদের জীবনযাত্রা সম্পর্কিত কোনো বিষয়ে নিজের মতামত জানাতে সক্ষম হবে।
 - শিশুরা তাদের সমষ্টির সম্পদ এবং পরিষেবা সম্পর্কে অনেক বেশি জানতে পারবে।
 - সমষ্টিও সক্ষম হবে খোলা মনে শিশুদের কথা শুনতে এবং তাদেরকে সুযোগ দিতে যাতে তারা সমষ্টির কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করতে পারে।
 - শিশুদের অভিপ্রায় এবং যোগ্যতাকে পরিবার এবং সমষ্টি সম্মান জানাবে।
- সারা গিভস, গিলিয়ান মান এবং নিকোলা ম্যাথারস্-এর লেখায় আবার আমরা জানতে পারি একজন সমাজ কর্মী কীভাবে চাইল্ড টু চাইল্ড অ্যাপ্রোচের উন্নতিবর্ধন করতে সক্ষম হবে—
- শিশুদের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনন।

- ▶▶▶ শিশুদের মতামত এবং অভিজ্ঞতা ঐকান্তিক ভাবে (Seriously) গ্রহণ করুন।
- ▶▶▶ নমনীয়তা প্রদর্শন করুন।
- ▶▶▶ আপনার ব্যবহার সহজ রাখুন যাতে সহজেই শিশুরা তাদের সমস্যার কথা আপনাকে বলতে পারে।
- ▶▶▶ চাইল্ড টু চাইল্ড প্র্যাকটিসের ক্রমাগতসরণের জন্য সময় দিন।
- ▶▶▶ পথপ্রদর্শন করুন এবং উৎসাহ দিন।
- ▶▶▶ শিশুদের চাহিদা/প্রয়োজনীয়তা বিচার বিবেচনার মধ্যে আনুন।
- ▶▶▶ কৌতুকরসবোধ থাকা বাঞ্ছনীয়।
- ▶▶▶ ধৈর্যশীল হোন।
- ▶▶▶ গণতান্ত্রিক হতে হবে।
- ▶▶▶ সমালোচনা মন দিয়ে শুনুন।
- ▶▶▶ বাস্তব সুযোগ (Concrete opportunities) দিন।
- ▶▶▶ শিশুদের নিয়মিত ভাবে সংশ্লিষ্ট এবং প্রয়োজনীয় সংবাদ প্রদান করুন (Feedback)।
- ▶▶▶ ক্ষমতা শিশুদের সাথে ভাগ করে নিন।
- ▶▶▶ ভুল থেকে শিক্ষা নিতে শিখুন।

চাইল্ড টু চাইল্ড ট্রাস্ট নিম্নলিখিত ছটি পদক্ষেপের কথা বলে থাকে যা চাইল্ড টু চাইল্ড অ্যাপ্রোচের উন্নতিবর্ধনে সহায়ক —

স্থানীয় কোনো একটি স্বাস্থ্য সমস্যা চিহ্নিতকরণ এবং তার সম্পর্কে সম্যক ধারণা লাভ করা— শিশু এবং/অথবা তাদের শিক্ষক মহাশয়েরা/ফ্যাসিলিটেররা কোনো একটি জরুরি স্বাস্থ্য বিষয়কে চিহ্নিত করবেন। ওই স্বাস্থ্য বিষয়টি বিদ্যালয়ের পাঠক্রমের সাথে সংশ্লিষ্ট হতে পারে বা সমস্তিতে শুরু হয়েছে এমন স্বাস্থ্য আন্দোলন সম্বন্ধীয় বিষয় হতে পারে। একবার বিষয়টি চিহ্নিত করার পর শিশুরা ওই বিষয়টি সম্পর্কে সম্যক ধারণা লাভের উদ্দেশ্যে পরবর্তী পদক্ষেপ নিয়ে থাকে।

বিষয়টি সম্পর্কে আরো গভীর ভাবে জানা— এই পদক্ষেপে শিশুরা আরো প্রয়োজনীয় নানা তথ্য সংগ্রহ করে বিষয়টিকে বোঝার চেষ্টা করবে। এই কাজের কিছুটা বিদ্যালয়ে সম্পূর্ণ করা সম্ভব অন্যদিকে বাকি কাজ সমস্তিতে বা বাড়িতে করতে হবে। আদর্শগত দিক থেকে এর ফলে শিশুরা জানতে শেখে কীভাবে তথ্যসংগ্রহ এবং তা লিপিবদ্ধ করতে হয়। আবার এর দ্বারা তাদের যোগাযোগ জ্ঞাপনের কৃৎকৌশলেরও (Communication skills) উন্নতি হয়।

সংগৃহীত তথ্য নিয়ে আলোচনা এবং পরিকল্পনা প্রণয়ন— শিশুরা এখানে তাদের সংগৃহীত তথ্য সুবিন্যস্ত করে এবং তার দ্বারা পরিকল্পনা প্রণয়ন করে। শিক্ষক/শিক্ষিকারা এই পরিকল্পনা প্রণয়নে অংশ নিয়ে ছাত্র-ছাত্রীদের ভুল এবং সঠিক তথ্যের মধ্যে পার্থক্য বুঝিয়ে দিয়ে থাকেন।

কর্মসূচির রূপায়ণ — পরিকল্পনা অনুযায়ী শিশুরা এই পদক্ষেপে কর্মসূচি রূপায়ণে অগ্রসর হয়। এই কর্মসূচিগুলি বিদ্যালয়ে বা সমস্তিতে বা বাড়িতে হয়ে থাকে। তবে তা সাধারণত নির্ভর করে কী ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ে কাজ করা হচ্ছে তার উপর, স্থানীয় রীতি-রেওয়াজ, সংস্কৃতির সমস্তির মধ্যে আন্তঃসম্পর্ক, সমস্তি এবং বিদ্যালয়ের মধ্যে সম্পর্ক ইত্যাদির উপরেও কীধরনের কর্মসূচি গ্রহণ করা হবে তা নির্ভর করতে পারে।

মূল্যায়ন — ফলাফল আলোচনা — ছাত্র-ছাত্রীরা তাদের শিক্ষকরা মিলে কর্মসূচিগুলির উপযোগিতা মূল্যায়ন করে থাকে। যদি কোনো অভাবনীয় সমস্যা দেখা যায় তাহলে সেই সমস্যা নিয়ে আলোচনা করা খুবই প্রয়োজন।

পরবর্তী সময়ে আরো কীভাবে উপযোগিতা বৃদ্ধি করা সম্ভব এবং কর্মসূচির স্থায়ী রূপদানের লক্ষ্যে আলোচনা— এই পদক্ষেপে ছাত্র-ছাত্রীরা যে সব কর্মসূচি রূপায়ণ করছে তার উন্নতিবর্ধনে এগিয়ে আসে এবং এক্ষেত্রে যদি তারা সঠিক মনে করে তবে তারা কোনো কর্মসূচি ফের রূপায়ণ করে অথবা ওই কর্মসূচি রূপায়ণ প্রসারিত/দীর্ঘতর করে।

10.8 উপসংহার

দেশ বুঝতে পেরেছে জবাবদিহিতা সময়ের প্রয়োজন। স্বাস্থ্যসেবার পদ্ধতিগুলি ব্যাপক দৃষ্টিভঙ্গি নেবে এবং স্বাস্থ্যের বৃহত্তর নির্ধারক যেমন স্যানিটেশন, নিরাপদ পানি, বায়ু ও শব্দ দূষণ, রাস্তা এবং পরিবহনের দিকে মনোযোগ দেবে এটি পরিষ্কার চেইন অপ কমান্ডের মাধ্যমে এবং মেডিকেল ট্যুরিজমের ক্ষেত্রে দেখা শৃঙ্খলার মাধ্যমে প্রয়োগ করা হবে। তার উচ্চ মানের, কম খরচে উন্নত যত্ন, পাবলিক সেক্টরে। ভারত সস্তা ওয়ুথ এবং ভ্যাকসিনগুলির জন্য বিশ্বব্যাপী ফার্মেসি হিসাবে আবির্ভূত হয়েছে এবং আগামী দশকে প্রতিটি গ্রাম এবং শহরে সম্প্রদায়ে সেগুলি উপলব্ধ করতে বদ্ধপরিকর। শেষ কিন্তু সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল ভারত স্বাস্থ্যের অগ্রাধিকার, নিজস্ব হস্তক্ষেপ এবং বৈষম্য কমাতে অগ্রগতি পর্যবেক্ষণে জনগনকে জড়িত করার জন্য সর্বাঙ্গিক প্রচেষ্টা চালাবে।

10.9 অনুশীলনী

- [1] সামাজিক এবং প্রতিরোধমূলক ঔষধ দ্বারা কি বোঝা যায়?
- [2] সংক্রামক এবং অসংক্রামক রোগের মধ্যে পার্থক্য করুন। উদাহরণ দাও।
- [3] শিশুর জন্য একটি স্বাস্থ্যকর স্কুল পরিবেশ প্রচারে স্কুল সমাজকর্মীর ভূমিক কী হওয়া উচিত?
- [4] আলোচনা কর— প্রধানমন্ত্রী জন আরোগ্য যোজনা।
- [5] বিদ্যালয় স্বাস্থ্যের উন্নতিবর্ধনে সমাজকর্মীরা কী ধরনের ভূমিকা নিয়ে থাকেন?

10.10 গ্রন্থপঞ্জি

1. Developmental Psychology : A Life-Span Approach (5th Edition)–by Elizabeth B. Hurlock
2. Human Development (9th Edition) by Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds and Ruth Duskin Feldman

