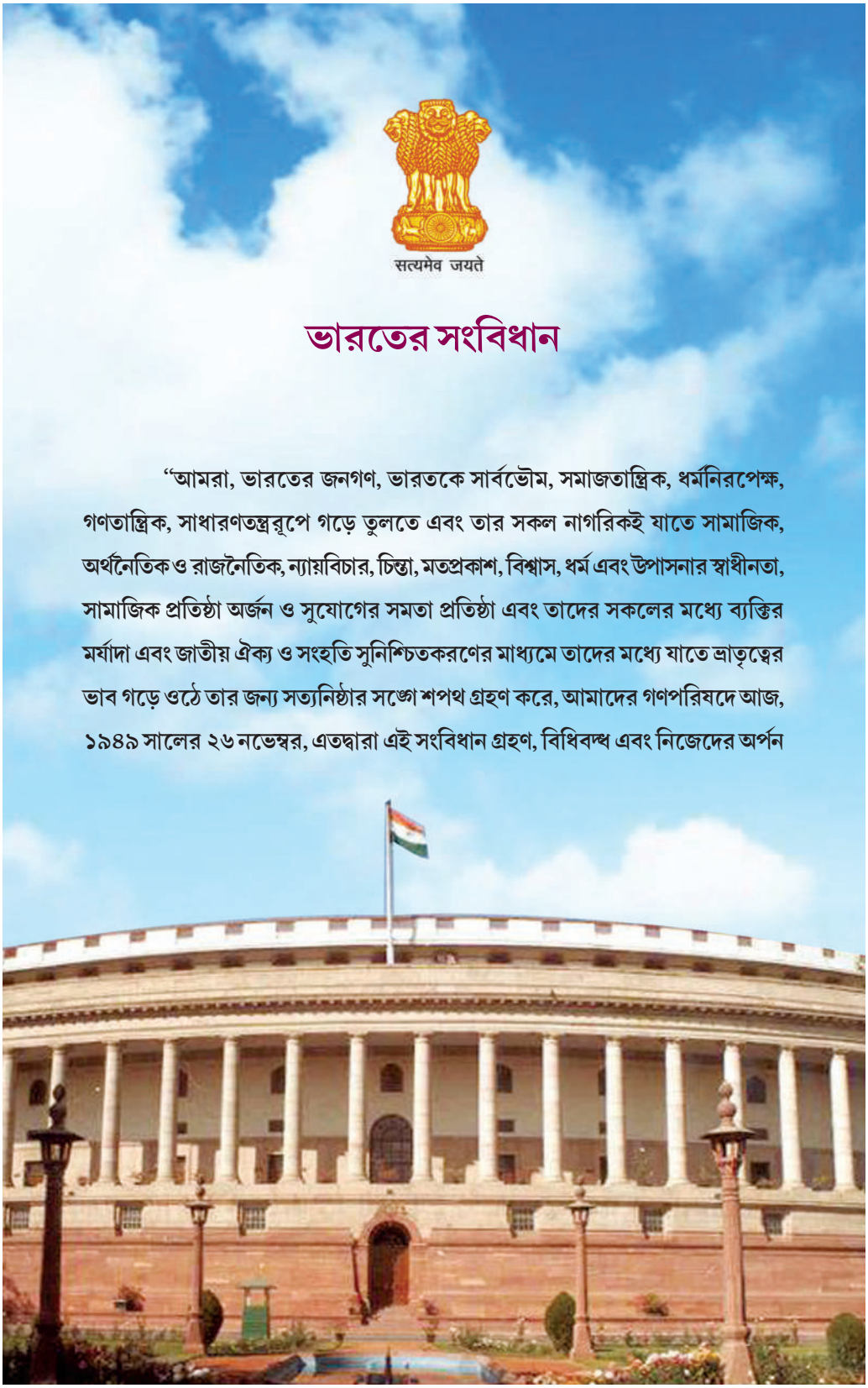


ভারতের সংবিধান

"আমরা, ভারতের জনগণ, ভারতকে সার্বভৌম, সমাজতান্ত্রিক, ধর্মনিরপেক্ষ, গণতান্ত্রিক, সাধারণতন্ত্ররূপে গড়ে তুলতে এবং তার সকল নাগরিকই যাতে সামাজিক, অর্থনৈতিক ও রাজনৈতিক, ন্যায়বিচার, চিন্তা, মতপ্রকাশ, বিশ্বাস, ধর্ম এবং উপাসনার স্বাধীনতা, সামাজিক প্রতিষ্ঠা অর্জন ও সুযোগের সমতা প্রতিষ্ঠা এবং তাদের সকলের মধ্যে ব্যক্তির মর্যাদা এবং জাতীয় ঐক্য ও সংহতি সুনিশ্চিতকরণের মাধ্যমে তাদের মধ্যে যাতে ভ্রাতৃত্বের ভাব গড়ে ওঠে তার জন্য সত্যনিষ্ঠার সঙ্গে শপথ গ্রহণ করে, আমাদের গণপরিষদে আজ, ১৯৪৯ সালের ২৬ নভেম্বর, এতদ্বারা এই সংবিধান গ্রহণ, বিধিবদ্ধ এবং নিজেদের অর্পন

Constitution of India

Part IV A (Article 51 A)

Fundamental Duties

It shall be the duty of every citizen of India —

(a) to abide by the Constitution and respect its ideals and institutions, the National Flag and the National Anthem;

(b) to cherish and follow the noble ideals which inspired our national struggle for freedom;

(c) to uphold and protect the sovereignty, unity and integrity of India;

(d) to defend the country and render national service when called upon to do so;

(e) to promote harmony and the spirit of common brotherhood amongst all the people of India transcending religious, linguistic and regional or sectional diversities; to renounce practices derogatory to the dignity of women;

(f) to value and preserve the rich heritage of our composite culture;

(g) to protect and improve the natural environment including forests, lakes, rivers, wildlife and to have compassion for living creatures;

(h) to develop the scientific temper, humanism and the spirit of inquiry and reform;

(i) to safeguard public property and to abjure violence;

(j) to strive towards excellence in all spheres of individual and collective activity so that the nation constantly rises to higher levels of endeavour and achievement;

*** (k) who is a parent or guardian, to provide opportunities for education to his child or, as the case may be, ward between the age of six and fourteen years.**

Note: The Article 51A containing Fundamental Duties was inserted by the Constitution (42nd Amendment) Act, 1976 (with effect from 3 January 1977).

**(k) was inserted by the Constitution (86th Amendment) Act, 2002 (with effect from 1 April 2010).Constitution of India.*

মনোবিজ্ঞান

দ্বাদশ শ্রেণির পাঠ্যবই

প্রস্তুতকরণ

জাতীয় শিক্ষা গবেষণা ও প্রশিক্ষণ পর্ষদ, নতুন দিল্লি ।

অনুবাদ ও অভিযোজন

রাজ্য শিক্ষা গবেষণা ও প্রশিক্ষণ পর্ষদ, ত্রিপুরা সরকার ।

© এন সি ই আর টি কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত।

এন সি ই আর টি অনুমোদিত
প্রথম বাংলা সংস্করণ-
প্রথম প্রকাশ- মার্চ, ২০২০

দ্বাদশ শ্রেণির পাঠ্যবই
এন সি ই আর টি-র
Psychology পাঠ্যপুস্তকের
২০১৭ সালের পুনর্মুদ্রণের অনূদিত সংস্করণ।

প্রচ্ছদ : সুদীপ দাস

অক্ষর বিন্যাস : সুদীপ দাস, পীযূষ পাল, রানা বনিক, সাগর সূত্রধর।

মূল্য: ১৪০ টাকা মাত্র

মুদ্রক : সত্যযুগ এমপ্লয়িজ কো-অপারেটিভ ইন্ডাস্ট্রিয়াল সোসাইটি লিমিটেড
১৩ প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭২

প্রকাশক

অধিকর্তা

রাজ্য শিক্ষা গবেষণা ও প্রশিক্ষণ পর্ষদ, ত্রিপুরা।

ভূমিকা

২০০৬ সাল থেকে রাজ্য শিক্ষা গবেষণা ও প্রশিক্ষণ পর্ষদ প্রথম থেকে অষ্টম শ্রেণি পর্যন্ত প্রাথমিক ও উচ্চপ্রাথমিক স্তরের পাঠ্যপুস্তকের মুদ্রণ ও প্রকাশের দায়িত্ব পালন করে আসছে।

রাজ্যের বিদ্যালয়স্তরে উন্নত ও সমৃদ্ধতর পাঠ্যক্রম চালু করার লক্ষ্যে ত্রিপুরা রাজ্য শিক্ষা দপ্তরের প্রচেষ্টায় প্রথম থেকে অষ্টম, নবম ও একাদশ শ্রেণির জন্য ২০১৯ শিক্ষাবর্ষ থেকে জাতীয় শিক্ষা গবেষণা ও প্রশিক্ষণ পর্ষদের (এন সি ই আর টি) পাঠ্যপুস্তকসমূহ গ্রহণ করার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়।

বাংলা বিষয় ছাড়া অন্যান্য বিষয়গুলোর জন্য জাতীয় শিক্ষা গবেষণা ও প্রশিক্ষণ পর্ষদের প্রকাশিত পুস্তকগুলোর অনূদিত ও অভিযোজিত সংস্করণ ২০১৯ সালে প্রথম প্রকাশ করা হয় এবং এ বছর ওইসব পুস্তকগুলোর পুনর্মুদ্রণ করা হল। পাশাপাশি দশম ও দ্বাদশ শ্রেণির বাংলা বিষয় ছাড়া অন্যান্য বিষয়গুলোর জন্য জাতীয় শিক্ষা গবেষণা ও প্রশিক্ষণ পর্ষদের প্রকাশিত পুস্তকগুলোর অনূদিত ও অভিযোজিত সংস্করণ ২০২০ শিক্ষাবর্ষে প্রথম প্রকাশ করা হয়। এখানে উল্লেখ্য যে, বাংলা বিষয়ে পাঠ্যপুস্তক রচনা ও প্রকাশনার দায়িত্বও রাজ্য শিক্ষা গবেষণা ও প্রশিক্ষণ পর্ষদ পালন করে আসছে।

বিশাল এই কর্মকাণ্ডে যেসব শিক্ষক-শিক্ষিকা, অধ্যাপক-অধ্যাপিকা, শিক্ষাবিদ, অনুবাদক, অনুলেখক, মুদ্রণকর্মী ও শিল্পীরা আমাদের সঙ্গে থেকে নিরলসভাবে অক্লান্ত পরিশ্রমে এই উদ্যোগ বাস্তবায়িত করেছেন তাদের সবাইকে সকৃতজ্ঞ ধন্যবাদ জানাচ্ছি।

প্রকাশিত এই পাঠ্যপুস্তকটির উৎকর্ষ ও সৌন্দর্য বৃদ্ধির জন্য শিক্ষানুরাগী ও গুণীজনের মতামত ও পরামর্শ বিবেচিত হবে।

উত্তম কুমার চাকমা
অধিকর্তা
রাজ্য শিক্ষা গবেষণা ও প্রশিক্ষণ পর্ষদ
ত্রিপুরা।

আগরতলা
মার্চ, ২০২০

উপদেষ্টা

১। ড. অর্ণব সেন, সহ অধ্যাপক, এন ই আর আই ই, শিলং, এন সি ই আর টি।

২। ড. অরূপ কুমার সাহা, সহ অধ্যাপক, আর আই ই, ভুবনেশ্বর, এন সি ই আর টি।

পুস্তকটি যাঁরা অনুবাদ করেছেন

১। অমৃতা দেববর্মা, শিক্ষিকা
২। বিজয়া মজুমদার, শিক্ষিকা
৩। অতসী সাহা, শিক্ষিকা
৪। ড: লোপামুদ্রা সাহা, শিক্ষিকা

ভাষা পরিমার্জনায় ৪

১। এমেলী নাগ (শিক্ষিকা)
২। গৌতম রুদ্র পাল (শিক্ষক)
৩। বিশ্বনাথ রায় (শিক্ষক)

FOREWORD

The National Curriculum Framework, 2005, recommends that children's life at school must be linked to their life outside the school. This principle marks a departure from the legacy of bookish learning which continues to shape our system and causes a gap between the school, home and community. The syllabi and textbooks developed on the basis of NCF signify an attempt to implement this basic idea. They also attempt to discourage rote learning and the maintenance of sharp boundaries between different subject areas. We hope these measures will take us significantly further in the direction of a child-centred system of education outlined in the National Policy on Education (1986).

The success of this effort depends on the steps that school principals and teachers will take to encourage children to reflect on their own learning and to pursue imaginative activities and questions. We must recognise that given space, time and freedom, children generate new knowledge by engaging with the information passed on to them by adults. Treating the prescribed textbook as the sole basis of examination is one of the key reasons why other resources and sites of learning are ignored. Inculcating creativity and initiative is possible if we perceive and treat children as participants in learning, not as receivers of a fixed body of knowledge.

These aims imply considerable change in school routines and mode of functioning. Flexibility in the daily time-table is as necessary as rigour in implementing the annual calendar so that the required number of teaching days are actually devoted to teaching. The methods used for teaching and evaluation will also determine how effective this textbook proves for making children's life at school a happy experience, rather than a source of stress or boredom. Syllabus designers have tried to address the problem of curricular burden by restructuring and reorienting knowledge at different stages with greater consideration for child psychology and the time available for teaching. The textbook attempts to enhance this endeavour by giving higher priority and space to opportunities for contemplation and wondering, discussion in small groups, and activities requiring hands-on experience.

NCERT appreciates the hard work done by the textbook development committee responsible for this book. We wish to thank the Chairperson of the advisory group of Social Sciences, Professor Hari Vasudevan (Department of History, Calcutta University, Kolkata) and the Chief Advisor for this textbook, Professor R.C. Tripathi

(Director, G.B. Pant Social Science Institute, Allahabad) for guiding the work of this committee. Several teachers contributed to the development of this textbook; we are grateful to their principals for making this possible. We are indebted to the institutions and organisations which have generously permitted us to draw upon their resources, material and personnel. We are especially grateful to the members of the National Monitoring Committee, appointed by the Department of Secondary and Higher Education, Ministry of Human Resource Development under the Chairpersonship of Professor Mrinal Miri and Professor G.P. Deshpande, for their valuable time and contribution. As an organisation committed to the systemic reform and continuous improvement in the quality of its products, NCERT welcomes comments and suggestions which will enable us to undertake further revision and refinement.

Director
National Council of Educational
Research and Training

New Delhi
20 November 2006

Preface

Psychology is one of the youngest sciences but one of the fastest growing. There are many who believe that the 21st century is going to be the century of biological sciences along with psychological sciences. Development in the fields of neurosciences, as well as physical sciences have opened new doors to solve the mysteries of mind and human behaviour. There is no human endeavour which is going to remain unaffected by this new knowledge which is getting created. One only hopes that it will enable people to live their lives more meaningfully and to organise human systems better. In fact, as a consequence, a large number of new job opportunities have surfaced. Psychology already has made inroads into many new domains.

The writing of this textbook has been truly a collective effort. It has benefitted from the inputs received from various subject experts in various forms, from college and school teachers, and also students. In writing this textbook, we have tried to address some of the concerns raised by the evaluators of the previous edition of this textbook, while also making use of some portions of it. The textbook follows the National Curriculum Framework-2005. In keeping with the general guidelines, we have tried to reduce the load and attempted to make it more comprehensible for the students. In doing so, we have tried to relate psychological concepts with everyday human behaviour and also with various life experiences. How far one has succeeded in this, is left for the teachers and students to judge. One major challenge which teachers of psychology face is to make their students analyse human behaviour in a scientific manner and to use explanations which are not commonsensical. More than any other scientific discipline, psychology runs the risk of trivialisation. It is our hope that students who go through this course will develop a proper scientific attitude for analysing others and their own behaviour and use it for personal growth.

We take great pleasure in placing this textbook in the hands of students and teachers and also express our gratitude to all who have provided their unstinted support in its writing and production.

The Little Fish

"Excuse me," said an ocean fish,
"You are older than I so can
you tell me where to find this
thing they call the Ocean?"

"The Ocean," said the older fish,
"is the thing you are in now."

"Oh, this? But this is water.
What I'm seeking is the Ocean,"
said the disappointed fish
as he swam away to search elsewhere.

Source : "The Song of the Bird" Anthony de Mello, S.J.
(Anand: Gujarat Sahitya Prakash) 1987

TEXTBOOK DEVELOPMENT COMMITTEE

CHIEF ADVISOR

R.C. Tripathi, *Professor and Director,* G.B. Pant Social Science Institute, Jhusi, Allahabad

TEAM MEMBERS

Anand Prakash, *Professor,* Department of Psychology, University of Delhi, Delhi
Anuradha Bhandari, *Professor,* Department of Psychology, Panjab University, Chandigarh
Damodar Suar, *Professor,* Department of Humanities & Social Sciences, IIT, Kharagpur
Komila Thapa, *Professor,* Department of Psychology, University of Allahabad, Allahabad
Lilavati Krishnan, *Professor,* Department of Humanities & Social Sciences, IIT, Kanpur
Neelam Srivastava, *former PGT,* Vasant Valley School, Vasant Kunj, New Delhi
Poornima Singh, *Professor,* Department of Humanities & Social Sciences, IIT, New Delhi
R.C. Mishra, *Professor,* Department of Psychology, Banaras Hindu University, Varanasi
Shobini L. Rao, *Professor,* National Brain Research Centre, Gurgaon
Sunita Arora, *Senior Counsellor,* Govt. Girls Sr. Sec. School No.1, Roop Nagar, Delhi
Sushma Gulati, *Professor,* DEPFE, NCERT, New Delhi
U.N. Dash, *Professor,* Department of Psychology, Utkal University, Bhubaneswar

MEMBER-COORDINATORS

Anjum Sibia, *Reader,* DEPFE, NCERT, New Delhi
Prabhat K. Mishra, *Lecturer,* DEPFE, NCERT, New Delhi

ACKNOWLEDGEMENTS

National Council of Educational Research and Training, New Delhi thanks Professor Sushma Gulati, *Head,* Department of Educational Psychology and Foundations of Education for her support during the various stages of textbook development. Acknowledgements are due to Dr. Shakuntla S. Jaiman, *Principal,* CSKM School, Satbari, Chattarpur, New Delhi; Rimjhim Jairath, Vasant Valley School, Vasant Kunj, New Delhi; Alka Kumar, Ryan International School, Vasant Kunj, New Delhi; Anuradha Narayan, DAV Public School, Pitampura, Delhi; Cimran Kher, Modern School, Barakhamba Road, New Delhi; Lovika Jain, DPS, Mathura Road, New Delhi; and Usha Anand, St. Thomas Girls Sr. Sec. School, Mandir Marg, New Delhi for their contributions during workshops at different stages of textbook development. The suggestions given by Dr. Prachi Ghildyal, *Lecturer,* NERIE, Shillong in finalising two chapters of this textbook are also acknowledged.

Acknowledgements are also due to Professor C.B. Dwivedi (Retired), Department of Psychology, Banaras Hindu University, Varanasi for content editing the chapters and to Professor Sagar Sharma (Retired), H.P. University, Shimla for his valuable feedback and suggestions in finalising the textbook.

Special thanks are due to Vandana Singh, *Consultant Editor,* for going through the manuscript and suggesting relevant changes.

The Council also gratefully acknowledges the contributions of Pavnesh Verma and Neelam Walecha, *DTP Operators;* Rakesh Kumar, *Proof Reader;* Sumant Thapliyal, *Incharge,* Computer Station; and Purnendu Kumar Barik, *Copy Editor,* in shaping this textbook.

Last but not the least, the efforts of the Publication Department, NCERT are also duly acknowledged.

শিক্ষকদের জন্য নির্দেশ

শিক্ষক হিসেবে, একজন ব্যক্তি সর্বদা শিক্ষার্থীদের শিখন এবং তাদের পাঠ্যবই-এর মধ্যে সর্বোপরি কি আছে তার উপলব্ধিকে বৃদ্ধির ব্যাপারে উদ্বিগ্ন থাকেন। বর্তমান শ্রেণিকক্ষের অনুশীলন ব্যাপকভাবে জ্ঞান তথা তথ্য প্রদান করার উপর দৃষ্টিনিক্ষেপ করে। এইটা যদিও, আমাদের জন্য প্রক্ষেপণ করা গুরুত্বপূর্ণ যে, শিক্ষাদানের অর্থ কি, আমরা শিক্ষাদান কি করে করি বা আমাদের শিক্ষাদানের মূল্য কতটা তা বহন করা।

গবেষণায় দেখা গেছে যে শিশু-শিক্ষক সম্বন্ধীয় অনুশীলন বিষয়বস্তু অথবা জ্ঞানক্ষেত্রের স্বরূপ তথা সূচী দ্বারা প্রভাবিত হয়ে থাকে। মনোবিজ্ঞান বিষয়টি যেটা মানব মন, আচরণ এবং মানব সম্পর্ক নিয়ে চর্চা করে, সেটা মানবতাবাদী দৃষ্টিভঙ্গি দ্বারা যথোপযুক্তভাবে নিজেকে শিক্ষাদানে সমর্পণ করতে পারে। এইরূপ দৃষ্টিভঙ্গি শিক্ষার্থীদের জ্ঞান বৃদ্ধি করতে তথা তাদের কৌতূহল, ধণাত্মক অনুভূতি, শিখণের আকাঙ্খা, অকপটতা, নিজের এবং অন্যদের অন্বেষণ প্রভৃতিকে অনুপ্রাণিত বা জাগরিত করতে লক্ষ্য করে। এইরূপ দৃষ্টিভঙ্গি তাদের ব্যক্তিগত বিকাশ তথা বিষয়টির জন্য ধণাত্মক মনোভাব এবং ভালোবাসা নিজের অভ্যন্তরে স্থাপন করতেও সহায়ক।

পাঠ্যবইটি এমনভাবে পরিকল্পিত হয়েছে যা শিক্ষার্থীদের পূর্ব জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতার প্রয়োগের যথেষ্ট সুযোগ প্রদান করে। বিষয়বস্তুটিকে দৈনন্দিন জীবনের সাথে সম্পর্ক স্থাপনের জন্য অর্থপূর্ণ প্রসঙ্গ প্রদান করা হয়েছে। আমরা প্রস্তাব করি আপনারা শিক্ষাদান শিখন প্রক্রিয়াকে আনন্দদায়ক করে তোলার লক্ষ্যে শিক্ষার্থীদের যোগদান করাতে, তাদের আগ্রহ এবং উদ্যম রাখতে মিথষ্ক্রি য়া দৃষ্টিভঙ্গির প্রয়োগ করতে। গল্প, আলোচনা, উদাহরণ, প্রশ্ন, উপমা সমস্য সমাধানের পরিস্থিতি, চরিত্রের অভিনয় প্রভৃতি কৌশল পাঠ্যের অন্তর্গ্রথিত অংশ। এইটা ভালো হবে যদি শিক্ষার্থীদের নিজেরে গল্প এবং উদাহরণ সমানে তুলে ধরে।

শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষে জ্ঞানর্জনের সাথে তাদের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা সেই সাথে তাদের প্রাকৃতিক, সামাজিক, রাজনৈতিক এবং অর্থনৈতিক পরিবেশের সাথে সম্পর্ক স্থাপন করতে সাহায্য করার জন্য শিক্ষার্থীদের সময় এবং বিরতি প্রদান করার উদ্দেশ্যে তথ্যের নিবিড়তাকে কমানোর বিশেষ প্রচেষ্টা নেওয়া হয়েছে। সুতরাং বিষয়বস্তুর আদান প্রদান জ্ঞানকে তাদের নিজস্ব প্রসঙ্গে প্রয়োগের অন্বেষমের ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদের মধ্যে প্রতিফলনকে সহজতর করে তোলা উচিত। আমরা প্রস্তাব করি যে আপনারা আপনাদের শিক্ষার্থীদের মজাদার ঘটনা যেখানে তারা ব্যক্তিগতভাবে জড়িত ছিল অথবা তারা হয়তো লক্ষ্য করেছিল তার একটি নথি তৈরি করতে উৎসাহ দিতে পারেন। তারা এই বই থেকে গৃহিত শিখনের ব্যবহার দ্বারা এই পর্বগুলোর অর্থ তৈরি করতে চেষ্টা করতে পারে। এইটাকে শিখন ডাইরি বলা যেতে পারে।

দ্বাদশ শ্রেণির শিক্ষার্থীদের জন্য এই বিষয় সম্পর্কিত জ্ঞানকে শক্তিশালী বা কার্যকরী করে তোলার জন্য এটি খুব গুরুত্বপূর্ণ। দৈনন্দিন জীবনে তার মূল্য তথা বিভিন্ন পেশার সম্ভাবনার উপর বসবাস করা গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে। এইটা প্রত্যাশা করা যেতে পারে যে শিক্ষার্থীদের এই জ্ঞানক্ষেত্রের গবেষণামূলক স্বরূপ এবং মানব আচরণকে অধ্যয়ন করার জন্য বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গির ভাষণের গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতন করা হবে।

এই পাঠ্যবইটি মনোবিজ্ঞানের পরিচায়ক কোর্সের জন্য প্রয়োজনীয় বলে গণ্য করা হয় এমন নয়টি অধ্যায় নিয়ে গঠিত। প্রত্যেক অধ্যায়ে শিখন লক্ষ্য দিয়ে সুরু হয়। মূখ্য সূচীগুলোর অন্তর্ভুক্ত একটি রূপরেখা অধ্যায়ের সামগ্রিক দৃষ্টিভঙ্গি প্রদান করে। প্রত্যেক অধ্যায়ের শুরুতে ভূমিকাটি শিক্ষার্থীদের পূর্ব জ্ঞানকে বাড়ানোর জন্য একটি তথ্যমূলক এবং প্রতিদ্বন্দ্বিতামূলক সূচনা প্রদান করে। প্রত্যেক অধ্যায়ের মূল সূচী ধারণার উদাহরণ, উপলব্ধিকে সহজতর করতে উদাহরণ, চিত্রণ, টেবিল, কার্য এবং বাক্স বিক্ষিপ্ত। প্রত্যেক অধ্যায়ের শেষে সারাংশ যা পড়া বা পড়ানো হয়েছে তাকে পুণ:শক্তি সঞ্চালন তথা দৃঢ় করতে সাহায্য করে। আপনারা সারাংশ পড়তে উৎসাহিত করবেন। অধ্যায়ের শেষে পর্যালোচনামূলক প্রশ্নগুলো উচ্চক্রমের চিন্তনকে উন্নত করার জন্য উপলব্ধি, প্রয়োগ এবং কৌশলের ক্ষেত্রকে যোগান দেয়। প্রত্যেক অধ্যায়ের শেষে দেওয়া প্রকল্পের ধারণা শিক্ষার্থীদের ফিল্ডওয়ার্কে নিয়োজিত করতে তথা অভিজ্ঞতা লাভে লক্ষ করে। এইটা তাদের বিমূর্ত ধারণাগুলোকে তাদের প্রতিদিনের ঘটনাবলীর সাথে সম্পর্কস্থাপন করে আরো অর্থপূর্ণভাবে উপলব্ধি করতে সাহায্য করে। আমরা আশা করি যে এইগুলো নতুন শিখন সম্ভাবনা তৈরির ক্ষেত্রে আপনাদের দ্বারা যথাযথভাবে ব্যবহৃত হবে।

যদিও পাঠ্য বই-এর সূচীপত্র বিভিন্ন শিরোনাম যেমন মনোবৈজ্ঞানিক আরোপনের মধ্যে বিভিন্নতা, ব্যক্তিত্ব, মনোভাব, মানসিক ব্যত্যয়গুলো, গোষ্ঠী প্রক্রিয়া ইত্যাদি দ্বারা সংগঠিত, ধারাবাহিকতা এবং সমগ্রতার দৃষ্টিভঙ্গি বজায় রাখতে অধ্যায়গুলোর মধ্যে সংযোগ প্রদান করতে প্রচেষ্টা করা হয়েছে। পাঠ্যবই-এ দেওয়া কাজগুলো শ্রেণিকক্ষে শিক্ষার্থীর অংশগুলোকে বৃহদায়ত্ত করার লক্ষ্যে যত্নসহকারে বাছাই করা হয়েছে। অধিকাংশ প্রস্তাবিত কার্যগুলো খুব সহজেই করা যায় এবং কোন বিশেষ সামগ্রির প্রয়োজন হয় না। এইগুলো শ্রেণিকক্ষের অবস্থানে পরিচালিত করা যায় অথবা গৃহকার্য হিসেবে দেওয়া যেতে পারে। যখন কিছু কার্য দলগত তখন তাদের কিছু সংখ্যকের স্বরূপ আবার ব্যক্তিগত। দল গঠন, ভাগ করার আনন্দের অভিজ্ঞতার নেওয়া তথা একে অপরের দৃষ্টিকোণের প্রতি সম্মান বিকশিত করার জন্যে দলগত কার্য গুরুত্বপূর্ণ। কার্যের পর্ব পরিচালনা করার সময়, শ্রেণিকক্ষের আবহাওয়া যা পারস্পরিক সম্মান, আত্মবিশ্বাস এবং সহযোগিতা তৈরি করতে বিশেষ যত্ন নেওয়া উচিত। যেহেতু প্রতিটি শ্রেণি আলাদা এবং প্রত্যেক শিক্ষক শিক্ষিকাও আলাদা, এই কার্যগুলো ভিন্ন প্রয়োজনীয়তা এবং প্রসঙ্গ অনুসারে গ্রহণ করা যেতে পারে।

এইটা সমালোচনামূলক যে এই কোর্সটি পড়ানোর ক্ষেত্রে, আমদের বৈজ্ঞানিক এবং পরীক্ষণমূলক দৃষ্টিভঙ্গির মধ্যে সমন্বয় সাধনে সচেষ্ট হতে হবে।

শিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশ

এই পাঠ্যবইটি তোমাদের সাথে মনোবিজ্ঞানের মৌলিক বিষয়বস্তুগুলোর সাথে পরিচিত হতে প্রস্তুত করা হয়েছে। জ্ঞানক্ষেত্রের মূল জ্ঞান প্রদান ব্যতিত, এইটা তোমাদের কৌতূহল এবং মানুষের তথা নিজের আচরণের উপলব্ধি বৃদ্ধিতে দৃষ্টিনিক্ষেপ করে। পাঠ্যবইটির মিথষ্ক্রিয়া স্বরূপ তোমাদের মনোবিজ্ঞানকে জ্ঞানক্ষেত্র হিসেবে সেইসাথে দেনন্দিন জীবনে মনোবিজ্ঞানের ব্যবহারিক প্রয়োগ সম্পর্কে উপলব্ধি করতে সাহায্য করে। এর জন্য প্রয়োজনীয় যে তোমরা শ্রেণিকক্ষের কার্যে সম্পূর্মভাবে অংশগ্রহণ কর এবং তাদের উপর প্রক্ষেপণও কর।

শুরুতে, তোমাদের বিষয়সূচীর সাথে ওয়াকিবহাল হওয়া উচিত তোমাদের যে বিষয়গুলো সম্পর্কে আলোচনা করা হবে সেগুলো তথা অধ্যায়গুলোর ক্রম সম্পর্কে ধারণা প্রদান করবে। প্রত্যেক অধ্যায়ের উদ্দেশ্য তথা সূচীর রূপরেখা আছে। উদ্দেশ্যগুলো তোমাদের এইটা জানায় যে অধ্যায়গুলো পড়ার পর তোমরা কি কি জানতে পারবে। অধ্যায়গুলো ভূমিকা দিয়ে শুরু হয় যা তোমাদের পরবর্তীতে কি আছে তার সম্পর্কে একটি সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান করে। সূচীপত্রে বাক্স এবং কাজও আছে। বাক্সগুলো আধুনিক তত্ত্ব এবং পরীক্ষণের তথ্যের অন্তর্ভুক্ত যা দৈনন্দিন পরিস্থিতিতে পরিচালিত তথা প্রয়োগ করা হয়। তারা এই বই-এর অখণ্ডিত অংশ এবং তোমাদের প্রয়োজন যে তোমরা তোমাদের দিগন্ত প্রসারিত করতে এবং জ্ঞানের অন্বেষণের উন্নয়নের জন্যে এইগুলোকে পড়া উচিত। এই পাঠ্যবই-এ দেওয়া উদাহরণগুলো বাস্তব জীবনের ঘটনা এবং অভিজ্ঞতার সাথে সম্পর্কযুক্ত। এইসব যা কিছু পড়া এবং উপলব্ধি করা হয়েছে তা দৃঢ় করতে তোমরা প্রত্যেক অধ্যায়ের শেষে একটি সারাংশ খুঁজে পাবে। এর পরে অনুসৃত হয় পর্যালোচনামূলক প্রশ্ন। এই প্রশ্নগুলো সম্ভবত সমালোচনামূলক চিন্তন উৎপাদন করতে এবং নিজের মধ্যে প্রশ্ন এবং যৌক্তিকরণের ক্ষমত বিকশিত করে থাকে। আমরা তোমাদের এই প্রশ্নগুলোকে প্রচেষ্টা করতে উৎসাহিত করি। এই প্রশ্নগুলোর ক্ষেত্রে তোমাদের প্রতিক্রিয়া, তোমাদের পড়ানো ধারণাগুলোর পরিপক্কতার মাত্রা তথা তোমাদের জ্ঞানের দৃঢ়তা উভয়ের সম্পর্কে ইঙ্গিত প্রদান করবে।

এইটা গুরুত্বপূর্ণ যে তোমরা প্রত্যেক অধ্যায়ের শেষে দেওয়া মূখ্যপদ এবং তাদের সংজ্ঞাগুলো শেখো। পাঠ্যবই-এর শেষে শব্দকোষ বিষয়ের মৌলিক বিষয়ঘুলো সুস্পষ্ট এবং মাজা-ঘষা করার একটি দারুণ সাহায্যকারী উপাদান হিসেবে প্রমাণিত হবে।

চলো আমরা এখন প্রত্যেকটি অধ্যায়ে উল্লেখিত কাজ এবং প্রকল্পের ধারণার উপর দৃষ্টি নিক্ষেপ করি। এইগুলো পরীক্ষনমূলক শিখনের উন্নীতকরণে সহায়তা করে। এই কাজগুলো করার সময় তোমরা অভিজ্ঞতা তোমাদের নিজের এবং অন্যদের সম্পর্কে আরো বেশি জানতে সাহায্য করবে। এইগুলো তোমাদের শ্রেণিকক্ষে পড়ানো ধারণাগুলোর সাথে বাস্তব জীবনের পরিস্থিতির সাথে সম্পর্ক স্থাপন করতে সাহায্য করে। যতটুকু সম্ভব নিজেকে এই সব কাজে নিযুক্ত করার চেষ্টা কর যেহেতু এইটা তোমাদের মনোবৈজ্ঞানিক ধারণাগুলো সম্পর্কে উপলব্ধিকে সহজতর করে তোলে। প্রকল্পের ধারণাগুলো কাজ করে শিখনের গুরুত্ব আরোপ করে। কারোর সাক্ষাৎকার নিতে অথবা তথ্য সংগ্রহ করতে তোমাদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে যেতে হবে। সবগুলো প্রকল্প সম্পাদন করা হয়তো সম্ভবপর হয়ে উঠবে না কিন্তু যেগুলোকে মজাদার বলে মনে হয় সেগুলো বাছাই করতে পারো। যদি তোমরা ইন্টারনেটে কাজ করতে জানো তাহলে তোমাদের শিক্ষকের সহায়তায় এমন সাইট দেখতে পারো যা এই বইটির বিষয়বস্তু সম্পর্কিত সূচনা দেয়।

তোমরা এই বিষয়টির বিভিন্ন শাখাগুলোর অনুসন্ধানের যাত্রা শুরু করতে যাচ্ছ। যতই তোমরা অগ্রসর হবে, তোমরা পাঠ্যপুস্তককে এমন কিছু ধাপ দেখবে যেখানে তোমরা নিজের 'স্ব' এবং যেই জগতের তোমরা একটি অংশ রূপে তোমরা বসবাস করছ এই বিষয় সম্পর্কে জানতে পারবে। এরজন্য মনোবিজ্ঞানের দ্বার পথ খোলা আছে। এটির উপযুক্ত ব্যবহার কর।

CONSTITUTION OF INDIA

Part III (Articles 12 – 35)
(Subject to certain conditions, some exceptions
and reasonable restrictions)
guarantees these

Fundamental Rights

Right to Equality

- before law and equal protection of laws;
- irrespective of religion, race, caste, sex or place of birth;
- of opportunity in public employment;
- by abolition of untouchability and titles.

Right to Freedom

- of expression, assembly, association, movement, residence and profession;
- of certain protections in respect of conviction for offences;
- of protection of life and personal liberty;
- of free and compulsory education for children between the age of six and fourteen years;
- of protection against arrest and detention in certain cases.

Right against Exploitation

- for prohibition of traffic in human beings and forced labour;
- for prohibition of employment of children in hazardous jobs.

Right to Freedom of Religion

- freedom of conscience and free profession, practice and propagation of religion;
- freedom to manage religious affairs;
- freedom as to payment of taxes for promotion of any particular religion;
- freedom as to attendance at religious instruction or religious worship in educational institutions wholly maintained by the State.

Cultural and Educational Rights

- for protection of interests of minorities to conserve their language, script and culture;
- for minorities to establish and administer educational institutions of their choice.

Right to Constitutional Remedies

- by issuance of directions or orders or writs by the Supreme Court and High Courts for enforcement of these Fundamental Rights.

সূচীপত্র

অধ্যায়-1
মনোবৈজ্ঞানিক গুণাবলির বৈচিত্র্য 1

অধ্যায়- 2
স্বীয় এবং ব্যক্তিত্ব 23

অধ্যায়- 3
জীবনের বাধাসমূহের সম্মুখীন হওয়া 50

অধ্যায়- 4
মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতি 69

অধ্যায়- 5
থেরাপিসম্বন্ধীয় দৃষ্টিভঙ্গি 89

অধ্যায়- 6
মনোভাব এবং সামাজিক চেতনা 106

অধ্যায়- 7
সামাজিক প্রভাববিস্তার এবং গোষ্ঠী প্রক্রিয়া 129

অধ্যায়- 8
মনোবিদ্যা এবং জীবন 152

অধ্যায়- 9
মনোবৈজ্ঞানিক দক্ষতার উন্নতিসাধন 177

মনোবিজ্ঞানে ব্যবহারিক নির্দেশাবলিসমূহ 196
শব্দকোশ 200
সহায়ক পুস্তকাবলি 209

মনোবৈজ্ঞানিক গুণাবলির বৈচিত্র্য

(Variations in Psychological Attributes)

1

এই অধ্যায়টি পড়ার পর তোমরা সমর্থ হবে :

- মানুষকে একে অপরের থেকে পৃথক করার মনোবৈজ্ঞানিক গুণগুলিকে উপলব্ধি করতে।
- মনোবৈজ্ঞানিক গুণগুলির মূল্যায়নে ব্যবহৃত বিভিন্ন পদ্ধতি সম্পর্কে শিখতে।
- বৌদ্ধিক আচরণ কী দিয়ে গঠিত হয় সে সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে।
- মনোবিদ্‌রা কীভাবে মানসিক প্রতিবন্ধকতা এবং প্রতিভাবান ব্যক্তিদের বুদ্ধির কীভাবে মূল্যায়ন করে তা শিখতে।
- বিভিন্ন সংস্কৃতিতে বুদ্ধির বিভিন্ন অর্থ উপলব্ধি করতে এবং
- বুদ্ধি এবং প্রবণতার মধ্যে পার্থক্য উপলব্ধি করতে।

বিষয়বস্তু

ভূমিকা (Introduction) :
মানব কার্যকারিতায় ব্যক্তিগত পার্থক্য।
মনোবৈজ্ঞানিক গুণাবলির মূল্যায়ন।
বুদ্ধি
বুদ্ধির তত্ত্বসমূহ
- বুদ্ধির ত্রিমাত্রিক তত্ত্ব (Triarchic)
- বুদ্ধির PASS মডেল (PASS Theory)
- **বুদ্ধির ক্ষেত্রে ব্যক্তিস্বাতন্ত্র্য**
- বুদ্ধির বিবিধতা

বুদ্ধির অভীক্ষার কিছু অপব্যবহার (বক্স ১.১)
সংস্কৃতি ও বুদ্ধি
প্রাক্ষোভিক বুদ্ধি সম্পন্নদের বৈশিষ্ট্য
বিশেষধর্মী ক্ষমতা
- *প্রবণতা ঃ প্রকৃতি এবং পরিমাপ*
- *সৃজনশীলতা*

মুখ্যপদ
সারাংশ
পর্যালোচনামূলক প্রশ্ন
প্রকল্পের ধারণা
ওয়েব লিংকস
শিক্ষক সংক্রান্ত নির্দেশাবলি

ভূমিকা (Introduction)

যদি তোমরা তোমাদের বন্ধুবান্ধবদের, সহপাঠীদের অথবা আত্মীয়স্বজনদের লক্ষ কর তবে দেখতে পাবে যে তারা কীভাবে উপলব্ধি করায় শেখা এবং চিন্তা করার ক্ষেত্রে আবার বিভিন্ন কাজ করার ক্ষেত্রে একে অপরের থেকে ভিন্ন হয়। জীবনের প্রতিটি পদক্ষেপে এই জাতীয় ব্যক্তিগত বৈষম্য লক্ষ করা যেতে পারে। এটি সুস্পষ্ট যে একজন ব্যক্তি অপর ব্যক্তি থেকে পৃথক হয়। একাদশ শ্রেণিতে তোমরা মনোবৈজ্ঞানিক নীতি সম্পর্কে শিখেছিলে যা মানব আচরণ উপলব্ধিতে প্রয়োগ করা হয়। আমাদের জানা দরকার যে ব্যক্তি কীভাবে একে অপর থেকে পৃথক হয়। কী কারণে এই পার্থক্যগুলো আসে এবং কীভাবে এই পার্থক্যগুলোকে মূল্যায়ন করা যেতে পারে। তোমরা মনে করবে কীভাবে Galton-এর সময় থেকে ব্যক্তিগত বৈষম্যের অধ্যয়ন আধুনিক মনোবিজ্ঞানের মুখ্য চিন্তার বিষয় হয়ে উঠেছে। এই অধ্যায়টি তোমাদেরকে ব্যক্তিগত বৈষম্যের মূলসূত্রের সাথে পরিচিত করাবে।

একটি জনপ্রিয় মনোবৈজ্ঞানিক গুণাবলি যা মনোবিদ্‌দের ও আগ্রহের বিষয় তা হল বুদ্ধি। ব্যক্তিতে ব্যক্তিতে পার্থক্য লক্ষ করা যায় জটিল ধারণা উপলব্ধিতে, পরিবেশের সাথে মানিয়ে নিতে, অভিজ্ঞতা থেকে শিখতে, বিভিন্ন প্রকার যুক্তিতে নিযুক্তি থাকতে এবং অন্তরায় অতিক্রম করার ক্ষেত্রে। এই অধ্যায়ে তোমরা বুদ্ধির স্বরূপ, বুদ্ধির পরিবর্তনশীল সংজ্ঞা, বুদ্ধিতে সাংস্কৃতিক পৃথকতা ব্যক্তির বৌদ্ধিক পারদর্শিতার প্রসার এবং বিভিন্ন রূপ বিশেষ ক্ষমতার বা প্রবণতার স্বরূপ সম্পর্কে অধ্যয়ন করবে।

মানব কার্যকারিতায় ব্যক্তিগত বৈষম্যসমূহ (Individual Differences in Human Functioning)

সকল প্রজাতির মধ্যে ব্যক্তিগত বিভিন্নতা হচ্ছে সাধারণ বিষয়। বিভিন্নতা প্রকৃতিতে বৈচিত্র্য এবং সৌন্দর্য যোগ করে। এক মুহূর্তের জন্য তোমরা তোমাদের চারপাশের পৃথিবীর কথা চিন্তা করে যেখানে প্রত্যেকটি বস্তু একই রং এর যথা লাল অথবা নীল অথবা সবুজ তাহলে এই পৃথিবীটা তোমাদের কাছে কেমন মনে হবে? অবশ্যই সুন্দর নয়! তোমরা কি এই ধরনের পৃথিবীতে বাস করতে পছন্দ করবে? আগের সকল উত্তরের মতই তোমাদের উত্তরটা না-ই হবে। বস্তুর মতো মানুষও বিভিন্ন ধরনের সংলক্ষণের সমাহারের অধিকারী।

পরিবর্তনশীলতা প্রকৃতির একটি সত্য এবং ব্যক্তিরাও এর থেকে ব্যতিক্রম নয়। তারা শারীরিক বৈশিষ্ট্যগুলোর দিক থেকেও ভিন্ন হয়। যেমন— উচ্চতা, ওজন, শক্তি, চুলের রং ইত্যাদি। আবার তারা মনোবৈজ্ঞানিক মাত্রার দিক থেকেও ভিন্ন। তারা বুদ্ধিমান অথবা নির্বোধ, প্রভাবশালী অথবা নমনীয়, সৃজনশীল অথবা সৃজনশীল নাও হতে পারে, বর্হিগামী অথবা পশ্চাৎপদ ইত্যাদি হতে পারে। বৈচিত্র্যের এই তালিকা সীমাহীন হতে পারে। একজন ব্যক্তির মধ্যে বিভিন্ন সংলক্ষণ ভিন্ন মাত্রায় থাকতে পারে। এই অর্থে প্রত্যেকেই আমরা অভিনব। এই হিসাবে তারা একজাতীয় বিভিন্ন সংলক্ষণের সমহারের উৎকৃষ্ট উদাহরণ। তোমরা যে প্রশ্ন উত্থাপন করতে পার কীভাবে এবং কেন মানুষ ভিন্ন হয়ে থাকে। কার্যত এটি ব্যক্তিগত বৈষম্য অধ্যয়নের বিষয়বস্তু। মনোবিদ্‌দের মতে ব্যক্তিগত বৈষম্য বলতে ব্যক্তির বৈশিষ্টাবলি এবং আচরণের ধরনের মধ্যে স্বাতন্ত্র্য এবং বৈচিত্র্যকে বোঝায়।

যদিও বহু মনোবিদ্‌রা বিশ্বাস করেন যে আমাদের আচরণগুলি আমাদের ব্যক্তিগত সংলক্ষণ দ্বারা প্রভাবিত হয়। অনেকে এই অভিমত পোষণ করেন যে আমাদের আচরণগুলো পরিস্থিতিমূলক উপাদান দ্বারা বেশি প্রভাবিত হয়। এই পরবর্তী ধারণাটি স্থিতিবাদ (Situationism) নামে পরিচিত, যাতে বলা হয় যে একজন ব্যক্তি যে পরিস্থিতি ও পরিবেশে ন্যস্ত থাকে তা তার আচরণকে প্রভাবিত করে। একজন ব্যক্তি যে সাধারণত আক্রমণাত্মক সে তার সর্বোচ্চ আধিকারিকের উপস্থিতিতে নম্রভাবে আচরণ করতে পারে। মাঝে মাঝে পরিস্থিতির প্রভাব এতই শক্তিশালী হয় যে বিভিন্ন সংলক্ষণযুক্ত ব্যক্তিত্বের ব্যক্তিরাও এদের প্রতি প্রায় একইভাবে প্রতিক্রিয়া করে। পরিস্থিতিবাদীদের দৃষ্টিভঙ্গি অনুযায়ী, মানব আচরণ আপেক্ষিকভাবে বেশির ভাগই বাহ্যিক প্রভাবের ফলস্বরূপ।

মনোবৈজ্ঞানিক গুণাবলীর পরিমাপন (Assessment of Psychological Attributes)

মনোবৈজ্ঞানিক গুণাবলির মধ্যে অতি সাধারণ ঘটনা। যেমন উদ্দীপকের উদ্দীপনায় সময় লাগা অর্থাৎ প্রতিক্রিয়ার সময় (Reaction time) এবং এছাড়াও অত্যন্ত সাধারণ বিষয় যেমন আনন্দিত হওয়াও রয়েছে। পরিমাপযোগ্য মনোবৈজ্ঞানিক গুণাবলির সংখ্যা গণনা এবং নির্ণয় করা খুবই কঠিন। পরিমাপন হচ্ছে মনোবৈজ্ঞানিক গুণাবলিকে উপলব্ধি করার প্রথম ধাপ। পরিমাপন বলতে ব্যক্তির মনোবৈজ্ঞানিক গুণাবলির পরিমাপ এবং তাদের মূল্যনির্ধারণকে বোঝায় যা প্রায়ই তারতম্যের বিশেষ আদর্শের ভিত্তিতে গঠিত বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যবহার করে। একজন ব্যক্তির মধ্যে কোনো গুণাবলি বিদ্যমান আছে কিনা তা শুধুমাত্র এটি যদি বিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতি ব্যবহার করে পরিমাপ করা যায় তবেই বোঝা যাবে। উদাহরণস্বরূপ যখন আমরা বলি, 'হরিশ কর্তৃত্বপরায়ণ তখন এখানে আমরা হরিশের মধ্যে কর্তৃত্বের মাত্রাকে বোঝাই। এই বিবৃতিটির ভিত্তি হল তার মধ্যেকার কর্তৃত্ব নিয়ে আমাদের নিজস্ব পরিমাপন। আমাদের পরিমাপন বিধিবদ্ধ অথবা অবিধিবদ্ধ হতে পারে। বিধিবদ্ধ পরিমাপন হচ্ছে নৈর্ব্যক্তিক, আদর্শায়িত এবং সংগঠিত। অপর পক্ষে বিধিবদ্ধ পরিমাপন হল এক ঘটনা থেকে অন্য ঘটনায় এবং এক পরীক্ষক থেকে অন্য পরীক্ষকের ক্ষেত্রে ভিন্ন হয়, এবং তাই এটি বিষয়ভিত্তিক ব্যাখ্যার ক্ষেত্রে উন্মুক্ত থাকে। মনোবিদ্‌রা মনোবৈজ্ঞানিক গুণাবলির বিধিবদ্ধ পরিমাপন করতে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত হয়।

একবার পরিমাপন সম্পন্ন হয়ে গেলে হরিশ কীভাবে ভবিষ্যতে আচরণ করবে তা অনুমান করতে পারি। যদি হরিশকে একটি দলের নেতৃত্ব করার সুযোগ দেওয়া হয় তবে সম্ভবত সে কর্তৃত্বমূলক নেতা হবে বলে আমরা অনুমান করতে পারি। অনুমানের পরিণাম যদি আমাদের চাওয়া অনুসারে না হয়ে থাকে তাহলে আমরা হরিশের আচরণের মধ্যে পরিবর্তন আনার চেষ্টা করতে পারি। পরিমাপনের জন্য নির্বাচিত গুণাবলিটি আমাদের উদ্দেশ্যের উপর নির্ভর করে গ্রহণ করতে হয়। একটি দুর্বল ছাত্রকে পরীক্ষায় ভালো করার জন্য আমরা তার বৌদ্ধিক প্রবলতা এবং দুর্বলতা মূল্যায়ন করতে পারি। একজন ব্যক্তি যদি তার পরিবারের সদস্য এবং প্রতিবেশীর সঙ্গে মানিয়ে চলতে ব্যর্থ হয় তাহলে আমরা তার ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্যের মূল্যায়ন সম্পর্কে বিবেচনা করতে পারি। নিম্নমানের প্রেষণাযুক্ত ব্যক্তির ক্ষেত্রে আমরা তার আগ্রহ ও পছন্দগুলোর মূল্যায়ন করতে পারি। মনোবৈজ্ঞানিক মূল্যায়নে শৃঙ্খলাবদ্ধ অভীক্ষা পদ্ধতি ব্যবহার করা হয় যা ব্যক্তির ক্ষমতা আচরণ এবং ব্যক্তিগত গুণের মূল্যায়ন করে।

মনোবৈজ্ঞানিক গুণাবলীর কয়েকটি কার্যক্ষেত্র (Some Domains of Psychological Attributes)

মনোবৈজ্ঞানিক গুণাবলি রৈখিক অথবা একমাত্রিক নয়। এগুলো জটিল এবং মাত্রার উপর ভিত্তি করে অভিব্যক্ত হয়। একটি রেখা হল বহু বিন্দুর নিছক যোগফল। একটি বিন্দু কোনো স্থান দখল করে না। একটি বাক্সের কথা চিন্তা করো। এটি স্থান দখল করে থাকে, এটিকে শুধুমাত্র এর তিনটি মাত্রা যথা— দৈর্ঘ্য, প্রস্থ এবং উচ্চতার উপর ভিত্তি করে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে। মনোবৈজ্ঞানিক গুণাবলির ক্ষেত্রে তা একইরকম। এগুলো সাধারণত বহুমাত্রিক হয়। যদি তোমরা একজন ব্যক্তিকে সম্পূর্ণভাবে মূল্যায়ন করতে চাও তাহলে তোমরা সে কীভাবে বিভিন্ন ক্ষেত্রে যেমন— জ্ঞানগত, প্রাক্ষোভিক, সামাজিক ইত্যাদি কাজ করছে তার মূল্যায়ন করা প্রয়োজন।

আমরা এই অধ্যায়ে মনোবিদ্‌দের আগ্রহ রয়েছে এমন কিছু গুরুত্বপূর্ণ গুণাবলি নিয়ে আলোচনা করব। মনোবৈজ্ঞানিক শিক্ষায় ব্যবহৃত বিভিন্ন অভীক্ষার উপর ভিত্তি করে এই গুণাবলিকে শ্রেণিবিভক্ত করা হয়।

1. **বুদ্ধি (Intelligence)** বুদ্ধি হচ্ছে জগৎকে উপলব্ধি করার এবং যুক্তিযুক্তভাবে চিন্তা করার সর্বজনীন ক্ষমতা এবং যা বাধার সম্মুখীন হওয়ার সাথে সাথেই সহজলভ্য সম্পদগুলোকে কার্যকরীভাবে ব্যবহার করে। বুদ্ধির অভীক্ষাগুলো সর্বজনীন একজন ব্যক্তির সাধারণ জ্ঞানগত যোগ্যতার পরিমাপ প্রদান করে। যার অন্তর্গত রয়েছে বিদ্যালয় থেকে লাভবান হওয়ার ক্ষমতা। সাধারণত ক্ষীণবুদ্ধি সম্পন্ন শিক্ষার্থীরা স্কুলের পরীক্ষায় সম্ভবত ভালো করতে পারে না। কিন্তু তাদের জীবনের সাফল্য শুধুমাত্র তাদের বুদ্ধির অভীক্ষার স্কোরের সঙ্গে যুক্ত থাকে না।
2. **প্রবণতা (Aptitude)** প্রবণতা বলতে একজন ব্যক্তির দক্ষতা অর্জনের মূল সম্ভাবনাকে বোঝায়। প্রবণতার অভীক্ষা অনুমান করে, যে একজন ব্যক্তি কী করতে সমর্থ হবে যদি তাকে উপযুক্ত পরিবেশ এবং প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়। একজন

ইঞ্জিনিয়ারের মতো উচ্চযান্ত্রিক প্রবণতাযুক্ত ব্যক্তি উপযুক্ত প্রশিক্ষণের থেকে লাভবান হতে পারে এবং উন্নতি করতে পারে। একইভাবে উচ্চভাষাগত প্রবণতাযুক্ত ব্যক্তিকে ভালো লেখক হওয়ার জন্য প্রশিক্ষণ দেওয়া যেতে পারে।

3. **আগ্রহ (Interest)** আগ্রহ বলতে একজন ব্যক্তির অন্যদের সাথে যুক্ত এক বা একাধিক বিশেষ কার্যকলাপে নিযুক্ত থাকার পছন্দকে বোঝায়। শিক্ষার্থীদের আগ্রহের মূল্যায়ন তাদের কী ধরনের পাঠ্যক্রম সহজে এবং আনন্দের সহিত পড়তে পারবে সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারে। আগ্রহের জ্ঞান আমাদের বিকল্প তৈরিতে সাহায্য করে যা আমাদের জীবন সন্তোষ এবং কাজের ক্ষেত্রে কর্মক্ষমতাকে বৃদ্ধি করে।

4. **ব্যক্তিত্ব (Personality)** আপেক্ষিকভাবে ব্যক্তিত্ব বলতে ব্যক্তির স্থায়ী বৈশিষ্ট্যকে বোঝায় যা তাকে অন্যদের থেকে পৃথক করে। ব্যক্তিত্বের অভীক্ষাগুলো একজন ব্যক্তির অনন্য বৈশিষ্ট্যগুলোকে মূল্যায়ন করার চেষ্টা করে যথা— একজন কর্তৃত্ব পরায়ণ নাকি বিনয়ী বর্হিগামী নাকি পশ্চাদপদ মেজাজি নাকি প্রক্ষোভিকভাবে স্থিতিশীল ইত্যাদি। ব্যক্তিত্বের মূল্যায়ন একজন ব্যক্তির আচরণকে ব্যাখ্যা করতে এবং সে কীভাবে ভবিষ্যতে আচরণ করবে তার অনুমান করতে সাহায্য করে।

5. **মূল্যবোধ (Values)** মূল্যবোধ হল আচরণের আদর্শ প্রণালী সম্পর্কে স্থায়ী বিশ্বাস। একজন ব্যক্তির যার মূল্যবোধ রয়েছে সে তার জীবনের কাজগুলোর পথনির্দেশের জন্য এবং অন্যদের বিচার করার জন্যও একটি মানদণ্ড স্থির করে। আমরা একজন ব্যক্তির উদাহরণ- রাজনৈতিক, ধর্মীয়, সামাজিক বা আর্থিক প্রভাবশালী মূল্যবোধ নির্ধারণের চেষ্টা করি।

পরিমাপনের পদ্ধতিসমূহ (Assessment Methods)

মনোবৈজ্ঞানিক পরিমাপনে বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়। একাদশ শ্রেণিতে তোমরা কয়েকটি পদ্ধতিগুলো সম্পর্কে শিখেছে। চলো আমরা এগুলোর মূল বৈশিষ্ট্যগুলো মনে করি।

- **মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষা (Psychological Test)** মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষা হচ্ছে একজন ব্যক্তির মানসিক অথবা আচরণগত বৈশিষ্ট্যের নৈর্ব্যক্তিক এবং আদর্শায়িত পরিমাপ। উপরে বর্ণিত এইসবগুলো মনোবৈজ্ঞানিক গুণাবলির (যথা- বুদ্ধি প্রবণতা ইত্যাদির) পরিমাপনের মাত্রার জন্য নৈব্যক্তিক অভীক্ষার বিকশিত করা হয়েছে। এই অভীক্ষাগুলো চিকিৎসা সম্পর্কিত রোগ নির্ণয়, নির্দেশনা, কর্মী নির্বাচন এবং প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যে ব্যাপকভাবে ব্যবহার করা হয়। নৈর্ব্যক্তিক অভীক্ষা ছাড়াও মনোবিদ্‌রা বিশেষ কিছু প্রক্ষেপণ মূলক অভীক্ষা বিশেষত ব্যক্তিত্বের পরিমাপনের জন্য বিকশিত করেন। তোমরা দ্বিতীয় অধ্যায়ে এগুলো সম্পর্কে শিখবে।
- **সাক্ষাৎকার (Interview)** সাক্ষাৎকারে একজন ব্যক্তি থেকে পারস্পরিক আলোচনার ভিত্তিতে তথ্য জানতে চাওয়া হয়। তোমরা দেখতে পার এটিকে তখন ব্যবহার করা হয় যখন একজন পরামর্শদাতা তার ক্লায়েন্ট (client)-এর মুখোমুখি হয়, একজন বিক্রয়কারী কোনো বিশেষ পণ্যের উপকারিতা সম্পর্কে বাড়ি বাড়ি গিয়ে যখন সমীক্ষা করে, একজন নিয়োগকর্তা তার সংগঠনের জন্য কর্মচারী নির্বাচনের ক্ষেত্রে জাতীয় এবং আন্তর্জাতিক বিষয়ের গুরুত্বের উপর বিশিষ্ট্য ব্যক্তির সাক্ষাৎকার করে।
- **কেস স্টাডি (Case Study)** কেস স্টাডি হল একজন ব্যক্তির মনোবৈজ্ঞানিক গুণাবলি, মনোসামাজিক এবং ভৌতিক পরিবেশের প্রেক্ষাপটে মনোবৈজ্ঞানিক ইতিহাসের ভিত্তিতে গভীরভাবে অধ্যয়ন করা। নিদানিক মনোবিদ্‌রা কেস স্টাডির ব্যাপক ব্যবহার করেন। মহান ব্যক্তিদের জীবনের ঘটনার বিশ্লেষণ তাদের জন্য উদ্ভাসক হতে পারে যারা তাদের জীবনের অভিজ্ঞতা থেকে শিক্ষালাভ করতে চায়। কেস স্টাডিগুলো বিভিন্ন পদ্ধতি প্রদত্ত যথা— সাক্ষাৎকার, পর্যবেক্ষণ, প্রশ্নগুচ্ছ, মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষা ইত্যাদি থেকে উদ্ভুত তথ্যের ভিত্তিতে করা হয়।
- **পর্যাবেক্ষণ (Observation)** পর্যবেক্ষণ হল স্বাভাবিকভাবে বাস্তবে ঘটমান আচরণগত ঘটনা লিপিবদ্ধ করার জন্য শৃঙ্খলাবদ্ধ সংগঠিত এবং নৈব্যক্তিক পদ্ধতি প্রয়োগ করে। কিছু বিশেষ ঘটনা যেমন- মা শিশুর পারস্পরিক সম্পর্ক পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে সহজেই অধ্যয়ন করা যেতে পারে। পর্যবেক্ষণ পদ্ধতির প্রধান সমস্যা হল যে একজন পর্যবেক্ষকের পরিস্থিতির উপর কম নিয়ন্ত্রণ থাকে এবং নথিগুলো পর্যবেক্ষকের বিষয়গত ব্যাখ্যার দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে।
- **সেল্ফ রিপোর্ট (Self-Report)** সেল্ফ রিপোর্ট হচ্ছে সেই পদ্ধতি যা ব্যক্তি নিজের এবং যে মতামত, বিশ্বাস ইত্যাদি

পোষণ করে সে সম্পর্কে প্রকৃত তথ্য প্রদান করে। সাক্ষাৎকারের পরিকল্পনা করে অথবা প্রশ্নগুচ্ছের একটি মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষা অথবা ব্যক্তিগত ডায়েরির মাধ্যমে এই ধরনের তথ্য লাভ করা যেতে পারে।

বুদ্ধি (Intelligence)

বুদ্ধি হল একটি প্রধান কল্পিত বস্তু যা ব্যক্তিতে ব্যক্তিতে প্রভেদ বুঝতে ব্যবহার করা হয়। ব্যক্তি যেই পরিবেশে বাস করে সেই পরিবেশ অনুসারে কীভাবে তার আচরণকে মানিয়ে নেয় সে সম্পর্কে উপলব্ধি প্রদান করে। এই অংশে তোমরা বুদ্ধির বিভিন্ন রূপ সম্পর্কে অধ্যয়ন করবে।

বুদ্ধির সাধারণ জ্ঞানের ধারণা থেকে বুদ্ধির মনোবৈজ্ঞানিক ধারণাটি অনেকটাই আলাদা। যদি তোমরা একজন বুদ্ধিমান ব্যক্তিকে লক্ষ কর তাহলে তোমরা তার মধ্যে যে সম্ভাব্য গুণাবলি দেখবে সেগুলো হল মানসিক সতর্কতা, উপস্থিত বুদ্ধি, শিখনে তৎপরতা এবং সম্পর্ককে উপলব্ধি করার ক্ষমতা। অক্সফোর্ডের অভিধানে বুদ্ধিকে কোনো কিছুকে প্রত্যক্ষণ, শিখন, জানা এবং উপলব্ধি করার ক্ষমতা বলে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। বুদ্ধির প্রাচীন তত্ত্ববিদ্‌রা ও বুদ্ধিকে সংজ্ঞায়িত করতে এই গুণাবলি ব্যবহার করেছিলেন। Alferd Binet মনোবিদদের মধ্যে প্রথম বুদ্ধি নিয়ে কাজ করেছিলেন। তিনি বুদ্ধিকে সুস্থভাবে বিচার করা, সুস্থভাবে উপলব্ধি করা এবং সঠিকভাবে যুক্তি করার ক্ষমতা হিসাবে সংজ্ঞায়িত করেছিলেন। Wechslar যার বুদ্ধির অভীক্ষাগুলো ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়, তিনি বুদ্ধিকে এর কার্যকারিতার শর্তাবলির ভিত্তিতে উপলব্ধি করেন অর্থাৎ পরিবেশের সঙ্গে অভিযোজনের জন্যই একে মূল্য দেওয়া হয়। তিনি বুদ্ধিকে ব্যক্তির উদ্দেশ্যপূর্ণভাবে কাজ করার, যুক্তিযুক্তভাবে চিন্তা করার এবং পরিবেশের সঙ্গে কার্যকরভাবে আচরণ করার উপযোগী ক্ষমতার সমষ্টি বা সামগ্রিকতা। অন্যান্য মনোবিদ্‌রা যেমন— Gardner এবং Sternberg ব্যক্ত করেছিলেন যে এক বুদ্ধিমান ব্যক্তি শুধুমাত্র পরিবেশের সঙ্গে অভিযোজন করতে পারে না এছাড়াও এটি সক্রিয়ভাবে এর পরিবর্তন করে বা আকার দেয়। আমরা যখন বুদ্ধির সম্পর্কীত কয়েকটি তত্ত্ব আলোচনা করব তখন তোমরা বুদ্ধির ধারণা এবং এর উৎপত্তি কীভাবে হয়েছিল সেটি উপলব্ধি করতে সমর্থ হবে।

কাজ 1.1

বুদ্ধিমান ব্যক্তিদের গুণাবলি অন্বেষণ করা

1. *তোমাদের সহপাঠীদের মধ্যে কে বেশি বুদ্ধিমান? মনে মনে তার সম্পর্কে চিন্তা করো এবং ওই ব্যক্তিকে বর্ণনা করতে কিছু শব্দ/বাক্য লেখো।*
2. *তোমাদের আশেপাশে তিনজন ব্যক্তি সম্পর্কে চিন্তা করো। এদের মধ্যে তোমরা কাকে বুদ্ধিমান বলে বিবেচিত করবে এবং এই প্রত্যেক ব্যক্তির গুণাবলি বর্ণনা করে কিছু শব্দ/বাক্য লেখো।*
3. *১নং অনুচ্ছেদে তোমরা কী লিখেছিলে সেই প্রসঙ্গে নতুনতম সংযোজনগুলো মূল্যায়ন করো।*
4. *সবগুলো গুণাবলির একটি তালিকা তৈরি করো যেগুলোকে তোমরা বৌদ্ধিক আচরণ বলে বিবেচনা কর। এই গুণাবলির ব্যবহার করে একটি সংজ্ঞা তৈরি করার চেষ্টা করো।*
5. *তোমাদের নথিগুলো তোমাদের সহপাঠী এবং শিক্ষকের সাথে আলোচনা করো।*
6. *বুদ্ধি সম্পর্কে গবেষকরা কী বলে এই বক্তব্যের সাথে এটি তুলনা করো।*

বুদ্ধির তত্ত্বসমূহ (Theories of Intelligence)

মনোবিদ্‌রা বুদ্ধির বিভিন্ন তত্ত্ব প্রস্তাব করেছিলেন। তত্ত্বগুলোকে হয় সাইকোমেট্রিক/গঠনমূলক (Psychometric/structural) দৃষ্টিভঙ্গি অথবা তথ্য প্রক্রিয়াকরণের দৃষ্টিভঙ্গি হিসাবে বিস্তীর্ণরূপে শ্রেণিবিভক্ত করা যেতে পারে।

সাইকোমেট্রিক দৃষ্টিভঙ্গি বুদ্ধিকে ক্ষমতার সমষ্টি হিসাবে গণ্য করে। এটি জ্ঞানগত ক্ষমতার একটি একক সূচক শর্তাবলি অনুযায়ী ব্যক্তির কর্মক্ষমতাকে প্রকাশ করে। অপরদিকে তথ্য প্রক্রিয়াকরণের দৃষ্টিভঙ্গি বৌদ্ধিক যৌক্তিকতা এবং সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে ব্যক্তি যেসব প্রক্রিয়া ব্যবহার করে তাকে বর্ণনা করে। এই দৃষ্টিভঙ্গির মূলত দৃষ্টিনিক্ষেপ করে একজন বুদ্ধিমান ব্যক্তি কীভাবে আচরণ করে তার উপর। বুদ্ধির গঠন প্রণালীর দিকে অথবা মাত্রার ভিত্তির উপর দৃষ্টি নিক্ষেপ করার চাইতে তথ্য প্রক্রিয়াকরণ দৃষ্টিভঙ্গি বরং

বৌদ্ধিক আচরণের ভিত্তিস্বরূপ জ্ঞানগত কার্যকলাপের অধ্যয়নের উপর জোর দেয়। আমরা এই দৃষ্টিভঙ্গিগুলোর প্রতিনিধিত্বমূলক কয়েকটি তত্ত্ব আলোচনা করব।

আমরা পূর্বে উল্লেখ করেছিলাম যে Alfred Binet প্রথম মনোবিদ ছিলেন যিনি মানসিক সক্রিয়তার ভিত্তিতে বুদ্ধির ধারণাকে নির্দিষ্ট রূপ দিতে চেষ্টা করেছিলেন। তবে Binet দ্বারা এই ধারনাটি উপস্থাপনের পূর্বে আমরা বিভিন্ন সংস্কৃতি বা ঐতিহ্যে উপলব্ধ বিভিন্ন দার্শনিক নিবন্ধে বুদ্ধির ধারণাগুলোর সাধারণবর্ণনা খুঁজে পাই। এর বুদ্ধির তত্ত্বটি সাধারণ ছিল যেহেতু এটি তাঁর প্রবল বুদ্ধিমান ব্যক্তি থেকে অল্প বুদ্ধিমান ব্যক্তিকে পৃথক করার আগ্রহ থেকে উদ্ভুত হয়েছিল। অতএব, তিনি ধারণা করেছিলেন বুদ্ধির মধ্যে একই রকম ক্ষমতার বিন্যাস রয়েছে যা ব্যক্তির পরিবেশের যে কোনো বা প্রত্যেক সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা যেতে পারে। তাঁর বুদ্ধির তত্ত্বটিকে একক বা বুদ্ধির এক উপাদানতত্ত্ব বলা হয়। যখন এই তত্ত্বটি বিবাদের সম্মুখীন হয়েছিল মনোবিদ্‌রা ব্যক্তির উৎপাত্ত বিশ্লেষণ করতে শুরু করেন যা Binet অভীক্ষা থেকে সংগৃহীত হয়েছিল।

1927 সালে উৎপাদকের বিশ্লেষণ নামক রাশি বিজ্ঞানের পদ্ধতি প্রয়োগ করে Charles Spearman বুদ্ধির দ্বি-উপাদান তত্ত্বের প্রবর্তন করেন। তিনি প্রমাণ করেছেন যে বুদ্ধি একটি সাধারণ উপাদান (g-factor) এবং কিছু বিশেষ উপাদান (s-factors) এর সমন্বয়ে গঠিত। G-factor এ রয়েছে সেইসব মানসিক ক্রিয়াকলাপ যা সমস্ত কর্মক্ষমতার ক্ষেত্রে মৌলিক এবং সাধারণ। তিনি বলেছেন যে g-factor এর সাথে অনেক বিশেষ ক্ষমতাও রয়েছে এদের অন্তর্ভুক্ত বিষয়গুলোকে তিনি s-factor বলে অভিহিত করেছেন। ভালো গায়ক, স্থাপত্যবিদ্ বৈজ্ঞানিক এবং ক্রীড়াবিদ্‌দের মধ্যে বেশি মাত্রায় g-factor দেখা যেতে পারে, কিন্তু এছাড়াও তাদের মধ্যে বিশেষ ক্ষমতা থাকে যা তাদের নিজ নিজ ক্ষেত্রে উৎকর্ষ প্রদান করতে সহায়ক হয়। Louis Thurstone এর তত্ত্বটি Spearman তত্ত্বকে অনুসরণ করে তৈরি হয়েছে। তিনি মৌলিক মানসিক ক্ষমতার তত্ত্ব উপস্থাপিত করেছেন। এটি বিবৃত করে যে বুদ্ধি সাতটি মৌলিক ক্ষমতার সমন্বয়ে গঠিত যেখানে প্রত্যেকটিই একে অপরের থেকে অপেক্ষাকৃত স্বতন্ত্র।

এই মৌলিক ক্ষমতাগুলো হল : (i) বাক্যের অর্থ উপলব্ধি করার মানসিক শক্তি (কোনো শব্দ, ধারণা, চিন্তাভাবনার অর্থ আয়ত্ত করা), (ii) সংখ্যাগত ক্ষমতা (সংখ্যাগত এবং গণনা দক্ষতা গতি এবং নির্ভুলতা), (iii) স্থানসংক্রান্ত সম্পর্ক (ধরন এবং আকারের প্রত্যক্ষণ), (iv) প্রত্যক্ষণগত দ্রুততা (সুক্ষ্মভাবে প্রত্যক্ষণে দ্রুততা), (v) দ্রুত শব্দ ব্যবহার করার ক্ষমতা (দ্রুত এবং সহজে শব্দের ব্যবহার), (vi) স্মৃতি (তথ্য পুনরুদ্রেকের যথার্থতা), (vii) আরোহী যুক্তি শক্তি (উপস্থাপিত তথ্য থেকে সাধারণ নীতি আহরণ করা)।

Arthur Jensen বুদ্ধির ক্রমোন্নতির মডেল প্রস্তাবিত করেছেন যেখানে ক্ষমতাগুলো দুটি স্তরে কাজ করে যাকে লেভেল I এবং লেভেল II বলা হয় (Level I and Level II) লেভেল I *(Level I)* হচ্ছে অনুসঙ্গবদ্ধ শিক্ষণ যেখানে উৎপাদন *(output)* মোটামুটি নিবেশ *(input)* অনুরূপ হয়। (উদাহরণস্বরূপ আবৃত্তি শেখা এবং মনে রাখা) লেভেল *II* কে জ্ঞানগত পারদর্শিতা বলা হয়। এতে উচ্চবর্গের দক্ষতা অন্তর্ভুক্ত থাকে এগুলো নিবেশকে রূপান্তরিত করে একটি কার্যকর ফলাফল লাভ করার জন্য।

J.P. Guilford structure-of-intellect model এর প্রস্তাব করেছেন যেখানে বুদ্ধির সংলক্ষণকে তিনটি মাত্রায় বিভক্ত করেছেন--- *operations, contents,* and *products* Operation হল যা প্রতিক্রিয়াকারী করেছে। তা এগুলোর মধ্যে রয়েছে চেতনা, স্মৃতির লিপিবদ্ধকরণ, স্মৃতির সংরক্ষণ, অপসারী উৎপাদন, অভিসারী উৎপাদন, এবং মূল্যায়ন। Contents বলতে উপাদান অথবা তথ্যের প্রকৃতি যার উপর বৌদ্ধিক কার্যকলাপ সম্পাদিত হয় তাকে বোঝায়। এগুলোর অন্তর্ভুক্ত রয়েছে দৃষ্টিগত, শ্রবণগত, সাংকেতিক (উদাহরণস্বরূপ অক্ষর, সংখ্যা) অর্থগত Semantic, (উদাহরণস্বরূপ শব্দ) এবং আচরণগত (যেমন ব্যক্তির আচরণ, মনোভাব, চাহিদা, ইত্যাদি সম্পর্কে তথ্য) Products বলতে উত্তরকারীর দ্বারা তথ্যের প্রক্রিয়াকরণের ধরনকে বোঝায়। Product কে একক, শ্রেণি, সম্পর্ক, পদ্ধতি। রূপান্তর এবং প্রয়োগে বিভক্ত করা হয়েছে, অতএব, এই শ্রেণিবিভাগে (Guilford, 1988) 6′5′6′ শ্রেণিগুলো রয়েছে, সুতরাং এই মডেলে 180টি কক্ষ রয়েছে। প্রত্যেকটি কক্ষে ন্যূনতম একটি উপাদান তথা ক্ষমতা রয়েছে এই প্রত্যাশা করা যায়, কিন্তু কিছু কক্ষে একাধিক উপাদান থাকতে পারে। প্রত্যেকটি উপাদানকে তিনটি মাত্রার ভিত্তিতে বর্ণনা করা যায়।

উপরে উল্লেখিত সূত্রগুলো Psychometric দৃষ্টিভঙ্গিকে উপস্থাপন করে যা বৌদ্ধিক আচরণকে উপলব্দ করতে সাহায্য করে।

বুদ্ধির বহুবিধ তত্ত্ব (Theory of Multiple Intelligence)

Howard Gardner বুদ্ধির বহুবিধতত্ত্ব প্রবর্তন করেন। উনার মতানুসারে বুদ্ধি একক সত্তা নয়, বরং এতে বিভিন্ন ধরনের বুদ্ধি বিদ্যমান আছে। এই প্রত্যেকটি বুদ্ধি একে অপর থেকে স্বতন্ত্র। এর মানে হল যদি একজন ব্যক্তি এক ধরনের বুদ্ধি প্রকাশ করে, এইটি এই নির্দেশ করে না যে তার মধ্যে অন্যধরনের বুদ্ধি বেশি বা কম আছে। Gardner এই মন্তব্য করেছেন যে বিভিন্ন ধরনের বুদ্ধি একটি সমস্যার সমাধান করার জন্য পরস্পর মিথস্ক্রিয়া করে এবং একই সঙ্গে কাজ করে। Gardner অত্যন্ত গুণী ব্যক্তিদের নিয়ে অধ্যয়ন করেছেন যারা তাদের নিজ নিজ ক্ষেত্রে অসাধারণ দক্ষতার প্রদর্শন করেছেন এবং আট রকমের বুদ্ধির কথা বর্ণনা করেছেন। এগুলো হল—

ভাষাবিদ্যাগত (Linguistic) (ভাষার গঠন এবং ব্যবহারের দক্ষতা) : এটি হল একজনের চিন্তাধারাকে প্রকাশ করতে এবং অপরকে উপলব্ধি করতে ভাষাকে সহজ এবং সাবলীলভাবে ব্যবহার করার ক্ষমতা। যেসব ব্যক্তির মধ্যে এই বুদ্ধি বেশি থাকে তারা শব্দ পটু হয়। অর্থাৎ তারা কোনো একটি শব্দের বিভিন্ন অর্থের প্রতি সংবেদনশীল, সুবক্তা এবং তাদের মনের মধ্যে ভাষাগত প্রতিরূপ স্বরূপ তৈরি করতে পারে। কবি এবং লেখকের মধ্যে বুদ্ধির এই উপাদানটি খুব প্রবল মাত্রায় থাকে।

যৌক্তিক গাণিতিক বুদ্ধি (Logical-Mathematical) (বৈজ্ঞানিকভাবে চিন্তন এবং সমস্যা সমাধানের দক্ষতা) : এই ধরনের বুদ্ধি যেসব ব্যক্তির মধ্যে বেশি থাকে তারা যুক্তি দিয়ে এবং সমালোচনার মাধ্যমে চিন্তা করতে পারে। তারা বিমূর্ত যুক্তিতে নিযুক্ত থাকে এবং গাণিতিক সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে সংকেতগুলোকে নিপুণভাবে পরিচালনা করতে পারে। সম্ভবত বৈজ্ঞানিক এবং নোবেল বিজয়ীদের এই বুদ্ধি বেশি থাকে।

স্থানসংক্রান্ত (Spatial) (দৃষ্টিগত প্রতিরূপ এবং নমুনা গঠনের দক্ষতা) : এটিকে মানসিক প্রতিরূপের গঠন, ব্যবহার এবং রূপান্তরের ক্ষমতাকে বোঝায়। যে ব্যক্তির মধ্যে এই বুদ্ধি বেশি থাকে তারা সহজেই স্থানগত অবস্থানকে মনের মধ্যে উপস্থাপন করতে পারে। বিমানচালক, নাবিক, ভাস্করবিদ্, চিত্রশিল্পী, স্থাপত্যবিদ্ গৃহ প্রসাধক, এবং শল্যচিকিৎসকদের মধ্যে স্থান সংক্রান্ত বুদ্ধি সম্ভবত বেশি থাকে।

সংগীত সংক্রান্ত (Musical) (সংগীতের ছন্দ এবং নিদর্শন সম্পর্কে সংবেদনশীলতা) : এটি হল সংগীত সংক্রান্ত নিদর্শনের উৎপাদন, সৃষ্টি এবং নিপুণভাবে পরিচালনায় সামর্থ্য। যেসব ব্যক্তির মধ্যে এই ধরনের বুদ্ধি বেশি থাকে তারা ধ্বনি এবং তরঙ্গের প্রতি খুব সংবেদনশীল হয় এবং নতুন ধরনের ধ্বনি তৈরি করতে পারে।

গতিময় শরীর সংক্রান্ত বুদ্ধি (Bodily-Kinaesthetic) (সম্পূর্ণ শরীর অথবা দেহের অংশকে সহজে এবং সৃজনশীলতার সহিত ব্যবহার করা) : এই বুদ্ধিতে সম্পূর্ণ শরীর অথবা শরীরের কোনো অংশের সাহায্যে কোনো কিছু প্রদর্শন অথবা নির্মাণ এবং সমস্যা সমাধান করা হয় সম্ভবত ব্যায়ামবিদ্, নর্তকী, অভিনেতা, ক্রীড়াবিদ্ জিমনাস্ট এবং শল্যচিকিৎসকদের মধ্যে এই ধরনের বুদ্ধি পরিলক্ষিত হয়।

আন্তঃব্যক্তিত্ব বুদ্ধি (Interpersonal) (অন্যদের আচরণের সুক্ষ্মতার দিকে অনুভূতিপ্রবণ থাকা) : অন্যব্যক্তির উদ্দেশ্য, অনুভূতি এবং আচরণকে উপলব্দি করার দক্ষতা, যাতে অন্যদের সঙ্গে তৃপ্তিকর সম্পর্কে মেল বন্ধন করতে সাহায্য করে। সম্ভবত মনোবিদ্ পরামর্শদাতা, রাজনীতিবিদ্, সমাজসেবক এবং ধার্মিক নেতারা সম্পূর্ণভাবে আন্তঃব্যক্তিত্ব বুদ্ধি পোষণ করে।

অন্তর ব্যক্তিত্ব বুদ্ধি (Intrapersonal Intelligence) (একজন নিজের অনুভূতি, উদ্দেশ্য এবং ইচ্ছা সম্পর্কে অবগতি) : এটিকে ব্যক্তির অভ্যন্তরীণ শক্তি এবং সীমাবদ্ধতার জ্ঞানকে বোঝায় এবং এর সাহায্যে কার্যকরীভাবে অন্যদের সঙ্গে সম্বন্ধস্থাপন করতে পারে। এই বুদ্ধিতে উচ্চক্ষমতা সম্পন্ন ব্যক্তিরা নিজের স্বরূপত্ব ব্যক্তির অস্তিত্ব সম্পর্কে এবং জীবনের অর্থ সম্পর্কে সূক্ষ্মভাবে সংবেদনশীল থাকে। উদাহরণস্বরূপ দার্শনিক এবং আধ্যাত্মিক নেতাদের মধ্যে এই ধরনের বুদ্ধি পরিলক্ষিত হয়।

প্রকৃতিবাদী (Naturalistic) (প্রকৃতি বিশ্বের বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে অনুভূতিপ্রবণশীল) এই তত্ত্বে আমাদের প্রাকৃতিক জগৎ সম্পর্কে সম্পূর্ণ সচেতনতা জড়িত থাকে। বিভিন্ন প্রজাতির উদ্ভিদকুল এবং প্রাণীকুলের সৌন্দর্যকে চিনতে এবং প্রাকৃতিক জগতের সূক্ষ্ম বৈষম্য তৈরিতে এটি প্রয়োজনীয়। শিকারি, কৃষক, পর্যটক, উদ্ভিদ

বিজ্ঞানী, প্রাণীবিদ্যাবিদ, পাখী, পাহারাদারদের মধ্যে প্রকৃতিবাদী বুদ্ধি বেশি পরিলক্ষিত হয়।

বুদ্ধির ত্রিমাত্রিক তত্ত্ব (Triarchic Theory of Intelligence):

1985 সালে Robert Sternberg বুদ্ধির ত্রিমাত্রিক তত্ত্ব প্রবর্তন করেন। Sternberg এর মতে বুদ্ধি হল অভিযোজনের ক্ষমতা, নিজস্ব এবং নিজস্ব সমাজ ও সংস্কৃতির লক্ষ্য সাধন করার জন্য পরিবেশকে আকার দেওয়া ও নির্বাচন করার ক্ষমতা। এই তত্ত্ব অনুযায়ী বুদ্ধির তিনটি মূল রূপ বর্তমান। উপাদানমূলক, অভিজ্ঞতামূলক, প্রসঙ্গমূলক, বুদ্ধির ত্রিমাত্রিক তত্ত্বের উপাদানগুলো চিত্র 1.1 কে দেখানো হয়েছে।

উপাদানমূলক বুদ্ধি (Componential Intelligence) : উপাদানমূলক অথবা বিশ্লেষণাত্মক বুদ্ধি বলতে সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে কোন তথ্যের বিশ্লেষণকে বোঝায়। যেসব ব্যক্তির মধ্যে এই ক্ষমতা বেশি থাকে তারা বিশ্লেষণমূলক এবং সমালোচনামূলকভাবে চিন্তা করতে পারে এবং বিদ্যালয়ে সফলতা অর্জন করতে পারে। এই বুদ্ধিতে তিনটি উপাদান আছে। প্রত্যেকটি ভিন্ন কাজ করে, প্রথমটি হচ্ছে জ্ঞান অর্জনের উপাদান। যা কোন কাজ করার উপায়কে শিখন ও অর্জনে সাহায্য করে। দ্বিতীয়টা হচ্ছে মেটা (meta) অথবা উচ্চমানের উপাদান, যার মধ্যে রয়েছে কোন কাজ কি করে করা এবং কিভাবে করা সে বিষয়ে পরিকল্পনা করা। তৃতীয়টি হচ্ছে কর্মসম্পাদনের উপাদান, যার মধ্যে রয়েছে প্রকৃতপক্ষে কোন কিছু করা।

অভিজ্ঞতামূলক বুদ্ধি (Experiential Intelligence):

অভিজ্ঞতামূলক অথবা সৃজনমূলক বুদ্ধি বলতে অভিনব সমস্যা সমাধানে সৃজনশীলতার সঙ্গে অতীত অভিজ্ঞতার ব্যবহারকে বোঝায়। এটি সৃজনমূলক কর্মদক্ষতায় প্রতিফলিত হয়। এই প্রকার বুদ্ধিসম্পন্ন ব্যক্তিরা প্রকৃতরূপে বিভিন্ন অভিজ্ঞতাকে একত্রিত করে নতুনভাবে আবিস্কার এবং অন্বেষণ করতে পারে। প্রদত্ত পরিস্থিতিতে কোন তথ্যটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ তারা শীঘ্রই তা আবিস্কার করতে পারে।

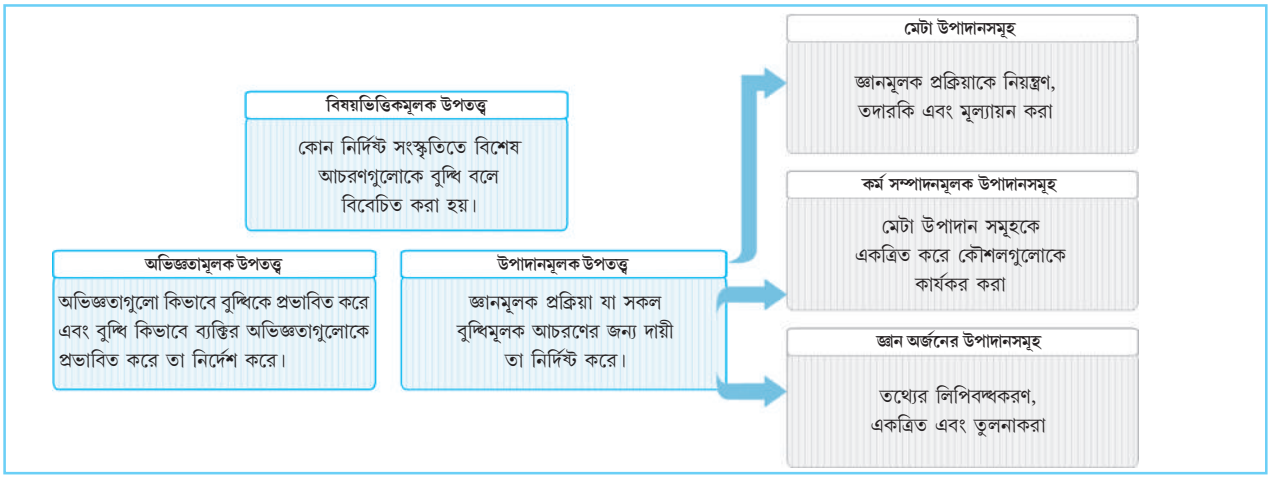
কাজ 1.2

ব্যবহারিক পথের দিকে

তোমরা সবেমাত্র একটি স্কুল/কলেজে ভর্তি হয়েছো। সারা বছরে তোমাদের তিনটি পরীক্ষা হবে। তোমরা মন থেকে এই পাঠ্যক্রমে বেশি নম্বর পেতে ইচ্ছুক। সম্ভবত তোমরা কিভাবে নীচে দেওয়া প্রত্যেকটি কাজের সাথে যুক্ত হবে? নিম্নলিখিত পাঠ্যক্রমের কাজগুলোকে ক্রম অনুযায়ী সাজাও, তোমাদের সহপাঠীদের সঙ্গে তোমাদের উত্তর মিলিয়ে নাও :

- *নিয়মিত শ্রেণিকক্ষে উপস্থিতি।*
- *সাপ্তাহিক আলোচনার জন্য তোমাদের বন্ধুদের সঙ্গে পড়াশোনার দল গঠন কর।*
- *শ্রেণিকক্ষে বিশদভাবে নোট নেওয়া।*
- *গৃহশিক্ষকের কাছে কোচিং কেন্দ্রে যোগদান করা।*
- *প্রত্যেকটি অধ্যায়ের লিখিত নোট তৈরি কর।*
- *পাঠ্যবইয়ের অধ্যায়গুলো পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পাঠ কর।*
- *গত তিন বছরের প্রশ্নগুলো সমাধান কর।*

ক্লাসের পরে তোমাদের শিক্ষকের সাথে আলাপ কর।



চিত্র 1.1 : বুদ্ধির ত্রিমাত্রিক উপাদানতত্ত্বের উপাদানসমূহ

প্রসঙ্গমূলক বুদ্ধি (Contextual Intelligence) : প্রাসঙ্গিক বা বাস্তববিক বুদ্ধি হল প্রতিদিন আমরা যে সমস্ত পরিবেশমূলক চাহিদার সম্মুখীন হই সেগুলোর সাথে মানিয়ে চলার ক্ষমতা। একে উপস্থিত বুদ্ধি বলা যেতে পারে। যেসব ব্যক্তির মধ্যে এই ধরনের বুদ্ধি বেশি পরিমাণে থাকে তারা তাদের বর্তমান পরিস্থিতির সঙ্গে সহজেই অভিযোজন করতে পারে। অথবা যে পরিবেশটি বিদ্যমান আছে তার থেকে বেশি অনুকূল পরিবেশ নির্বাচন করে অথবা তাদের চাহিদার উপযুক্ত করে পরিবেশকে পরিবর্তন করে। অতএব তারা জীবনে সফলতা অর্জন করে।

Sternberg এর বুদ্ধির ত্রিমাত্রিক তত্ত্বটি তথ্য প্রক্রিয়াকরণ দৃষ্টভঙ্গির উপস্থাপন করে বুদ্ধিকে উপলব্ধি করার জন্য।

বুদ্ধির সম্পর্কিত PASS মডেল :

J.P. Das, Jack Naglieri, and Kirby 1994 সালে এই মডেলটি তৈরি করেছেন। এই মডেল অনুসারে বৌদ্ধিক কার্যকলাপ হল তিনটি আন্তরনির্ভরশীল স্নায়বিক তন্ত্রের কার্যকলাপ যাকে মস্তিস্কের ক্রিয়ামূলক একক বলা হয়। এই এককগুলো উত্তেজনা, মনোযোগ, লিপিবদ্ধ অথবা প্রক্রিয়াকরণ এবং পরিকল্পনায় সাহায্য করে।

উত্তেজনা/মনোযোগ (Arousal/Attention) : উত্তেজনামূলক অবস্থা যে-কোনো আচরণের ভিত্তিস্বরূপ যেহেতু এটি আমাদের উদ্দীপকের প্রতি মনোযোগী হতে সাহায্য করে। উত্তেজনা এবং মনোযোগ কোনো ব্যক্তির তথ্য প্রক্রিয়াকরণের ক্ষেত্রে সমর্থ হয়। উত্তেজনায় একটি সন্তোষজনক স্তর আমাদের মনোযোগকে কোনো একটি সমস্যার প্রাসঙ্গিক দৃষ্টিকোণের দিকে কেন্দ্রীভূত করে। খুব বেশি বা কম উত্তেজনা মনোযোগে বাধা দেয়। উদাহরণস্বরূপ তোমাদের শিক্ষক যদি কোনো পরীক্ষার কথা বলে থাকেন যা তিনি আগেই পরিকল্পনা করে রেখেছিলেন এটি তোমাদের মধ্যে ওই নির্দিষ্ট অধ্যায়ের প্রতি মনোযোগের সঞ্চার করে। এই উত্তেজনা তোমাদের সেই অধ্যায়ের বিষয়বস্তুর পঠন, শিখন পুনঃ পাঠ করার ক্ষেত্রে মনোযোগকে কেন্দ্রীভূত করার উপর জোর দেয়।

সমকালীন এবং ধারাবাহিক প্রক্রিয়া (Simultaneous and Successive Processing) : তোমরা সমস্ত তথ্যাবলিকে তোমাদের জ্ঞানগত পদ্ধতিতে একই সাথে নয়তো একের পর এক সাজাও তখনই সমকালীন প্রক্রিয়া সংগঠিত হয়। যখন তোমরা বিভিন্ন ধারাগুলোর মধ্যে সম্পর্ক লক্ষ করবে এবং এগুলোকে উপলব্ধি করার জন্য অর্থপূর্ণরূপে সমন্বয় করা উদাহরণস্বরূপ Raven's Progressive Matrices অভীক্ষায় (RPM) একটি ছবি উপস্থাপন করা হয় যার একটি অংশ সরিয়ে ফেলা হয়েছে। তোমাদের ছয়টি বিকল্প থেকে একটিকে বাছাই করতে হয় ছবিটিকে পূর্ণ করার জন্য। সমকালীন প্রক্রিয়াকরণ তোমাদেরকে প্রদত্ত বিমূর্ত আকারগুলোর মধ্যেকার অর্থ এবং সম্পর্ক ধরতে সাহায্য করে। ধারাবাহিক প্রক্রিয়াকরণ তখন সংগঠিত হয় যখন তোমরা সবগুলো তথ্যকে ধারাবাহিকভাবে মনে করো যাতে একটির পুনরুদ্রেক অন্যটির পুনরুদ্রেকের দিকে পরিচালিত হয়। সংখ্যা, বর্ণমালা, নামতার শিক্ষণ ইত্যাদি হচ্ছে সমকালীন প্রক্রিয়াকরণের উদাহরণ।

পরিকল্পনা (Planning) : এটি বুদ্ধির গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য। তথ্যের প্রতি মনোনিবেশ এবং প্রক্রিয়াজাতকরণের পরে পরিকল্পনা শুরু হয়। এটি আমাদের কাজ করার সম্ভাব্য পথ চিন্তা করতে, এদের প্রয়োগ করে লক্ষ্যে পৌঁছানোর ক্ষেত্রে এবং এদের কার্যকারিতার মূল্যায়ন করতে সাহায্য করে। যদি কোনো পরিকল্পনা কাজ না করে তাহলে কোনো কাজ বা পরিস্থিতির প্রয়োজনীয়তা অনুসারে তাকে পরিবর্তন করা যায়। উদাহরণস্বরূপ, একটি শিক্ষক পরিকল্পিত পরীক্ষা যদি তোমাদের দিতে হয়, তাহলে তোমাদের উদ্দেশ্য ঠিক করতে হবে, পড়াশুনোর জন্য সময়সূচি তৈরি করতে হবে। যদি কোনো সমস্যা থাকে তা পরিষ্কার করে নিতে হবে, এবং পরীক্ষার জন্য যে অধ্যায়টি নির্বাচন করা হয়েছে সেটির সম্মুখীন হতে অসুবিধা হলে তোমাদের উদ্দেশ্য সাধনের জন্য অন্য পথের চিন্তা করতে হবে (যথা বন্ধুর সাথে পড়াশোনার বেশি সময় দিতে হবে)।

এই PASS প্রক্রিয়াগুলো জ্ঞানের ভিত্তিতে বিকশিত হয়ে সক্রিয় হয় যা পরিবেশ থেকে বিধিবদ্ধ (পড়াশোনা, লেখা এবং গবেষণা করা) অথবা অবিধিবদ্ধ থেকে লাভ হয়। এই প্রক্রিয়াটির প্রকৃতি গতিশীল এবং মিথষ্ক্রিয়ামূলক তথাপি প্রত্যেকটির নিজস্ব স্বতন্ত্র ক্রিয়াকলাপ রয়েছে। Das এবং Naglieri অভীক্ষাগুচ্ছ Cognitive Assessment System নামে পরিচিত। এর মধ্যে ভাষামূলক সেইসাথে ভাষাবর্জিত কাজ রয়েছে যা বিদ্যালয়ের শিক্ষা থেকে স্বাতন্ত্র্যকে স্বাধীন করার জন্য মৌলিক জ্ঞানগত কার্যাবলিকে পরিমাপ করে। এই অভীক্ষা Batteryটি ৫ এবং ১৮ বছর বয়সের মধ্যে ব্যক্তিদের জন্য ব্যাবহার করা হয়। যেসব শিশুদের মধ্যে শিক্ষণ

সংক্রান্ত সমস্যা দেখা যায় তাদের জ্ঞানমূলক ঘাটতির প্রতিকারের জন্য পরিমাপের ফলাফলকে ব্যবহার করা যেতে পারে।

এই মডেলটি বুদ্ধির তথ্য প্রক্রিয়াকরণ দৃষ্টিভঙ্গিকে উপস্থাপিত করে।

বুদ্ধির ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত বৈষম্যতা (INDIVIDUAL DIFFERENCES IN INTELLIGENCE)

কোনো কোনো ব্যক্তি অন্যদের তুলনায় কেন বেশি বুদ্ধিমান হয়? এটা কি তাদের বংশগতির কারণ বা এটা কি পরিবেশগত উপাদানের প্রভাবে হয়ে থাকে? তোমরা আগেই একাদশ শ্রেণিতে ব্যক্তির বিকাশের ক্ষেত্রে এই উপাদানগুলোর প্রভাব সম্পর্কে পড়েছ।

বুদ্ধি : প্রকৃতি এবং প্রতিপালনের পারস্পরিক ক্রিয়া (Intelligence: Interplay of Nature and Nurture)

বুদ্ধিতে বংশগতির প্রভাব প্রধানত যমজ অথবা দত্তক নেওয়া শিশুদের গবেষণা থেকে বেরিয়ে আসে। অভিন্ন যমজ যাদের একসাথে লালন পালন করা হয়েছে তাদের বুদ্ধি সহগতির সম্পর্ক প্রায় 0.90 প্রারম্ভিক শৈশবকালে যেসব যমজদের আলাদা করা হয়েছে তাদের বৌদ্ধিক, ব্যক্তিত্ব এবং আচরণগত বৈশিষ্ট্যের দিক থেকেও গুরুত্বপূর্ণভাবে সাদৃশ্য দেখা যায়। বিভিন্ন পরিবেশে প্রতিপালিত একই যমজদের বুদ্ধি 0.72 দ্বারা সম্পর্কযুক্ত, আবার একসাথে প্রতিপালিত fraternal যমজ এর প্রায় 0.60 দ্বারা সম্পর্কযুক্ত এবং যে ভাই ও বোনরা একসাথে প্রতিপালিত হয় তারা প্রায়ই 0.50 দ্বারা সম্পর্কযুক্ত। যখন ছোটো ভাইবোনরা পৃথকভাবে প্রতিপালিত হয় তাদের বুদ্ধি প্রায়ই 0.25 দ্বারা সম্পর্কযুক্ত। পালিত শিশুদের সম্পর্কে গবেষণা থেকে এটি প্রমাণিত যে শিশুদের বুদ্ধির সাদৃশ্য তাদের পালিত পিতামাতার বুদ্ধির তুলনায় জন্মদাতা পিতামাতার বুদ্ধির সাথে বেশি দেখা যায়।

শিশুর জীবনে পরিবেশগত ভূমিকা সম্পর্কে বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে যে, যেহেতু বয়স বাড়ার সাথে সাথে এই শিশুদের বুদ্ধির মাত্রা অনেকটাই তাদের দত্তক পিতামাতার কাছাকাছি চলে আসে। অনুন্নত গৃহপরিবেশ থেকে আগত শিশুদের যদি উন্নত আর্থ সামাজিক অবস্থা সম্পন্ন পরিবারে দত্তক নেওয়া হয় তাহলে তাদের বুদ্ধি অভীক্ষার স্কোরে ব্যাপক উন্নতি দেখা যায়। পরিবেশগত বঞ্চনা যে বুদ্ধিকে খর্ব করে তার প্রমাণ রয়েছে যেখানে গুনগত মানের পুষ্টি, সুস্থ পারিবারিক প্রেক্ষাপট, উন্নতমানের বিদ্যালয় শিক্ষা, বুদ্ধিকে উন্নত করে। অধিকাংশ মনোবিদ্‌দের মতে বুদ্ধি হল বংশগতি এবং পরিবেশের জটিল মিথষ্ক্রিয়ার ফল, বংশগতি বলতে কোনো এক প্রক্রিয়াকে বোঝায় যা ব্যক্তির উন্নতির এমন এক পরিধি তৈরি করে যা পরিবেশগত সহযোগিতা এবং সুযোগের মাধ্যমে ব্যক্তির উন্নতি সাধন করে।

বুদ্ধির পরিমাপন (Assessment of Intelligence)

সর্বপ্রথম 1905 সালে Alfred Binet এবং Theodore Simon বুদ্ধিকে বিধিবদ্ধভাবে পরিমাপ করার ক্ষেত্রে সফল প্রয়াস করেছেন। যখন 1908 সালে এই স্কেলটি সংশোধিত হয়েছিল তখন উনারা মানসিক বয়সের (MA) ধারণা দিয়েছিলেন যা ব্যক্তির বয়সগোষ্ঠীর সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত ব্যক্তিদের বৌদ্ধিক বিকাশের পরিমাপ করে। মানসিক বয়স 5 বলতে বোঝায় বুদ্ধির অভীক্ষায় একটা শিশুর কর্মদক্ষতা পাঁচ বছরের বয়স গোষ্ঠীর শিশুদের গড় কর্মদক্ষতার সমান। প্রকৃত বয়স (Chronological Age) হচ্ছে জৈবিক বয়স যা জন্ম থেকে যে বয়স দেখা যায়। একজন উন্নত বুদ্ধি সম্পন্ন শিশুর মানসিক বয়স তার প্রকৃত বয়সের থেকে বেশি থাকে। আবার ক্ষীণবুদ্ধিসম্পন্ন শিশুর ক্ষেত্রে মানসিক বয়স প্রকৃত বয়স থেকে কম থাকে। কোন ব্যক্তির মানসিক বয়স তার প্রকৃত বয়স থেকে 2 বছর কম হয় Binet and Simon তাদের মানসিক প্রতিবন্ধী (Mental Retardation) বলে সংজ্ঞায়িত করেছেন।

জার্মান মনোবিদ্ William Stern 1912 সালে বুদ্ধাঙ্ক (IQ) ধারণাকে ব্যক্ত করেছিলেন। মানসিক বয়সকে প্রকৃত বয়স দিয়ে ভাগ করে এবং 100 দিয়ে গুণ করলে বুদ্ধাঙ্ক পাওয়া যায়।

$$\text{বুদ্ধাঙ্ক (IQ)} = \frac{\text{মানসিক বয়স } (MA)}{\text{প্রকৃত বয়স } (CA)} \times 100$$

দশমিক বিন্দুকে এড়ানোর জন্য 100 কে গুণক হিসাবে ব্যবহার করা হয়। যখন মানসিক বয়স প্রকৃত বয়সের সমান হয় তখন বুদ্ধাঙ্ক 100 এর সমান হয়। যদি মানসিক বয়স প্রকৃত বয়সের তুলনায় বেশি হয়, তখন বুদ্ধাঙ্ক 100 এর থেকে বেশি হয়। যখন মানসিক বয়স প্রকৃত বয়সের তুলনায় কম হয় বুদ্ধাঙ্ক তখন 100 এর থেকে কম হয়। উদাহরণস্বরূপ, একজন দশ বছর বয়সের শিশু যার মানসিক বয়স 12 তার বুদ্ধাঙ্ক 120 হবে $(12/10 \times 100)$।

কাজ 1.3

বুদ্ধির সংখ্যা (বুদ্ধ্যঙ্ক নির্ণয়)

- *14 বছরের শিশু যার মানসিক বয়স 16 তার বুদ্ধাঙ্ক বের করো।*
- *12 বছরের শিশু যার বুদ্ধাঙ্ক 90, তার মানসিক বয়স বের করো।*

অপরপক্ষে একই শিশু যার মানসিক বয়স সাত তাদের বুদ্ধাঙ্ক 70 হবে (7/10 × 100) বয়সের নির্বিশেষে জনসংখ্যার গড় বুদ্ধাঙ্ক হচ্ছে 100। বুদ্ধাঙ্কের স্কোরকে এমনভাবে জনসংখ্যার মধ্যে বণ্টিত করা হয় যাতে অধিকাংশ জনসংখ্যার স্কোর বণ্টন মাঝামাঝি প্রসারে থাকার প্রবণতা দেখা যায়। শুধুমাত্র কয়েকজন ব্যক্তির মধ্যেই খুব বেশি খুব কম স্কোর দেখা যায়। বুদ্ধাঙ্কের স্কোরে পরিসংখ্যা বিভাজন করলে আনুমানিক তা ঘণ্টা আকৃতির লেখচিত্রে পরিণত হয় যাকে স্বাভাবিক বণ্টন লেখচিত্র (Normal curve) বলা হয়। কেন্দ্রের কাছাকাছি এই ধরনের বিভাজন প্রতিসম হয়ে থাকে একে গড় বা Mean বলে।

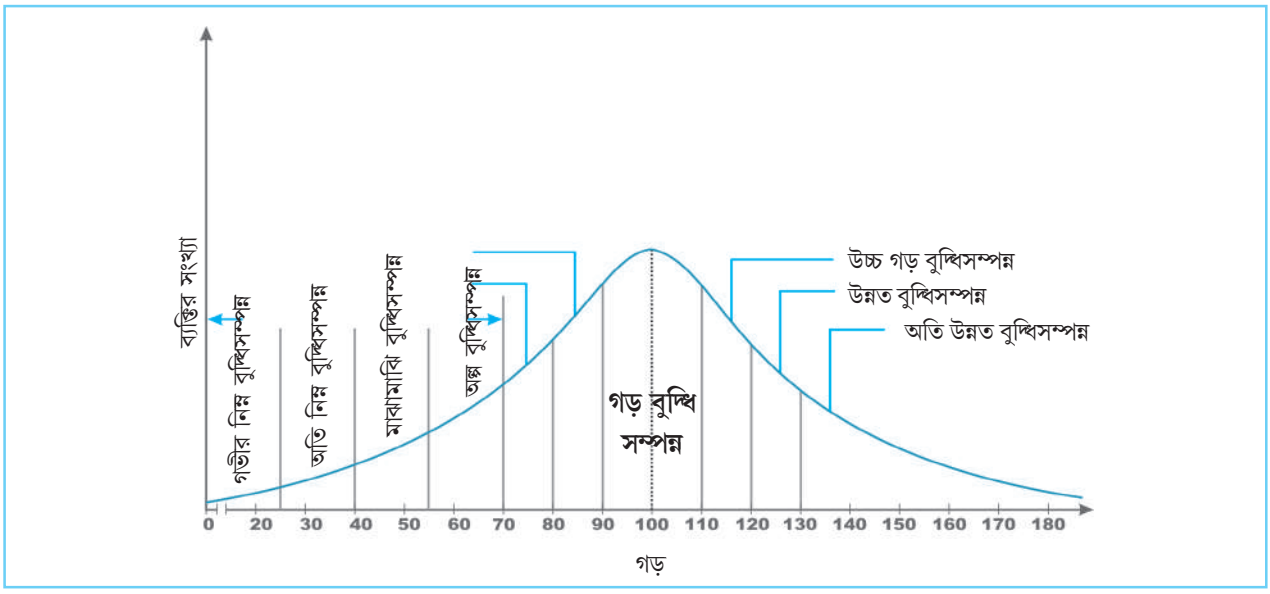
চিত্র 1.2 এ বুদ্ধাঙ্কের স্কোর বিভাজনকে একটি স্বাভাবিক বিভাজন রূপে দেখানো হয়েছে।

কোনো জনসংখ্যার বুদ্ধাঙ্কের গড় স্কোর হচ্ছে 100। যেসব ব্যক্তির বুদ্ধির স্কোর এর প্রসার 90–110 তাদের বুদ্ধি স্বাভাবিক হয়। যাদের বুদ্ধাঙ্ক 70 এর নীচে তাদের বৌদ্ধিক প্রতিবন্ধকতা আছে বলে ধারণা করা হয়। যখন ব্যক্তির বুদ্ধাঙ্ক 130 এর ঊর্ধ্বে হয়, তখন তাদের ব্যতিক্রমী প্রতিভাব আছে বলে বিবেচিত করা হয়। টেবিল 1.1 কে উল্লেখ করে ব্যক্তির বুদ্ধাঙ্ক সম্পর্কে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে।

টেবিল 1.1 বুদ্ধ্যঙ্কের উপর ভিত্তি করে ব্যক্তির শ্রেণিবিন্যাস

বুদ্ধাঙ্কের প্রসার	*বর্ণনামূলক লেভেল*	*জনসংখ্যার শতকরা হার*
130 এর ঊর্ধ্ব	অতি উন্নত বুদ্ধিসম্পন্ন	2.2
120 – 130	উন্নত বুদ্ধিসম্পন্ন	6.7
110 – 119	উচ্চ গড় বুদ্ধিসম্পন্ন বুদ্ধি	16.1
90 – 109	গড় বুদ্ধিসম্পন্ন বুদ্ধি	50.0
80 – 89	নিম্ন গড় বুদ্ধিসম্পন্ন বুদ্ধি	16.1
70 – 79	বর্ডার লাইন	6.7
70 এর নীচে	মানসিক প্রতিবন্ধী	2.2

সকল ব্যক্তিদের একই রকম বৌদ্ধিক সামর্থ থাকে না। কোনো কোনো ব্যক্তি অত্যন্ত উন্নত বুদ্ধি সম্পন্ন হয় এবং কোনো কোনো ব্যক্তির নিম্নমানের বুদ্ধিসম্পন্ন হয়ে থাকে। বৌদ্ধিক অভীক্ষার একটি ব্যবহারিক দিক হল একজন ব্যক্তিকে বৌদ্ধিক কার্যকলাপ চরমসীমা শনাক্ত করা। যদি তোমরা টেবিল 1.1 এ দেখ তাহলে তোমরা লক্ষ করবে যে জনসংখ্যার প্রায় 2 শতাংশের বুদ্ধ্যঙ্ক 130 এর ঊর্ধ্বে।



চিত্র 1.2 : জনসংখ্যার বুদ্ধাঙ্কের স্কোরের স্বাভাবিক বণ্টন লেখচিত্রের মাধ্যমে প্রদর্শন

প্রথম দলের ব্যক্তিদের বৌদ্ধিক প্রতিভাবান (intellectually gifted), দ্বিতীয় দলের ব্যক্তিদের বৌদ্ধিক অক্ষমতাসম্পন্ন বলা হয়। এই দুই দলের ব্যক্তিরা অনেকে সাধারণ জনসংখ্যা থেকে জ্ঞানমূলক, প্রাক্ষোভিক এবং প্রেষণামূলক বৈশিষ্ট্যের দিক থেকে যথেষ্ট পরিমাণে বিচ্যুত।

বুদ্ধিমত্তায় বৈচিত্র্য (Variations of Intelligence)

বৌদ্ধিক অভাব (Intellectual Deficiency)

বৌদ্ধিক অভাব আমরা পূর্বেই সংক্ষিপ্তভাবে একদিকে প্রতিভাবান এবং সৃজনশীল ব্যক্তিদের সম্পর্কে আলোচনা করেছি। অপরদিকে এমন শিশু রয়েছে যারা কোনো কিছু শেখার ক্ষেত্রে এমনকি খুব সহজ দক্ষতা অর্জনের ক্ষেত্রেও সাঙ্ঘাতিক অসুবিধার সম্মুখীন হয়। যেসব শিশুরা বুদ্ধিমত্তায় অভাব প্রদর্শন করে তাদের বৌদ্ধিক অক্ষম বলে আখ্যায়িত করা হয়। বৌদ্ধিক অক্ষমদের একটি গোষ্ঠীর মধ্যে ব্যাপক বৈচিত্র্য লক্ষ করা যায়। American Association on Mental Deficiency (AAMD) বৌদ্ধিক অক্ষমতা সম্পর্কে এই অভিমত পোষণ করতে গিয়ে বলে যে এটি হল উল্লেখযোগ্যভাবে গড়ের কাছাকাছি সাধারণ বৌদ্ধিক কার্যকলাপ যার মধ্যে একই সময়ে অভিযোজন মূলক আচরণের ত্রুটি বিদ্যমান থাকে এবং এটি জীবনের বিকাশমূলক স্তরে প্রকাশিত হয়। এই সংজ্ঞাটি তিনটি প্রধান বৈশিষ্ট্যের দিকে নির্দেশ করে। প্রথমত একজন বৌদ্ধিকভাবে অক্ষম ব্যক্তি হিসেবে বিবেচিত হতে হলে তাকে অবশ্যই উল্লেখযোগ্যভাবে গড়ের কাছাকাছি বৌদ্ধিক কার্যকলাপ প্রদর্শন করতে হয়। যেসব ব্যক্তির বুদ্ধ্যঙ্ক 70 এর নীচে তাদের বুদ্ধি গড়ের কাছাকাছি বলে বিবেচনা করা হয়। দ্বিতীয় বৈশিষ্ট্যটি অভিযোজনমূলক আচরণের ঘাটতির সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত। অভিযোজনমূলক আচরণ বলতে একজন ব্যক্তির স্বাধীনভাবে এবং কার্যকরীভাবে পরিবেশের মুখোমুখি হওয়ার সামর্থ্যকে বোঝায়। তৃতীয় বৈশিষ্ট্যটি হচ্ছে বিকাশের বিভিন্ন পর্যায়ে অর্থাৎ 0 থেকে 18 বছরের বয়সের মধ্যে ত্রুটিগুলোকে অবশ্যই লক্ষ করতে হবে।

যেসব ব্যক্তিদের বৌদ্ধিকভাবে অক্ষম হিসাবে শ্রেণিবিভক্ত করা হচ্ছে তারা তাদের ক্ষমতায় উল্লেখযোগ্য বৈচিত্র্য প্রদর্শন করে। এদের মধ্যে কোনো কোনো ব্যক্তির উপর বিশেষ মনোযোগ দিয়ে সাধারণ কাজকর্ম শেখানো যেতে পারে। আবার কিছু এমনও রয়েছে যাদের কোনো প্রশিক্ষণ দেওয়া যায় না এবং তাদের সারাজীবন সেবামূলক যত্নের প্রয়োজন হয়। তোমরা আগেই শিখেছ যে জনসংখ্যার গড় বুদ্ধ্যঙ্ক হল 100। বৌদ্ধিকভাবে অক্ষমতার বিভিন্ন বিভাগকে বোঝার জন্য এই সংখ্যাটি ব্যবহার করা হয়। বৌদ্ধিক প্রতিবন্ধকতার বিভিন্ন স্তরগুলো হল— **mild** (যাদের বুদ্ধ্যঙ্ক প্রায় 55 থেকে 70), **moderate** (যাদের বুদ্ধ্যঙ্ক প্রায় 35 থেকে 40), **severe** (যাদের বুদ্ধ্যঙ্ক প্রায় 20 থেকে 25), এবং **profound** (যাদের বুদ্ধ্যঙ্ক 20 - 25 এর নীচে)। যদিও অল্প ক্ষমতাসম্পন্ন ব্যক্তিদের বিকাশ তাদের সমবয়সিদের তুলনায় সাধারণত ধীর হয়। তারা সম্পূর্ণ স্বাধীনভাবে চাকরি করতে এবং পরিবারকে ধরে রাখতে পারে। যখন প্রতিবন্ধকতার মাত্রা বেড়ে যায় তখন অসুবিধাগুলো প্রবলভাবে দেখা দেয়। যেসব ব্যক্তিরা মাঝারি (moderate) বৌদ্ধিক অক্ষমতা সম্পন্ন তারা তাদের সমবয়সিদের থেকে ভাষা এবং সঞ্চালনমূলক দক্ষতার দিক থেকে পিছিয়ে থাকে। তাদের নিজেদের যত্ন নেওয়ার দক্ষতার ক্ষেত্রে এবং সাধারণ সামাজিক ও যোগাযোগের দক্ষতার প্রশিক্ষণ দেওয়া যেতে পারে। প্রাত্যহিক কাজকর্মে তাদের মাঝারি ধরনের তত্ত্বাবধান আবশ্যক। যেসব ব্যক্তিদের মধ্যে নিম্ন এবং অতি নিম্নমানের প্রতিবন্ধকতা দেখা যায় তারা নিজেদের জীবন পরিচালনায় অসমর্থ হয় এবং তাদের সারাজীবনব্যাপী নিয়মিত যত্নের প্রয়োজন হয়। তোমরা চতুর্থ অধ্যায়ে বৌদ্ধিক প্রতিবন্ধীদের বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে আরও বেশি করে পড়বে।

বৌদ্ধিক প্রতিভাবান (Intellectual Giftedness)

যেসব ব্যক্তিরা বৌদ্ধিকভাবে প্রতিভাবান তারা তাদের অসামান্য সম্ভাবনার কারণে উচ্চমানের কর্মদক্ষতার প্রদর্শন করে। 1925 সালে প্রতিভাবান ব্যক্তিদের নিয়ে অধ্যয়ন শুরু হয়েছিল যখন Lewis Terman 1500-এর মতো শিশুদের তাদের জীবনে অনুসরণ করেছিল। যাদের বুদ্ধ্যঙ্ক 130 এবং তার উর্দ্ধে। এই পরীক্ষা করার জন্য যে বুদ্ধি কীভাবে বৃত্তিমূলক সাফল্য এবং অভিযোজনের সঙ্গে যুক্ত থাকে। যদিও প্রতিভা এবং প্রতিভাবান শব্দটিকে প্রায়ই একে অপরের স্থানে ব্যবহার করা হয়, কিন্তু তাদের অর্থ আলাদা। প্রতিভাবান (giftedness) হচ্ছে ব্যতিক্রমী সাধারণ ক্ষমতা যার মাধ্যমে একটি বিস্তৃত পরিসরে উচ্চতর কর্মক্ষমতা প্রদর্শিত হয়। প্রতিভা একটি সংকীর্ণ অর্থে ব্যবহৃত হয় যা কোনো নির্দিষ্ট ক্ষেত্রে (যেমন, আধ্যাত্মিক, সামাজিক, নান্দনিক ইত্যাদি) অসাধারণ ক্ষমতাকে বোঝায়। কোনো কোনো সময় উচ্চ প্রতিভা সম্পন্ন ব্যক্তিদের "পরম বিস্ময়কর ব্যক্তি" (prodigies) বলা হয়।

মনোবিদ্‌রা বিবৃত করেছেন যে শিক্ষকদের মধ্যে প্রতিভাবান ব্যক্তিদের প্রতি যে দৃষ্টিভঙ্গি রয়েছে তা উচ্চক্ষমতাসমৃদ্ধ সৃজনশীলতা এবং দৃঢ় প্রতিশ্রুতি প্রবণতার সমাহারের উপর নির্ভর করে হয়ে থাকে।

প্রতিভাবান শিশুদের বৌদ্ধিক উৎকর্ষতার লক্ষণগুলো তাদের মধ্যে খুব তাড়াতাড়ি দেখা যায়। এমনকি শৈশবকাল এবং প্রারম্ভিক বাল্যকালের সময় থেকে তাদের মধ্যে দীর্ঘ মনোযোগের প্রসার ভাল প্রত্যাভিজ্ঞামূলক স্মৃতি, অভিনবত্বের প্রতি পছন্দ, পরিবেশের পরিবর্তনের প্রতি সংবেদনশীলতা, ভাষাগত দক্ষতার বিকাশ খুব দ্রুত দেখা দেয়। প্রতিভাসম্পন্নতা ও উন্নতমানের অধ্যয়ন বিষয়ক দক্ষতা— এই দুটি বিষয়কে এক করা ঠিক নয়। ব্যায়ামবিদ্ যারা উন্নতমানের মনোসঞ্চালনমূলক ক্ষমতার প্রদর্শন করে তারাও প্রতিভাবান। প্রত্যেক প্রতিভাবান শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন প্রবলতা ব্যক্তিত্ব এবং বৈশিষ্ট্যের অধিকারী হয়। প্রতিভাবান শিশুদের কিছু গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য হল—

- উন্নত যৌক্তিক চিন্তন, জিজ্ঞাসু ও সমস্যা সমাধানমূলক আচরণ।
- তথ্য প্রক্রিয়াকরণের ক্ষেত্রে অতি দ্রুততা প্রদর্শন।
- উন্নত মানের সাধারণীকরণ এবং বৈষম্যমূলক ক্ষমতা।
- উন্নত স্তরের উদ্ভাবনক্ষম এবং সৃজনশীল চিন্তন।
- উন্নত মানের সহজাত প্রেষণা এবং আত্মশ্রদ্ধা।
- স্বাধীন এবং অ-প্রথানুবর্তী চিন্তন।
- এমনকি দীর্ঘসময়ের জন্য অধ্যয়ন বিষয়ক কাজ করতে পছন্দ করে।

প্রতিভাবানদের শনাক্ত করার জন্য বুদ্ধির অভীক্ষার প্রদর্শনই একমাত্র পরিমাপ নয়। অন্যান্য তথ্যের উৎস হল যেমন— শিক্ষকদের সিদ্ধান্ত, বিদ্যালয় সংক্রান্ত কৃতিত্বের নথি, অভিভাবকদের সাক্ষাৎকার, সমবয়সি এবং আত্মমূল্যায়ন ইত্যাদিকে সম্মিলিতভাবে ব্যবহার করে বৌদ্ধিক মূল্যায়ন করা যেতে পারে প্রতিভাবান শিশুদের তাদের সম্পূর্ণ সম্ভাবনায় পৌঁছাতে সাধারণ শিশুদের নিয়মিত শ্রেণিকক্ষে যা পড়ানো হয় তার বাইরে বিশেষ মনোযোগ এবং বিভিন্ন শিক্ষামূলক কর্মসূচির প্রয়োজন হয়। এইগুলোর মধ্যে থাকতে পারে জীবন সমৃদ্ধিমূলক কর্মসূচি যা শিশুদের সৃজনমূলক চিন্তন, পরিকল্পনা, সিদ্ধান্তগ্রহণ এবং যোগাযোগের দক্ষতাকে তীক্ষ্ণ করতে পারে।

বুদ্ধি অভীক্ষার প্রকারভেদ

(Types of Intelligence Tests)

বুদ্ধি অভীক্ষা বিভিন্ন ধরনের হয়ে থাকে। অভীক্ষা পরিচালনগত, প্রক্রিয়ার উপর ভিত্তি করে বুদ্ধি অভীক্ষাকে ব্যক্তিগত অথবা দলগত অভীক্ষাতে বিভক্ত করা যেতে পারে। অভীক্ষায় ব্যবহৃত পদের প্রকৃতির উপর ভিত্তি করে বুদ্ধির অভীক্ষার ভাষামূলক নয়তো সম্পাদনী অভীক্ষা হিসাবে বিভক্ত করা যেতে পারে। বুদ্ধি অভীক্ষা সেই সীমা পর্যন্ত এক সংস্কৃতি থেকে অন্য সংস্কৃতিকে অনুমোদিত করে এই বিষয়ের উপর নির্ভর করে একে সংস্কৃতি পক্ষপাত শূন্য (culture-fair) বা সংস্কৃত পক্ষপাতদুষ্ট (culture-biased) এই দুইভাবে বিভক্ত করা যেতে পারে। তোমরা অভীক্ষা ব্যবহারে উদ্দেশ্যের উপর নির্ভর করে তোমরা একটি অভীক্ষা নির্বাচন করতে পার।

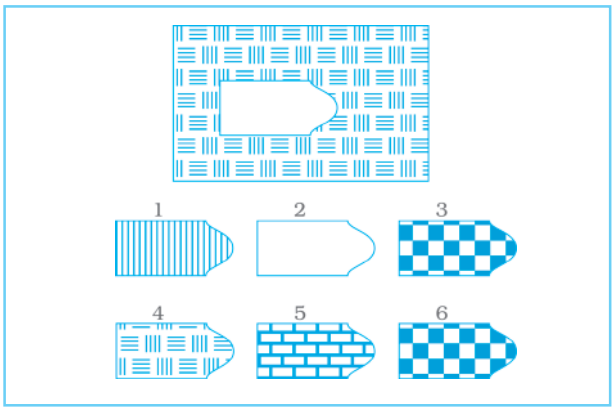
ব্যক্তিগত অথবা দলগত অভীক্ষা
(Individual or Group Tests)

ব্যক্তিগত বুদ্ধি অভীক্ষা হল একই সময়ে একজন ব্যক্তির উপর প্রয়োগ করাকে বোঝায়। দলগত বুদ্ধির অভীক্ষায় বিভিন্ন ব্যক্তির উপর একসঙ্গে অভীক্ষা পরিচালনা করা যেতে পারে। ব্যক্তিগত অভীক্ষায় অভীক্ষা পরিচালককে পরীক্ষণ পাত্রে (subject) এর সঙ্গে Rapport তৈরি করা প্রয়োজন। অভীক্ষা চলাকালীন সময় পরীক্ষণপাত্রের অনুভূতি, মেজাজ এবং অভিব্যক্তির প্রতি সংবেদনশীলতা থাকে। যাই হোক দলগত অভীক্ষাতে পরীক্ষণ পাত্রের অনুভূতির সঙ্গে ঘনিষ্ঠ হওয়ার সুযোগ থাকে না। ব্যক্তিগত অভীক্ষায় (অভীক্ষকের নির্দেশ অনুযায়ী) ব্যক্তিকে মৌখিকভাবে অথবা লিখিতভাবে অথবা কোনো বস্তুকে নিপুনভাবে পরিচালন করার মাধ্যমে প্রতিক্রিয়া করে। সাধারণ দলগত অভীক্ষায় উত্তরটি লিখিত আকারে দিতে হয়, সম্ভবত সঠিক উত্তর বাছাইয়ের মাধ্যমে।

ভাষামূলক, ভাষাবর্জিত অথবা সম্পাদনী অভীক্ষা
(Verbal, Non-Verbal, or Performance Tests)

একটি বুদ্ধি অভীক্ষা সম্পূর্ণ ভাষামূলক, ভাষাবর্জিত অথবা সম্পাদনী ভিত্তিক হতে পারে। এর মধ্যে প্রত্যেকটি বিভাগের পদের মিশ্রণ থাকতে পারে। ভাষামূলক অভীক্ষায় ব্যক্তিকে হয় মৌখিক নয়তো লিখিতরূপে ভাষামূলক প্রতিক্রিয়া দিতে হয়। সুতরাং ভাষামূলক অভীক্ষা শুধুমাত্র শিক্ষিত ব্যক্তির উপর প্রয়োগ করা যেতে পারে। ভাষাবর্জিত অভীক্ষায় ছবি অথবা অভীক্ষায় পদের ব্যাখ্যা ব্যবহার করা

হয়। ভাষাবর্জিত অভীক্ষায় ছবি অথবা অভীক্ষায় পদের ব্যাখ্যা ব্যবহার করা হয়। ভাষাবর্জিত অভীক্ষার উদাহরণ হল Raven's Progressive Matrices (RPM)। এই অভীক্ষায় পরীক্ষণ পাত্র (subject) একটি প্যাটার্নকে পরীক্ষা করে। বিকল্প প্যাটার্ন থেকে একটি নির্বাচন করে এই প্যাটার্নটিকে সম্পূর্ণ করা হয়। চিত্র 1.3 RPM অভীক্ষা পদের নমুনা দেওয়া হল—



চিত্র 1.3 : Raven's Progressive Matrices একটি অভীক্ষা পদ।

সম্পাদনী অভীক্ষায় পরীক্ষণপাত্রকে কোনো কাজ সম্পাদন করার জন্য কোনো বস্তু এবং অন্যান্য পদার্থগুলোকে নিপুণভাবে পরিচালিত করতে হয়। কোনো পদগুলোর উত্তর দেওয়ার জন্য লিখিত ভাষার প্রয়োজন হয় না। উদাহরণস্বরূপ Kohs' Block Design Test যা কয়েকটি কাঠের ব্লক নিয়ে গঠিত। পরীক্ষণপাতকে (subject) একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে প্রদত্ত ছবিটি (design) ডিজাইনের মতো করে ব্লকগুলোকে সাজাতে বলা হয়। সম্পাদনী অভীক্ষার একটি প্রধান গুণ হল, একে বিভিন্ন সংস্কৃতির ব্যক্তিদের মধ্যে সহজে প্রয়োগ করা যেতে পারে।

সংস্কৃতির পক্ষপাত শূন্য অথবা সংস্কৃতি পক্ষপাতদুষ্টতা (Culture-Fair or Culture-Biased Tests)

বুদ্ধির অভীক্ষা সংস্কৃতি পক্ষপাতশূন্য অথবা সংস্কৃতি পক্ষপাতদুষ্ট হতে পারে। অনেক বুদ্ধির অভীক্ষা সেই সংস্কৃতির প্রতি পক্ষপাত প্রদর্শন করে যে, যে সংস্কৃতিতে এগুলো বিকশিত হয়। আমেরিকা এবং ইউরোপে যেসব অভীক্ষা বিকশিত হয়েছিল তা শহরাঞ্চল এবং মধ্যবিত্ত সম্প্রদায়ের সাংস্কৃতিক তত্ত্বকে উপস্থাপিত করেছে। সুতরাং শ্বেতাঙ্গ মধ্যবিত্ত সম্প্রদায়ের পরীক্ষণ পাত্ররা সাধারণত সেইসব অভীক্ষায় ভাল প্রদর্শন করে। এই পদগুলো এশিয়া এবং আফ্রিকার সাংস্কৃতিক প্রেক্ষাপটকে মর্যাদা দেয় না। এই অভীক্ষাগুলো (norm) নর্মও পাশ্চাত্য সাংস্কৃতিক গোষ্ঠী থেকে নেওয়া হয়েছে। তোমরা একাদশ শ্রেণিতে বর্ণিত নর্মের ধারণা সম্পর্কে আগেই পরিচিতি হয়েছে।

সব সংস্কৃতির মধ্যে সমানভাবে অর্থপূর্ণভাবে ব্যবহার করা যেতে পারে। এমন অভীক্ষাকে পরিকল্পনা করা অসম্ভব। মনোবিদ্‌রা সংস্কৃতির পক্ষপাতশূন্য অথবা সাংস্কৃতিকভাবে উপযুক্ত অভীক্ষার বিকশিত করতে চেষ্টা করেছিলেন অর্থাৎ অভীক্ষাটি বিভিন্ন সংস্কৃতির সঙ্গে যুক্ত ব্যক্তিদের মধ্যে প্রভেদ করে না। এই ধরনের অভীক্ষায় পদগুলোকে এমনভাবে তৈরি করা হয় যা সব সংস্কৃতিতে প্রচলিত অভীক্ষাগুলোর মূল্যায়ন করে যার মধ্যে ভাষার ব্যবহারের প্রয়োজন

বাক্স 1.1

বুদ্ধির অভীক্ষার কিছু অপব্যবহার (Some Misuses of Intelligence Tests)

তোমরা এর মধ্যে শিখেছিলে যে বুদ্ধির অভীক্ষাগুলো অনেক উপযোগী উদ্দেশ্য সাধন করে। যথা—নির্বাচন করা, পরামর্শদান, নির্দেশদান, আত্মবিশ্লেষণ এবং রোগ নির্ণয়। প্রশিক্ষিত অভীক্ষার দ্বারা যদি অভীক্ষাটি না ব্যবহার করা হয় তাহলে একে ইচ্ছাকৃত অথবা অনিচ্ছাকৃতভাবে অপব্যবহার করা যেতে পারে। বুদ্ধির অভীক্ষায় সরল পরীক্ষক দ্বারা যে কু-প্রভাব পরে থাকে সেগুলো হল :

- কোনো অভীক্ষায় শিশুর নিম্নমানের প্রদর্শন শিশুর কলঙ্ককজনক বলে মনে হতে পারে এবং যার ফলে তার কর্মদক্ষতা এবং আত্মসম্মানের উপর প্রভাব ফেলতে পারে।
- অভীক্ষাগুলোর ফলাফল সমাজে অভিভাবক, শিক্ষক এবং গুরুজনদের মধ্যে বৈষম্যমূলক আচরণ করার প্রবণতা ডেকে আনতে পারে।
- একটি বুদ্ধি অভীক্ষা যদি মধ্যবিত্ত সম্প্রদায় এবং উচ্চশ্রেণির জনসংখ্যার পক্ষপাতদুষ্টের উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয় তবে এটি সমাজের অনগ্রসর শ্রেণির শিশুর বুদ্ধাঙ্কের অবমূল্যায়ন করতে পারে।
- বুদ্ধি অভীক্ষা ব্যক্তির বুদ্ধির সৃজনাত্মক সম্ভাবনা এবং বুদ্ধির ব্যবহারিক দিককে ধরতে পারে না। এবং জীবনের সাফল্যের সঙ্গে এর কোনো বিশেষ সম্পর্ক নেই। জীবনের বিভিন্ন অংশে কৃতিত্ব অর্জন করার ক্ষেত্রে বুদ্ধি একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হতে পারে।

এই পরামর্শ দেওয়া যে বুদ্ধি অভীক্ষার সাথে যুক্ত ভ্রান্ত আচরণের বিরুদ্ধে তত্ত্বাবধান করা উচিৎ। কোনো ব্যক্তির সামর্থ্য এবং দুর্বলতাকে বিশ্লেষণ করতে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত মনোবিদ্‌দের সাহায্য নেওয়া উচিত।

চিত্র 1.3 : Raven's Progressive Matrices একটি অভীক্ষা পদ।

পরে না এমন প্রশ্ন থাকে। ভাষাবর্জিত এবং সম্পাদনী অভীক্ষা সাংস্কৃতিক পক্ষপাতকে হ্রাস করতে সাহায্য করে যা সাধারণত ভাষামূলক অভীক্ষায় দেখা যায়।

ভারতবর্ষে বুদ্ধি অভীক্ষাগ্রহণ
(Intelligence Testing in India)

1930 সালে S.M. Mohsin হিন্দিতে বুদ্ধির অভীক্ষা গঠন করার প্রয়াসে অগ্রগামী ভূমিকা পালন করেছিলেন। C.H. Rice, Binet's অভীক্ষাকে উর্দু এবং পাঞ্জাবি ভাষায় প্রথিত করার চেষ্টা করেছিলেন। একই সময়ে এ সম্বন্ধে Mahalanobis Binet's এর অভীক্ষাকে বাংলাতে প্রথিত করার চেষ্টা করেছিলেন। ভারতীয় গবেষকরা কিছু পাশ্চাত্য অভীক্ষা যার মধ্যে RPM, WAIS, Alexander's Passalong, Cube Construction, এবং Kohs' Block Design ব্যবহার করে ভারতীয় নর্ম (norm) তৈরি করার চেষ্টা করেছিলেন। Long এবং Mehta ভারতের বিভিন্ন ভাষায় প্রাপ্ত 103টি বুদ্ধি অভীক্ষার তালিকার একটি মানসিক পরিমাপের হ্যান্ডবুক (Mental Measurement Handbook) তৈরি করেছিলেন। তখন থেকেই পাশ্চাত্য সংস্কৃতি থেকে কিছু সংখ্যক অভীক্ষা হয় তৈরি করা হয়ে নয়তো স্বাঙ্গীকৃত (adapt) করা হয়েছে। National Library of Educational and Psychological Tests (NLEPT) NCERTতে ভারতীয় অভীক্ষাগুলোকে নথিভুক্ত করে রেখেছে। ভারতীয় অভীক্ষার সমালোচনামূলক পর্যালোচনা হ্যান্ডবুক রূপে প্রকাশিত হয়েছে। NLEPT বুদ্ধি, প্রবণতা, ব্যক্তিত্ব মনোভাব এবং আগ্রহ এইসব ক্ষেত্রগুলোর হ্যান্ডবুক বের করেছে। টেবিল 1.2 এ কিছু অভীক্ষা যা ভারতবর্ষে বিকশিত যেগুলো উপস্থাপিত করা হয়েছে। এগুলোর মধ্যে Bhatia's Battery of Performance Tests খুবই জনপ্রিয়।

টেবিল 1.2 : কিছু অভীক্ষা যা ভারতে বিকশিত হয়েছে

ভাষামূলক (Verbal)	*সম্পাদনী (Performance)*
• Uday Shankar দ্বারা বিকশিত CIE বুদ্ধির ভাষামূলক দলগত অভীক্ষা। • S. Jalota দ্বারা বিকশিত Group Test of General Mental Ability. • Prayag Mehta দ্বারা বিকশিত বুদ্ধির দলগত অভীক্ষা। • S.M. Mohsin দ্বারা বিকশিত The Bihar Test of Intelligence. • Bureau of Psychology, Allahabad দ্বারা বিকশিত Group Test of Intelligence. • S.K. Kulshrestha দ্বারা বিকশিত (IASBI) • M.C. Joshi দ্বারা হিন্দিতে বিকশিত Test of General Mental Ability.	• CIE ভাষাবর্জিত দলগত অভীক্ষা • Bhatia's Battery'র সম্পাদনী অভীক্ষা • Pramila Pathak দ্বারা বিকশিত Draw-a-Man Test. • R. Ramalingaswamy দ্বারা বিকশিত(AWAPIS)

সংস্কৃতি এবং বুদ্ধি
(Culture and Intelligence)

বুদ্ধির একটি প্রধান বৈশিষ্ট্য হল যে এটি ব্যক্তিকে পরিবেশের সাথে অভিযোজনে সহায়তা করে। বুদ্ধির বিকাশের ক্ষেত্রে সাংস্কৃতিক পরিবেশ একটি প্রেক্ষাপট প্রদান করে। Vygotsky, একজন রাশিয়ার মনোবিদ, যুক্তি সহকারে বলেন যে সংস্কৃতি একটি সামাজিক প্রেক্ষাপট প্রদান করে যেখানে ব্যক্তি বসবাস করে, বেড়ে ওঠে এবং তার চারপাশের পৃথিবীকে উপলব্ধি করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ প্রযুক্তিগত দিক থেকে অপেক্ষাকৃত সামাজিক এবং প্রাক্ষোভিক দক্ষতার মূল্য দেওয়া হয়। যেখানে প্রযুক্তিগত দিক দিয়ে উন্নত সমাজে ব্যক্তিগত কৃতিত্ব যুক্তি ও বিচারকরণের ক্ষমতার উপর প্রতিষ্ঠিত থাকে বুদ্ধির প্রতিনিধি হিসাবে ধরা হয়।

তোমরা পূর্ববর্তী অধ্যায় থেকে জেনেছো যে সংস্কৃতি হচ্ছে

প্রথা, বিশ্বাস, মনোভাব এবং শিল্প ও সাহিত্যে কৃতিত্ব সমষ্টিগত পদ্ধতি। সম্ভবত একজন ব্যক্তির বুদ্ধি এই সাংস্কৃতিক পরিমিতিগুলো দ্বারা সম্মিলিত থাকে। বহুতত্ত্ববিদ্‌রা বুদ্ধিকে ব্যক্তির সাংস্কৃতিক পটভূমি ব্যতিত নির্দিষ্ট গুণ হিসাবে বিবেচিত করেছেন। সংস্কৃতির অনন্য বৈশিষ্ট্যগুলোকে বুদ্ধির তত্ত্বের বিবরণের স্থান দেওয়া হয়েছে। Sternberg এর প্রসঙ্গামূলক এবং অভিজ্ঞতামূলক বুদ্ধির ধারণা থেকে বোঝা যায় যে বুদ্ধি হচ্ছে কোন সংস্কৃতির ফলশ্রুতি। Vygotsky ও বিশ্বাস করেছিলেন যে ব্যক্তির মত সংস্কৃতিরও একটি নিজস্ব জীবন আছে যেখানে এটির বৃদ্ধি ও পরিবর্তন হয় এবং এই প্রক্রিয়ায় নির্দিষ্ট করে দেয় যে সফল বৌদ্ধিক বিকাশের ফলশ্রুতি কী হবে। তাঁর মতে প্রাথমিক মানসিক ক্রিয়াকলাপ (যেমন, কান্না করা, মায়ের কণ্ঠস্বরের প্রতি মনোযোগ দেওয়া, গন্ধের প্রতি সংবেদনশীলতা, হাঁটা এবং দৌঁড়ানো হচ্ছে সার্বজনীন)। যেই পদ্ধতিতে উন্নত মানসিক ক্রিয়াকলাপ যেমন, সমস্যা সমাধান এবং চিন্তন ব্যাপকভাবে সংস্কৃতি থেকে উদ্ভুত হয়।

প্রযুক্তিগত দিক থেকে উন্নত সমাজ শিশুকে প্রতিপালন করার এমন পদ্ধতি অবলম্বন করে যা শিশুদের মধ্যে সাধারণীকরণ ও বিমূর্তকরণ, দ্রুততা, ন্যূনতম প্রচেষ্টা এবং মানসিক নিপুণ পরিচালনার ব্যবহার করার ক্ষমতার উন্নতি সাধন করে। এই ধরনের সমাজ এমন ধরনের আচরণকে উৎসাহিত করে যাকে প্রযৌক্তিক বুদ্ধি বলা (technological intelligence) যেতে পারে। এই সমাজগুলোর ব্যক্তির মনোযোগ, পর্যবেক্ষণ, বিশ্লেষণ কর্মসম্পাদন দ্রুততায় এবং কৃতিত্বের স্থিতিবোধ সুদক্ষ থাকে। পাশ্চাত্য সংস্কৃতিতে বিকশিত বুদ্ধির অভীক্ষা একজন ব্যক্তির মধ্যে এই দক্ষতাগুলো সঠিকভাবে খুঁজে বের করে।

এশিয়া এবং আফ্রিকার সমাজে প্রযুক্তিগত বুদ্ধিকে এত গুরুত্ব দেওয়া হয় না। অপাশ্চাত্য সংস্কৃতিতে যেসব গুণ ও দক্ষতাকে বৌদ্ধিক কার্যকলাপ বলে ধরা হয়। এগুলো স্পষ্টভাবে পৃথক যদিও পৃথক তারা এই সীমানা পাশ্চাত্য সংস্কৃতির প্রভাবে ধীরে ধীরে হারাতে শুরু করেছে। এছাড়াও ব্যক্তির নির্দিষ্ট জ্ঞানমূলক সামর্থ্যের সাথে সাথে অপাশ্চাত্য সংস্কৃতি, সমাজে অন্যদের সাথে সম্পর্ক স্থাপন করাকেও দক্ষতা হিসাবে অন্বেষণ করে। আবার কোনো কোনো অপাশ্চাত্য সমাজে ব্যক্তিগত কৃতিত্ব এবং ব্যক্তিত্ববাদী স্থিতিবোধের পরিবর্তে আত্মপ্রতিফলন এবং সংগ্রহের স্থিতিবোধকে মূল্য দেওয়া হয়।

ভারতীয় ঐতিহ্যে বুদ্ধি
(Intelligence in the Indian Tradition)

প্রযুক্তিগত বুদ্ধির বিপরীতে, ঐতিহ্য বুদ্ধিকে অখণ্ড বুদ্ধি (integral intelligence) বলে আখ্যায়িত করা হয়, যা সামাজিক এবং বিশ্ব পরিবেশের সঙ্গে সংযোগ স্থাপনের উপর গুরুত্ব আরোপ করে। ভারতীয় চিন্তাবিদ্‌রা বুদ্ধিকে সামগ্রিক পরিপ্রেক্ষিতে দেখেছেন যেখানে জ্ঞানমূলক এবং অজ্ঞানমূলক প্রক্রিয়া সেইসাথে তাদের একত্রীকরণের উপর সমান মনোযোগ দেওয়া হয়।

সংস্কৃত শব্দ *'buddhi'* যা বুদ্ধিকে বোঝানোর জন্য ব্যবহার করা হয়। এটি বুদ্ধির পাশ্চাত্য ধারণা থেকে অনেক বেশি বিস্তৃত। J.P. Das এর মতানুসারে *"Buddhi"* হল দক্ষতা যেমন, মানসিক প্রচেষ্টা, নির্ণীত কাজ, অনুভূতি ও অভিমত এর সাথে রয়েছে জ্ঞানমূলক যোগ্যতা যথা জ্ঞান, বৈষম্য এবং উপলব্ধি করার সমাবেশ। অন্য বিষয়ের মধ্যে থেকে "*buddhi"* হচ্ছে ব্যক্তির নিজস্ব জ্ঞান যা আত্মসচেতনা, ইচ্ছা এবং আশঙ্কার উপর ভিত্তি করে গড়ে উঠে। সুতরাং বলা যায় যে *"Buddhi"* এর ধারণায় আবেগীয় এবং প্রেষণামূলক উপাদান ছাড়াও দৃঢ় জ্ঞানমূলক উপাদান বিদ্যমান রয়েছে। বুদ্ধির পাশ্চাত্য দৃষ্টিভঙ্গি যা জ্ঞানমূলক স্থিতিমাপের উপর দৃষ্টিনিক্ষেপ করে এর থেকে আলাদা ভারতীয় ঐতিহ্যে নিম্নলিখিত সক্ষমতাগুলোকে বুদ্ধির অপরপীঠ (facet) বলে ধরা হয়।

- **জ্ঞানমূলক সামর্থ্য (Cognitive capacity)** (প্রসঙ্গ, উপলব্ধি, বৈষম্য, সমস্যা সমাধান এবং কার্যকরী যোগাযোগের প্রতি সংবেদনশীলতা)
- **সামাজিক যোগ্যতা (Social competence)** (সামাজিক আদেশের প্রতি সম্মান, গুরুজনদের ছোটদের এবং অতি দরিদ্রের প্রতি প্রতিশ্রুতি। অন্যদের সম্পর্কে চিন্তা করা, অন্যদের দৃষ্টিভঙ্গিকে উপলব্ধি করা)
- **প্রাক্ষোভিক যোগ্যতা (Emotional competence)** আবেগ, সততা, নম্রতা, ভাল আচার এবং আত্মমূল্যায়ন সম্পর্কে আত্মপ্রতিবিধান এবং আত্মসঞ্চালন।
- **উদ্যোক্তামূলক যোগ্যতা (Entrepreneurial competence)** (প্রতিশ্রুতি, অধ্যাবসায়, ধৈর্য, কঠোর শ্রম, সতর্কতা এবং লক্ষ্য অভিমুখী আচরণ)

প্রক্ষোভমূলক বুদ্ধি (EMOTIONAL INTELLIGENCE)

প্রক্ষোভমূলক বুদ্ধির ধারণা বৌদ্ধিক ক্ষেত্রের বাইরেও বুদ্ধির যে ধারণা রয়েছে তাকে ব্যাপক রূপ প্রদান করে এবং বুদ্ধির মধ্যে যে আবেগ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে তা গণ্য করে। তোমরা লক্ষ করে দেখতে পার যে এটি ভারতীয় সংস্কৃতিতে বুদ্ধির যে ধারণা রয়েছে তার উপর গড়ে উঠেছে। প্রক্ষোভমূলক বুদ্ধি হচ্ছে একটি দক্ষতার বিন্যাস যা সঠিক গুণগ্রহীতা, অভিব্যক্তি এবং আবেগের নিয়ন্ত্রণের জন্য দায়ী থাকে। এটি হল বুদ্ধির অনুভূতির দিক। জীবনে সফলতার জন্য একটি উন্নত বুদ্ধ্যঙ্ক এবং বিদ্যালয় সংক্রান্ত নথি যথেষ্ট নয়। তোমরা অনেক ব্যক্তি দেখতে পাবে যারা শিক্ষাগতভাবে প্রতিভাশালী কিন্তু তাদের নিজস্ব জীবনে তাঁরা অকৃতকার্য, তাঁরা পরিবার, কাজের জায়গা এবং আন্তঃ ব্যক্তিগত সম্পর্কস্থাপনে অসুবিধা অনুভব করে। তাঁরা কীসের অভাব বোধ করে? কোনো কোনো মনোবিদ্ বিশ্বাস করেন যে উনাদের এই অসুবিধার উৎস প্রক্ষোভমূলক বুদ্ধির অভাবও হতে পারে। এই ধারণাটি প্রথম Salovey and Mayer উপস্থাপিত করেছিলেন এবং তাঁদের মতে আবেগমূলক বুদ্ধি হল, "নিজস্ব এবং অন্যদের আবেগকে পরিচালনা করার, এগুলোর মধ্যে পার্থক্য করার এবং তথ্য ব্যবহার করে নিজের চিন্তাধারা ও কার্যকলাপকে নির্দেশ করার ক্ষমতা।" বুদ্ধিকে প্রকাশ করতে IQ যেমন ব্যবহার করা হয় তেমনি প্রাক্ষোভিক বুদ্ধিকে প্রকাশ করতে EQ ব্যবহার করা হয়।

সাধারণ অর্থে প্রাক্ষোভিক বুদ্ধি বলতে প্রাক্ষোভিক তথ্যকে যথাযথভাবে এবং কার্যকরীভাবে প্রক্রিয়াকরার ক্ষমতাকে বোঝায়। যেসব ব্যক্তিদের প্রাক্ষোভিক বুদ্ধি বেশি থাকে তাদের বৈশিষ্ট্যাবলি জানতে বাক্স 1.2 পড়ো।

বাহ্যিক জগতের ক্ষেত্রে এবং চ্যালেঞ্জ দ্বারা আক্রান্ত শিক্ষার্থীদের সাথে আচরণের জন্য শিক্ষাগতদের প্রক্ষোভমূলক বুদ্ধির প্রতি মনোযোগ বাড়বে। শিক্ষার্থীদের প্রাক্ষোভিক বুদ্ধির উন্নতির জন্য যে কর্মসূচি নেওয়া হয়েছে সেগুলো তাদের বিদ্যালয় সংক্রান্ত কৃতিত্বের উপর উপকারী প্রভাব লক্ষ্য করা গেছে। এগুলো সহযোগিতামূলক আচরণকে উৎসাহিত করে এবং অসামাজিক কার্যাবলীকে হ্রাস করে। এই কর্মসূচিগলো শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরের জীবনের বাধাগুলো সম্মুখীন হওয়ার প্রস্তুতিতে খুবই প্রয়োজনীয়।

প্রবণতা : প্রকৃতি এবং পরিমাপ (Aptitude : Nature and Measurement)

এতক্ষণ তোমরা বুদ্ধি সম্পর্কে যথেষ্ট শিখেছো। তোমরা মনে করে দেখতে পার যে বুদ্ধির অভীক্ষাগুলো একটি সাধারণ মানসিক ক্ষমতাকে পরিমাপ করতে পারে। প্রবণতা বলতে একটি নির্দিষ্ট ক্ষেত্রের বিশেষ ক্ষমতাকে বোঝায়। এটি একটি বৈশিষ্ট্যের সমাহার যা কোন ব্যক্তির প্রশিক্ষণ প্রাপ্তির পর বিশেষ জ্ঞান বা দক্ষতা অর্জনের সামর্থকে নির্দেশিত করে। আমরা নির্বাচিত কিছু অভীক্ষার সাহায্যে প্রবণতাকে পরিমাপ করতে পারি। প্রবণতার জ্ঞান একজন ব্যক্তির ভবিষ্যতের কর্মক্ষমতাকে অনুমান করার ক্ষেত্রে আমাদের সাহায্য করে।

বুদ্ধির পরিমাপ করতে গিয়ে মনোবিদ্রা প্রায়ই লক্ষ্য করেন যে যেসব ব্যক্তির মধ্যে বুদ্ধির সাদৃশ্য দেখা যায় তাদের মধ্যে বিশেষ কোন জ্ঞান বা দক্ষতা অর্জনের ক্ষেত্রে ব্যাপক ভিন্নতা লক্ষ্য করা যায়। তোমাদের শ্রেণিতে তোমরা লক্ষ্য করতে পার যে কিছু বুদ্ধিমান শিক্ষার্থীরা নির্দিষ্ট কয়েকটি ক্ষেত্রে ভালো করতে পারে না। যখন তোমাদের অঙ্ক করতে কোন সমস্যা হবে তখন তোমরা আমন থেকে সাহায্য নিতে পারো এবং সাহিত্য পড়ার সময় একইরকম

বাক্স 1.2

প্রক্ষোভমূলক বুদ্ধি সম্পন্ন ব্যক্তির বৈশিষ্ট্যসমূহ (Characteristics of Emotionally Intelligent Persons)

- তোমাদের অনুভূতি ও আবেগ সম্পর্কে উপলব্ধি করে এবং সংবেদনশীল হয়।
- অন্যদের শারীরিক অঙ্গভঙ্গি, গলার আওয়াজ ও স্বর, এবং মুখের অভিব্যক্তি লক্ষ করে অন্যদের বিভিন্ন আবেগ উপলব্ধি করে সংবেদনশীল হয়।
- তোমাদের চিন্তাধারার সাথে আবেগের সম্পর্ক স্থাপন করতে পারে যাতে কোনো সমস্যার সমাধানের এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের সময় তোমরা একে বিবেচনা করার জন্য নিতে পার।
- তোমাদের আবেগের প্রকৃতি এবং তীব্রতার শক্তিশালী প্রভাব উপলব্ধি করে।
- তোমাদের আবেগগুলোকে ও এদের অভিব্যক্তিগুলোকে ঐক্য ও শান্তি অর্জনের জন্য নিজের এবং অন্যদের সাথে আচরণ করার সময় নিয়ন্ত্রণ ও পরিচালনা করা।

সমস্যা হলে তোমরা অবিনাশের সাথে পরামর্শ করতে পারো। তোমাদের বার্ষিক অনুষ্ঠানে তোমরা শবনমকে গাওয়ার জন্য অনুরোধ করতে পার এবং তোমাদের মোটর নিয়ে কোনো সমস্যার সম্মুখীন হলে তোমরা জন-এর সাহায্য নিতে পারো। এই বিশেষ দক্ষতা এবং ক্ষমতাগুলোকে প্রবণতা (aptitudes) বলে। যথাযথ প্রশিক্ষণের মাধ্যমে এই ক্ষমতাগুলোকে যথেষ্ট পরিমাণে উন্নত করা যেতে পারে।

কোনো বিশেষ ক্ষেত্রে সফলতার জন্য কোনো ব্যক্তির মধ্যে প্রবণতা এবং আগ্রহ দুইটা অবশ্যই থাকা দরকার। আগ্রহ হল একটি নির্দিষ্ট কাজের প্রতি পছন্দ এবং প্রবনতা হল সেই কাজটি সম্পন্ন করার সম্ভাবনা। একজন ব্যক্তি কোনো বিশেষ চাকুরি বা কাজের প্রতি আগ্রহী হতে পারে। কিন্তু এর জন্য তার প্রবনতা নাও থাকতে পারে। একইভাবে কোনো একজন ব্যক্তির মধ্যে কোনো কাজ সম্পাদন করার সম্ভাবনা থাকতে পারে। কিন্তু ওই কাজটি করার জন্য তার আগ্রহ নাও থাকতে পারে। এই উভয় ক্ষেত্রেই পরিণাম সন্তোষজনক হবে না। একজন শিক্ষার্থী যার মধ্যে উচ্চযান্ত্রিক প্রবণতা এবং ইঞ্জিনিয়ারিং এর প্রতি যদি আগ্রহ থাকে তবে তার মধ্যে একজন সফল ম্যাকানিকেল ইঞ্জিনিয়ার হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। প্রবণতার অভীক্ষা দুই ধরনের হয়ে থাকে। স্বাতন্ত্র্য বা বিশেষাত্মক (specialised), প্রবণতা অভীক্ষা এবং বহুবিদ বা সাধারণীকরণ (multiple/generalised), প্রবণতা অভীক্ষা, করণিক প্রবণতা (Clerical Aptitude), যান্ত্রিক প্রবণতা (Mechanical Aptitude), সংখ্যামান প্রবণতা (Numerical Aptitude) এবং টাইপিং প্রবণতা (Typing Aptitude) হল স্বাতন্ত্র্য প্রবণতার অভীক্ষা। বহুবিধ প্রবণতাগুলো টেস্ট ব্যাটারি রূপে পাওয়া যায় যা বিভিন্ন আলাদা বা সমপ্রকৃতির প্রবণতার পরিমাপ করে। Differential Aptitude Tests (DAT),General Aptitude Tests Battery (GATB), এবং Armed Services Vocational Aptitude Battery (ASVAB) হচ্ছে সবচেয়ে পরিচিত প্রবণতার অভীক্ষা ব্যাটারি। Differential Aptitude Tests (DAT) কে সাধারণত শিক্ষা ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়। এটি 4টি স্বতন্ত্র উপ-অভীক্ষা নিয়ে গঠিত : (i) ভাষামূলক যৌক্তিকরণ (Verbal Reasoning), (ii) সংখ্যাগত যৌক্তিকরণ (Numerical Reasoning), (iii) বিমূর্ত যৌক্তিককরণ (Abstract Reasoning), (iv) করণীয় দ্রুততা এবং সঠিকতা (Clerical Speed and Accuracy), (v) যান্ত্রিক যৌক্তিককরণ (Mechanical Reasoning), (vi) স্থান সম্পর্কিত পারস্পরিক ক্রিয়া (Space Relations), (vii) বানান এবং ভাষার ব্যবহার (Spelling and Language Usage)। J.M. Ojha Differential Aptitude Tests (DAT) কে ভারতীয় সংস্করণে বিকশিত করেন। ভারতে বৈজ্ঞানিক, বিদ্যালয় সংক্রান্ত, সাহিত্যিক, করণিক এবং শিক্ষাদানের প্রবণতাকে পরিমাপের জন্য অসংখ্যা প্রবণতা অভীক্ষা তৈরি করা হয়েছে।

সৃজনশীলতা (CREATIVITY)

পূর্ববর্তী অধ্যায়ে তোমরা মনোবৈজ্ঞানিক গুণাবলির বিভিন্নতা যথা– বুদ্ধি, প্রবণতা, ব্যক্তিত্ব ইত্যাদি সম্পর্কে অধ্যয়ন করেছ। এখানে তোমরা ব্যক্তির মধ্যে সৃজনশীলতার সম্ভাবনা এবং সৃজনশীলতার প্রকাশের ধরনের মধ্যে যে পার্থক্য রয়েছে সে সম্পর্কে শিখবে। কোনো কোনো ব্যক্তি সৃজনশীল হয় এবং আবার অন্যরা সৃজনশীল হয় না। কোনো কোনো ব্যক্তি লেখার মাধ্যমে সৃজনশীলতা প্রকাশ করতে পারে, তাছাড়া যেখানে অন্যান্য ব্যক্তিরা নাচ, গান, কবিতা এবং বিজ্ঞানের ইত্যাদির মতো বিভিন্ন ক্ষেত্রেও সৃজনশীল হতে পারে, কোনো সমস্যার অভূতপূর্ব সমাধান করতে, আবিষ্কার করতে, কবিতা লিখতে, চিত্রাঙ্কন করতে, নতুন রাসায়নিক প্রক্রিয়া তৈরিতে, আইনের ক্ষেত্রে নতুনত্ব, কোনো রোগের নিবারণ এবং এমন অন্যান্য ক্ষেত্রেও এগুলোর মধ্যে একটি সাধারণ উপাদান হলো কোনো নতুন এবং অভিনব কিছু সৃষ্টি করা।

আমরা সাধারণত সৃজনশীলতাকে সৃজনশীল ব্যক্তি যেমন : রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর, আইনস্টাইন, সিভি রমন, রামানুজ প্রমুখদের কথা চিন্তা করে থাকি। যারা বিভিন্ন ক্ষেত্রে অসামান্য অবদান রেখেছেন। সাম্প্রতিককালে সৃজনশীলতা সম্পর্কিত আমাদের ধারণা বিস্তৃত লাভ করেছে। সৃজনশীলতা শুধুমাত্র কয়েকজন শিল্পী, বিজ্ঞানী, কবি অথবা উদ্ভাবকের মধ্যে সীমিত থাকে না। একজন সাধারণ ব্যক্তি যে নাকি সাধারণ পেশা যেমন : মৃতশিল্প, ছুতোরের কাজ, রান্নার কাযে নিযুক্ত থাকে তারাও সৃজনশীল হতে পারে। যাই হোক তাদের ক্ষেত্রে এই বলা হয় যে তাদের সৃজনশীলতার মাত্রা বৈজ্ঞানিক অথবা লেখকদের মত সমকক্ষের হয় না। সুতরাং আমরা বলতে পারি যে ব্যক্তিরা যেখানে সৃজনশীলতা প্রদর্শন করে তার মাত্রা এবং ক্ষেত্রের বিশেষের মধ্যে ভিন্নতা থাকে এবং ওই সবগুলো সম মাত্রায়

সক্রিয় নাও থাকতে পারে। আইনস্টাইনের আপেক্ষিকতার সূত্রটি উচ্চমানের সৃজনশীলতার একটি উদাহরণ, যা সমষ্টিগতভাবে নতুন ভাবনা, ঘটনা, তত্ত্বের ফলাফলকে প্রকাশ করা বোঝায়। সৃজনশীলতার আরও একটি মাত্রা হল পরিবর্তনের প্রসঙ্গক্রমে যা পূর্বেই প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল সেগুলোকে নিয়ে চর্চা করা নতুন দৃষ্টিকোণ অথবা নতুন কিছু নিয়ে কাজ করা। সৃজনশীলতার আর একটি মাত্রা হল আগের থেকেই প্রতিষ্ঠিত বিষয়গুলোর উপর কাজ করা সেটিকে পরিবর্তনের মাধ্যমে বিষয়গুলোকে নতুন দৃষ্টিকোণে বা নতুন ব্যবহারে যোগ্য স্থানে স্থাপন করার মাধ্যম।

গবেষণার বিষয়বস্তু এই প্রস্তাব করে যে প্রারম্ভিক শৈশবকালেই শিশুদের কল্পনা শক্তির বিকাশ করতে শুরু করে, কিন্তু তারা প্রায়ই শারীরিক কার্যকলাপের মাধ্যমে এবং ভাষাবিহীন অভিব্যক্তির মাধ্যমে সৃজনশীলতার প্রকাশ করে। যখন ভাষা ও বৌদ্ধিক কার্যকলাপগুলো সম্পূর্ণভাবে বিকশিত হয় এবং জ্ঞানের ভাণ্ডার পর্যাপ্তরূপে পাওয়া যায় তখন সৃজনশীলতা ভাষামূলক রূপেও প্রকাশিত হয়। যারা নিজের সৃজনশীলতার অসাধারণ প্রদর্শন করে তারা আত্মনির্বাচনমূলক কার্যকলাপের মাধ্যমে তাদের সৃজনশীলতার দিক নির্দেশ করতে পারে। তা সত্ত্বেও কোনো কোনো ক্ষেত্রে তারা যাতে তাদের সৃজনশীলতায় নিহিত সম্ভাবনাকে প্রকাশিত করতে পারে তার জন্য তাদের সুযোগ সুবিধা প্রদান করা প্রয়োজন।

সৃজনশীলতার সম্ভাবনার মধ্যে যে বিভিন্নতা রয়েছে তা আমরা কীভাবে ব্যাখ্যা করতে পারি? অন্যান্য শারীরিক এবং মানসিক বৈশিষ্ট্যের ক্ষেত্রে এই ধরনের বিভিন্নতা বংশগতি এবং পরিবেশের মধ্যে জটিল মিথষ্ক্রিয়া রূপে আরোপিত হতে পারে। বংশগতি এবং পরিবেশ উভয়ই যে সৃজনশীলতার নির্ধারক এ নিয়ে কোনো মতভেদ নেই। সৃজনশীল সম্ভাবনার সীমাবদ্ধতা বংশগতি দ্বারা নির্ধারিত হয়। পরিবেশত উপাদান সৃজনশীলতার বিকাশকে অনুপ্রেরণা দেয়। কতটুকু সৃজনশীল সম্ভাবনাকে নির্ধারিত করা যেতে পারে, কখন এবং কোনো বিশেষ আকারে এবং অভিমুখে রয়েছে তার বেশিরভাগটাই পরিবেশগত উপাদান যেমন প্রেষণা, প্রতিশ্রুতি, পারিবারিক সহায়তা, সমবয়সিদের প্রভাব, প্রশিক্ষণের সুযোগ সুবিধা ইত্যাদি দ্বারা নির্ধারিত হয়। যদিও কোনো নির্দিষ্ট পরিমাণ প্রশিক্ষণ কোনো গড় বুদ্ধি সম্পন্ন ব্যক্তিকে রবীন্দ্রনাথ, শেক্সপিয়ার প্রমুখ ব্যক্তিতে রূপান্তরিত করতে পারে না। কিন্তু এও সত্য যে প্রত্যেক ব্যক্তি তার সৃজনাত্মক সম্ভাবনার স্তরকে এর বর্তমান স্তরের বাইরেও উন্নীত করতে পারে। এই প্রসঙ্গে ইতোমধ্যে তোমরা একাদশ শ্রেণিতে সৃজনশীলতাকে উন্নত করার কৌশল সম্পর্কে অধ্যয়ন করেছ।

সৃজনশীলতা এবং বুদ্ধি (Creativity and Intelligence)

সৃজনশীলতার বিবিধতাকে উপলব্ধি করার একটি গুরুত্বপূর্ণ বিতর্ক হচ্ছে সৃজনশীলতার সঙ্গে বুদ্ধির সম্পর্ক। চলো আমরা একটি শ্রেণিতে দুইজন শিক্ষার্থীর উদাহরণ হিসাবে নিই। সুনীতাকে তার শিক্ষকরা ভালো ছাত্রী বলে গণ্য করে। সে তার কাজ সময়মতো করে, তার শ্রেণিতে সে বেশি নম্বর পায়, যত্নসহকারে পড়া শোনে, খুব দ্রুত উপলব্ধি করতে পারে এবং যথাযথ পুনরুৎপাদন করতে পারে। কিন্তু সে খুব কমই তার নিজস্ব ধারণা থেকে বেরিয়ে আসে। অপর একজন শিক্ষার্থী হচ্ছে রীতা যে তার পড়াশুনোয় মাঝারি এবং সবসময় ভালো নম্বর পায় না। সে নিজে নিজে শিখতে পছন্দ করে। সে বাড়িতে তার মাকে সাহায্য করার জন্য নতুন পদ্ধতি রচনা করে এবং নিজের কাজ এবং পড়াশোনা করার জন্য নতুন পদ্ধতি উপস্থাপন করে। আগের উদাহরণটিতে উল্লেখিত শিক্ষার্থীকে বেশি বুদ্ধিমান বলে বিবেচিত হয়। এবং পরের শিক্ষার্থীটি খুব বেশি সৃজনশীল। এইভাবে যে ব্যক্তির মধ্যে দ্রুত শেখার এবং সঠিক পুনরুৎপাদনের ক্ষমতা রয়েছে তাদেরকে সৃজনশীলের বদলে বুদ্ধিমান বলে গণ্য করা হয়, যতক্ষণ না পর্যন্ত কোনো কিছু শেখা এবং করার জন্য নতুন পদ্ধতি পরিকল্পনা করে।

1920 সালে Terman দেখেছিলেন যে, যেসব ব্যক্তিদের বুদ্ধাঙ্ক উন্নত তারা সৃজনশীল হবে এমনটা বাধ্যতামূলক নয়। একই সময়ে যেসব ব্যক্তিদের থেকেই সৃজনশীল ভাবনার উদ্ভব হয় তাদের বুদ্ধাঙ্ক খুব উন্নত হয় না। অপর গবেষণায় দেখা গেছে যে, যাদের প্রতিভাবান বলে গণ্য করা হয় তাদের প্রাপ্তবয়স্ক জীবনে কোনো না কোনো সময় তারা কোনো কোনো ক্ষেত্রে সৃজনাত্মকতায় প্রসিদ্ধি লাভ করে। গবেষণায় দেখা গেছে যে উন্নত এবং নিম্নমানের সৃজনশীলতা এই দুটিই একজন উন্নত বুদ্ধিসম্পন্ন শিশু এবং গড়বুদ্ধিসম্পন্ন শিশুর মধ্যে দেখা যেতে পারে। একই ব্যক্তি, এইভাবে সৃজনশীল সেই সাথে বুদ্ধিমান ও হতে পারে কিন্তু বুদ্ধিমান ব্যক্তি সৃজনশীল হবে তা প্রয়োজনীয় নয়। কিন্তু

গতানুগতিক ধারণা অনুযায়ী একজন বুদ্ধিমান ব্যক্তি অবশ্যই সৃজনশীল হবে। সুতরাং বুদ্ধির উপস্থিতি সৃজনশীলতাকে নিশ্চিত করে না।

গবেষকরা দেখেছেন যে সৃজনশীলতা এবং বুদ্ধির মধ্যে ধনাত্মক সম্পর্ক রয়েছে। সকল প্রকার সৃজনশীল কাজের জন্য সামান্য কিছু জ্ঞান অর্জনের ক্ষমতা এবং হৃদয়ঙ্গম করার, মনে ধরে রাখা এবং পুনরুদ্রেকের সামর্থ্যের প্রয়োজন হয়। উদাহরণস্বরূপ, সৃজনশীল লেখকদের ভাষার চর্চা করার জন্য সুবিধা দিতে হয়। একটি বিশেষ অঙ্কনের কৌশলের কারণে কোনো চিত্রের মধ্যে যে ইফেক্ট তৈরি হয় তা চিত্রশিল্পীকে উপলব্ধি করতে হবে। বিজ্ঞানীর মধ্যে অবশ্যই যুক্তি করার ক্ষমতা থাকতে পারে। অতএব সৃজনশীলতার জন্য একটি নির্দিষ্ট স্তরের বুদ্ধি প্রয়োজন কিন্তু এর বাইরে বুদ্ধির সৃজনশীলতার সঙ্গে ভালোভাবে সম্পর্কিত নয়। এই সিদ্ধান্তে আসা যেতে পারে যে সৃজনশীলতা অনেক রূপ ধারণ করতে পারে এবং মিশ্রিত হতে পারে। কিছু ব্যক্তির মধ্যে বহু বৌদ্ধিক গুণাবলি থাকতে পারে আবার অন্যান্যদের মধ্যে সৃজনশীলতার সঙ্গে যুক্ত আরও অনেক গুণাবলিগুলো থাকতে পারে। কিন্তু একজন সৃজনশীল ব্যক্তির গুণাবলিগুলো কী কী? তোমরা সেই গুণাবলি নিয়ে আলোচনা করতে পারো যা ব্যক্তিদের মধ্যে সাধারণভাবে সকল প্রকারের সৃজনশীল ব্যক্তি দেখা যায়।

সৃজনশীলতার অভীক্ষা বুদ্ধির বিপরীতে সৃজনশীলতার সম্ভাবনার ভিত্তিতে যে বৈচিত্র্য তৈরি হয়েছে তা পরিমাপ করার জন্য উদ্ভূত হয়েছে।

সৃজনশীল অভীক্ষার সবচেয়ে সাধারণ বৈশিষ্ট্য হচ্ছে যে এই অভীক্ষাটির একটি উন্মুক্ত দিক রয়েছে, এই অভীক্ষাগুলো তার অভিজ্ঞতার পরিপ্রেক্ষিতে প্রশ্ন বা সমস্যার বিভিন্ন উত্তর খোঁজার সুযোগ দেয় তা যাই হোক না কেন। এটি ব্যক্তিকে বিভিন্ন অভিমুখে চিন্তা করতে সাহায্য করে। সৃজনশীল অভীক্ষার সমস্যা বা প্রশ্নের কোনো নির্দিষ্ট উত্তর থাকে না। অতএব ব্যক্তির নিজস্ব কল্পনাকে ব্যবহার করার এবং একে মূলরূপে প্রকাশ করার স্বাধীনতা দেয়। সৃজনশীলতার অভীক্ষাগুলোর অন্তর্গত রয়েছে অপসারী চিন্তন এবং এমন ক্ষমতাগুলো যেমন, বিভিন্ন ভাবনা সৃষ্টি করার ক্ষমতা অর্থাৎ চিরাচরিত ভাবনার বাইরে আপাতদৃষ্টিতে সম্পর্কহীন বস্তুর মধ্যে নতুন সম্পর্ক দেখার ক্ষমতা, কারণ অনুমান করার ক্ষমতা, নতুন প্রেক্ষাপটে কোনো কিছুকে প্রকাশ করার ক্ষমতা ইত্যাদিকে মূল্যায়ন করে। এটি বুদ্ধির অভীক্ষার বিপরীতে রয়েছে যা প্রায়ই অভিসারী চিন্তনের সঙ্গে যুক্ত। বুদ্ধির অভীক্ষায় ব্যক্তি কোনো সমস্যার সঠিক সমাধানের চিন্তা করে এবং ক্ষমতা যেমন— স্মৃতি, যৌক্তিকতা, যথার্থতা, প্রত্যক্ষণের ক্ষমতা এবং স্পষ্ট চিন্তন এগুলোর পরিমাপের উপর দৃষ্টিনিক্ষেপ করে। এখানে স্বতস্ফূর্ততা, অভিনবত্ব এবং কল্পনা শক্তির প্রকাশের খুব অল্প সুযোগ থাকে।

যেহেতু সৃজনশীলতার প্রকাশে বৈচিত্র্য দেখা যায়, তাই বিভিন্ন উদ্দীপক যেমন— শব্দ, সংখ্যা, কাজ এবং ধ্বনি ব্যবহার করে অভীক্ষাগুলো তৈরি করা হচ্ছে। এই অভীক্ষাগুলো সাধারণত সৃজনশীল চিন্তনের ক্ষমতা যেমন— একটি প্রদত্ত পরিস্থিতি বা বিষয় নিয়ে বিভিন্ন ধারণা নিয়ে চিন্তা করার ক্ষমতা, কোনো বস্তুর সমস্যা অথবা পরিস্থিতি বিকল্প পথ খোঁজা, উন্নতির জন্য অস্বাভাবিক ধারণা নিয়ে চিন্তা করা কারণ এবং পরিণতির অনুমান করা এবং সাধারণ বস্তু ব্যবহার করা অসাধারণ প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা ইত্যাদি পরিমাপ করে। বহু অন্বেষণকারীরা বিভিন্ন ক্ষেত্রে অভীক্ষা বিকশিত করেন যেমন— সাহিত্য সংক্রান্ত সৃজনশীলতা, বৈজ্ঞানিক সৃজনশীলতা, গাণিতিক সৃজনশীলতা ইত্যাদি। কয়েকজন বিখ্যাত মনোবিদ যারা সৃজনশীলতার অভীক্ষা বিকশিত করেছেন তারা হল— Guilford, Torrance, Khatena, Wallach and Kogan, Paramesh, Baqer Mehdi, and Passi প্রত্যেকটি অভীক্ষায় একটি আদর্শায়িত পদ্ধতি, একটি সম্পূর্ণ ম্যানুয়েল সেট এবং ব্যাখ্যার নির্দেশাবলি রয়েছে। এগুলোকে পরিচালনায় এবং অভীক্ষার স্কোরের ব্যাখ্যার বিস্তৃত প্রত্রিক্ষণের পরই কেবলমাত্র ব্যবহার করা যেতে পারে।

মুখ্যপদ (Key Terms)

প্রবণতা, প্রবণতার অভীক্ষা, কেস স্টাডি, জ্ঞানমূলক মূল্যায়নের পদ্ধতি, উপাদানমূলক বুদ্ধি, বিষয়ভিত্তিক বুদ্ধি, সৃজনশীলতা, প্রাক্ষোভিক বুদ্ধি, সংস্কৃতির পক্ষপাত স্পষ্টতা, অভীক্ষা, অভিজ্ঞতামূলক বুদ্ধি, 'g' উপাদান, ব্যক্তিগত বৈষম্য, বৌদ্ধিক প্রতিভাবান, বৌদ্ধিক অক্ষমতা, বুদ্ধি, বুদ্ধির অভীক্ষা, বুদ্ধাঙ্ক, আগ্রহ, সাক্ষাৎকার, মানসিক বয়স, পর্যবেক্ষণমূলক পদ্ধতি, পরিকল্পনা, মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষা, সমকালীন প্রক্রিয়া, পরিস্থিতিবাদ, ধারাবাহিক প্রক্রিয়া, মূল্যবোধ।

সারাংশ

- বিভিন্ন ধরনের ব্যক্তিগত গুণাবলি যেমন— বুদ্ধি, প্রবণতা, আগ্রহ, ব্যক্তিত্ব এবং মূল্যবোধের পরিমাপ করা যেতে পারে। মনোবিদ্‌রা এই গুণাবলিকে মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষা, সাক্ষাৎকার, কেসস্টাডি পর্যবেক্ষণ এবং সেল্ফ রিপোর্টের সাহায্যে পরিমাপ করে থাকেন।
- বুদ্ধি বলতে ব্যক্তির এই জগৎকে উপলব্ধি করার, যুক্তিযুক্তভাবে চিন্তা করার এবং জীবনের চাহিদাগুলো পূরণের জন্য উৎসগুলোকে কার্যকরীভাবে ব্যবহার করার ক্ষমতাকে বোঝায়। বৌদ্ধিক বিকাশ হচ্ছে বংশগত এবং পরিবেশগত উপাদানের জটিল পারস্পরিক ক্রিয়ার ফলস্বরূপ।
- ব্যক্তি তাদের শারীরিক এবং মনোবৈজ্ঞানিক বৈশিষ্ট্যাবলির দিক থেকে ভিন্ন হয়। ব্যক্তিগত বৈষম্য বলতে ব্যক্তির বৈশিষ্টাবলি এবং আচরণের ধরনের অসামান্যতা এবং বিভিন্নতাকে বোঝায়।
- বুদ্ধির *psychometric* দৃষ্টিভঙ্গি বুদ্ধিকে ক্ষমতার একত্রীকরণ রূপে অধ্যয়ন করার উপর জোর দেয়। এবং পরিমাণগতভাবে ব্যক্ত করেছেন যেমন— বুদ্ধাঙ্ক, সাম্প্রতিককালে বহু তত্ত্ব প্রক্রিয়াকরণ দৃষ্টিভঙ্গিকে উপস্থাপনকারী তত্ত্ব যথা— *Sternberg* এর ত্রিমাত্রিক তত্ত্ব এবং *Das* এ র *PASS* মডেল বৌদ্ধিক আচরণের ভিত্তিমূলক প্রক্রিয়াগুলোকে বর্ণনা করেছেন। *Howard Gardner* 8টি ভিন্ন ধরনের বুদ্ধির কথা বলেছেন।
- বুদ্ধিকে বিশেষভাবে পরিকল্পিত অভীক্ষার দ্বারা পরিমাপ করা হয়। বুদ্ধির অভীক্ষাগুলো ভাষাভিত্তিক অথবা সম্পাদনী হতে পারে, ব্যক্তিগত অথবা গোষ্ঠীতে পরিচালনা করা যেতে পারে, এবং সংস্কৃতির পক্ষপাত শূন্য অথবা সংস্কৃত পক্ষপাতদুষ্ট হতে পারে। বুদ্ধির চরম মাত্রায় দুই ধরনের ব্যক্তি আছে। বৌদ্ধিক ত্রুটি সম্পন্ন ব্যক্তি, এবং বৌদ্ধিক প্রতিভাবান ব্যক্তি।
- সংস্কৃতি বৌদ্ধিক বিকাশে একটি প্রেক্ষাপট প্রদান করে। পাশ্চাত্য সংস্কৃতি প্রযুক্তিমূলক বুদ্ধিকে সমর্থন করে যার ভিত্তি হল বিশ্লেষণ, সম্পাদনী, দ্রুততা এবং কৃতিত্বমুখী। বিপরীতে, অপাশ্চাত্য সংস্কৃতিতে বুদ্ধিমূলক আচরণের লক্ষণগুলো যথা— আত্মপ্রতিফল, সামাজিক এবং প্রক্ষোভিক যোগ্যতাকে মূল্য প্রদান করে। ভারতীয় সংস্কৃতি সমন্বয়মূলক বুদ্ধি যা মানুষের এবং বৃহত্তর সামাজিক পরিবেশের সাথে যোগাযোগের উপর জোর দেয় এবং সেটিকে সমর্থন করে।
- প্রাক্ষেভিক বুদ্ধির মধ্যে রয়েছে ব্যক্তি এবং অন্যান্যদের অনুভূতি ও প্রক্ষোভেকে প্রত্যক্ষণ এবং পরিচালনা করার ক্ষমতা নিজেকে উৎসাহিত করতেও নিজের আবেগকে সংযত করতে এবং আন্তঃ ব্যক্তিগত সম্পর্ককে কার্যকরীভাবে পরিচালনা করতে।
- প্রবণতা বলতে ব্যক্তির কয়েকটি বিশেষ দক্ষতা অর্জনের সম্ভাবনাকে বোঝায়। প্রবণতার অভীক্ষা কোনো ব্যক্তি উপযুক্ত প্রশিক্ষণ এবং পরিবেশ প্রদানে কী করতে সক্ষম হবে তা অনুমান করে।
- সৃজনশীলতা হল চিন্তাভাবনা, বস্তু বা সমস্যা সমাধানের ক্ষমতা যা অভিনব, যথাযথ এবং ব্যবহার্য। বুদ্ধির একটি নির্দিষ্ট স্তরে সৃজনশীল হওয়া প্রয়োজন। যাই হোক উচ্চমানের বুদ্ধি এটি নিশ্চিত করে না যে একজন ব্যক্তিকে অবশ্যই সৃজনশীল হতে হবে।

পর্যালোচনামূলক প্রশ্ন (Review Questions)

1. মনোবিদ্‌রা কীভাবে বুদ্ধিকে সংজ্ঞায়িত এবং চিহ্নিত করতে পারে?
2. আমাদের বুদ্ধি কতদূর পর্যন্ত বংশগতি (nature) এবং পরিবেশের (nurture) ফলস্বরূপ তা আলোচনা করো।
3. Gardner প্রদত্ত বহুবিধ বুদ্ধিকে বিশদভাবে আলোচনা করো।
4. ত্রিউপাদান তত্ত্ব বুদ্ধিকে উপলব্ধি করতে কীভাবে আমাদের সাহায্য করে?
5. "যে কোনো বৌদ্ধিক কার্যকলাপে তিনটি স্নায়বিক তন্ত্রের স্বতন্ত্র কার্যকারিতা অন্তর্ভুক্ত থাকে— PASS model উল্লেখ করে এদিকে বর্ণনা করো।
6. বুদ্ধির ধারণা গঠনে বুদ্ধির সাংস্কৃতিক বৈষম্য রয়েছে কী?
7. বুদ্ধাঙ্ক কী? বুদ্ধাঙ্কের স্কোর অনুযায়ী মনোবিদ্‌রা কীভাবে মানুষকে শ্রেণিভুক্ত করে?
8. বুদ্ধির ভাষাভিত্তিক এবং সম্পাদনী অভীক্ষাকে তোমরা কীভাবে পার্থক্য নিরূপণ করতে পার?
9. সকল ব্যক্তির মধ্যে একই রকম বৌদ্ধিক সামর্থ্য থাকে না। ব্যক্তির বৌদ্ধিক ক্ষমতা কীভাবে ভিন্ন হয়? বর্ণনা করো।
10. IQ অথবা EQ, এই দুটির মধ্যে কোন্‌টি জীবনের সাফল্যের সঙ্গে জড়িত থাকে বলে মনে কর এবং কেন?
11. প্রবণতা কীভাবে আগ্রহ এবং বুদ্ধি থেকে ভিন্ন হয়? প্রবণতাকে কীভাবে পরিমাপ করা যায়?
12. সৃজনশীলতা কীভাবে বুদ্ধির সঙ্গে জড়িত থাকে?

প্রকল্পের ধারণা

1. নির্দিষ্ট মনোবৈজ্ঞানিক গুণাবলির ক্ষেত্রে তারা কীভাবে একে অপর থেকে ভিন্ন হয় তা দেখার জন্য আপনার চারপাশে ৫ জন ব্যক্তিকে পর্যবেক্ষণ করো এবং সাক্ষাৎকার নাও যেখানে পাঁচটি মাত্রা বিবেচিত হয়। প্রত্যেক ব্যক্তির মনোবৈজ্ঞানিক পরিচিতি তৈরি করো এবং তুলনা করো।
2. ৫টি বৃত্তি নির্বাচন করো এবং এই পেশাগুলোতে লোকরা কীভাবে কাজ করছে তার প্রকৃতি সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করো। এই পেশাগুলোর সফল সম্পাদনার জন্য যে যে মনোবৈজ্ঞানিক গুণাবলির প্রয়োজন সেগুলোর ভিত্তিতে এই পেশাগুলোকে বিশ্লেষণ কর।

Weblinks

http://www.indiana.edu/~intell/anastasi.shtml
http://www.chiron.valdosta.edu/whuitt/col/cogsys/intell.html
http://www.humandimensions.org/emotion.htm
http://www.emotionaliq.com/Gdefault.htm
http://edweb.gsn.org/edref.mi.intro.html
http://www.talentsmart.com
http://www.kent.ac.uk/career/psychotests.com

শিক্ষক সংক্রান্ত নির্দেশাবলি

1. কোনো অধ্যায়ের পরিচিতি করাতে একজন শিক্ষক মনোবৈজ্ঞানিক গঠন : যথা— বুদ্ধি, ব্যক্তিত্ব, মনোভাব, মূল্যবোধ ইত্যাদি নিয়ে আলোচনা শুরু করতে পারে। এই আলোচনা উক্ত বিষয়গুলোর একক সর্বজনীন ব্যাখ্যায় পৌঁছানোর জটিলতাকে চিহ্নিত করতে সাহায্য করবে।
2. শিক্ষক শিক্ষার্থীদের জীবনে অভিজ্ঞতা থেকে উদাহরণ সংগ্রহ করে এই অধ্যায়ে বর্ণিত বিভিন্ন মনোবৈজ্ঞানিক গুণাবলির উপস্থাপন করা উচিত।
3. বিভিন্ন অভীক্ষার কিছু নমুনা পদ (যা শিক্ষক দ্বারা সংগৃহীত) শিক্ষার্থীদের মধ্যে আগ্রহ সঞ্চার করার জন্য দেওয়া যেতে পারে।
4. শিক্ষার্থীদের কাজ সম্পূর্ণ করতে এবং তাদের নিজস্ব কার্যাবলীকে হয় ব্যক্তিগতভাবে অথবা দলগতভাবে পরিকল্পনা করতে উৎসাহিত করা। কার্যসম্পাদনের পর শিক্ষার্থীদের মধ্যে যে পর্যবেক্ষণ তৈরি হয়েছে সেগুলো নিয়ে শ্রেণিকক্ষে আলোচনার উদ্যোগ করা।
5. শিক্ষার্থীদের তাদের বাস্তব জীবনের অভিজ্ঞতার সাথে ধারণাগুলোকে যুক্ত করার জন্য উৎসাহিত করা উচিত।

স্বীয় এবং ব্যক্তিত্ব
(Self and Personality)

2

এই অধ্যায়টি পড়ার পর তোমরা সমর্থ হবে

- স্বীয় (Self) -এর ধারণা বর্ণনা করতে এবং আচরণের আত্ম প্রতিবিধানের কয়েকটি পদ্ধতি শিখতে ।
- ব্যক্তিত্বের ধারণা ব্যাখ্যা করতে।
- ব্যক্তিত্বের অধ্যয়নের বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গির মধ্যে পার্থক্য করতে।
- একটি স্বাস্থ্যকর ব্যক্তিত্বের বিকাশের ক্ষেত্রে অন্তর্দৃষ্টি বিকশিত করতে, এবং
- ব্যক্তিত্বের পরিমাপের কয়েকটি পদ্ধতি সম্পর্কে বর্ণনা করতে

বিষয়বস্তু

ভূমিকা
স্বীয় এবং ব্যক্তিত্ব
স্বীয় ধারণা
স্বীয়-জ্ঞানমূলক এবং আচরণমূলক দৃষ্টিভঙ্গি
আত্ম-সম্মান, কার্য-ক্ষমতা, আত্ম-প্রতিবিধান
সংস্কৃতি এবং স্বীয়
ব্যক্তিত্বের ধারণা
ব্যক্তিত্ব-সম্পর্কিত পদসমূহ (বাক্স 2.1)
ব্যক্তিত্বের অধ্যয়নের প্রধান দৃষ্টিভঙ্গিসমূহ
টাইপ তত্ত্ব (Type Approaches)
সংলক্ষণমূলক তত্ত্ব (Trait Approaches)
ব্যক্তিত্বের পাঁচ উপাদানমূলক মডেল *(Five-Factor Model of Personality)* (বাক্স 2.2)
মনোজ্যাজামিক দৃষ্টিভঙ্গি (Psychodynamic Approach)
আচরণমূলক দৃষ্টিভঙ্গি (Behavioural Approach)
সাংস্কৃতিক দৃষ্টিভঙ্গি (Cultural Approach)
মানবতাবাদী দৃষ্টিভঙ্গি (Humanistic Approach)
একজন সুস্থ ব্যক্তি কে ? *(Who is a Healthy Person?)* (বাক্স 2.3)
ব্যক্তিত্বের পরিমাপন
Self-report পরিমাপ
প্রক্ষেপণমূলক কৌশল
আচরণমূলক বিশ্লেষণ

মুখ্য পদ
সারাংশ
পর্যালোচনামূলক প্রশ্ন
প্রকল্পের ধারণা
ওয়েব লিংকস
শিক্ষক সম্বন্ধীয় নির্দেশাবলি

ভূমিকা

প্রায় অনেক সময়ই তোমরা দেখবে যে তোমরা নিজেদের এবং অন্যদের আচরণ জানতে এবং মূল্যায়ন করতে ব্যস্ত থাক। তোমরা এও অবশ্যই লক্ষ করেছ যে-কোনো বিশেষ পরিস্থিতিতে তোমরা অন্যদের থেকে কী করে আলাদা প্রতিক্রিয়া এবং আচরণ করে থাক? তোমরা প্রায়ই অন্যদের সাথে তোমাদের সম্পর্ক নিয়ে প্রশ্ন করতে পারো। এই ধরনের কিছু প্রশ্নের উত্তর খোঁজার জন্য মনোবিদগণ স্বীয় (self)-এর ধারণাটি ব্যবহার করে থাকেন। একইভাবে যখন আমরা প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করি যেমন, মানুষ এত ভিন্ন কেন; তারা কীভাবে বিভিন্ন ঘটনার অর্থ তৈরি করে এবং একই পরিস্থিতিতে তারা কীভাবে অনুভব এবং প্রতিক্রিয়া করে (অর্থাৎ, বিভিন্ন ধরনের আচরণের সাথে যুক্ত প্রশ্ন), তখন ব্যক্তিত্বের ধারণাটি ভূমিকায় আসে। স্বীয় এবং ব্যক্তিত্ব এই দুটিই ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত। আসলে স্বীয় ব্যক্তিত্বের কেন্দ্রে অবস্থিত রয়েছে।

স্বীয় এবং ব্যক্তিত্ব নিয়ে অধ্যয়ন শুধুমাত্র আমরা কে– এটা জানতেই সাহায্য করে না, এছাড়াও অন্যদের সাথে আমাদের অনন্যতা এবং সাদৃশ্যও বুঝতে সাহায্য করে। স্বীয় এবং ব্যক্তিত্বকে উপলব্ধি করলে আমরা নিজে এবং তার সাথে সাথে অন্যদের বিভিন্ন পরিস্থিতিতে আচরণ উপলব্ধি করতে পারি। কতিপয় চিন্তাবিদ্‌গণ স্বীয় এবং ব্যক্তিত্বের গঠন ও কার্যাবলি বিশ্লেষণ করেছেন। এর ফলে, আমরা বর্তমানে স্বীয় ও ব্যক্তিত্বের বিভিন্ন তাত্ত্বিক দৃষ্টিভঙ্গি পেয়ে থাকি। এই অধ্যায়ে তোমরা স্বীয় ও ব্যক্তিত্বের কিছু প্রাথমিক বিষয়ের সাথে পরিচিত হবে। এছাড়া তোমরা স্বীয় ও ব্যক্তিত্বের প্রাচীন তাত্ত্বিক দৃষ্টিভঙ্গিগুলো সম্পর্কে এবং ব্যক্তিত্বের পরিমাপের বিশেষ পদ্ধতি সম্পর্কেও শিখবে।

স্বীয় এবং ব্যক্তিত্ব (Self and Personality)

স্বীয় এবং ব্যক্তিত্ব বলতে আমরা আমাদের অস্তিত্বকে যে বৈশিষ্ট্যের সাহায্যে সংজ্ঞায়িত করি তাকে বোঝায়। এছাড়াও এদেরকে সেই পথ বলা হয় যার দ্বারা আমাদের আচরণে আমাদের অভিজ্ঞতাগুলো সংগঠিত এবং প্রকাশিত হয়। আমাদের সাধারণ পর্যবেক্ষণ থেকে আমরা জানি যে বিভিন্ন ব্যক্তিরা তাদের নিজেদের সম্পর্কে বিভিন্ন ভাবনা ধারণ করে। এই ভাবনাগুলোই একজন ব্যক্তির স্বীয়কে উপস্থাপন করে। আমরা তাও জানি যে একই পরিস্থিতিতে বিভিন্ন ব্যক্তি বিভিন্নভাবে আচরণ সম্পাদন করে, কিন্তু কোনো একজন নির্দিষ্ট ব্যক্তির আচরণ এক পরিস্থিতি থেকে অন্য পরিস্থিতিতে সাধারণত পুরোপুরিভাবে স্থিতিশীল থাকে। এই ধরনের স্থিতিশীল আচরণের ধরণে সেই ব্যক্তি তার 'ব্যক্তিত্ব'-কে উপস্থাপিত করে। সুতরাং, বলা যেতে পারে, ভিন্ন ভিন্ন ব্যক্তিরা ভিন্ন ভিন্ন ব্যক্তিত্বের অধিকারী। এই ব্যক্তিত্বগুলো ব্যক্তির বিবিধ আচরণে প্রতিফলিত হয়।

স্বীয় ধারণা (Concept of Self)

বাল্যকাল থেকে তোমরা বেশিরভাগ সময়ই এই বিষয়ে চিন্তা করে ব্যয় করতে পার যে তোমরা কে এবং তোমরা অন্যদের থেকে কীভাবে আলাদা। এর মধ্যেই তোমরা নিজেদের সম্পর্কে কিছু ভাবনা বিকশিত করে ফেলতে পারো, যদিও এগুলি সম্পর্কে তোমরা সচেতন নাও থাকতে পারো। চলো, আমরা কাজ 2.1 সম্পূর্ণ করার মাধ্যমে আমাদের নিজস্বতা সম্পর্কে কিছু প্রারম্ভিক ধারণা নেওয়ার চেষ্টা করি।

তোমাদের ক্ষেত্রে এই বাক্যগুলো সম্পূর্ণ করা কতটা সহজ ছিল? তোমরা কতটা সময় নিয়েছ? সম্ভবত এটা এতটাও সহজ ছিলনা যতটা তোমরা প্রথমে ভেবেছ। এই কাজটি করার সময় তোমরা তোমাদের নিজস্বতা (self) কে বর্ণনা করছিলে। তোমরা এই পরিবেশের অন্যান্য বিভিন্ন বস্তু, যথা- তোমাদের কক্ষের চেয়ার বা টেবিলের প্রতি যেমন সচেতন তেমনি তোমাদের নিজের স্বীয়-এর প্রতিও এতটাই সচেতন। একজন শিশুর যখন বয়স বাড়তে থাকে, তখন শিশুটির স্বয়ং সম্পর্কে ধারণা সুষ্ঠু হয়ে ওঠে এবং এর গঠন

শুরু হয়। পিতামাতা, বন্ধু, শিক্ষক এবং অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিরা শিশুর স্বয়ং-এর ধারণাকে আকৃতি দেওয়া ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। অন্যান্য ব্যক্তিদের প্রতি আমাদের পারস্পরিক সম্পর্ক, আমাদের অভিজ্ঞতা, এবং এই অভিজ্ঞতাগুলোকে যে অর্থ আমরা দিই, এইসব আমাদের স্বীয়-এর ভিত্তি হিসেবে কাজ করে। আমাদের নিজস্ব অভিজ্ঞতা ও অন্যান্যদের নিয়ে যে অভিজ্ঞতা লাভ করি এর আলোকে আমাদের স্বীয় -এর গড়নে পরিবর্তন দেখা যায়। তোমরা আরো ভালো করে লক্ষ করবে যখন তোমরা কাজ 2.1-এর তালিকাটি দেখবে, যা তোমরা পূরণ করেছ এবং যখন এটি তোমাদের বন্ধুদের সাথে বিনিময় করবে।

কাজ 2.1

স্বীয় -এর উপলব্ধি

দয়া করে নীচে দেওয়া বাক্যগুলি যা 'আমি একজন' দিয়ে শুরু হয়েছে তা পূরণ করো :-

এখন সময়.....

আমি একজন .....
আমি একজন .....
আমি একজন .....
আমি একজন .....
আমি একজন .....
আমি একজন .....
আমি একজন .....
আমি একজন .....
আমি একজন .....
আমি একজন .....

তোমার শেষ করার সময়.....

লক্ষ করো তারা কীভাবে এই কাজটি করেছে। তোমরা দেখবে তারা নিজেদের কীভাবে চেনে তার একটি সুন্দর বড়ো করে গুণের তালিকা তৈরি করেছে। তারা যে ধরনের গুণাবলির ব্যবহার এখানে করেছে তা তাদের ব্যক্তিগত তার সাথে সাথে তাদের সামাজিক বা সাংস্কৃতিক পরিচিতিও বটে। ব্যক্তিগত স্বরূপত্ব (**Personal identity**) বলতে একজন ব্যক্তির সেই গুণাবলিকে বোঝায় যা তাকে অন্যদের থেকে আলাদা করে। যখন কোনো ব্যক্তি নিজেদের বর্ণনা করে তাদের নাম নিয়ে (উদাহরণ, আমি সঞ্জনা বা করিম) বা তাদের গুণ বা বৈশিষ্ট্য নিয়ে (উদাহরণ, আমি সৎ বা পরিশ্রমী ব্যক্তি), তাদের নিজেদের সম্ভাবনা বা সক্ষমতাগুলো নিয়ে (উদাহরণ, আমি একজন গায়ক বা নৃত্যশিল্পী) বা নিজেদের বিশ্বাস নিয়ে (উদাহরণ, আমি একজন ভগবানে বা ভাগ্যে বিশ্বাসী), আসলে সে নিজের ব্যক্তিগত স্বরূপত্ব প্রকাশ করছে। সামাজিক স্বরূপত্ব বলতে সেই সমস্ত দৃষ্টিভঙ্গিকে বোঝায় যা ব্যক্তিকে তার একটি সামাজিক বা সাংস্কৃতিক গোষ্ঠীর সাথে তাকে যুক্ত করে বা সেখান থেকে উদ্ভুত হয়। যখন কোনো ব্যক্তি এই কথা বলে যে সে একজন হিন্দু বা একজন মুসলিম, একজন ব্রাহ্মণ বা আদিবাসী বা একজন উত্তর ভারতীয় বা একজন দক্ষিণ ভারতীয় বা এমন কোনো কিছু বোঝাতে চায় তখন আসলে সে তার সামাজিক পরিচিতি (**Social identity**) বোঝানোর চেষ্টা করছে। এই বর্ণনাগুলো বৈশিষ্ট্য হল ব্যক্তি নিজেকে মানসিকভাবে উপস্থাপিত করার পন্থা। সুতরাং, স্বীয় বলতে একজন ব্যক্তির নিজের ব্যাপারে সম্পূর্ণ সচেতন অনুভূতি, ভাবনা, চিন্তা এবং অনুভবের সমষ্টিকে বোঝায়। এই অনুভূতি এবং চিন্তাভাবনাগুলো একজন ব্যক্তির ব্যক্তিগত ও সামাজিক এই দুটি স্তরেই অস্তিত্বকে বোঝায়।

বিষয় হিসেবে স্বীয় এবং বস্তু হিসেবে স্বীয় (Self as Subject and Self as Object)

যদি তোমরা কাজ 2.1 -এ বন্ধুদের বর্ণনায় ফিরে আস তোমরা দেখবে হয় তারা নিজেদের এমন একটি সত্তা হিসেবে বর্ণনা করেছে যে সত্তা কিছু করে (উদাঃ- আমি একজন নৃত্যশিল্পী) অথবা এমন একটি সত্তা যার উপর কিছু হয়ে থাকে (উদাঃ- আমি এমন একজন যে সহজে আঘাত পায়)। প্রথম ঘটনাটিতে, সত্তাকে বিষয়রূপে বর্ণনা করা হয়েছে (কেউ কিছু করেছে); পরবর্তী ঘটনায় সত্তাকে একটি বস্তুরূপে বর্ণনা করা হয়েছে (যে প্রভাবিত হয়েছে)।

এর অর্থ হল যে সত্তাকে বিষয় এবং তার সাথে সাথে বস্তু হিসেবেও উপলব্ধি করা যেতে পারে। যখন তোমরা বলো, "আমি জানি আমি কে", তখন সত্তাকে "সর্বজ্ঞ" (known) হিসেবে ব্যাখ্যা কর তার পাশাপাশি এমন কিছু যা জানা যেতে পারে, এই হিসাবে ব্যাখ্যা করা হয়। বিষয় বা ব্যক্তি (অভিনেতা) হিসেবে নিজেকে জানার প্রক্রিয়ায় আত্ম সক্রিয়ভাবে যুক্ত থাকে। বস্তু হিসেবে (পরিণতি) হলে সত্তাকে পর্যবেক্ষণ করা হয় এবং তারপর এর সম্পর্কে জানা যাবে। সত্তার এই দুটি অবস্থাকেই সর্বদা মনে রাখা উচিত।

স্বীয় প্রকারভেদ সমূহ (Kinds of Self)

বিভিন্ন প্রকারের সত্তা রয়েছে। আমাদের ভৌতিক এবং সমাজ সাংস্কৃতিক পরিবেশের সাথে আমাদের পারস্পরিক প্রতিক্রিয়ার ফলে এগুলি তৈরি হয়। যখন একটি সদ্যোজাত শিশু খিদের কারণে দুধের জন্য কান্নাকাটি করে তখন সত্তার প্রথম উপাদানটি পরিলক্ষিত হতে

পারে। যদিও এই কান্নাটির ভিত্তি হল প্রতিবর্ত, যা পরবর্তী সময়ে এটি 'আমি ক্ষুধার্ত' (I am hungry) এই সচেতনতার বিকাশের দিকে অগ্রসর হয়। এই জৈবিক সত্তাটি সমাজ-সাংস্কৃতিক পরিবেশের প্রেক্ষাপটে নিজেকে পরিবর্তন করে। যেখানে তোমরা একটি চকোলেটের জন্য ক্ষুধার্ত অনুভব করতে পারো, সেখানে একজন এসকিমো (Eskimo)-র নাও অনুভব করতে পারে।

'ব্যক্তিগত' এবং 'সামাজিক' সত্তার মধ্যে একটি পার্থক্য তৈরি হয়েছে। ব্যক্তিগত সত্তা (**personal self**) হল একটি স্থিতি বোধ যাতে একজন নিজের সম্পর্কে প্রাথমিকভাবে উদ্বিগ্ন অনুভব করে। আমরা উপরে এই বিষয়ে আলোচনা করেছি যে কীভাবে আমাদের জৈবিক চাহিদা আমাদের 'জৈবিক সত্ত্বার' বিকাশের দিকে নিয়ে যায়। কিন্তু শীঘ্রই একটি শিশুর পরিবেশের প্রেক্ষাপটে মনোবৈজ্ঞানিক এবং সামাজিক চাহিদা ব্যক্তিগত সত্তার উত্থানের সাথে জড়িত অন্যান্য উপাদানগুলোর দিকে নিয়ে যায়। জীবনের সেই সমস্ত দৃষ্টিভঙ্গির ওপর জোর ন্যস্ত হয় যা শুধুমাত্র নির্দিষ্ট ব্যক্তির সাথে সম্পর্ক যুক্ত, যথা ব্যক্তিগত স্বাধীনতা, ব্যক্তিগত দায়িত্ব, ব্যক্তিগত কৃতিত্ব বা ব্যক্তিগত স্বাচ্ছন্দ্য। সামাজিক সত্তা উত্থান হয় অন্যদের সাথে সম্পর্ক থেকে এবং জোর দেওয়া হয় জীবনের সেই সমস্ত দৃষ্টিভঙ্গির উপর যথা, সহযোগিতা, ঐক্য, স্বীকৃতি, ত্যাগ, সহায়তা বা অংশগ্রহণ। এই সত্তাটি পরিবার এবং সামাজিক সম্পর্ককে মূল্য দেয়। সুতরাং, এটিকে পারিবারিক (**familial**) বা সম্বন্ধযুক্ত (**relational**) সত্তা বলেও অভিহিত করা হয়।

স্বীয়-জ্ঞানমূলক এবং আচরণমূলক দৃষ্টিভঙ্গি (Cognitive and Behavioural Aspects of Self)

বিশ্বের সমস্ত অংশের মনোবৈজ্ঞানিকগণ স্বীয়-এর গবেষণায় আগ্রহ প্রকাশ করেছেন। এই সমস্ত গবেষণাগুলোতে স্বীয়-এর সাথে যুক্ত আমাদের আচরণের বহু দৃষ্টিকোণ বেরিয়ে এসেছে। আগেই দেখানো হয়েছিল, যে আমরা কে এবং আমাদের মধ্যে কোন্ বিষয়টি আমাদেরকে সকল থেকে আলাদা করে এই অনুভূতিগুলি আমরা সবাই আমাদের ভিতরে বহন করি। আমরা আমাদের ব্যক্তিগত এবং সামাজিক পরিচিতিটির সাথে জড়িয়ে থাকি এবং এই চিন্তা করে সুরক্ষিত থাকি যে এটি আমাদের জীবনব্যাপী স্থির থাকে।

আমরা যে আমাদের নিজেদেরকে প্রত্যক্ষ করি এবং আমরা আমাদের পারদর্শিতাই ও গুণাবলি সম্পর্কে যে ভাবনা রাখি একে বলা হচ্ছে আত্ম-ধারণা (**self-concept**)। অতি সাধারণ স্তরে নিজের সম্পর্কে এই দৃষ্টিভঙ্গি হল সামগ্রিক, অর্থাৎ হয় ইতিবাচক নয় নেতিবাচক। অতি বিশেষ স্তরে, একজন ব্যক্তির তার নিজের ক্রীড়া বিষয়ক সাহসিকতা সম্পর্কে ইতিবাচক দৃষ্টিকোণ থাকতে পারে, কিন্তু আবার তার মধ্যে বিদ্যালয়ে অধ্যয়নের প্রতিভা সম্পর্কে নেতিবাচক দৃষ্টি থাকতে পারে। এমনকি অতি বিশেষ স্তরে, কোনো ব্যক্তির নিজের পাঠ সম্পর্কে একটি ইতিবাচক আত্ম-ধারণা থাকতে পারে কিন্তু আবার নিজের গণিতের দক্ষতা সম্পর্কে নেতিবাচক আত্ম-ধারণা থাকতে পারে। কোনো ব্যক্তির আত্ম-ধারণার সন্ধান করা খুব সহজ বিষয় নয়। সবচাইতে বেশি ব্যবহৃত পদ্ধতিটি হল ব্যক্তিকে নিজের সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা।

আত্ম-শ্রদ্ধা (Self-esteem)

আত্ম-শ্রদ্ধা হল আমাদের স্বীয়-এর একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক। ব্যক্তি হিসেবে আমরা সবসময়ই আমাদের নিজস্ব মূল্যবোধ বা যোগ্যতা সম্পর্কে বিচার করে থাকি। একজন ব্যক্তির দ্বারা নিজের সম্পর্কে মূল্য বিচার করাকে আত্ম-শ্রদ্ধা বলা হয়। কোনো কোনো ব্যক্তির উচ্চমান আত্ম-শ্রদ্ধা থাকে, আবার যেখানে অন্যদের নিম্নমানের আত্ম-শ্রদ্ধা থাকতে পারে। আত্ম-শ্রদ্ধাকে মূল্যায়ন করার জন্য আমরা বিভিন্ন প্রকারের বক্তব্য একজন ব্যক্তির কাছে উপস্থাপিত করি এবং তাকে বলি যে বক্তব্যগুলো তার ক্ষেত্রে কতখানি সত্য তা চিহ্নিত করার জন্য। উদাহরণস্বরূপ, আমরা একজন শিশুকে এই জিজ্ঞাসা করতে পারি যথা, "আমি বাড়ির কাজগুলো খুব ভালো করে করি", বা "আমিই একজন যাকে সাধারণত এই খেলার জন্য পছন্দ করা হয়" বা আমি আমার খেলার সাথীদের কাছে খুবই পছন্দের"— এই কথাগুলো কতটুকু তাদের ক্ষেত্রে সত্য তা নির্দেশ করতে বলতে পারি। যদি কোনো শিশু এই কথা বলে যে, এই বক্তব্যগুলি তার ক্ষেত্রে সত্য তবে তার আত্ম-শ্রদ্ধা যারা নাসূচক উত্তর দিয়েছে তাদের তুলনায় উচ্চমানের।

গবেষণায় দেখানো হয়েছে যে শিশুরা ৬ থেকে ৭ বছরের মধ্যে অন্তত চারটি ক্ষেত্রে যথা, বিদ্যালয় সংক্রান্ত পারদর্শিতা, সামাজিক পারদর্শিতা, দেহগত/ ক্রীড়া বিষয়ক পারদর্শিতা এবং দৈহিক প্রকাশে আত্ম-শ্রদ্ধা গঠিত হয়ে যায় এবং যা বয়সের সাথে সাথে আরো পরিমার্জিত হয়। স্থিতিশীল স্বভাবের উপর ভিত্তি করে আমাদের নিজেকে প্রত্যক্ষ করার ক্ষমতা আমাদের পৃথক আত্ম-মূল্যায়নকে আমাদের একটি সাধারণ মনোবৈজ্ঞানিক প্রতিরূপের সাথে সংযুক্ত করার অনুমতি প্রদান করে। এইটিই আত্ম-শ্রদ্ধার একটি সামগ্রিক অনুভূতি।

আত্ম-শ্রদ্ধা আমাদের দৈনন্দিন আচরণের সাথে একটি শক্তিশালী সম্পর্কের প্রদর্শন করে। উদাহরণস্বরূপ, যে সমস্ত শিশুদের অধিক বিদ্যালয় সংক্রান্ত আত্ম-শ্রদ্ধা থাকে তারা নিম্নমানের বিদ্যালয় সংক্রান্ত আত্ম-শ্রদ্ধাসম্পন্ন শিশুদের তুলনায় বিদ্যালয়ে খুব ভালো প্রদর্শন করে এবং যে সমস্ত শিশুদের অধিক সামাজিক আত্ম-শ্রদ্ধা থাকে তারা নিম্নমানের সামাজিক আত্ম-শ্রদ্ধাসম্পন্ন শিশুদের তুলনায় খেলার সাথীদের কাছে বেশি পছন্দসই হয়। অন্যদিকে, যেসব শিশুদের মধ্যে সবক্ষেত্রেই নিম্নমানের আত্ম-শ্রদ্ধা দেখা যায় তাদের মধ্যে প্রায়ই উদ্বেগ, বিষণ্ণতা এবং বর্ধিত অসামাজিক আচরণের প্রদর্শন দেখা যায়। গবেষণায় দেখানো হয়েছে যে আন্তরিক এবং ইতিবাচক প্রতিপালন শিশুদের মধ্যে উচ্চমানের আত্মশ্রদ্ধা বিকশিত করতে সাহায্য করে, যা তাদের উপলব্ধি করতে সাহায্য করে যে তারা পারদর্শী এবং উপযুক্ত বলেই গ্রহণীয়। যেসব শিশুদের পিতামাতা তাদের সাহায্য করে বা তাদের জন্য সিদ্ধান্ত নেন এমনকি প্রয়োজন না থাকলেও তারা তাদের প্রায়ই সহায়তা করে সেসব শিশুরা নিম্নমানের আত্ম-শ্রদ্ধায় ভোগে।

আত্ম কার্যক্ষমতা (Self-efficacy)

আত্ম কার্যক্ষমতা হল আমাদের স্বীয়-এর আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ দিক। মানুষ ভিন্ন মত পোষণ করে এই ক্ষেত্রে যে তারা বিশ্বাস করে তারা নিজেরাই তাদের জীবনের পরিণতিগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করে বা এই পরিণতিগুলো ভাগ্য দ্বারা বা অন্য কোনো পরিস্থিতিমূলক কারণ দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়। যেমন– কোন পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হওয়া। কোনো একজন ব্যক্তি সে এই বিশ্বাস করে তার ক্ষমতা এবং আচরণ কোনো বিশেষ পরিস্থিতি দ্বারা আবশ্যক হয়ে পড়ে, এটি উচ্চমানের আত্ম-কার্যক্ষমতার প্রদর্শন করে।

আত্ম-কার্যক্ষমতার ধারণাটি Bandura-এর সামাজিক শিখনের তত্ত্বের (social learning theory) উপর ভিত্তি করে গড়ে উঠেছে। Bandura-প্রারম্ভিক গবেষণায় দেখিয়েছেন যে শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্করা আচরণ অন্যদের পর্যবেক্ষণ ও অনুকরণ করার মাধ্যমে শিখে থাকে। ব্যক্তি কর্তৃত্ব বা কৃতিত্বের প্রত্যাশা এবং তাদের নিজেদের কার্যকারিতা সম্পর্কে তাদের বিশ্বাস এই ধরনের আচরণ নির্ধারণ করে যাতে তারা নিজেদের নিযুক্ত রাখতে পারবে, এছাড়াও যে পরিমাণ ঝুঁকির ভার তারা গ্রহণ করবে। আত্ম-কার্যক্ষমতার একটি তীব্র অনুভূতি ব্যক্তিকে নিজের জীবনের পরিস্থিতিকে নির্বাচন, প্রভাবিত এবং গঠন করার ক্ষেত্রে সাহায্য প্রদান করে। যে সমস্ত ব্যক্তির একটি তীব্র আত্ম-কার্যক্ষমতা থাকে তারা খুব কম ভয় অনুভব করে।

আত্ম-কার্যক্ষমতাকে উন্নত করা যেতে পারে। সে সব ব্যক্তির মধ্যে উচ্চমানের আত্ম-কার্যক্ষমতা দেখা যায় তারা ধূমপান করা বন্ধ করে দেয় এমন করার সিদ্ধান্ত নেওয়ার সাথে সাথেই আমাদের সমাজ, আমাদের পিতামাতা, এবং আমাদের নিজস্ব ইতিবাচক অভিজ্ঞতা একটি শক্তিশালী আত্ম-কার্যক্ষমতা বিকশিত করতে সাহায্য করে, শিশুদের উঠতি বয়সে ইতিবাচক আদর্শ উপস্থাপনের মাধ্যমে।

আত্ম প্রতিবিধান (Self-regulation)

আত্ম প্রতিবিধান বলতে আমাদের নিজেদের আচরণকে সংগঠিত এবং পরিচালনা করাকে বোঝায়। যে সব ব্যক্তি বাহ্যিক পরবেশের চাহিদা অনুযায়ী নিজের আচরণকে পরিবর্তন করতে সক্ষম হয় তাদের মধ্যে উচ্চমানের আত্মপরিচালনা থাকে।

জীবনের অনেক পরিস্থিতিতে পরিস্থিতিমূলক চাপ থেকে প্রতিরোধ এবং আমাদের নিজেদের উপর নিয়ন্ত্রণ রাখার দরকার পড়ে। এটি সম্ভব হয় সাধারণত 'ইচ্ছাশক্তি'র (will power) দ্বারা। মানুষ হিসাবে আমরা আমাদের আচরণকে আমরা যেভাবে চাই সেভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি। আমরা প্রায়ই আমাদের কিছু বিশেষ চাহিদার পরিতৃপ্তিকে বিলম্বিত করতে বা স্থগিত রাখার সিদ্ধান্ত নিই। চাহিদার পরিতৃপ্তির বিলম্ব বা স্থগিত করার শিখনকে **আত্ম-নিয়ন্ত্রণ** (self-control) বলে। আত্ম-নিয়ন্ত্রণ দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্য অর্জনের ক্ষেত্রে প্রধান ভূমিকা পালন করে। ভারতীয় সংস্কৃতির রীতি আমাদের আত্মনিয়ন্ত্রণের বিকাশের জন্য কিছু বিশেষ পদ্ধতি (উদাহরণস্বরূপ, ব্রত বা রোজায় উপবাস করা এবং পার্থিব জিনিসের প্রতি আসক্তিহীনতা) প্রদান করেছে।

বহু সংখ্যক আত্মনিয়ন্ত্রণের মনোবৈজ্ঞানিক পদ্ধতি সম্পর্কেও পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। **'নিজের আচরণকে পর্যবেক্ষণ'** (Observation of own behaviour)-এর মধ্যে একটি। এটি আমাদের স্বীয়-এর বিশেষ দিকগুলো পরিবর্তন, পরিমার্জন বা শক্তিশালী করার ক্ষেত্রে ব্যবহৃত হতে পারে এমন প্রয়োজনীয় তথ্য প্রদান করে। **আত্ম-নির্দেশনা** (Self-instruction) হল আরেকটি পদ্ধতি। আমরা প্রায়ই আমাদের নিজেদের কিছু করার জন্য এবং আমরা যেভাবে চাই সেভাবে আচরণ করার জন্য নির্দেশ করি। এই ধরনের নির্দেশনা আত্ম-প্রতিবিধানের ক্ষেত্রে খুবই ফলপ্রসূ। আত্ম-পুর্ণশক্তি সঞ্চালন হল তৃতীয় পদ্ধতি। এতে সেই সমস্ত আচরণকে পুরস্কৃত করা যাতে আনন্দদায়ক পরিণতি থাকে।

উদাহরণস্বরূপ, যদি তোমরা পরীক্ষায় ভালো ফল করে থাকো তবে তোমরা বন্ধুদের সাথে সিনেমা দেখতে যেতে পারো। এই পদ্ধতিগুলো ব্যবহার করা হয়েছে এবং দেখা গেছে এগুলি আত্ম-প্রতিবিধান ও আত্ম-নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রে খুবই ফলপ্রসূ প্রমাণিত হয়েছে।

সংস্কৃতি এবং স্বীয় (Culture and Self)

একজন ব্যক্তি যে সংস্কৃতিতে বসবাস করে সেই সংস্কৃতির লক্ষণীয় বৈশিষ্ট্যগুলোর সাথে স্বয়ং-এ বিভিন্ন দিকের একটি সংযোগ করা যায়। ভারতীয় সংস্কৃতির প্রেক্ষাপটে স্বয়ং-এর বিশ্লেষণ করা হলে বহু সংখ্যক গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য প্রকাশিত হয় যা পশ্চিমী সংস্কৃতির প্রেক্ষাপটে পাওয়া বৈশিষ্ট্য থেকে স্বতন্ত্র হয়।

ভারতীয় এবং পশ্চিমী দৃষ্টিভঙ্গিতে সবচাইতে গুরুত্বপূর্ণ পার্থক্য হল কিভাবে নিজের এবং অন্যদের মাঝখানে রেখা আঁকা হয়েছে। পশ্চিমী দৃষ্টিভঙ্গি অনুসারে এই সীমাটি আপেক্ষিকভাবে স্থির বলে মনে হয়। অপরদিকে ভারতীয় দৃষ্টিভঙ্গিতে স্বয়ং-এর বৈশিষ্ট্য হল এই সীমাটির প্রকৃতিতে রদবদল। সুতরাং, আমাদের স্বয়ং সময়ের কোনো এক মুহূর্তে সম্প্রসারিত হয়ে মহাবিশ্বে একীভূত হয় অথবা অন্যদের নিজস্ব সত্তায় অন্তর্ভুক্ত করে। কিন্তু পরমুহূর্তে, দেখা যায় সে তার স্বীয় থেকে সম্পূর্ণভাবে সরে আসে এবং তার ব্যক্তিগত স্বীয়-এর (উদাহরণ : আমাদের ব্যক্তিগত চাহিদা বা লক্ষ্য) প্রতি সম্পূর্ণ মনোযোগী হয়ে যায়। পশ্চিমী দৃষ্টিভঙ্গিতে নিজের এবং অন্যদের, মানুষ এবং প্রকৃতির, বিষয়ভিত্তিক এবং বস্তুভিত্তিক-এর মধ্যে একটি সুস্পষ্ট দ্বিবিভাজন দেখানো হয়েছে। ভারতীয় দৃষ্টিভঙ্গিতে এই ধরনের সুস্পষ্ট দ্বি-বিভাজন করেনি। চিত্র- 2.1-এ এই সম্পর্কটি চিত্রিত করা হয়েছে।

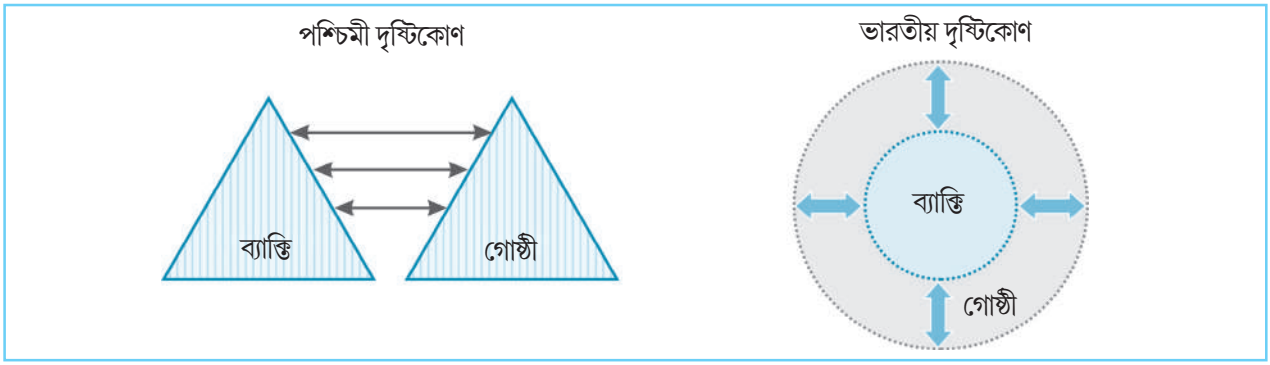
পশ্চিমী সংস্কৃতিতে স্বয়ং এবং গোষ্ঠী হল দুটি বিভিন্ন সত্তা যাতে একটি সুস্পষ্ট সীমা প্রদান করা আছে। গোষ্ঠীর প্রত্যেকটি সদস্য তাদের নিজস্বতা বজায় রাখে। ভারতীয় সংস্কৃতিতে কেউ তার নিজস্ব গোষ্ঠী থেকে স্বয়ংকে সাধারণত আলাদা করে না; বরং দুটিই একটি সমন্বয়পূর্ণ সহ অস্তিত্বের অবস্থায় বজায় থাকে। অপরদিকে পশ্চিমী সংস্কৃতিতে তারা প্রায়ই একটি দূরত্ব বজায় রাখে। এই কারণেই বেশিরভাগ পশ্চিমী সংস্কৃতির বৈশিষ্ট্য হল ব্যক্তিতাবাদী (*individualistic*)। যেখানে বহু এশীয় সংস্কৃতির বৈশিষ্ট্য হল 'সমষ্টিগতবাদ' (*collectivistic*)।

ব্যক্তিত্বের ধারণা (Concept of Personality)

'ব্যক্তিত্ব' (personality) শব্দটি আমাদের দৈনন্দিন জীবনে আলোচনায় দেখা যায়। 'personality' শব্দটির ব্যুৎপত্তিগত অর্থটি ল্যাটিন শব্দ **পারসোনা** 'persona' থেকে নেওয়া হয়েছে, যার অর্থ রোমান থিয়েটারের অভিনেতাদের মুখের সাজ পরিবর্তনের মুখোশ (mask)। এই মুখোশ লাগানোর পর দর্শকরা এই প্রত্যাশা করে যে ব্যক্তি একটি বিশেষ পন্থায় একটি চরিত্রে অভিনয় করে। এমনটা হয় না, যদি এর অর্থ হল ব্যক্তিকে প্রথমে যে চরিত্র দেওয়া হয়েছে তাতে সেই গুণগুলো আবশ্যকভাবে আবিষ্ট থাকে।

একজন সাধারণ মানুষের জন্য ব্যক্তিত্ব সাধারণত একজন ব্যক্তির দৈহিক বা বাহ্যিক চেহারাকে বোঝায়। উদাহরণস্বরূপ, যখন আমরা কোনো 'সুন্দর চেহারার' ব্যক্তিকে দেখি তখন এই অনুমান করি যে ব্যক্তিটি মুগ্ধকারী ব্যক্তিত্বের অধিকারী হবে। ব্যক্তিত্ব সম্পর্কে এই ধারণাটি 'ভাসা ভাসা ধারণা', যা সঠিক নাও হতে পারে মনোবিজ্ঞানের ভিত্তিতে।

ব্যক্তিত্ব আমাদের চরিত্রগত ব্যক্তি এবং পরিস্থিতির সাথে প্রতিক্রিয়া করার পন্থাকে বোঝায়। ব্যক্তি খুব সহজেই বিভিন্ন পরিস্থিতির ব্যাখ্যা করতে পারে যেখানে সে প্রতিক্রিয়া করে।



চিত্র 2.1 : স্বয়ং এবং গোষ্ঠীর সীমানা পশ্চিমী এবং ভারতীয় সংস্কৃতিক দৃষ্টিকোণ

কয়েকটি বিশেষ বাঁধা-ধরা বুলি (উদা : লাজুক, সংবেদনশীল, শান্ত, অধীর, উষ্ণ ইত্যাদি) আমরা ব্যক্তিত্বকে ব্যাখ্যা করার জন্য প্রায়ই ব্যবহার করি। এই শব্দগুলোর ব্যক্তিত্বের বিভিন্ন উপাদান বলে ধরা হয়। এই অর্থে, ব্যক্তিত্ব বলতে সেই অভিনব এবং আপেক্ষিকভাবে স্থির গুণগুলোকে বোঝায় যা একজন ব্যক্তির আচরণকে একটি সময়ব্যাপী বিভিন্ন পরিস্থিতিতে চিহ্নিত করে।

যদি তোমরা খুব কাছের থেকে লক্ষ কর, তাহলে তোমরা দেখবে যে মানুষ তাদের আচরণে বৈচিত্র্য প্রদর্শন করে। কোনো একজন সবসময়ই সতর্ক বা আবেগ, লাজুক বা বন্ধুত্বপূর্ণ হয় না। ব্যক্তিত্ব ব্যক্তির মধ্যে যেভাবে এগুলি বেশিরভাগ পরিস্থিতিতে দেখা দেয় সেভাবে চিহ্নিত হয়। মিশ্র পরিস্থিতিতে এবং বিভিন্ন সময়ে ব্যক্তির আচরণ, চিন্তাধারা এবং আবেগের স্থিরতা তার ব্যক্তিত্বকে চিহ্নিত করে। উদাহরণস্বরূপ একজন সৎ ব্যক্তি যে-কোনো সময় এবং পরিস্থিতির নির্বিশেষে সৎ থাকার সম্ভাবনা বেশি থাকে। যাই হোক, আচরণের মধ্যে পরিস্থিতিভিত্তিক বৈচিত্র্য দেখা গেলেও এটি ব্যক্তিকে তার পারিপার্শ্বিক পরিস্থিতির সাথে অভিযোজনে সহায়তা করে।

সংক্ষেপে ব্যক্তিত্বকে নিম্নলিখিত বৈশিষ্ট্যর দ্বারা চিহ্নিত করা যায় :

1. এটিতে দৈহিক এবং মনোবৈজ্ঞানিক দুই ধরনের উপাদানই থাকে।
2. আচরণের ভিত্তিতে এর প্রকাশ একজন নির্দিষ্ট ব্যক্তির ক্ষেত্রে পুরোপুরিভাবে অভিনব থাকে।
3. এর প্রধান বৈশিষ্ট্যগুলো সময়ের সাথে খুব সহজে পাল্টে যায় না।
4. এটি গতিশীল (dynamic) এই অর্থে কারণ এর কায়েকটি বৈশিষ্ট্য অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক পরিস্থিতির চাহিদার কারণে পরিবর্তিত হতে পারে। সুতরাং, ব্যক্তিত্ব পরিস্থিতির সাথে অভিযোজিত হয়।

আমরা যদি একবার কোনো ব্যক্তির ব্যক্তিত্বকে চিহ্নিত করতে সক্ষম হই তখন আমরা এই ভবিষ্যৎবাণী করতে পারি সে ব্যক্তি সম্ভবত কীভাবে বৈচিত্র্যময় পরিস্থিতির সাথে আচরণ করবে। উদাহরণস্বরূপ, তোমরা কোনো শিশুকে দেখ যে নাকি আদেশ পালন করতে পছন্দ করে না। এই শিশুটির সাথে খুব কার্যকরীভাবে সম্মুখীন হতে গেলে শিশুটিকে আদেশ না দেওয়াই ভালো হবে। তার বদলে কিছু গ্রহণযোগ্য বিকল্প উপস্থাপন করা হোক যার থেকে শিশুটি একটি পছন্দ করতে পারে। একইভাবে, আত্মবিশ্বাসী শিশুর তুলনায় একটি শিশু যার মধ্যে হীনম্মন্যতা রয়েছে তার সাথে আলাদাভাবে ব্যবহার করা প্রয়োজন।

ব্যক্তির আচরণগত বৈশিষ্ট্য বোঝানোর জন্য আরো অন্যান্য অনেক শব্দ ব্যবহার করা হয়। প্রায় সবসময়ই এগুলি ব্যক্তিত্বের প্রতিশব্দ হিসাবে ব্যবহৃত হয়। এগুলোর মধ্যে কয়েকটি শব্দ বাক্স 2.1-এ তাদের সংজ্ঞামূলক বৈশিষ্ট্যের সাথে দেওয়া হয়েছে। তোমরা এগুলোকে উপলব্ধি করার জন্য যত্নসহকারে পড়লে দেখবে যে এগুলো ব্যক্তিত্বের ধারণা থেকে কতটা আলাদা।

ব্যক্তিত্বের অধ্যয়নের প্রধান মতবাদসমূহ (Major Approaches to the Study of Personality)

মনোবিদ্‌গণ ব্যক্তিত্বের অধ্যয়নে আগ্রহী এবং তারা ব্যক্তির বিভিন্ন ধরনের ব্যক্তিত্বের প্রকৃতি এবং উৎপত্তির সাথে সম্পর্কিত কিছু বিশেষ প্রশ্নের উত্তর খোঁজার চেষ্টা করেন। তোমরা দেখবে যে একই পরিবারের দুটি শিশুর মধ্যে নাটকীয়ভাবে দুটি আলাদা ব্যক্তিত্ব বিকশিত হয়। শুধু তাই না তারা শারীরিক ভাবেও আলাদা এবং বিভিন্ন

বাক্স 2.1

Personality-related Terms

মেজাজ (Temperament) : প্রতিক্রিয়া করার জৈবভিত্তিক বৈশিষ্ট্যের পন্থা।

সংলক্ষণ (Trait) : আচরণ করার স্থির, অটল এবং বিশেষ পন্থা।

স্বভাব (Disposition) : একজন ব্যক্তির একটি বিশেষ পরিস্থিতিতে বিশেষভাবে প্রতিক্রিয়া করার প্রবণতা।

চরিত্র (Character) : প্রতিনিয়ত ঘটমান আচরণের একটি সামগ্রিক ধরণ।

অভ্যাস (Habit) : আচরণের অতি শিখনের ধরন।

মূল্যবোধ (Values) : উদ্দেশ্য এবং আদর্শ যা কিছু অর্জন করবার ক্ষত্রে গুরুত্বপূর্ণ এবং উপযুক্ত বলে বিবেচনা করা হয়।

পরিস্থিতিতে তারা পৃথকভাবে আচরণও করে থাকে। এই পর্যবেক্ষণগুলো প্রায়ই কৌতূহল সঞ্চার করে এবং আমাদের বাধ্য করে এই জিজ্ঞাসা করতে যে : "কিছু ব্যক্তি একই পরিস্থিতিতে অন্যদের তুলনায় আলাদাভাবে প্রতিক্রিয়া কেন করে? কিছু ব্যক্তি কেন দুঃসাহসিক কাজ করতে আনন্দ পায় যেখানে অন্যরা বই পড়তে, টিভি দেখতে বা তাস খেলতে পছন্দ করে? একজনের জীবনে এই পার্থক্যগুলো কী? সারা জীবন স্থির থাকে বা এগুলি শুধু ক্ষণস্থায়ী এবং পরিস্থিতি বিশেষে হয়?

ব্যক্তির মধ্যে আচরণগত পার্থক্য এবং একজন ব্যক্তির মধ্যেকার আচরণগত দৃঢ়তা উপলব্ধি এবং ব্যাখ্যা করার জন্য অনেক মতবাদ এবং তত্ত্ব বিকশিত করা হয়েছে। এই তত্ত্বগুলো মানব আচরণের বিভিন্ন মডেলের ভিত্তিতে তৈরি। প্রত্যেকটি তত্ত্বই শুধুমাত্র ব্যক্তিত্বের কয়েকটি দৃষ্টিকোণের উপর আলোকপাত করে, সবগুলোতে করে না।

মনোবিদ্‌গণ ব্যক্তিত্বের টাইপ তত্ত্ব এবং সংলক্ষণমূলক তত্ত্বের মধ্যে পার্থক্য করেছেন। **টাইপ তত্ত্বটি** (type approaches) মানব ব্যক্তিত্বকে বোঝার প্রয়াস করে ব্যক্তির নিরীক্ষিত আচরণমূলক বৈশিষ্ট্যের মধ্যে যে বিশেষ বিস্তৃতির ধরন রয়েছে তাকে পরীক্ষা করার মাধ্যমে। প্রত্যেক আচরণমূলক ধরন বলতে একটি টাইপকে বোঝায় যার মধ্যে ব্যক্তিকে তাদের আচরণমূলক বৈশিষ্ট্যের সাথে সেই আচরণের ধরনের যে সদৃশতা রয়েছে তার উপর ভিত্তি করে রাখা হয়েছে। অপরদিকে, **সংলক্ষণমূলক তত্ত্বটি (trait approach)** বিশেষ মনোবৈজ্ঞানিক গুণাবলি যার প্রতি ব্যক্তি- প্রবণ হয় সঙ্গতভাবে এবং স্থিরভাবে পৃথক থাকতে। উদাহরণস্বরূপ, একজন ব্যক্তি কম লাজুক হতে পারে, সেখানে অন্যরা বেশি হতে পারে; বা একজন ব্যক্তি কম বন্ধুত্বপূর্ণ হতে পারে, যেখানে অন্যরা বেশি হতে পারে। এখানে 'লাজুকতার' এবং 'বন্ধুত্বপূর্ণতা' সংলক্ষণের প্রতিনিধিত্ব করে যার উপর ভিত্তি করে ব্যক্তিদের সাথে সম্পর্কিত আচরণমূলক গুণ বা সংলক্ষণের উপস্থিতি বা অনুপস্থিতির মাত্রাকে মূল্যায়ন করা যেতে পারে। আন্তঃক্রিয়ামূলক তত্ত্বে এই ধরা হয় যে আমাদের আচরণকে নির্ধারণ করার ক্ষেত্রে পরিস্থিতিমূলক বৈশিষ্ট্য প্রধান ভূমিকা পালন করে। ব্যক্তি স্বাধীন বা পরাধীনভাবে আচরণ করে তাদের অভ্যন্তরীণ ব্যক্তিত্বের কারণে নয় বরঞ্চ একটি বিশেষ পরিস্থিতিতে উপস্থিত বাহ্যিক পুরস্কার বা হুমকির কারণে। সংলক্ষণের মিশ্র পরিস্থিতিমূলক দৃঢ়তা খুবই কম থাকে। পরিস্থিতির বাধ্যকারী প্রভাবকে লক্ষ করতে হলে কোনো ব্যক্তির আচরণকে উল্লেখিত স্থানে যথা– বাজার, কোর্ট, বা প্রার্থনার স্থানে পর্যবেক্ষণ করা যেতে পারে।

টাইপ তত্ত্ব (Type Approaches)

যাই হোক, উপরে আমরা ব্যাখ্যা করেছি, যে বক্তিত্বের টাইপকে আমরা সদৃশতার উপর ভিত্তি করে একটি প্রত্যাশিত আচরণের বিন্যাসের সাথে উপস্থাপন এবং সংযোগ স্থাপনের জন্য ব্যবহার করি। প্রাচীনকাল থেকেই মানুষকে ব্যক্তিত্বের টাইপে শ্রেণিবিন্যাস করার প্রয়াস করা হচ্ছে। গ্রিক শারীরবিদ্ হিপোক্রেটস তরল বা রসের উপর ভিত্তি করে ব্যক্তিত্বের একটি টাইপ তত্ত্ব উপস্থাপিত করেছেন। তিনি ব্যক্তিকে চারটি টাইপে বিভক্ত (সেঙ্গুইন, ফ্ল্যাগমেটিক, ম্যালানকুলিক এবং কোলেরিক) করেছেন; প্রত্যেকটিকে বিশেষ আচরণগত বৈশিষ্ট্য দ্বারা চিহ্নিত করা হয়।

ভারতেও আয়ুর্বেদ শাস্ত্রের একটি বিখ্যাত গ্রন্থে ব্যক্তিকে তিনটি রসবোধের উপাদান বাতা (*vata*), পিত্ত (*pitta*) এবং কফ (*kapha*)-এর যাদের ত্রিদোষ (*tridosha*) বলা হয় এর উপর ভিত্তি করে শ্রেণি বিন্যাস করা হয়েছিল। প্রত্যেকটিকে মেজাজের ধরন বলা হয়; আবার যাকে ব্যক্তির প্রকৃতি (basic nature) বলা হয়। এর বাইরে এর মধ্যে আরেকটি ত্রিগুণা (*trigunas*) অর্থাৎ সত্ত্ব (*sattva*), রজঃ (*rajas*) এবং তমঃ (*tamas*)-এর উপর ভিত্তি করে ব্যক্তিত্বের টাইপ তত্ত্বও রয়েছে। সত্ত্বগুণে যেসব গুণাবলি রয়েছে সেগুলো হল পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, সত্যবাদিতা, কর্তব্যপরায়ণতা, অনাসক্তি, অনুশাসন ইত্যাদি। রজঃগুণের অন্তর্গত রয়েছে প্রচণ্ড সক্রিয়তা, পরিতৃপ্তির অনুভূতির ইচ্ছা, অসন্তোষ, অন্যের প্রতি শত্রুতা এবং প্রকৃতিবাদী মানসিকতা ইত্যাদি। তমঃ গুণের বৈশিষ্ট্য হল রাগ, ক্রোধ, বিষণ্ণতা, অলসতা, অসহায়তার অনুভূতি প্রভৃতি। বিভিন্ন মাত্রায় প্রত্যেক ব্যক্তিতেই এই তিনটি উপস্থিত রয়েছে। যে-কোনো একটি বা অন্য গুণগুলির প্রাধান্য একটি বিশেষ প্রকারের আচরণের দিকে নিয়ে যেতে পারে।

মনোবিদ্যার মধ্যে সেলডন (Sheldon) প্রদত্ত ব্যক্তিত্বের টাইপ সবচাইতে বেশি পরিচিত। শরীরের গড়ন এবং মেজাজকে প্রধান ভিত্তি করে সেলডন এন্ডোমরফিক (**Endomorphic**), মেসোমরফিক (**Mesomorphic**) এবং এক্টোমরফিক

(**Ectomorphic**) এই টাইপগুলো প্রস্তাবিত করেছেন। যারা এন্ডোমর্ফ তারা মোটা, নরম এবং গোলাকার হয়। মেজাজের দিক থেকে শান্ত এবং সামাজিক। মেসোফর্ফদের পেশি বলিষ্ঠ হয় এবং শক্তিশালী শরীরের গড়ন সহ আয়তাকার হয়। তারা কর্মশক্তিপূর্ণ এবং সাহসী হয়। এক্টোমরফ্দের দেহের গড়ন শীর্ণ, লম্বা এবং রোগা হয়। তারা বুদ্ধিমান, সুকৌশলী এবং অন্তর্মুখী হয়।

চলো আমরা মনে করি যে এই দৈহিক গড়নের টাইপগুলো খুব সরল এবং ব্যক্তির আচরণের অনুমান করার ক্ষেত্রে এগুলোর ব্যবহার সীমিত। এগুলো বেশিরভাগই মানুষদের দ্বারা ধরে রাখা বাধাধরা চিন্তা।

য়ুঙ (Jung) ব্যক্তিদের অন্তর্মুখী এবং বহির্মুখী এইভাবে দলবদ্ধ করে আরেক ধরনের টাইপের কথা প্রস্তাব করেছেন। এটি ব্যাপকভাবে পরিচিত। এই টাইপতত্ত্ব অনুসারে অর্ন্তমুখী ব্যক্তিরা একা থাকতে পছন্দ করে, অন্যদের এড়ানো প্রবণতা দেখায়। প্রক্ষোভমূলক দ্বন্দ্বের মুখোমুখি হওয়ার সাথে সাথেই নিজেদের সরিয়ে ফেলে এবং লাজুক হয়। অপরদিকে বহির্মুখীরা সামাজিক, বহির্গামী, সেই পেশার প্রতিই আকৃষ্ট হয় যেখানে মানুষের সাথে সরাসরি যোগাযোগ হয় এবং পীড়নের প্রতিক্রিয়ারূপে মানুষের ও সামাজিক কার্যাবলিতে নিজেদের নিমজ্জিত করার চেষ্টা করে।

বর্তমানকালে, Friedman এবং Rosenman ব্যক্তিতে Type-A এবং Type-B ব্যক্তিত্বে শ্রেণিবিভাগ করেছেন। এই দুইজন গবেষক টাইপগুলি আন্বেষণ করার সময় তারা মনোসামাজিক ক্ষেত্রে যে সম্ভাব্য বিপদ থাকে তা সনাক্ত করার চেষ্টা করেন। Type-A ব্যক্তিত্ব সম্পন্ন ব্যক্তির বৈশিষ্ট্য হলো অতিমাত্রায় প্রেষণার অধিকারী ধৈর্য্যের অভাব, সময়ের স্বল্পতা অনুভব করে, খুব তাড়াহুড়ো থাকে এবং সবসময় কাজের ভার অনুভব করে। এই ধরনের ব্যক্তিরা ধীরে সুস্থ থাকতে এবং শান্ত থাকতে জটিলতা বোধ করে। Type-A ব্যক্তিত্ব সম্পন্ন ব্যক্তিদের মধ্যে অতি দুশ্চিন্তা (hypertension) এবং করোনারি হৃদ্রোগ (coronary heart disease) হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। কোনো কোনো সময় Type-A ব্যক্তিত্ব করোনারি হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়াতে অন্যান্য ঝুঁকির কারণ যথা, উচ্চরক্ত চাপ, কলোস্টরোলের উচ্চমাত্রা বা ধুমপানের তুলনায় বেশি দায়ী হয়। বিপরীতে রয়েছে Type-B ব্যক্তিত্ব যাকে Type-A সংলক্ষণগুলোর অনুপস্থিতি হিসেবে বোঝানো যেতে পারে। এই টাইপতত্ত্বটি আরো বেশি করে সম্প্রসারিত হচ্ছে। মরিস (Morris) **Type-C** ব্যক্তিত্বের কথা বলেছেন যা ক্যান্সার হওয়ার ক্ষেত্রে প্রবণ থাকে। এই ব্যক্তিত্বের ব্যক্তিদের বৈশিষ্ট্য হল সহযোগিতা করে এমন জিদি না, এবং ধৈর্যশীল। তারা তাদের নেতিবাচক আবেগ (যথা, রাগ) কে দমিয়ে রাখে এবং কর্তৃপক্ষের প্রতি সম্মতি প্রকাশ করে। বর্তমানকালে **Type-D** ব্যক্তিত্ব কথা বলা হচ্ছে যার বৈশিষ্ট্য হল বিষণ্ণতার প্রবণতা।

ব্যক্তিত্বের টাইপ তত্ত্বটি সাধারণত খুব মর্মস্পর্শী, কিন্তু আবার খুবই সরল। মানব আচরণ অতিমাত্রায় জটিল এবং বৈচিত্র্যপূর্ণ। কোনো ব্যক্তিকে একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তিত্ব আরোপ করা খুব কঠিন। ব্যক্তি এই ধরনের সরল শ্রেণিবিন্যাসে সঠিক মানানসই হয় না।

সংলক্ষণমূলক তত্ত্ব (Trait Approaches)

এই তত্ত্বগুলো প্রধানত ব্যক্তিত্বের মৌলিক উপাদানের ব্যাখ্যা বা বৈশিষ্ট্যকরণের উপর দৃষ্টি নিক্ষেপ করে। তারা ব্যক্তিত্বের 'বিল্ডিং ব্লক' (building block) অন্বেষণ করার চেষ্টা করেছেন। মানুষ অনেক বিস্তীর্ণ পরিসরে বিভিন্ন ধরনের মনোবৈজ্ঞানিক গুণাবলি প্রদর্শন করে এবং এগুলোকে অল্প সংখ্যায় ব্যক্তিত্বের সংলক্ষণে সংবদ্ধ করার সম্ভাবনা রয়েছে। সংলক্ষণমূলক তত্ত্বটির সাথে আমাদের দৈনন্দিন জীবনের সাধারণ অভিজ্ঞতার খুব সাদৃশ্য রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, যখন আমরা জানতে পারি কোনো ব্যক্তি সামাজিক, তখন আমরা এই অনুমান করি যে ব্যক্তিটি শুধু সহযোগী প্রকৃতির, বন্ধুত্বপরায়ণ এবং সহায়তাকারীই নয় সে এমন আচরণেও নিযুক্ত থাকে যেখানে অন্যান্য সামাজিক উপাদানগুলো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। সুতরাং, সংলক্ষণমূলক তত্ত্বটি ব্যক্তির প্রধান বৈশিষ্ট্যগুলো সনাক্ত করার চেষ্টা করে। সংলক্ষণ একটি আপেক্ষিকভাবে স্থায়ী বৈশিষ্ট্য বা গুণ বলে ধরা হয় যার মধ্যে একজন ব্যক্তি আরেকজন থেকে আলাদা হয়। এদের মধ্যে সম্ভাব্য আচরণের একটি পরিসর বর্তমান থাকে যা পরিস্থিতির চাহিদা অনুযায়ী সক্রিয় হয়।

সংক্ষেপে, (ক) সংলক্ষণগুলো দীর্ঘসময়ব্যাপী আপেক্ষিকভাবে স্থায়ী থাকে, (খ) এগুলো মিশ্র পরিস্থিতিতে সাধারণত অটল থাকে এবং (গ) এদের শক্তি এবং সমন্বয় ব্যক্তির মধ্যে পৃথক হয়ে ব্যক্তিত্বে ব্যক্তিগত বৈষম্য তৈরি করে।

বহু মনোবিদ্ তাদের ব্যক্তিত্ব সম্পর্কিত তত্ত্ব তৈরির করার ক্ষেত্রে এগুলোকে ব্যবহার করেন। আমরা এর মধ্যে কয়েকটি আলোচনা করব।

আলপোর্টের সংলক্ষণমূলক তত্ত্ব (Allport's Trait Theory)

গর্ডন আলপোর্ট-কে সংলক্ষণমূলক তত্ত্বের প্রবর্তক হিসাবে ধরা হয়। তিনি বলেছেন যে ব্যক্তিরা বহুসংখ্যক সংলক্ষণের অধিকারী হয় তাদের প্রকৃতি গতিশীল হয়। এগুলো আচরণকে একটি পদ্ধতিতে নির্ধারণ করে যাতে একজন ব্যক্তি একই পরিকল্পনা নিয়ে বিভিন্ন পরিস্থিতির দিকে অগ্রসর হয়। সংলক্ষণগুলো উদ্দীপক এবং প্রতিক্রিয়াকে একীভূত করে যাতে অন্যভাবে বৈসাদৃশ্য দেখা যায়। অলপোর্ট যুক্তি দিয়েছেন যে মানুষ নিজেদের এবং অন্যদের ব্যাখ্যা করার জন্য যে শব্দ ব্যবহার করে এগুলো মানব ব্যক্তিত্বকে উপলব্ধি করার ভিত্তি প্রদান করে। তিনি একজন ব্যক্তির সংলক্ষণকে ব্যাখ্যা জন্য ব্যবহৃত ইংরাজি শব্দের বিশ্লেষণ করেন। এই ধারণার ভিত্তি করে তিনি সংলক্ষণকে মূল (*cardinal*) কেন্দ্রীয় (*central*) এবং গৌণ (*secondary*) শ্রেণিতে বিভক্ত করেন। মূল সংলক্ষণগুলো হল অত্যন্ত সাধারণ স্বভাব। এগুলো সেই উদ্দেশ্যকে চিহ্নিত করে যাকে প্রাপ্ত করার জন্য একজন ব্যক্তি সারাজীবন ঘুরতে থাকে। মহাত্মা গান্ধির অহিংসা এবং হিটলারের নাৎসিবাদ মূল সংলক্ষণের উদাহরণ। এই ধরনের সংলক্ষণ প্রায়ই সেই ব্যক্তির নামে দৃঢ়ভাবে জড়িয়ে থাকে যে এগুলো গান্ধিবাদী বা হিটলারবাদী সংলক্ষণ বলে এই ধরনের পরিচিতি গ্রহণ করে ফেলে। যার মধ্যে কম ব্যাপ্তিশীল প্রভাব থাকে। কিন্তু তবুও এতে একেবারে সাধারণ স্বভাব থাকে একে কেন্দ্রীয় সংলক্ষণ (Cardinal traits) বলা হয়। এই সংলক্ষণগুলো (উদা:- প্রাণবন্ত আন্তরিক, পরিশ্রমী প্রভৃতি) প্রায়ই একজন ব্যক্তির প্রশংসাপত্র বা চাকুরির সুপারিশ লিখার কাজে ব্যবহৃত হয়। কোনো একজন ব্যক্তির ন্যূনতম সাধারণ বৈশিষ্ট্যকে গৌণ সংলক্ষণ করা হয়। সংলক্ষণ যেমন, 'আম পছন্দ করা' বা 'জাতীয় পোশাক পছন্দ করা' হলো গৌণ সংলক্ষণের উদাহরণ।

যদিও অলপোর্ট আচরণের উপর পরিস্থিতির প্রভাব স্বীকার করেছেন, তিনি এই তুলে ধরেছেন যে একজন ব্যক্তি যেভাবে একটি নির্দিষ্ট পরিস্থিতির সাথে প্রতিক্রিয়া করে তা সেই ব্যক্তির সংলক্ষণের উপর নির্ভর করে। কিন্তু ব্যক্তির মধ্যে একই রকম সংলক্ষণ থাকা সত্ত্বেও তারা এগুলো বিভিন্নভাবে অভিব্যক্ত করতে পারে। অলপোর্ট সংলক্ষণকে মধ্যস্থ চল (intervening variables) হিসাবে বেশি তুলে ধরেছেন যা উদ্দীপক পরিস্থিতি এবং ব্যক্তির প্রতিক্রিয়ার মাঝখানে ঘটে থাকে। এর অর্থ হল যে সংলক্ষণে যে-কোনো পরিবর্তন একইরকম পরিস্থিতিতে পৃথক প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করে।

ক্যাটেল : ব্যক্তিত্বের উপাদানসমূহ *(Cattell: Personality Factors)*

রেমন্ড ক্যাটেল বিশ্বাস করেন যে এখানে এমন একটি সাধারণ গঠন রয়েছে যেখানে ব্যক্তিরা একে অপরের সাথে আলাদা হয়। এই গঠনটিকে প্রায়োগিকভাবে নির্ধারণ করা যেতে পারে। তিনি প্রাথমিক সংলক্ষণগুলোকে ভাষায় প্রাপ্ত ব্যাখ্যামূলক বিশেষণের একটি বিপুল বিন্যাস থেকে সনাক্ত করার চেষ্টা করেন। তিনি সাধারণ গঠনটিকে অন্বেষণ করার জন্য **উপাদান বিশ্লেষণ** (factor analysis) নামক একটি রাশিবিজ্ঞানের পদ্ধতি প্রয়োগ করেন। তিনি ১৬টি মৌলিক বা অভ্যন্তরীণ সংলক্ষণ (primary or source traits) খুঁজে পেয়েছেন। অভ্যন্তরীণ সংলক্ষণ (**source traits**) গুলো স্থির হয় এবং ব্যক্তিত্বের 'বিল্ডিং ব্লকস্' হিসাবে ধরা হয়। এগুলো ছাড়াও, বহু সংখ্যক বাহ্যিক সংলক্ষণও (**surface traits**) রয়েছে যা অভ্যন্তরীণ সংলক্ষণের পারস্পরিক ক্রিয়ার ফলশ্রুতি। ক্যাটেল বাহ্যিক সংলক্ষণকে প্রতিরোধী প্রবণতার উপর ভিত্তি করে ব্যাখ্যা করেছেন। তিনি ব্যক্তিত্ব পরিমাপ করার জন্য একটি অভীক্ষা তৈরি করেন যাকে **Sixteen Personality Factor Questionnaire** (**16PF**) বলা হয়। এই অভীক্ষাটি মনোবিদদের দ্বারা বহুল ব্যবহারিক হয়েছে।

আইস্যাঙ্ক -এর তত্ত্ব (Eysenck's Theory)

H.J. Eysenck প্রকাশিত করেছেন যে ব্যক্তিত্বকে দুটি বৃহৎ মাত্রায় সঙ্কুচিত করা যেতে পারে। এগুলোর ভিত্তি জৈবিক এবং বংশগত প্রত্যেকটি মাত্রায় বহুসংখ্যক বিশেষ সংলক্ষণ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এই মাত্রগুলো হল :

(1) *Neuroticism* বনাম *emotional stability* : এটি ব্যক্তির সেই মাত্রাকে বোঝায় যা দিয়ে ব্যক্তি তার অনুভূতির উপর নিয়ন্ত্রণ রাখে। মাত্রার একটি সীমান্তে আমরা নিউরোটিক ব্যক্তি দেখি। তারা উদ্বেগী, মেজাজি, অভিমানী অস্থির এবং খুব তাড়াতাড়ি নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলে। অন্যদিকে বিপরীত অন্ত্রের লোকগুলো শান্ত, যথাযথ মেজাজসম্পন্ন, নির্ভরযোগ্য এবং নিয়ন্ত্রণে থাকে।

(2) বহির্মুখিতা বনাম অন্তর্মুখিতা *(Extraversion vs. introversion)* : এইটি সেই মাত্রাকে বোঝায় যেখানে ব্যক্তি সামাজিকভাবে বর্হিগামী বা সামাজিকভাবে পশ্চাৎপদ।

ব্যক্তিত্বের (Five-Factor Model of Personality)

বাক্স 2.2

বর্তমানকালে, মৌলিক ব্যক্তিত্বের সংলক্ষণের সংখ্যা নিয়ে বিতর্ক একটি মজাদার বাক নিয়েছে। Paul Costa এবং Robert McCrac সমস্ত সম্ভাব্য ব্যক্তিত্বের সংলক্ষণ নিয়ে পরীক্ষা করেছেন। এই অনুসন্ধান পাঁচটি উপাদানের বিন্যাসকে নির্দেশ করেছে। এগুলোকে প্রায়ই **Big Five Factors** বলা হয়। এই উপাদানগুলোর মধ্যে রয়েছে :

1. *অভিজ্ঞতার* প্রতি অকপটতা *(Openness to experience)* : যারা এই উপাদানটিতে বেশি স্কোর পায় তারা কল্পনাপ্রবণ, জিজ্ঞাসু, নতুন ভাবনার প্রতি উন্মুক্ত এবং সাংস্কৃতিক সাধনায় আগ্রহী। এর বিপরীতে যারা কম স্কোর পায় তারা অনমনীয় হন।
2. *বহির্মুখিতা (Extraversion)* : এই ব্যক্তির বৈশিষ্ট্য হল যারা সামাজিকভাবে সক্রিয়, জেদি, বহির্মুখী, বাচাল এবং আনন্দপ্রিয়। এর বিপরীতে সে সব ব্যক্তিরা রয়েছে তারা হল লাজুক।
3. *অমায়িকতা (Agreeableness)* : এই উপাদানের ব্যক্তিরা হল সহায়ক, সহযোগী, বন্ধুত্বপরায়ণ, যত্নশীল এবং প্রতিপালক। এর বিপরীতদিকে যেসব ব্যক্তিরা রয়েছে তারা শত্রুতাপরায়ণ এবং আত্মকেন্দ্রিক।
4. *নিউরোটিসিজম (Neuroticism)* : ব্যক্তিরা যারা এইটিতে সর্বোচ্চ স্কোর পায় তারা প্রক্ষোভমূলকভাবে অস্থির হয়, উদ্বিগ্ন, দুশ্চিন্তাপ্রবণ, ভয়ার্ত, পীড়িত, খিটখিটে, এবং অতি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত। অপরদিকে এর বিপরীতে যেসব ব্যক্তিরা রয়েছে যারা ভালভাবে মানিয়ে চলে।
5. *বিবেকবান (Conscientiousness)* : যারা এই উপাদানটিতে সর্বোচ্চ স্কোর পায় তারা কৃতিত্বমুখী, নির্ভরযোগ্য, দায়িত্বশীল, বিচক্ষণ, কঠোর পরিশ্রমী এবং আত্ম-নিয়ন্ত্রিত। বিপরীতদিকে সেসব ব্যক্তিরা রয়েছে যারা আবেগপ্রবণ।

এই five factor মডেলটি ব্যক্তিত্বের অধ্যয়নের ক্ষেত্রে একটি গুরুত্বপূর্ণ তাত্ত্বিক বিকাশ উপস্থাপন করে। এটি বিভিন্ন সংস্কৃতির মানুষের ব্যক্তিত্বের পরিলেখ উপলব্ধিতে সহায়তা করে বলে দেখা গেছে। যেখানে এটি বিভিন্ন ভাষায় যে ব্যক্তিত্বের সংলক্ষণ পাওয়া যায় এর বিশ্লেষণের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ থাকে। এটি বিভিন্ন পদ্ধতিতে ব্যক্তিত্বের অধ্যয়নের দ্বারাও সমর্থিত। সুতরাং, এটিকে এখন ব্যক্তিত্বের অধ্যয়নের সবচাইতে আশাপ্রদ গবেষণামূলক দৃষ্টিভঙ্গি বলে ধরা হয়।

এর একপ্রান্তে সেই সব ব্যক্তিরা রয়েছে যারা সক্রিয়, দলপ্রিয়, আবেগপ্রবণ এবং রোমাঞ্চ অন্বেষী। অন্যপ্রান্তে সেই ব্যক্তিরা রয়েছে যারা, নিষ্ক্রিয়, শান্ত, সতর্ক এবং স্বল্পভাষী।

পরবর্তী গবেষণায় আইসেঙ্ক তৃতীয় মাত্রার কথা প্রস্তাব করেছেন, যাকে *Psychoticism* বনাম *Sociability* বলা হয় এবং যেটিকে উপরোক্ত দুটি মাত্রার সাথে এটি পারস্পরিক ক্রিয়া করে এই হিসাবে বিবেচনা করা হয়। একজন ব্যক্তি যে *Psychoticism* এই মাত্রাটিতে সর্বোচ্চ স্কোর করে তাদের মধ্যে শত্রুতাপরায়ণ, আত্মকেন্দ্রিক এবং অসামাজিক হওয়ার প্রবণতা থাকে। **Eysenck Personality** প্রশ্নগুচ্ছ হল সেই অভীক্ষা যা ব্যক্তিত্বের এই মাত্রাগুলোকে অধ্যয়নে ব্যবহৃত হয়।

বাক্স 2.2

যদি তোমাদের বলা হয় তোমাদের ব্যক্তিত্বের একটি দিক পরিবর্তন করতে। তোমরা কোন্‌টি পরিবর্তন করতে চাইবে এবং কেন? যদি না চাও তবে কেন? তোমাদের ব্যক্তিত্বের কোন্‌ দিকটি তোমরা কোনোদিন পরিবর্তন করতে চাও একটি রচনা লেখো। তোমাদের বন্ধুদের সাথে আলোচনা করো।

সংলক্ষণ তত্ত্বটি খুবই জনপ্রিয় এবং এর সম্পর্কে অনেক উন্নতি ঘটছে। এগুলো আমাদের বর্তমান গবেষণার সুযোগের বাইরে অবস্থিত। একটি নতুন প্রস্তুতিরও উন্নতি করা হচ্ছে যা সংলক্ষণকে সংগঠিত করার একটি অভিনব পদ্ধতি প্রদান করে। এই নতুন প্রস্তুতিটি বাক্স 2.2-এ দেওয়া হল।

মনোজাঙ্গমিক দৃষ্টিভঙ্গি (Psychodynamic Approach)

ব্যক্তিত্বের অধ্যয়নের এটি একটি অতি জনপ্রিয় দৃষ্টিভঙ্গি। এই দৃষ্টিভঙ্গির বেশিরভাগ সিগমুন্ড ফ্রয়েড (Sigmund Freud)-এর অবদানের কাছে ঋণী। তিনি একজন চিকিৎসক ছিলেন এবং এই তত্ত্বটি তিনি তার চিকিৎসার অনুশীলন চলাকালীন সময়ে বিকশিত করেন। উনার পেশার প্রথমদিকে উনি শারীরিক এবং প্রাক্ষোভিক সমস্যার চিকিৎসার জন্য সম্মোহন পদ্ধতি (hypnosis) ব্যবহার

করতেন। তিনি লক্ষ করেন যে উনার বেশিরভাগ রোগীদের তাদের সমস্যা নিয়ে কথা বলা প্রয়োজন এবং এগুলোর সম্পর্কে কথা বলার পর তারা প্রায়ই খুব স্বস্তি অনুভব করত। ফ্রয়েড মুক্ত অনুষঙ্গ বা (এই পদ্ধতিতে ব্যক্তিকে তার মনে আসা সমস্ত চিন্তা, অনুভূতি এবং ভাবনা খুলে ব্যক্ত করার কথা বলা হয়।) স্বপ্ন বিশ্লেষণ (*dream analysis*) এবং ভুল ত্রুটির বিশ্লেষণ (*analysis of error*) এগুলোকে ব্যবহার করতেন মনের অভ্যন্তরীণ কার্যকলাপ উপলব্ধি করার জন্য।

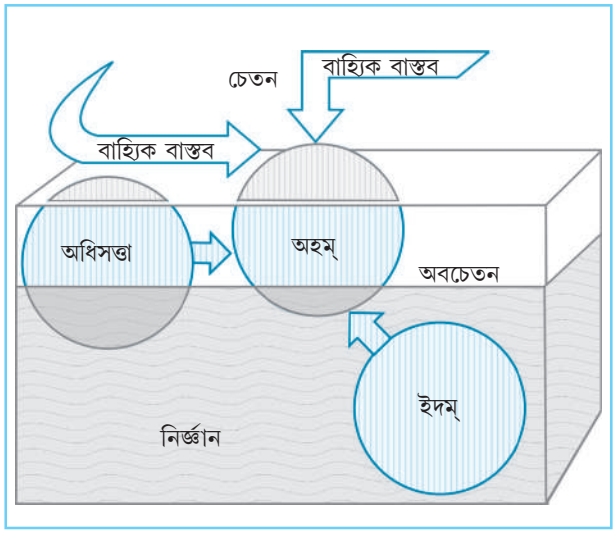
চেতনার স্তরসমূহ (Levels of Consciousness)

ফ্রয়েডের তত্ত্ব (Freud's theory) প্রাক্ষোভিক দ্বন্দ্বের উৎস ও পরিণতি এবং এগুলোর সাথে একজন ব্যক্তি যে পন্থায় মোকাবিলা করে এইসব কিছু বিবেচনা করে। এমন করার জন্য মানব মনকে তিনটি চেতনার স্তরের ভিত্তিতে দৃষ্টিগোচর করা হয়েছে। প্রথম স্তরটি হল চেতন (conscious), যার অন্তর্গত রয়েছে সেই চিন্তা, অনুভূতি এবং ক্রিয়া যার প্রতি ব্যক্তি সচেতন থাকে। দ্বিতীয় স্তরটি হল অবচেতন (preconscious) এর অন্তর্গত রয়েছে সেই মানসিক ক্রিয়াকলাপ যার প্রতি ব্যক্তি যদি খুব কাছ থেকে মনোযোগী হয় তখনই সচেতন হতে পারে। তৃতীয় স্তরটি হল নির্জ্ঞান (unconscious)-এর মধ্যে সেই মানসিক ক্রিয়া রয়েছে যার সম্পর্কে ব্যক্তি সচেতন থাকে না।

ফ্রয়েডের মতানুসারে, নির্জ্ঞান মন হল সহজাত প্রবৃত্তিজাত বা পাশবিক তাড়নার ভাণ্ডার। এটি চেতন সচেতনতা থেকে লুক্কায়িত যেসব ভাবনা এবং আকাঙ্ক্ষা সম্ভবত যেগুলোর কারণে মানসিক দ্বন্দ্ব হয় এই সবগুলো সংরক্ষিত করে রাখে। সেইগুলো বেশিরভাগই যৌন আকাঙ্ক্ষা থেকে উদ্ভুত হয় যা খোলাখুলি প্রকাশ করতে পারা যায় না এবং এই কারণে অবদমন করা হয়। মানুষ প্রতিনিয়ত সংগ্রাম চালিয়ে যায়– নির্জ্ঞান আবেগগুলোকে সামাজিক গ্রহণযোগ্য রূপে অভিব্যক্ত করার বা এগুলোকে অতিব্যক্ত হওয়ার থেকে দূরে রাখার পথ খোঁজার জন্য। দ্বন্দ্বের ব্যর্থ সমাধানের ফলশ্রুতিতে অস্বাভাবিক আচরণ সৃষ্টি হয়। বিস্মরণ, ভুল উচ্চারণ করা, হাস্যকৌতুক এবং স্বপ্নের বিশ্লেষণ আমাদের নির্জ্ঞানের দিকে অগ্রসর হওয়ার পথ দেখায়। ফ্রয়েড চিকিৎসার একটি পদ্ধতি বিকশিত করেন যাকে মনোসমীক্ষণ (psychoanalysis) বলা হয়। এই মনোসমীক্ষণমূলক চিকিৎসার মূল লক্ষ্য হল অবদমিত নির্জ্ঞান বিষয়বস্তুগুলোকে চেতন স্তরে নিয়ে আসা। এই উপায়টি মানুষকে আরও আত্মসচেতন এবং সংহত পন্থায় বাঁচতে সাহায্য করে।

ব্যক্তিত্বের গঠন *(Structure of Personality)*

ফ্রয়েডের মত অনুযায়ী, ব্যক্তিত্বের মূল গঠনগত উপাদান হল তিনটি, অর্থাৎ, ইদম (id), অহম (ego), অধিসত্তা (superego)। এগুলো নির্জ্ঞান মনে শক্তি হিসাবে বাস করে এবং এগুলো ব্যক্তি যেভাবে আচরণ করে এর থেকে অনুমিত হতে পারে (চিত্র 2.2 দেখো)। চলো আমরা মনে রাখি ইদম, অহম, এবং অধিসত্তা শুধুমাত্র ধারণা কোনো বাস্তবিক ভৌতিক অবয়ব নয়। আমরা এগুলো বিস্তারিত আলোচনা করব।



চিত্র 2.2 : ফ্রয়েডীয় তত্ত্ব অনুযায়ী ব্যক্তিত্বের গঠন

ইদম (Id) : এটি হল ব্যক্তির সহজাত প্রবত্তিমূলক শক্তির উৎস। এটি মৌলিক চাহিদা, যৌন আকাঙ্ক্ষা এবং আক্রমণাত্মক আবেগের তাৎক্ষণিক পরিতৃপ্তির সাথে সম্পর্কিত থাকে। এটি মূল সূত্র (**pleasure principle**) এরজন্য কাজ করে, যা এই অনুমান করে যে মানুষ আনন্দ খোঁজে এবং ব্যথাকে এড়ানোর চেষ্টা করে। ফ্রয়েড বিবেচনা করে বলেছেন যে ব্যক্তির বেশিরভাগ সহজাত প্রবৃত্তিমূলক শক্তিই হল যৌন শক্তি এবং বাকিটা হল আক্রমণাত্মক। ইদম্ নীতিমূলক মূল্যবোধের, সমাজের বা অন্যান্য ব্যক্তিদের জন্য চিন্তা করে না।

অহম *(Ego)* : এটি ইদম্ থেকেই বেরিয়ে আসে এবং এটি ব্যক্তির সহজাত প্রবৃত্তিমূলক চাহিদাগুলো বাস্তব অনুসারে তৃপ্তি চায়। এটি 'বাস্তবতার সূত্র' (reality principle) নিয়ে কাজ করে এবং প্রায়ই

ইদমকে অধিক যথাযথভাবে আচরণ করার নির্দেশ দেয়। উদাহরণস্বরূপ, একটি বালকের ইদম যা একটি আইসক্রিম কোণ চায়, তাকে বলছে কোনটি কেড়ে নিতে এবং খেয়ে ফেলতে। তার অহম তাকে বলছে যে যদি সে না জিজ্ঞাসা করে আইসক্রিম কোণটি কেড়ে নেয় তবে তার শাস্তি হতে পারে। বাস্তবতার সূত্র অনুযায়ী বালকটি জানে সে পরিতৃপ্তি অর্জন করার সবটাই ভালো পন্থা হল আইসক্রিম কোনটি খাওয়ার অনুমতি চাওয়া। সুতরাং, যেখানে ইদম হল চাহিদা, অবাস্তবতা এবং সুখসূত্র অনুসারে কাজ করে, আবার সেখানে অহম হল শান্ত, যুক্তিবাদী এবং বাস্তবতার সূত্র নিয়ে কাজ করে।

অধিসত্তা *(Superego)* : অধিসত্তাকে চিহ্নিত করার ভালো উপায় হলো এটিকে মানসিক কার্যকলাপের নৈতিক শাখা হিসাবে ভাবা হয়। অধিসত্তা ইদম এবং অহমকে বলে যে-কোনো বিশেষ ঘটনার দ্বারা পরিতৃপ্তিটি নৈতিক কি না। এটি ইদমকে নিয়ন্ত্রণ করে সামাজিকীকরণ প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে পিতামাতার কাজকে অন্তরীণ করার দ্বারা। উদাহরণস্বরূপ, যদি একটি বালক একটি আইসক্রিম দেখে ও চায় এবং এরজন্য সে তার মার কাছে এটি চায়; তাহলে তার অধিসত্তা এই নির্দেশ করে যে তার আচরণটি নৈতিক ভাবে সঠিক। আইসক্রিম পাওয়ার এই ধরনের দৃষ্টিভঙ্গি বালকটির মধ্যে অপরাধবোধ, ভয় এবং উদ্বেগ সৃষ্টি করবে না।

এইরূপে, ব্যক্তির কার্যকলাপের ভিত্তিতে ফ্রয়েড চিন্তা করেছেন যে নির্জ্ঞান মনটি তিনটি প্রতিদ্বন্দ্বী শক্তি দ্বারা রচিত। কিছু কিছু ব্যক্তির মধ্যে ইদম অধিসত্তা থেকেও বেশি শক্তিশালী হয়, অন্যদের মধ্যে আবার অধিসত্তা শক্তিশালী হয়। ইদম, অহম এবং অধিসত্তার আপেক্ষিক শক্তি প্রত্যেক ব্যক্তির স্থায়ীভাবকে নির্ধারণ করে। ফ্রয়েড এও অনুমান করেছেন যে ইদম দুটি সহজাত প্রবৃত্তিমূলক শক্তি দ্বারা প্রবলভাবে সক্রিয় হয়। যাদের জীবিত সহজাতপ্রবৃত্তি (**life instinct**) এবং মৃত সহজাত প্রবৃত্তি (**death instinct**) বলা হয়। তিনি মৃত সহজাত প্রবৃত্তির প্রতি কম মনোযোগ ন্যস্ত করে এবং জীবিত সহজাত (বা যৌন) প্রবৃত্তির উপর অধিক দৃষ্টিনিক্ষেপ করেন। সহজাত প্রবৃত্তিমূলক জীবনী শক্তি যা ইদম প্রবলভাবে সক্রিয় করে তাকে লিবিডো (**libido**) বলা হয়। এটি সুখ সূত্রের উপর কাজ করে এবং তাৎক্ষণিক পরিতৃপ্তি চায়।

অহম প্রতিরক্ষামূলক পদ্ধতিসমূহ (Ego Defence Mechanisms)

ফ্রয়েডের মত অনুসারে, বেশিরভাগ মানব আচরণ হল উদ্বেগের মুখোমুখি হওয়া বা উদ্বেগ থেকে পালিয়ে যাওয়ার প্রয়াসের প্রতিফলন থাকে। সুতরাং, অহম কীভাবে উদ্বেগের মোকাবিলা করবে বেশিরভাগটাই মানুষ কীভাবে আচরণ করে তাকে নির্ধারণ করে। ফ্রয়েড বিশ্বাস করতেন যে ব্যক্তি উদ্বেগকে প্রধানত প্রতিরক্ষামূলক পদ্ধতি বিকশিত করার মাধ্যমে এড়িয়ে চলে যা অহমকে সহজাতমূলক প্রবৃত্তির সচেতনতার থেকে রক্ষা করে। এইভাবে, প্রতিরক্ষামূলক পদ্ধতি (defence mechanism) বাস্তবকে বিকৃত করার মাধ্যমে উদ্বেগ হ্রাস করার একটি পন্থা। যদিও উদ্বেগের বিরুদ্ধে কিছু কিছু প্রতিরক্ষা স্বাভাবিক এবং অভিযোজিত। যেসব ব্যক্তিরা এগুলো ব্যবহার করে তারা এমনভাবে করে যাতে বিভিন্ন ধরনের অসংগতি বিকশিত হয় যা বাস্তবকে সত্যিই বিকৃত করে।

ফ্রয়েড বহু প্রকারের প্রতিরক্ষার পদ্ধতির কথা ব্যাখ্যা করেছেন। এগুলোর মধ্যে সবচাইতে গুরুত্বপূর্ণ হল অবদমন (repression) যাতে উদ্বেগ সৃষ্টিকারী আচরণ বা চিন্তাধারা নির্জ্ঞান মন দ্বারা সম্পূর্ণ অপসারিত হয়। যখন ব্যক্তি কোনো অনুভূতি বা ইচ্ছাকে অবদমন করে তখনই সেই ইচ্ছা বা আকাঙ্ক্ষা সম্পর্কে সে সম্পূর্ণ অচেতন থাকে। এইভাবে, যখন কোনো ব্যক্তি বলে, "আমি জানি না আমি এই কাজটি করলাম কেন।" এতে কিছু অবদমিত অনুভূতি বা ইচ্ছা নিজেই অভিব্যক্ত হচ্ছে।

অন্যান্য প্রধান প্রতিরক্ষার পদ্ধতিগুলো হল প্রক্ষেপণ, প্রত্যাখ্যান, যৌক্তিককরণ এবং প্রতিক্রিয়াকরণ। প্রক্ষেপণ (projection)-এ ব্যক্তি নিজের সংলক্ষণগুলিকে অন্যদের গুণ বা বৈশিষ্ট্য হিসাবে দেখে। এইভাবে কেউর মধ্যে যদি খুব তীব্র আক্রমাণাত্মক প্রবণতা থাকে তারা অন্যদেরকে তাদের প্রতি আক্রমণাত্মক আচরণ করতে দেখা যেতে পারে। প্রত্যাখানে (denial) ব্যক্তি বাস্তবকে সম্পূর্ণরূপে গ্রহণ করতে প্রত্যাখান করে। এইখানে, কেউ যদি HIV এইডস্ রোগে ভোগে তবে সে পুরোপুরি তার অসুস্থতাকে প্রত্যাখান করে। প্রতিক্রিয়াকরণে (reaction formation) একজন ব্যক্তি উদ্বেগের বিরুদ্ধে তার সত্যিকারের অনুভূতির বিপরীত আচরণ গ্রহণ করার মাধ্যমে প্রতিরক্ষা তৈরি করে। একজন ব্যক্তির যার তীব্র যৌন ইচ্ছা আছে, সে তার শক্তিটিকে ধর্মীয়

উৎসাহের দিকে পরিচালিত করে। এটি প্রতিক্রিয়াকরণের একটি সর্বোত্তম উদাহরণ। যৌক্তিককরণে (**rationalisation**) ব্যক্তি অকারণ অনুভূতি বা আচরণকে যৌক্তিক এবং গ্রহণযোগ্য আচরণ বলে মনে করে। উদাহরণস্বরপ, যখন একজন ছাত্র পরীক্ষায় খারাপ করার পর একটি সেট কলম কেনে, তখন সে যুক্তি দিয়ে এই দাবি করতে পারে; "আমি এই কলমগুলো দিয়ে আরো ভালো করে পরীক্ষা দিতে পারব"।

ব্যক্তি যারা প্রতিরক্ষামূলক পদ্ধতি ব্যবহার করে তারা প্রায়ই এগুলো সম্পর্কে অসচেতন থাকে। প্রত্যেকটি প্রতিরক্ষামূলক পদ্ধতি হল সেই পন্থা যা দিয়ে অহম উদ্বেগ থেকে সৃষ্ট অস্বস্তিকর অনুভূতির সাথে মোকাবিলা করে। যাই হোক, ফ্রয়েডের প্রতিরক্ষামূলক পদ্ধতির ভূমিকার সম্পর্কে ধারণাটি এখন প্রশ্নের মুখে রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, তিনি দাবি করেছেন সে প্রক্ষেপণ উদ্বেগ এবং পীড়ন হ্রাস করে এই বিষয়টি বিভিন্ন গবেষণায় সমর্থন পায়নি।

ব্যক্তিত্ব বিকাশের স্তর (Stages of Personality Development)

ফ্রয়েড দাবি করেছেন যে ব্যক্তিত্বের মূল দিকটি আগেই গঠিত হয়। সারাজীবনব্যাপী স্থায়ী থাকে এবং খুবই কষ্ট করেই একে পরিবর্তন করা যেতে পারে। তিনি ব্যক্তিত্বের বিকাশের পাঁচস্তরীয় তত্ত্বের (**five-stage theory**) বলেছেন যাকে মনোযৌন বিকাশ (*psychosexual* development) বলা হয়। এর যে-কোনো স্তরে সমস্যার সম্মুখীন হলে বিকাশ থেমে যেতে পারে, এবং ব্যক্তির জীবনে এর দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব দেখা যায়। এই স্তরগুলোর একটি সংক্ষিপ্ত ব্যাখ্যা এখানে দেওয়া হয়।

মুখকামী স্তর (Oral Stage) : একজন সদ্যোজাত শিশুর সহজাত প্রবৃতি মুখে কেন্দ্রীভূত থাকে। এইটি নবজাতকের মূল আনন্দ প্রাপ্তির কেন্দ্র। শিশু মুখের মাধ্যমে খাদ্যগ্রহণ করে যা ক্ষুধার নিবারণ করে। নবজাতক শিশু খাদ্যগ্রহণ করে, বুড়ো আঙুল চুষে, কামড় দিয়ে এবং অস্ফুটবাক্যের মাধ্যমে মৌখিক পরিতৃপ্তি (Oral gratification) লাভ করে। জীবনের প্রারম্ভিক মাসগুলোতে ব্যক্তির জগৎ সম্পর্কে মৌলিক অনুভূতির সৃষ্টি হয়। এইভাবে ফ্রয়েডের মতে কোনো প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি এই জগৎকে খারাপ জায়গা বলে যদি বিবেচনা করে তাহলে ধরে নিতে হবে সম্ভবত তার মুখকামী বিকাশের স্তরে কোনো জটিলতা ছিলো।

পায়ুকামী স্তর (Anal Stage) : এটা দেখা গেছে, ২-৩ বছর বয়সের কাছাকাছি শিশু কিছু সামাজিক চাহিদার প্রতি প্রতিক্রিয়া করতে শেখে। মৌলিক চাহিদার মধ্যে একটি যা পিতা মাতা চায় সেটি হল শিশু যাতে মুত্রত্যাগ এবং মলত্যাগের মতো শারীরিক কার্যকলাপের উপর নিয়ন্ত্রণ রাখে। এই বয়সে অধিকাংশ শিশুরা তাদের অন্ত্র সঞ্চালন করে (bowels moving) সুখানুভূতি অনুভব করে। দেহের পায়ুর অংশটি বিশেষ সুখানুভুতির কেন্দ্র হয়ে ওঠে। এই স্তরটি ইদম, অহমের মধ্যে এবং শিশুসুলভ সুখানুভূতির ইচ্ছা এবং প্রাপ্তবয়স্কদের চাহিদা ও নিয়ন্ত্রিত আচরণের মধ্যেকার দ্বন্দ্বের ভিতি তৈরি করে।

ফ্যালিক স্তর (Phallic Stage) : এই স্তরটি জনন সম্বন্ধীয় বিষয়ে দৃষ্টি নিক্ষেপ করে। ৪-৫ বছরের কাছাকাছি বয়সে শিশুরা পুরুষ ও স্ত্রীর মধ্যে পার্থক্য বুঝতে শুরু করে। তারা যৌনতা সম্পর্কে এবং তাদের পিতামাতার যৌন সম্পর্ক সম্বন্ধে সচেতন হয়ে ওঠে। এই স্তরে, পুরুষ শিশুরা **Oedipus Complex**-এর অভিজ্ঞতা লাভ করে। যাতে সে তার মার প্রতি ভালোবাসা, পিতার প্রতি শত্রুতাপরায়ণতা অনুভব করে এবং পিতা কর্তৃক অনুবর্তী শাস্তি পাওয়ার বা জননশক্তি নষ্ট করা (castration) থেকে ভয় পায় (অযদিপৌস একজন গ্রিক রাজা ছিলেন। যিনি অজান্তে তার পিতাকে হত্যা করে তার মাকে বিয়ে করেছিলেন)। এই স্তরের সবচাইতে প্রধান বিকাশমূলক কৃতিত্ব হল Oedipus Complex-এর সমাধান করা। এইটি সম্ভব হয় যখন সে তার পিতার সাথে তার মার সম্পর্কটি মেনে নেয় এবং নিজের আচরণকে তার পিতার মতো করে তৈরি করে।

মেয়েদের ক্ষেত্রে, Oedipus complex টি (যাকে **Electra Complex** বলা হয়), এর নামকরণ একজন গ্রিক চরিত্র ইলেক্ট্রা নামে হয়েছে, যে তার ভাইকে তাদের মাকে হত্যা করার জন্য প্ররোচিত করে) সমান্য আলাদা পথ অনুসরণ করে। মেয়েরা পিতার ভালোবাসার প্রতি আসক্ত হয়ে সে তার পিতাকে প্রতীকী বিবাহ করার এবং পরিবার তৈরি করার চেষ্টা করে। যখন সে বুঝতে শুরু করে যে এটি অসম্ভব; তখন সে তার মার মতো হতে চায় এবং পিতার আদর পাওয়ার (বা এর ভাগ পাওয়ার) জন্য মার আচরণ অনুকরণ করে। Oedipus complex সমাধান করার গুরুত্বপূর্ণ উপাদানটি হল সমলিঙ্গাগত পিতামাতার সাথে স্বরূপত্ত্বের বিকাশ ঘটানো। অন্যকথায়, ছেলেরা তাদের মায়ের প্রতি যৌন অনুভূতি ত্যাগ করে এবং তাদের পিতাকে শত্রু না ভেবে আদর্শ ব্যক্তি হিসেবে দেখা। মেয়েরা তাদের পিতার প্রতি যৌন ইচ্ছা ত্যাগ করে এবং তাদের মায়ের সাথে নিজেকে সনাক্ত করা।

সুপ্তাবস্থার স্তর (Latency Stage) : এই স্তরটি সাত বছর থেকে বয়ঃসন্ধিকাল পর্যন্ত স্থায়ী হয়। এই সময়, শিশুর দৈহিক বৃদ্ধি চলতে থাকে, কিন্তু যৌন আকাঙ্ক্ষা আপেক্ষিকভাবে নিষ্ক্রিয় থাকে। শিশুর বেশিরভাগ শক্তিই সামাজিক বা কৃতিত্ব সম্পর্কিত কার্যকলাপের দিকে চালিত হয়।

উপস্থকামী স্তর (Genital Stage) : এই স্তরে ব্যক্তি মনোযৌন বিকাশে পরিপক্কতা অর্জন করে। পূর্ববর্তী স্তরের যৌনতা, ভয় এবং অবদমিত আবেগ আরো একবার দেখা যায়। ব্যক্তি বিপরীত লিঙ্গের সদস্যদের সাথে সামাজিক এবং যৌন পরিপক্কতার সাথে আচরণ করতে শেখে। কিন্তু, যদি এই স্তরের যাওয়ার পথটিতে অতিরিক্ত পীড়ন বা অপরিমিতাচার পরিলক্ষিত হয়, তবে এর কারণ পূর্ববর্তী কোনো একটি স্তরে স্থায়ীকরণ (fixation) হতে পারে।

ফ্রয়েডের তত্ত্বটি এও স্বীকার করেছে যে শিশু বিকাশের এক স্তর থেকে অন্য স্তরে অগ্রসর হওয়ার সাথে সাথে তারা মনে করে যে তারা তাদের জগতের প্রতি দৃষ্টিভঙ্গিটির সাথে মানিয়ে নিচ্ছে। শিশুর কোনো স্তর সাফল্যের সহিত অতিক্রমণে ব্যর্থতা সেই স্তরে স্থায়ীকরণের দিকে নিয়ে যায়। এই পরিস্থিতিতে শিশুর বিকাশ পূর্ববর্তী একটা স্তরে থেমে যায়। উদাহরণস্বরূপ, একজন শিশু যে phallic স্তরটি সাফল্যের সহিত অতিক্রম না করেন সে Oedipal complex-টি সমাধান করতে ব্যর্থ হয় এবং এই কারণে সে সমলিঙ্গের পিতামাতার প্রতি এখনো শত্রুতাপরায়ণতা অনুভব করতে পারে। এই ধরনের ছেলে এটি মানতে পারে যে পুরুষরা সাধারণত শত্রুতাপরায়ণ হয়ে থাকে এবং মহিলাদের সাথে নির্ভরতার সম্পর্ক স্থাপনে ইচ্ছা প্রকাশ করতে পারে। এই ধরনের পরিস্থিতিতে **প্রত্যাবৃত্তিও (Regression)** সম্ভবত দেখা দিতে পারে। এইটি ব্যক্তিকে আগের একটি স্তরে নিয়ে যায়। প্রত্যাবৃত্তি তখন ঘটে যখন একজন ব্যক্তি যেকোনো বিকাশের স্তরে সমস্যার সমাধানটি পর্যাপ্ত পরিমাণ হয় না। এই পরিস্থিতিতে, ব্যক্তি দ্বারা প্রদর্শিত আচরণ সেই কম পরিপক্ক বিকাশের অবস্থার কোনো বিশেষ আচরণ হয়ে থাকে।

ফ্রয়েডোওর দৃষ্টিভঙ্গি (Post-Freudian Approaches)

ফ্রয়েডকে অনুসরণ করে বহু সংখ্যক তত্ত্ববিদ্‌রা পরবর্তী সময়ে তাদের ধারণা বিকশিত করেন। কেউ কেউ উনার সাথে কাজ করেছিলেন এবং পরে মনোবিশ্লেষণ তত্ত্বের তাদের নিজস্ব সংস্করণটিকে বিকশিত করার জন্য সরে যায়। এই তত্ত্ববিদ্‌দের নব্য বিশ্লেষক (*neo-analytic*) বা ফ্রয়েডীয় উত্তরসূরি (*post-Freudian*) বলা হয় কারণ তাদের কাজটিকে ফ্রয়েডের থেকে পৃথক করা হয়। এই তত্ত্বগুলোর বৈশিষ্ট্য হল ইদমের যৌন ও আক্রমণাত্মক প্রবণতার ভূমিকাকে কম প্রাধান্য দেওয়া এবং অহমের ধারণাটিকে সম্প্রসারিত করা। এটি সৃজনশীলতা, কর্মদক্ষতা এবং সমস্যা সমাধানের ক্ষমতার মতো মানব গুণাবলির উপর জোর দেয়। এর মধ্যে কয়েকটি তত্ত্ব এখানে সংক্ষিপ্তভাবে বর্ণনা করা হল।

কার্ল য়ুঙ (Carl Jung : Aims and Aspirations)

য়ুঙ তার পেশার শুরুর দিকে ফ্রয়েডের সঙ্গে কাজ করেছিলেন, কিন্তু পরবর্তী সময়ে তিনি ফ্রয়েড থেকে আলাদা হয়ে সরে আসেন। য়ুঙ দেখেছেন যে মানুষ বেশিরভাগই যৌনতা এবং আক্রমণাত্মকতার বদলে উদ্দেশ্য এবং আকাঙ্ক্ষার দ্বারা পরিচালিত হয়। তিনি নিজস্ব ব্যক্তিত্বের তত্ত্ব বিকশিত করেন যা, বিশ্লেষণাত্মক মনোবিদ্যা (analytical psychology) নামে পরিচিত। তাঁর এই তত্ত্বের মুল কথাটি হল যে ব্যক্তির ব্যক্তিত্বের মধ্যে প্রতিদ্বন্দ্বী শক্তি এবং গঠন (যাতে সামঞ্জস্য থাকা আবশ্যক) কাজ করে; যা নাকি ব্যক্তি ও সমাজের চাহিদা অথবা ব্যক্তি এবং বাস্তবতার মধ্যে হয় না।

য়ুঙ দাবি করেন যে এখানে একটি সমষ্টিগত অবচেতন রয়েছে যার মধ্যে আদিরূপ (archetypes) বা আদিম প্রতিরূপ (primordial images) থাকে। এগুলি জন্মগত ব্যক্তিগতভাবে অর্জিত হয় না। ঈশ্বর বা ধরিত্রী মা আদিরূপের প্রকৃষ্ট উদাহরণ। তাদের মানবসভ্যতার সমস্ত পৌরাণিক কথায়, স্বপ্নে এবং কলায় পাওয়া যায়। য়ুঙ তুলে ধরেছেন যে স্বয়ং একতা এবং একত্বতার জন্য সংগ্রাম করে। এইটি একটি আদিরূপ যা বিভিন্নভাবে প্রকাশ করা যায়। উনার বেশিরভাগ প্রচেষ্টাই ছিল বিভিন্ন ঐতিহ্যে এই ধরনের অভিব্যক্তির অধ্যয়ন করা। তাঁর মতানুসারে, ঐক্য এবং সমগ্রতা অর্জন করার জন্য ব্যক্তিকে তার নিজস্ব ব্যক্তিগত এবং সমষ্টিগত অবচেতনে প্রাপ্ত জ্ঞান সম্পর্কে অবশ্যই অতিমাত্রায় সচেতন হতে হয় এবং এর সাথে মিলে বাস করা অবশ্যই শিখতে হয়।

ক্যারেন হর্নি (Karen Horney : Optimism)

ক্যারেন হর্নি হচ্ছেন ফ্রয়েডের আরেকজন শিষ্য যিনি মূল ফ্রয়েডীয় নীতি থেকে বিচ্যুত একটি তত্ত্ব বিকশিত করেন। তিনি মানব জীবনের

অতি আশাবাদী দৃষ্টি গ্রহণ করেছেন তার সাথে তিনি মানব উন্নয়ন এবং আত্মোপলব্ধির উপর জোর দিয়েছেন।

হর্নি-এর প্রধান অবদান নিহিত আছে ফ্রয়েডের মহিলাদের প্রতি নিকৃষ্ট আচরণকে চ্যালেঞ্জ করার মধ্যে। উনার মতে, প্রত্যেক লিঙ্গের গুণ হল অন্যদের দ্বারা প্রশংসিত হওয়া এবং দুটোর মধ্যে কোনো লিঙ্গকেই উৎকৃষ্ট বা নিকৃষ্ট রূপে দেখতে পারে না। তিনি বলেছেন যে মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতি শৈশবকালের অস্বচ্ছন্দ্য আন্তঃব্যক্তিগত সম্পর্কের কারণে হয়ে থাকে। শিশুর প্রতি পিতামাতার আচরণ যখন উদাসীন, নিরুৎসাহিত, এবং অনিশ্চিত হয়, তখন শিশু নিরাপত্তাহীনতা অনুভব করে এবং মূল উদ্বেগ (**basic anxiety**) বলতে একটি অনুভূতি দেখা দেয়। পিতামাতার প্রতি গভীর বিরক্তিভাব বা মৌলিক শত্রুতাপরায়ণতা এই উদ্বেগের কারণে ঘটে থাকে। অতিরিক্ত কর্তৃত্ব বা উদাসীনতা দেখানো বা অতিরিক্ত বা অতি স্বল্প সমর্থন প্রদান করার মাধ্যমে পিতামাতা শিশুদের মধ্যে বিচ্ছিন্নতা অসহায়তার অনুভূতির সঞ্চার করতে পারে যা তাদের স্বাস্থ্যকর বিকাশে বাধা সৃষ্টি করে।

অ্যালফ্রেড অ্যাডলার : জীবনশৈলী ও সামাজিক আগ্রহ (Alfred Adler : Lifestyle and Social Interest)

অ্যাডলারের তত্ত্বটি 'ব্যক্তিগত মনোবিদ্যা' (individual psychology) নামে পরিচিত। উনার তত্ত্বের মূল কথা হল মানব আচরণ হল উদ্দেশ্য প্রণোদিত এবং লক্ষ্য অভিমুখী। আমাদের প্রত্যেকের মধ্যে নির্ধারণ করার এবং সৃষ্টি করার ক্ষমতা রয়েছে।। আমাদের ব্যক্তিগত লক্ষ্যগুলো (**personal goals**) আমাদের প্রেষণার মূল উৎস। আমাদের ব্যক্তিগত বিকাশের মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল সেইসব লক্ষ্য যা আমাদের নিরাপত্তা প্রদান করে এবং আমাদের অক্ষমতার অনুভূতিকে অতিক্রম করতে সাহায্য করে। অ্যাডলারের দৃষ্টিতে, প্রত্যেক ব্যক্তিই অক্ষমতা এবং অপরাধবোধে ভোগে, অর্থাৎ হীনম্মন্যতায় (inferiority complex), যা শৈশবকাল থেকে দেখা দেয়। সন্তোষজনক ব্যক্তিত্ব বিকাশের জন্য এই জটিলতাগুলো অতিক্রম করা আবশ্যক।

এরিক ফ্রোম : মানব সম্পৃক্তি (Erich Fromm : The Human Concerns)

ফ্রয়েডের জৈবিক দৃষ্টিভঙ্গির বিপরীতে, ফ্রোম তাঁর তত্ত্বটি সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গির থেকে বিকশিত করেছেন। তাঁর দৃষ্টিতে মানুষ মূলত সামাজিক জীব, মানুষকে উপলব্ধি করার জন্য তাদের সাথে অন্যদের সম্পর্ককে ভিত্তিতে করা যেতে পারে। তিনি প্রমাণ দেন যে মনোবৈজ্ঞানিক গুণাবলি যেমন সম্ভাবনার বৃদ্ধি ও উপলব্ধি হল আকাঙ্ক্ষিত স্বাধীনতার এবং বিচার ও সত্যের জন্য সংগ্রাম করার ফলশ্রুতি।

ফ্রম তুলে ধরেছেন যে চরিত্রের সংলক্ষণগুলো (ব্যক্তিত্ব) আমাদের অন্যদের সাথের অনুভূতি থেকে বিকশিত হয়। যেখানে সংস্কৃতি একটি নির্দিষ্ট সমাজের অস্তিত্বের ধরনের দ্বারা আকৃতি লাভ করে। ব্যক্তির কর্তৃত্বপূর্ণ চারিত্রিক সংলক্ষণগুলো একটি নির্দিষ্ট সমাজের সামাজিক প্রক্রিয়াকে এবং সংস্কৃতিকেও আকৃতি দেওয়ার শক্তিরূপে কাজ করে। তাঁর কাজ ব্যক্তিবিকাশে ইতিবাচক গুণের মূল্য স্বীকার করে, যেমন, আবেগপ্রবণতা এবং ভালোবাসা।

এরিক এরিকসন : স্বরূপত্বের সন্ধান (Erik Erikson : Search for Identity)

এরিকসনের তত্ত্বটিতে ব্যক্তিত্ব বিকাশের যুক্তিসংগত, চেতনা তিনি অহম প্রক্রিয়ার উপর চাপ দিয়েছেন। তাঁর তত্ত্বে, বিকাশকে জীবনব্যাপী প্রক্রিয়া হিসাবে দেখানো হয়েছে এবং অহমের স্বরূপকে এই প্রক্রিয়ার কেন্দ্রীয় স্থান হিসাবে মানা হয়েছে। তার দেওয়া বয়ঃসন্ধিকালে স্বরূপত্বের সংকটের (identity crisis) ধারণাটি খুব মনোযোগ আকর্ষণ করেছে। এরিকসনের মতে যুবকদের নিজেদের জন্য একটি কেন্দ্রীয় পরিপ্রেক্ষিত এবং একটি অভিমুখ নির্ধারিত করা উচিত যা তাদের একত্বতার এবং উদ্দেশ্যের অনুভূতি দিতে পারে।

মনোজাঙ্গামিক তত্ত্বগুলো বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি থেকে তীব্র সমালোচনার সম্মুখীন হয়েছে। প্রধান সমালোচনাগুলো নীচে দেওয়া হল:-

(1) এই তত্ত্বগুলো বেশিরভাগই কেস স্টাডির উপর ভিত্তি করে তৈরি হয়েছে; এদের মধ্যে বিজ্ঞানসম্মত ভিত্তির তীব্র অভাব রয়েছে।

(2) তারকাদের সাধারণীকরণকে এগিয়ে যাওয়ার জন্য ছোটো এবং বিরলদৃষ্ট ব্যক্তিদের নমুনা হিসেবে ব্যবহার করেছে।

(3) এই ধারণাগুলোকে সুস্পষ্টভাবে সংজ্ঞায়িত করা হয়নি এবং এগুলোকে বিজ্ঞানভিত্তিক অভীক্ষায় দাখিল করা খুব কঠিন।

(4) ফ্রয়েড সমস্ত ব্যক্তিত্বের বিকাশের আদিরূপ (prototype) হিসাবে পুরুষদের ব্যবহার করেছেন। তিনি মহিলাদের অনুভূতি এবং পরিপ্রেক্ষিতকে উপেক্ষা করেছেন।

আচরণমূলক দৃষ্টিভঙ্গি (Behavioural Approach)

এই দৃষ্টিভঙ্গিটি বাহ্যিক গতিশীল আচরণকে গুরুত্ব দেয় না। আচরণবাদীরা উপাত্তের উপর বিশ্বাস করেন, যা উনার নিরুপণীয়, পর্যবেক্ষণীয় এবং পরিমাপযোগ্য বলে মনে করেন। যদিও, উনার উদ্দীপক-প্রতিক্রিয়া সংযোগের এবং এগুলোর পুনঃশক্তি সঞ্চালনের শিখনের উপর দৃষ্টি নিক্ষেপ করেন। উনাদের মতে, ব্যক্তির পরিবেশের প্রতি প্রতিক্রিয়ার দ্বারা ব্যক্তিত্বকে ভালোভাবে উপলব্ধি করতে পারা যায়। উনার বিকাশকে কেবলমাত্র প্রতিক্রিয়ার বৈশিষ্ট্য পরিবর্তন হিসেবে দেখেছেন। অর্থাৎ একজন ব্যক্তি নতুন পরিবেশ এবং উদ্দীপক প্রতি প্রতিক্রিয়া দ্বারা নতুন আচরণ শেখে।

অধিকাংশ আচরণবিদদের মতে, ব্যক্তিত্বের গঠনগত একক হল প্রতিক্রিয়া। প্রত্যেক প্রতিক্রিয়াই একটি আচরণ, যা বিশেষ কোনো চাহিদার পরিতৃপ্তির জন্য করা হয়। তোমরা যেমন জান যে আমরা সবাই ক্ষুধা নিবারণের জন্য খাই, কিন্তু আমরা খাবারের ব্যাপারে খুবই খুঁতখুঁতে। উদাহরণস্বরূপ, শিশুরা বেশিরভাগ সবজিই খেতে পছন্দ করেনা (উদা:- পালং, কুমড়ো, লাউ ইত্যাদি)। কিন্তু ধীরে ধীরে তারা খেতে শিখে যায়। তারা কেন এমন করে? আচরণবাদের দৃষ্টিভঙ্গি অনুসারে, শিশুরা তাদের পিতামাতার কাছে আদরের (পুনঃ শক্তিসঞ্চালক) আন্দাজ করতে পেরে প্রাথমিকভাবে এই ধরনের সবজি খেতে শিখতে পারে। পরবর্তী সময়ে তারা অবশেষে সবজি খেতে শিখতে পারে শুধুমাত্র নিজের আচরণ দিয়ে পিতামাতাকে খুশি করার জন্য নয়, তারা এইসব সব্জিগুলোর স্বাদও অর্জন করে এবং এগুলো তাদের জন্য ভালো এই কারণেও। এইভাবে আচরণকে সংগঠিত করার প্রধান প্রবণতা হল জৈবিক বা সামাজিক চাহিদাগুলো হ্রাস করা, যা আচরণকে শক্তি প্রদান করে। এটি পুনঃশক্তি সঞ্চালিত আচরণের মাধ্যমে সম্পন্ন হয়।

তোমাদের একাদশ শ্রেণির পাঠ থেকে তোমরা মনে করতে পারো যে এখানে বিভিন্ন ধরনের শিখনের নীতি রয়েছে যাতে উদ্দীপক, প্রতিক্রিয়া এবং পুনর্শক্তি সঞ্চালনের বিভিন্ন পদ্ধতিতে ব্যবহার পরিলক্ষিত হয়েছে। এরমধ্যে প্রাচীন অনুবর্তন (প্যাভলভ), সক্রিয় অনুবর্তন (স্কিনার) এবং পর্যবেক্ষণমূলক শিখন (বান্দুরা) রয়েছে যা তোমাদের কাছে জনপ্রিয় এই তত্ত্বগুলোতে বিভিন্ন কোণ থেকে শিখন ও আচরণের প্রতিপালনকে দেখানো হয়েছে। এই সমস্ত তত্ত্ব ব্যক্তিত্বের তত্ত্ব বিকাশের ক্ষেত্রে বহুল ব্যবহৃত হচ্ছে। উদাহরণস্বরূপ, পর্যবেক্ষণমূলক শিখন তত্ত্বে চিন্তন প্রক্রিয়াকে শিখনের ক্ষেত্রে খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হিসাবে বিবেচনা করা হয়েছে। কিন্তু প্রাচীন অনুবর্তন বা সক্রিয় অনুবর্তনের তত্ত্বের এটি কোথাও স্থান পায়নি। পর্যবেক্ষণমূলক শিখনের তত্ত্ব সামাজিক শিখন (যার ভিত্তি হল অন্যদের পর্যবেক্ষ এবং অনুকরণ করা) এবং আত্ম-প্রতিবিধানের উপরও জোর দিয়েছে, যা আবার অন্যান্য তত্ত্ব এড়িয়ে গেছে।

বাক্স 2.3

তোমাদের এবং তোমাদের বন্ধুদের আচরণের বৈশিষ্ট্য যা জনপ্রিয় যুব আইকন থেকে মনো মধ্যে গ্রহণ করা হয়েছে সেগুলি নিরীক্ষণ ও নথিভুক্ত করা।

সাংস্কৃতিক দৃষ্টিভঙ্গি (Cultural Approach)

এই দৃষ্টিভঙ্গি ব্যক্তিত্বকে বাস্তুতান্ত্রিক এবং সাংস্কৃতিক পরিবেশের বৈশিষ্ট্যের সাথে যুক্ত করে উপলব্ধি করার চেষ্টা করে। এইটি প্রস্তাব করে যে একটি গোষ্ঠীর "অর্থনৈতিক রক্ষণাবেক্ষণের পদ্ধতি" (economic maintenance system) সাংস্কৃতিক এবং আচরণমূলক বিভিন্নতার উৎপত্তিতে প্রধান ভূমিকা পালন করে। এতে জলবায়ুর অবস্থা, বসবাসের ভুখণ্ডের প্রকৃতি এবং খাদ্যের (ফ্লোরা এবং কণা) সহজলভ্যতা শুধুমাত্র ব্যক্তির অর্থনৈতিক কার্যকলাপকে নির্ধারণ করে না, তাদের বন্দোবস্তের ধরণ, সামাজিক গঠন, শ্রমের বিভাজন, এবং অন্যান্য বৈশিষ্ট্য যথা, শিশু প্রতিপালনের পদ্ধতিকে নির্ধারণ করে। এইসবগুলো উপাদানকে একত্রিত করে শিশুর সামগ্রিক শিখনের পরিবেশকে গঠন করা হয়। ব্যক্তির দক্ষতা, ক্ষমতা আচরণমূলক পদ্ধতি এবং অগ্রাধিকারের মূল্য এই বৈশিষ্ট্যগুলোর সাথে প্রবলভাবে যুক্ত। রীতিনীতি, অনুষ্ঠান, ধর্মীয় আচার, কলা, বিনোদনমূলক কার্যকলাপ, খেলাধূলা হল সেই মাধ্যম, যেগুলোর দ্বারা ব্যক্তির ব্যক্তিত্ব সংস্কৃতিতে প্রতিফলিত হয়। ব্যক্তি বিভিন্ন ধরনের ব্যক্তিত্বের (আচরণমূলক) গুণাবলি বিকশিত গোষ্ঠী জীবনের বাস্তুতান্ত্রিক এবং সাংস্কৃতিক বৈশিষ্ট্যগুলোর সাথে মানিয়ে নেওয়ার প্রচেষ্টা। সুতরাং, সাংস্কৃতিক দৃষ্টিভঙ্গি ব্যক্তিত্বকে ব্যক্তির বা গোষ্ঠীর তাদের বাস্তুতন্ত্র এবং সংস্কৃতির চাহিদার সাথে একটি অভিযোজন বলে বিবেচনা করে।

চলো, আমরা এই বিষয়গুলোকে একটি মূর্ত উদাহরণের সাথে বোঝার চেষ্টা করি। যেমন তোমরা জান, এখনও বিশ্বের জনসংখ্যার একটি বৃহৎ অংশ বনে এবং পাহাড়ি এলাকায় বাস করে যাদের জীবনধারণের মূল মাধ্যম হল শিকার এবং সংগ্রহ (অর্থনৈতিক কার্যকলাপ) করা। ঝাড়খণ্ডের বিরহর (Birhor), একটি আদিবাসী গোষ্ঠী। এই ধরনের জনসংখ্যার একটি উদাহরণ। তাদের মধ্যে বেশিরভাগই একটি যাযাবর জীবনযাপন করে, সেখানে তাদের প্রতিনিয়ত একটি ছোটো দলে এক বন থেকে অন্য বনে স্থানান্তরের দরকার পরে, খেলা এবং অন্যান্য বনজ সামগ্রীর (উদাহরণ- ফল, মূল, মাশরুম, মধু ইত্যাদি) সন্ধান করার জন্য। বিরহর সমাজে, শিশুদের একদম ছোটো বয়স থেকেই বনে ঘোরার জন্য শিকার সংগ্রহের দক্ষতা শেখার জন্য প্রচুর স্বাধীনতা দেওয়া হয়। জীবনের গোড়ার দিকে কম বয়স থেকেই তাদের শিশুদের সামাজিকীকরণের অনুশীলনের উদ্দেশ্য হল শিশুদের স্বাধীনতা দেওয়া (অনেক কিছু বড়োদের সাহায্য ছাড়া করা), স্বশাসিত করা (বিভিন্ন ধরনের সিদ্ধান্ত নিজে নেওয়া), কৃতিত্ব অর্জনমুখী (ঝুঁকি এবং বাধা যা শিকার করার মধ্যে থাকে সেগুলো গ্রহণ করা) হিসাবে তৈরি করা।

কৃষিপ্রধান সমাজে শিশুরা সামাজিক হয় বড়দের প্রতি আনুগত্য প্রদর্শন করার মাধ্যমে, ছোটোদের কাছে প্রতিপালক হিসেবে, এবং নিজের কর্তব্যের প্রতি দায়িত্বশীল হয়ে। যেহেতু এই আচরণমূলক গুণগুলো ব্যক্তিকে কৃষিপ্রধান সমাজে আরো কর্মমুখী করে তোলে, এগুলো স্বাধীনতা, স্বশাসন এবং কৃতিত্ব যা শিকার সংগ্রহ সমাজে বেশি ক্রিয়ামূলক (এবং এই পর্যন্ত অতি মূল্যবান) এর বিপরীতে কৃষিপ্রধান ব্যক্তির ব্যক্তিত্বে প্রভাবশালী বৈশিষ্ট্যরূপে পরিণত হয়। বিভিন্ন অর্থনৈতিক বৃত্তি ও সাংস্কৃতিক চাহিদার কারণে শিকার সংগ্রহ সমাজের এবং কৃষিপ্রধান সমাজের শিশুরা পৃথক ব্যক্তিত্বের ধরন বিকশিত ও প্রদর্শন করে।

মানবতাবাদী দৃষ্টিভঙ্গি (Humanistic Approach)

মানবতাবাদী তত্ত্বগুলো ফ্রয়েডের তত্ত্বের উত্তরে প্রধানত বিকশিত হয়েছিল। কার্ল রোজার্স (Carl Rogers) এবং আব্রাহাম মাস্‌লো (Abraham Maslow) ব্যক্তিত্বের মানবাতাবাদী দৃষ্টিভঙ্গির বিকাশে বিশেষ অবদান রখেছিলেন। আমরা সংক্ষেপে তাঁদের তত্ত্বগুলো পরীক্ষা করব।

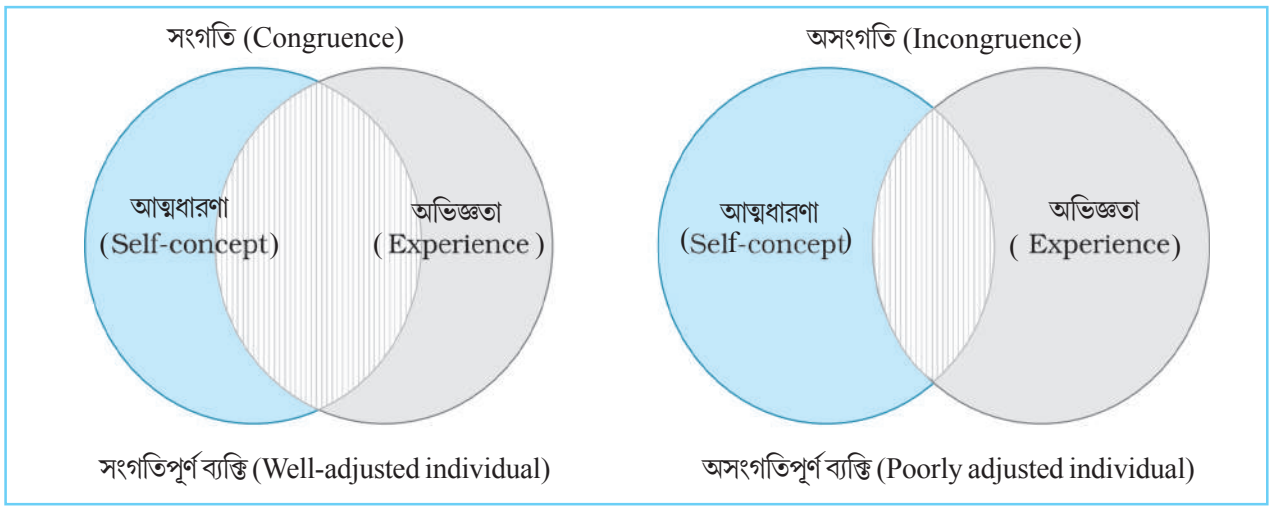
রোজার্স প্রস্তাবিত সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ধারণাটি হল একজন সম্পূর্ণরূপে সক্রিয় ব্যক্তি (fully functining person)। তিনি বিশ্বাস করেন যে, পূর্ণতা ব্যক্তিত্ব বিকাশের প্রেরণাদায়ক শক্তি। ব্যক্তি তাদের ক্ষমতা, সম্ভাবনা এবং গুণগুলোকে যতদূর সম্ভব পরিপূর্ণভাবে প্রকাশিত করার চেষ্টা করে। ব্যক্তির মধ্যে একটি জন্মগত প্রবণতা থাকে যা তাদের উত্তরাধিকারী প্রকৃতিকে উপলব্ধি করতে পরিচালিত করে।

রোজারের তত্ত্বটি উনার ক্লিনিকের রোগীদের সমস্যা শোনার অভিজ্ঞতা থেকে বেরিয়ে আসে। তিনি লক্ষ করেন তাঁর রোগীদের অভিজ্ঞতায় স্বীয় একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান ছিল। এইভাবে, তাঁর তত্ত্বটি স্বীয় ধারণা নিয়ে গঠিত হয়েছে। এই তত্ত্ব অনুমান করে যে ব্যক্তি প্রতিনিয়ত তাদের সত্যিকারের স্বয়ং-এর উপলব্ধির প্রক্রিয়ায় নিযুক্ত থাকে।

রোজার্স (Rogers) সুপারিশ করেন যে প্রত্যেক ব্যক্তির মধ্যেই আদর্শ স্বয়ং এর ধারণা থাকে। একটি আদর্শ স্বয়ং হল সেই স্বয়ং ব্যক্তি যেটির মতো হতে চায়। যখন আসল স্বয়ং এবং আদর্শ স্বয়ং-এর মধ্যে যোগাযোগ হয় সাধারণত তখন একজন ব্যক্তি আনন্দিত হয়। আসল স্বয়ং এবং আদর্শ স্বয়ং-এর মধ্যে অনৈক্যের ফলে প্রায়ই নিরানন্দ এবং অতৃপ্তি দেখা দেয়। রোজারের তত্ত্বের মূল নীতি হল যে ব্যক্তির মধ্যে আত্মধারণাকে আত্মোপলব্ধির মধ্য দিয়ে বৃদ্ধি করার প্রবণতা থাকে। এই পদ্ধতিতে, স্বয়ং উন্নত হয়, বিস্তৃতি লাভ করে এবং আরো সামাজিক হয়ে ওঠে।

রোজারের দৃষ্টিতে ব্যক্তিত্বের বিকাশ একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া. এর মধ্যে রয়েছে নিজেকে মূল্যায়ন করার শিখন এবং আত্মোপলব্ধির প্রক্রিয়ার পরিচালনা করা। তিনি আত্মধারণার বিকাশের ক্ষেত্রে সামাজিক প্রভাবের ভূমিকা স্বীকার করেছেন। যখন সামাজিক অবস্থা ইতিবাচক থাকে তখন আত্মধারণা এবং আত্মশ্রদ্ধা উচ্চমানের হয়। অপরদিকে, যখন অবস্থা নেতিবাচক থাকে তখন আত্মধারণা এবং আত্মশ্রদ্ধা নিম্নমানের হয়। যেসব ব্যক্তির আত্মধারণা এবং আত্মশ্রদ্ধা উন্নত হয় তারা সাধারণত নমনীয় হয় নতুন অভিজ্ঞতার প্রতি উন্মুক্ত থাকে। যাতে তারা অবিরত উন্নতি করতে পারে এবং আত্মোপলব্ধি করতে পারে।

এই পরিস্থিতি প্রমাণ করে যে, শর্তহীন ইতিবাচক সশ্রদ্ধতা (unconditional positive regard) অবশ্যই তৈরি করা প্রয়োজন ব্যক্তির আত্মধারণার উন্নতিকে নিশ্চিত করার জন্য। রোজার প্রদত্ত **client-centred therapy** টি মূলত এই পরিস্থিতি তৈরি করার প্রয়াসের জন্য বিকশিত হয়েছে।



চিত্র 2.3 : সংগতি এবং আত্মধারণার ধরণ

তোমাদের একাদশ শ্রেণির প্রেষণার অধ্যয়ন থেকে ইতোমধ্যেই চাহিদার ক্রমোন্নতির সাথে পরিচিত হয়েছে যা মাসলো কর্তৃক প্রস্তাব করা হয়েছিল। মাসলো মনোবৈজ্ঞানিক দিক থেকে সুস্থ ব্যক্তির একটি বিস্তারিত বিবরণ দিয়েছিলেন তাঁদের আত্মোপলব্ধির প্রাপ্তির উপর ভিত্তি করে। আত্মোপলব্ধি হলো সেই অবস্থা যার মধ্যে ব্যক্তি পরিপূর্ণ সম্ভাবনায় পৌঁছায়। মাসলোর সেইসব মানুষদেরকে আশাবাদী এবং ইতিবাচক দৃষ্টিতে দেখেন যাদের মধ্যে ভালোবাসা আনন্দ এবং সৃজনশীল কাজ করার মতো সম্ভাবনা বিদ্যমান থাকে। মানুষ নিজেদের জীবনকে আকৃতি দেওয়ার ক্ষেত্রে এবং আত্মোপলব্ধির ক্ষেত্রে মুক্ত বলে বিবেচনা করে। আত্মোপলব্ধি সম্ভব হয় যখন আমরা আমাদের জীবনকে পরিচালনকারী প্রেষণাগুলোকে বিশ্লেষণ করি। আমরা জানি, জৈবিক, নিরাপত্তার এবং একাত্মতার চাহিদাগুলো (যাকে উর্ধ্বতনের চাহিদা বলা হয়) প্রাণী এবং মানুষের মধ্যে সাধারণত পাওয়া যায়। তাই ব্যক্তির একমাত্র চিন্তা হল এই চাহিদাগুলোর পরিতৃপ্তি করে তাদের প্রাণীর স্তরে নামিয়ে আনে। মানব জীবনের প্রকৃত সফর আত্মশ্রদ্ধা এবং আত্মোপলব্ধির চাহিদার অনুসরণ থেকে শুরু হয়। মানবতাবাদী দৃষ্টিভঙ্গি জীবনের ইতিবাচক দৃষ্টিকোণের তাৎপর্যের উপর জোর দেয় (বাক্স 2.3 দেখো)

বাক্স 2.3

একজন সুস্থ ব্যক্তি কে? (Who is a Healthy Person?)

মানবতাবাদী তত্ত্ববিদ্‌রা নির্দিষ্ট করে বলেছেন যে, স্বাস্থ্যকর ব্যক্তিত্ব শুধুমাত্র সমাজের সাথে মানিয়ে চলা নয়। এর মধ্যে নিজেকে গভীরভাবে জানার এবং নিজস্ব অনুভূতির প্রতি প্রচ্ছন্নতা ছাড়া সৎ থাকা এবং এখানেও এক্ষুণি নিজেকে একই রাখা। তাঁদের মতে, সুস্থ ব্যক্তিদের মধ্যে নিম্নলিখিত বৈশিষ্ট্যগুলো থাকে :

1. তারা নিজেদের প্রতি, অনুভূতির প্রতি এবং নিজেদের সীমাবদ্ধতার প্রতি সজাগ থাকে; নিজেদের গ্রহণ করেন এবং তারা জীবনকে কীভাবে তৈরি করবে এটা তাদের নিজেদের দায়িত্ব বলে ভাবে। এমন হওয়ার সাহসও তারা রাখে।
2. তারা এখানে এবং এখন অনুভব করে, নিজেদের ফাঁদে আটকানো ভাবে না।
3. তারা অধীর প্রত্যাশায় এবং বিকৃত প্রতিরক্ষার দ্বারা অতীতে পরে থাকে না, আবার ভবিষ্যতেও বাস করে না।

ব্যক্তিত্বের পরিমাপ (Assessment of Personality)

প্রাত্যহিক জীবনে ব্যক্তিকে জানা, বোঝা এবং বর্ণনা করা এমন একটি কাজ যার মধ্যে প্রত্যেকেই নিযুক্ত রয়েছে। যখন আমাদের কোনো মানুষের সাথে সাক্ষাৎ হয়, আমরা প্রায়ই তাদের বোঝার চেষ্টা করি, এমনকি তাদের সাথে কথা বলার আগেই আমরা তারা কী করতে পারে তা অনুমান করি। আমাদের ব্যক্তিগত জীবনে, আমরা আমাদের অতীত অভিজ্ঞতা, পর্যবেক্ষণ, কথাবার্তা এবং অন্য ব্যক্তি থেকে পাওয়া তথ্যের উপর বিশ্বাস করি। অন্যদের জানার এই দৃষ্টিভঙ্গিটি বহুসংখ্যক কারণ দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে যা আমাদের বিচারে রং লাগাতে পারে এবং নৈর্ব্যক্তিকতার হ্রাস করতে পারে। সুতরাং, ব্যক্তির বিশ্লেষণ করার জন্য প্রয়াসগুলোকে আরো প্রথাগতভাবে সংগঠিত করা প্রয়োজন। একটি প্রথাগত প্রয়াস যার উদ্দেশ্য হল একজন ব্যক্তির ব্যক্তিত্বকে বোঝা তাকে বলা হয় ব্যক্তিত্বের পরিমাপ।

পরিমাপ বলতে এমন পদ্ধতিকে বোঝায় যাকে ব্যবহার করে নির্দিষ্ট বৈশিষ্ট্যের ভিত্তিতে ব্যক্তিকে মূল্যায়ন বা পৃথকীকরণ করা যায়। পরিমাপের লক্ষ্য হল ন্যূনতম ত্রুটি এবং অধিক যথার্থতার সাথে আচরণকে বোঝা ও অনুমান করা। পরিমাপের মধ্যে আমরা বর্তমান পরিস্থিতিতে একজন ব্যক্তি সাধারণত কী করে বা কীভাবে আচরণ করে তা অধ্যয়ন করার চেষ্টা করে। আমাদের উপলব্ধিকে উন্নত করা ছাড়াও পরিমাপ, চিকিৎসা, প্রশিক্ষণ, পরামর্শদান এবং অন্যান্য বিষয়েও খুবই সাহায্যকারী হয়।

মনোবিদ্‌গণ ব্যক্তিত্বকে বিভিন্ন পন্থায় মূল্যায়ন করার চেষ্টা করেছেন। সবচাইতে বহুল ব্যবহৃত পন্থাগুলো হল, সাইকোমেট্রিক অভীক্ষা (Psychometric Tests), সেল্ফ রিপোর্ট পদ্ধতি (Self-Report Measures) প্রতিফলন পদ্ধতি (Projective Techniques) এবং আচরণমূলক বিশ্লেষণ (Behavioural Analysis) এই পদ্ধতিগুলোর মূল বিভিন্ন তাত্ত্বিক পূর্বাস্য রয়েছে। সুতরাং, এগুলো ব্যক্তিত্বের বিভিন্ন দৃষ্টিকোণে আলো ফেলে। তোমরা হয়তো সাইকোমেট্রিক অভীক্ষা সম্পর্কে আগের অধ্যায়ে পড়েছ। আমরা অন্যান্য পদ্ধতিগুলো এখানে আলোচনা করব।

সেল্ফ রিপোর্ট পদ্ধতি (Self-report Measures)

এটি অলপোর্ট সুপারিশ করেছেন এটি হল ব্যক্তিকে ব্যক্তির সম্পর্কে জিজ্ঞাসাবাদ করার মাধ্যমে ব্যক্তিকে মূল্যায়ন করার সবচেয়ে ভালো পদ্ধতি। এই সুপারিশটি সেল্ফ রিপোর্ট পদ্ধতির ব্যবহার দিকে নিয়ে যায়। এগুলো সুস্পষ্টভাবে গঠিত পরিমাপ, যা বেশিরভাগই তত্ত্বের উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয়েছে, যাতে অভীক্ষাপাত্রকে কয়েক ধরনের রেটিং স্কেল ব্যবহার করে ভাষাগত উত্তর দিতে হয়। এই পদ্ধতিতে পাত্রকে নৈর্ব্যক্তিকভাবে তার নিজের অনুভূতিকে বিভিন্ন পদের সাথে যুক্ত করে বিবৃত করতে হয়। এই উত্তরগুলোকে তাদের আক্ষরিক মূলে গ্রহণ করা হয়। তাদের গুণগতমানের ভিত্তিতে স্কোর দেওয়া হয় এবং এই অভীক্ষা দ্বারা বিকশিত নর্মের (norms) ভিত্তিতে ব্যাখ্যা করা হয়। কয়েকটি জনপ্রিয় সেল্ফ রিপোর্ট পদ্ধতি সম্পর্কে নীচে সংক্ষিপ্তকারে বর্ণনা করা হল :

মিনেসোটা মাল্টিফ্যাসিক ব্যক্তিত্বের অভীক্ষা [Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI)]

এই ইনভেন্টারিটি ব্যক্তিত্ব পরিমাপের অভীক্ষা হিসাবে বহুল ব্যবহৃত হয়েছে। Hathaway and McKinley এই অভীক্ষাটিকে মনোচিকিৎসার রোগ নির্ণয়ের সাহায্যকারী সাধনা হিসেবে বিকশিত করেছিলেন, কিন্তু এই অভীক্ষাটি বিভিন্ন ধরনের মনোরোগ নির্ণয়ের ক্ষেত্রে অধিক ফলপ্রসূ হিসাবে পাওয়া গেছে। এর সংশোধিত সংস্করণটি MMPI-2 হিসাবে সহজলভ্য। এর মধ্যে 567 টি বিবৃতি রয়েছে। পরীক্ষণ পাত্রকে নিজের জন্য প্রত্যেক বিবৃতিতে সত্য বা মিথ্যা বলে বিচার করতে হয়। এই অভীক্ষাটি 10 টি উপ অভীক্ষায় বিভাজিত যা হাইপোকনড্রিয়েসিস, বিষণ্ণতা, হিস্টিরিয়া, মনোরোগবশত বিচ্যুতি, পুরুষসুলভতা-স্ত্রীসুলভতা, প্যারানোইয়া, সাইকোস্থেনিয়া, সিজোফ্রেনিয়া, ম্যানিয়া এবং সামাজিক অন্তর্মুখিতা রোগ ধরার চেষ্টা করে। ভারতে Mallick এবং Joshi MMPI-এর পুরোপুরি একই পদ্ধতিতে যোধপুর মাল্টিফ্যাসিক ব্যক্তিত্বের অভীক্ষাগুচ্ছ (Jodhpur Multiphasic Personality Inventory) বিকশিত করেন।

আইস্যাঙ্ক ব্যক্তিত্বের প্রশ্নগুচ্ছ [Eysenck Personality Questionnaire (EPQ)]

আইস্যাঙ্ক এই অভীক্ষাটি তৈরি করেছেন যা মূলত ব্যক্তিত্বের দুইটি মাত্রাকে মূল্যায়ন করে যেগুলোকে অন্তর্মুখী-বহির্মুখী (**introverted-extraverted**) এবং আবেগের স্থিতিশীলতা-আবেগের অস্থিতিশীলতা (**emotionally stable-emotionally unstable**) বলা হয়। এই মাত্রাগুলো

32 টি ব্যক্তিত্বের সংলক্ষণ দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। পরবর্তী সময়ে, আইস্যাঙ্ক তৃতীয় মাত্রা যোগ করেন যাকে সাইকোটিসিজম (psychoticism) বলা হয়। এটি psychopathology-এর সাথে জড়িত যাতে অন্যদের প্রতি অনুভূতির অভাব, অন্য ব্যক্তিদের সাথে অভদ্র আচরণ করতে দেখা যায় এবং সামাজিক আলাপ আলোচনাকে তুচ্ছ করার প্রবণতা দেখা যায়। কোনো ব্যক্তি যদি এই মাত্রাটিতে বেশি স্কোর পায় তবে সে শত্রুপরায়ণ, অহমকেন্দ্রিক এবং আসামাজিক হবে। এই অভীক্ষাটিও বহুল ব্যবহৃত হয়।

Sixteen Personality Factor প্রশ্নগুচ্ছ (16 PF)

এই অভীক্ষাটি ক্যাটেল তৈরি করেছেন। গবেষণার উপর ভিত্তি করে তিনি একটি বিরাট সংখ্যক ব্যক্তিত্বের বর্ণনাকারী (personality descriptors) চিহ্নিত করেছেন। যেগুলোকে মৌলিক ব্যক্তিত্বের আকৃতি চিহ্নিত করার ক্ষেত্রে উৎপাদক বিশ্লেষণ করা হয়েছে। তোমরা রাশিবিজ্ঞানের এই পদ্ধতিটি সম্পর্কে পরে পড়বে। এই অভীক্ষাটিতে ঘোষণামূলক বিবৃতি দেওয়া থাকে এবং পরীক্ষণ পাত্রকে উত্তর দেওয়ার জন্য একটি বিকল্পের বিন্যাস থেকে একটি নির্দিষ্ট পরিস্থিতি চয়ন করতে হয়। এই অভীক্ষাটি উচ্চ বিদ্যালয়ের স্তরের ছাত্ররা ছাড়া প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যেও ব্যবহার করা যেতে পারে। এটিকে বৃত্তিমূলক নির্দেশনা, পেশাগত অন্বেষণ এবং বৃত্তিমূলক অভীক্ষার ক্ষেত্রে খুবই ব্যবহার্য বলে পাওয়া যাচ্ছে।

এই কয়েকটি উপরে বর্ণিত জনপ্রিয় অভীক্ষা সেল্ফ রিপোর্ট পদ্ধতি ব্যবহার করেছে, তা বাদেও এখনে অন্য আরও অভীক্ষা রয়েছে যা ব্যক্তিত্বের নির্দিষ্ট মাত্রা (উদা: স্বেচ্ছাচার, নিয়ন্ত্রণের অঞ্চল, আশাবাদীতাই ইত্যাদি) পরিমাপ করার চেষ্টা করেছে। তোমরা আরো যত বেশি করে মনোবিদ্যার অধ্যয়ন করবে, তোমরা সেগুলো সম্পর্কে জানতে পারবে।

সেল্ফ রিপোর্ট পদ্ধতিতে বহু সমস্যা রয়েছে। সামাজিক কমনীয়তা (**Social desirability**) এর মধ্যে একটি। এটি উত্তরদাতার একটি প্রবণতা পদগুলোকে সামাজিকভাবে অনুমোদনযোগ্য পন্থায় বাছাই করা। মৌনসম্মতি (**Acquiescence**) হল আরেকটি সমস্যা। এটি পরীক্ষণ পাত্র তাদের মূল বিষয়ের নিরপেক্ষ পদগুলোর প্রতি সম্মত হওয়ার প্রবণতা। এটি বেশিরভাগ সময়ই পদগুলোতে হ্যাঁ (yes) বলার দ্বারা প্রকাশিত হয়। এই প্রবণতাগুলো ব্যক্তিত্বের পরিমাপকে কম নির্ভরযোগ্য রূপে প্রকাশিত করে।

এই স্তরে একটি সাবধানতা উল্লেখ করা খুবই প্রয়োজন। মনে রেখো মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষা এবং ব্যক্তিত্বকে বোঝার জন্য অসাধারণ দক্ষতা এবং প্রশিক্ষণের প্রয়োজন হয়। যদি না তোমরা এগুলো কোনো একজন বিশেষজ্ঞের সাবধানী রক্ষণাবেক্ষণের অধীনে একটি সন্তোষজনক স্তরে অর্জন না করো, তবে তোমরা তোমাদের বন্ধুরা যারা মনোবিদ্যা সম্পর্কে পড়াশোনা করেনি তাদের ব্যক্তিত্ব পরীক্ষা এবং ব্যাখ্যা করার উদ্যোগ নেওয়া উচিত না।

প্রক্ষেপণমূলক কৌশল (Projective Techniques)

এখনও পর্যন্ত যে সমস্ত ব্যক্তির পরিমাপের কৌশলগুলো সম্পর্কে জানলে সেগুলো প্রত্যক্ষ কৌশল। কারণ এগুলো এমন ব্যক্তিকে মূল্যায়ন করে যে নিজের সম্পর্কে জানে এবং যাকে মূল্যায়ন করা হচ্ছে সেই ব্যক্তি থেকে সরাসরি প্রাপ্ত তথ্যের উপর নির্ভর করে। এই পরিস্থিতিতে, ব্যক্তি সাধারণত আত্মসচেতন হয়ে পরে এবং তাদের ব্যক্তিগত চিন্তাধারা। অনুভূতি এবং প্রেষণা ভাগ করতে দ্বিধাবোধ করে। যখন তারা এমন করে তখন তারা প্রায় সামাজিক অনুমোদনযোগ্য পন্থায় উত্তর দেয়।

মনোসমীক্ষণবাদের তত্ত্ব আমাদের এই বলে যে, মানব আচরণের একটি বৃহৎ অংশ অবচেতন অভিপ্রায় দ্বারা পরিচালিত হয়। ব্যক্তিত্বের পরিমাপনের প্রত্যক্ষ পদ্ধতিগুলো আমাদের আচরণের অবচেতন অংশকে উন্মোচন করতে পারে না। অতএব, এগুলো একজন ব্যক্তির ব্যক্তিত্বের বাস্তবিক চিত্র প্রদান করতে ব্যর্থ হয়। এই সমস্ত সমস্যাগুলো অতিক্রম করতে পারা যায় পরিমাপনের পরোক্ষ পদ্ধতি ব্যবহার করে। প্রক্ষেপণমূলক কৌশল এই শ্রেণিবিভাগ করে।

প্রক্ষেপণমূলক পদ্ধতি অবচেতন অভিপ্রায় এবং অনুভূতিগুলোকে মূল্যায়ন করার জন্য বিকশিত করা হয়েছিল। এই সমস্ত কৌশলগুলো এই অনুমানের উপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠে যা গৌণ কাঠামোবদ্ধ বা কাঠামোবিহীন উদ্দীপক বা পরিস্থিতি ব্যক্তিতে তার অনুভূতিগুলোকে প্রক্ষেপণ করতে সাহায্য করবে। প্রক্ষেপণগুলোকে বিশেষজ্ঞরা ব্যাখ্যা করেন। বিভিন্ন রকমের প্রক্ষেপণমূলক কৌশল বিকশিত করা হচ্ছে : এগুলো ব্যক্তিত্বে মূল্যায়নের জন্য বিভিন্ন প্রকারের উদ্দীপক সামগ্রী এবং পরিস্থিতি ব্যবহার করা হয়ে থাকে। এদের মধ্যে কয়েকটি উদ্দীপকের সাথে প্রতিবেদনমূলক সম্পর্ক থাকে (উদা:- শব্দ, কালির ছাপ), কয়েকটির মধ্যে ছবি নিয়ে গল্প লিখা, কয়েকটির মধ্যে বাক্য সম্পূর্ণকরণের প্রয়োজন পরে। কয়েকটিতে অঙ্কনের মাধ্যমে অভিব্যক্তির প্রয়োজন

হয় এবং কয়েকটিতে আবার উদ্দীপকের এটি বৃহৎ বিন্যাস থেকে উদ্দীপন চয়ন করার প্রয়োজন পরে।

যদিও এই কৌশলগুলোতে উদ্দীপকের এবং প্রতিক্রিয়ার প্রকৃতি ব্যাপকভাবে আলাদা হয়, তবুও এগুলোর মধ্যে নিম্নলিখিত বৈশিষ্ট্যগুলো দেখা যায় :

(1) উদ্দীপকগুলো আপেক্ষিকভাবে বা সম্পূর্ণভাবে অগঠিত এবং সীমিতভাবে সংজ্ঞায়িত থাকে।

(2) যে ব্যক্তিকে মূল্যায়ন করা হচ্ছে সাধারণত তাকে পরিমাপনের উদ্দেশ্য এবং স্কোরিং-এর পদ্ধতি ও ব্যাখ্যা সম্পর্কে বলা হয় না।

(3) ব্যক্তিকে জানানো হয় যে এখানে কোনো সঠিক বা ভুল এমন উত্তর নেই।

(4) প্রত্যেকটি উত্তরই ব্যক্তিত্বের একটি গুরুত্বপূর্ণ দৃষ্টিকোণের প্রকাশ করে বলে বিবেচনা করা হয়।

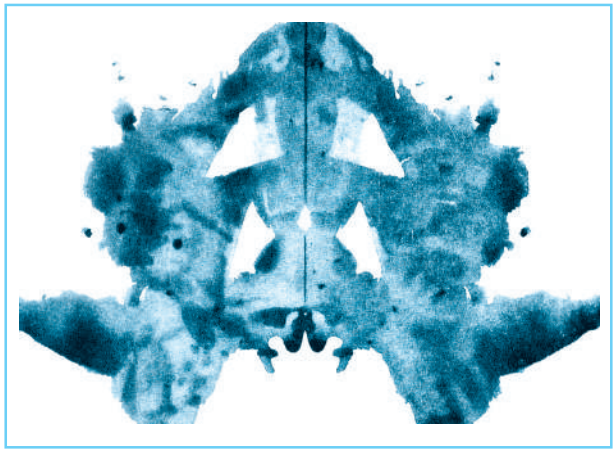
(5) স্কোরিং ও ব্যাখ্যা সুদীর্ঘ এবং কোনো কোনো সময় বিষয়ভিত্তিক হয়।

প্রক্ষেপণমূলক কৌশলগুলো মনোবৈজ্ঞানিক পরিমাপের অভীক্ষা (psychometric tests) থেকে অনেক দিক থেকে আলাদা হয়। এগুলোতে যে-কোনো নৈর্ব্যক্তিক পন্থায় মান নির্ণয় করতে পারা যায় না। এগুলোতে সাধারণত গুণগত বিশ্লেষণের প্রয়োজন হয় যারজন্য যথাযথ প্রশিক্ষণের প্রয়োজন পরে। পরের পাতাগুলোতে কয়েকটি জনপ্রিয় প্রক্ষোপণমূলক কৌশলগুলোর সংক্ষিপ্তভাবে আলোচনা করা হল।

রর্সা ইংকব্লট (The Rorschach Inkblot Test)

এই অভীক্ষাটি হারমান রর্সা (Hermann Rorschach) তৈরি করেছিলেন। এই অভীক্ষাটিতে 10টি ইংকব্লট রয়েছে। এদের মধ্যে 5টি সাদা এবং কালো। দুটি লাল কালির এবং বাকি তিনটি প্যাস্টেল রংয়ের (pastel colour)। কালির ছাপগুলো প্রতিসম নকশার হয় যাতে একটি বিশেষ আকার বা আকৃতি থাকে। প্রত্যেকটি কালির ছাপ, একটি 7″10″ আকারের সাদা কার্ডবোর্ডের মাঝখানে ছাপানো যায়। কালির ছাপগুলো আসলে একটি কাগজের টুকরোয় কালি ফেলে তারপর সেটি সমানভাবে ভাগ করে (তাই একে ব্লট বা কালির ছাপ অভীক্ষা বলা হয়) তৈরি করা হয়েছিল। এই কার্ডগুলোকে এককভাবে দুটি পর্যায়ে দেওয়া হয়। প্রথম পর্যায়ে থাকে performance proper, এতে পরীক্ষণ পাত্রকে কার্ডগুলো দেখানো হয় এবং জিজ্ঞাসা করা হয় যে প্রত্যেকটিতে সে কী দেখেছে। দ্বিতীয় পর্যায়টিকে Inquiry বলা হয়। এতে পাত্রকে এই জিজ্ঞাসা করা হয় এই বলার জন্যে যে কোথায়, কীভাবে এবং কীসের ভিত্তিতে এই নির্দিষ্ট উত্তরটি দেওয়া হয়েছে এবং উত্তরের ভিত্তিতে একটি বিশদ প্রতিবেদন তৈরি করা হয়। পরীক্ষণ পাত্রের প্রতিক্রিয়াটিকে একটি অর্থপূর্ণ রূপ দিতে হলে নিখুঁত সিদ্ধান্তের প্রয়োজন। এই অভীক্ষার ব্যবহার এবং ব্যাখ্যার জন্য ব্যাপক প্রশিক্ষণের প্রয়োজন। কম্পিউটার প্রযুক্তি বিকশিত করা হয়েছে উপাত্ত বিশ্লেষণের জন্য। রর্সা ইংকব্লটের একটি উদাহরণ চিত্র 2.4-এর দেওয়া হয়েছে।

কাহিনি সংপ্রত্যক্ষণ অভীক্ষা [The Thematic Apperception Test (TAT)]



চিত্র 2.4 : রর্সা ইঙ্কব্লটের একটি উদাহরণ

এই অভীক্ষাটি Morgan এবং Murray বিকশিত করেন। এইটি ইংকব্লট অভীক্ষা থেকে সামান্য সুগঠিত। এই অভীক্ষাটিতে 30 টি সাদা ও কালো ছবির কার্ড এবং একটি কালো কার্ড রয়েছে। প্রত্যেক ছবির কার্ডে এক বা একাধিক ব্যক্তির বিভিন্ন পরিস্থিতিতে চিত্র বর্ণনা করা থাকে। প্রত্যেকটি ছবি একটি কার্ডে ছাপানো আছে। কিছু কিছু কার্ডে প্রাপ্ত বয়স্ক নারী বা পুরুষের ছবি ব্যবহার করা হয়েছে। আবার অন্যগুলোকে ছেলে বা মেয়েদের ছবি ব্যবহার করা হয়েছে। অথচ অন্যান্যগুলোতে কিছু কিছু সমন্বয় করে ব্যবহার করা হয়েছে। 20 টি কার্ড একজন অভীক্ষা পাত্রের জন্য যথাযথ, যদিও আরও কম সংখ্যক কার্ডও (এমনকি পাঁচটা) সফলতার সঙ্গে ব্যবহার করা যায়।

একবার একটি কার্ডই উপস্থাপিত করা হয়। অভীক্ষা পাত্রকে উপস্থাপিত পরিস্থিতির বর্ণনা করে একটি গল্প বলার কথা বলা

হয়: কীভাবে এই পরিস্থিতিটি এল, এখন এই মুহূর্তে কী ঘটছে, ভবিষ্যতে কী ঘটবে, এবং এখানের চরিত্রগুলো কী অনুভব এবং চিন্তা করবে? TAT-এর উত্তরগুলোর স্কোর দেওয়ার জন্য একটি আদর্শ পদ্ধতি পাওয়া যায়। এই অভীক্ষাটি শিশুদের জন্য এবং বয়স্কদের জন্য পরিবর্তন করা হচ্ছে? Uma Chaudhury এর TAT-এর ভারতীয় সংস্করণটিও পাওয়া যায়। TAT কার্ডের একটি উদাহরণ চিত্র 2.5-এ দেওয়া হয়েছে।

Rosenzweig -এর Picture-Frustration অধ্যয়ন (P-F Study) [Rosenzweig's Picture-Frustration Study (P-F Study)]

চিত্র 2.5 : একটি TAT কার্ডের অঙ্কনের একটি চিত্রণ দেখানো হয়েছে

Rosenzweig এই অভীক্ষাটি বিকশিত করেন একটি হতাশার পরিস্থিতির সম্মুখীন হলে ব্যক্তি কীভাবে আক্রমণাত্মকতার প্রকাশ করে, তা পরিমাপ করার জন্য। এই অভীক্ষাটি কার্টুনের সাহায্যে যেমন, একটি পরিস্থিতির ক্রমিক চিত্র উপস্থাপন করা হয় যাতে একজন ব্যক্তি আরেকজনকে হতাশ করছে বা কোনো হতাশামূলক পরিস্থিতিতে মনোযোগ দেওয়ার জন্য আহ্বান করে। অভীক্ষায় পাত্রকে বলতে হয় যে অন্য ব্যক্তিটি (হতাশাগ্রস্ত) কী বলবে বা কী করবে। প্রতিক্রিয়ার বিশ্লেষণ আক্রমণাত্মকতার ধরণ এবং এর অভিমুখের উপর ভিত্তি করে করা হয়। এখানে একটি প্রয়াস করা হয় যে এই পরিমাপে দৃষ্টি নিক্ষেপ কীসের উপর করা হচ্ছে, হতাশা সৃষ্টিকারী বস্তুর উপর, নাকি হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তিকে রক্ষা করার উপর, নাকি সমস্যার একটি গঠনগত সমাধানের উপর। আক্রমণাত্মকতার অভিমুখ পরিবেশের দিকে, নিজের দিকে বা এই দিকেও হতে পারে যে পরিস্থিতিকে প্রত্যাহার বা এর গুরুত্বকে কমানোর প্রচেষ্টা করলে আক্রমণাত্মক অবস্থার অবসান ঘটে। Pavcek এই অভীক্ষাটিকে ভারতীয় জনগণের উপর ব্যবহার করার উপযোগী করেন।

বাক্য সম্পূর্ণকরণ অভীক্ষা (Sentence Completion Test)

এই অভীক্ষাটিতে কয়েকটি অসম্পূর্ণ বাক্যকে ব্যবহার করা হয়। বাক্যের শুরুর অংশটি অভীক্ষাপাত্রের সামনে উপস্থাপন করা হয় এবং পাত্রকে শেষে অংশটি উপস্থাপন করতে হয়। এতে এই ধরা হয় যে অভীক্ষাপাত্র যে শেষাংশ ব্যবহার করে তা তাদের মনোভাব, প্রেষণা এবং দ্বন্দ্বকে প্রতিফলিত করে। এই অভীক্ষাটি পরীক্ষণ পাত্রকে বিভিন্ন ধরনের সুযোগ প্রদান করে তাদের মূল অবচেতন প্রেষণা উন্মোচন করায়। একটি বাক্য সম্পূর্ণকরণ অভীক্ষার কয়েকটি নমুনা পদ এখানে দেওয়া হল।

1. আমার বাবা _____
2. আমার প্রধান ভয় হল _____.
3. আমার মার সম্পর্কে সবটাই ভালো কথা হল _____ _____.
4. আমি গর্বিত _____ _____.

Draw-a-Person অভীক্ষা (Draw-a-Person Test)

এটি একটি সাধারণ অভীক্ষা সেখানে অভীক্ষা পাত্রকে একটি কাগজের সিট-এ একটি ব্যক্তির ছবি আঁকতে বলা হয়। একটি পেনসিল ও ইরেজার দেওয়া হয় আঁকার সুবিধার জন্য, আঁকা শেষ হওয়ার পর, অভীক্ষাপাত্রকে সাধারণত একটি বিপরীত লিঙ্গের ছবি আঁকতে বলা হয়। সবশেষে অভীক্ষা পাত্রকে এই ব্যক্তি নিয়ে উপন্যাস বা নাটকের চরিত্র হিসেবে একটি গল্প তৈরি করতে বলা হয়। নীচে ব্যাখ্যার কয়েকটি উদাহরণ দেওয়া হল :-

(1) মুখের বৈশিষ্ট্যে বাদ দেওয়া এই বোঝায় যে, ব্যক্তি আন্তঃ ব্যক্তিগত সম্পর্ক নিয়ে অতিমাত্রায় দ্বন্দ্বে জর্জরিত এবং তা কৌশলে এড়ানোর চেষ্টা করে।

(2) গলার রেখাতে জোর দেওয়া আবেগীয় নিয়ন্ত্রণের অভাবকে বোঝায়।

(3) সামঞ্জস্যহীন বড়ো আকারের মাথা আঁকা দেহগত মস্তিষ্কের অসুস্থতা এবং মাথাব্যাথা নিয়ে দুশ্চিন্তাকে বোঝায়।

প্রক্ষেপণমূলক কৌশলের সাহায্যে ব্যক্তিত্বের বিশ্লেষণ খুবই মজাদার বলে মনে হয়। এটি একজন ব্যক্তির অবচেতন উদ্দেশ্য, গভীর অন্তর্দ্বন্দ্ব এবং আবেগমূলক জটিলতা উপলব্ধিতে আমাদের সাহায্য করে। কিন্তু, অভীক্ষার্থীর প্রতিবেদনগুলো ব্যাখ্যা করার জন্য বাস্তবধর্মী দক্ষতা এবং বিশেষ প্রশিক্ষণ প্রয়োজন। এখানে স্কোরে বিশ্বাসযোগ্যতা এবং ব্যাখ্যানের যথাযথতার সাথে জড়িত সমস্যা রয়েছে। কিন্তু সম্পাদনকারীরা (practitioners) এই কৌশলগুলোকে খুব কার্যকরী বলে মনে করেন।

আচরণমূলক বিশ্লেষণ (Behavioural Analysis)

বিভিন্ন পরিস্থিতিতে একজন ব্যক্তির আচরণ আমাদের ঐ ব্যক্তির ব্যক্তিত্ব সম্পর্কে অর্থপূর্ণ তথ্য প্রদান করে। আচরণের পর্যবেক্ষণ আচরণমূলক বিশ্লেষণের ভিত্তি হিসাবে কাজ করে। একজন পর্যবেক্ষক প্রতিবেদনে যে উপাত্ত রয়েছে তা সাক্ষাৎকার, পর্যবেক্ষণ, রেটিং, মনোনয়ন এবং পরিস্থিতিমূলক পরীক্ষণের মাধ্যমে সংগ্রহ করেছেন। আমরা এই বিভিন্ন কৌশলগুলোর বিশদভাবে অনুসন্ধান করব।

সাক্ষাৎকার (Interview)

সাক্ষাৎকার পদ্ধতি হচ্ছে ব্যক্তিত্ব নিরূপণের প্রচলিত পদ্ধতি। এই পদ্ধতিতে যে ব্যক্তিকে মূল্যায়ন করা হচ্ছে তার সাথে কথা বলা হয় এবং কিছু বিশেষ প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হয়। রোগ নির্ণায়ক সাক্ষাৎকারে সাধারণত ব্যক্তি যে উত্তর দেয় তার চাইতেও বেশি কিছু সন্ধান করার জন্য গভীর সাক্ষাৎকার নেওয়া হয়। পরিমাপনের উদ্দেশ্য ও লক্ষ্যের উপর ভিত্তি করে সাক্ষাৎকার সংগঠিত বা অসংগঠিত (structured or unstructured) এই দুধরনের হতে পারে।

অসংগঠিত সাক্ষাৎকারে, সাক্ষাৎকারগ্রহীতা কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার মাধ্যমে ব্যক্তির সম্পর্কে পরিচিতি লাভ করার চেষ্টা করে। কোনো ব্যক্তি যেভাবে নিজেকে উপস্থাপিত করে এবং যেভাবে এই প্রশ্নগুলোর উত্তর দেয় এইসব বিষয়গুলি সেই ব্যক্তির ব্যক্তিত্ব উন্মোচনের যথেষ্ট সম্ভাবনা বহন করে। সংগঠিত সাক্ষাৎকারে বিশেষ প্রশ্ন নেওয়া হয় এবং একটি স্থির পদ্ধতি অনুসরণ করা হয়। এটি প্রায়ই ব্যক্তি যাদের সাক্ষাৎকার নেওয়া হচ্ছে তাদের মধ্যে নৈর্ব্যক্তিক তুলনা করার জন্য তৈরি করা হয়। রেটিং স্কেলের ব্যবহার পরবর্তী সময়ে মূল্যায়নের নৈর্ব্যক্তিকতাকে উন্নত করতে পারে।

পর্যবেক্ষণ (Observation)

আচরণমূলক পর্যবেক্ষণ হল ব্যক্তিত্বের পরিমাপনের আরেকটি পদ্ধতি যা বহুল ব্যবহৃত হয়। যদিও আমরা সবাই কোনো না কোন ব্যক্তিকে লক্ষ করি এবং তাদের ব্যক্তিত্ব সম্পর্কে ধারণা গঠন করি। কিন্তু ব্যক্তিত্বের পরিমাপনের জন্য পর্যবেক্ষণের ব্যবহার একটি বাস্তবধর্মী পদ্ধতি যা অপ্রশিক্ষিত লোকেরা চালিয়ে যেতে পারে না। এরজন্য পর্যবেক্ষকের প্রশিক্ষিত হওয়া বাঞ্ছনীয় এবং প্রদত্ত ব্যক্তির ব্যক্তিত্বের মূল্যায়নের জন্য আচরণের বিশ্লেষণ সম্পর্কে পুরোপুরিভাবে বিস্তারিত নির্দেশাবলির প্রয়োজন। উদাহরণস্বরূপ, একজন নিদানিক মনোবিদ তার ক্লায়েন্টের পরিবারের সদস্যদের সাথে এবং অন্যান্য বাড়িতে আসা লোকের পারস্পরিক প্রতিক্রিয়ার পর্যবেক্ষণ করতে পারে। নিদানিক মনোবিদ তার ক্লায়েন্টের ব্যক্তিত্ব সম্পর্কে একটি বিবেচনাযোগ্য অন্তর্দৃষ্টি লাভ করতে পারে যদি সে পর্যবেক্ষণের ডিজাইনটিকে যত্নসহকারে তৈরি করে।

পর্যবেক্ষণ ও সাক্ষাৎকার পদ্ধতির বারবার এবং ব্যাপক ব্যবহার সত্ত্বেও এই দুটি পদ্ধতির নিম্নলিখিত সীমাবদ্ধতা লক্ষ করা যায়:

(1) এই পদ্ধতিগুলোর সাহায্যে উপাত্ত সংগ্রহের জন্য পেশাগত প্রশিক্ষণ প্রয়োজন যার খুবই চাহিদা রয়েছে এবং যা সময় ব্যয়কারী।

(2) মনোবিদের পরিনমন হল এই পদ্ধতির মাধ্যমে বৈধ উপাত্ত সংগ্রহ করার পূর্বশর্ত।

(3) পর্যবেক্ষকের নিছক উপস্থিতি ফলাফলকে কলুষিত করতে পারে। অপরিচিত ব্যক্তি হিসেবে পর্যবেক্ষক নিরীক্ষিত ব্যক্তির আচরণে প্রভাব ফেলতে পারে এবং তাই সে ভালো উপাত্ত সংগ্রহ করতে পারে না।

আচরণমূলক রেটিং (Behavioural Ratings)

শিক্ষামূলক এবং শিল্পী প্রতিষ্ঠানমূলক ক্ষেত্রে আচরণমূলক রেটিং-কে ব্যক্তিত্বের পরিমাপনের জন্য বার বার ব্যবহার করা হয়েছে। আচরণমূলক রেটিং সাধারণত সেই সমস্ত ব্যক্তিদের জন্য নেওয়া

হয় যারা মূল্যায়নরত ব্যক্তিকে খুব কাছ থেকে চেনে ও অনেক সময়কাল পর্যন্ত তাদের মধ্যে পারস্পরিক সম্পর্ক রয়েছে বা তাকে পর্যবেক্ষণ করার সম্ভাবনা আছে। তারা ব্যক্তিকে বিশেষ শ্রেণিতে অন্তর্ভুক্ত করে যা তার আচরণের গুণের উপর ভিত্তি করে করা হয়। এই শ্রেণি বিন্যাসে বিভিন্ন সংখ্যা বা বর্ণনামূলক শব্দ থাকতে পারে। এই দেখা গেছে যে রেটিং স্কেলে সংখ্যা বা সাধারণ বর্ণনামূলক বিশেষণের ব্যবহার রেট প্রদত্তকারীর ক্ষেত্রে সবসময়ই একটি দ্বন্দ্বের সৃষ্টি করে। রেটিংকে কার্যকরীভাবে ব্যবহার করতে হলে; সংলক্ষণগুলোকে আচরণমূলক বক্তব্য দ্বারা সুস্পষ্টভাবে ব্যক্ত করার ভিত্তিতে পরিষ্কারভাবে সংজ্ঞায়িত করা উচিত।

রেটিং পদ্ধতিটিতে এই নিম্নলিখিত সীমাবদ্ধতাগুলো পরিলক্ষিত হয় :

(1) রেট প্রদত্তকারী প্রায়ই কিছু বিশেষ পক্ষপাতদুষ্টতার প্রদর্শন করে যা তাদের বিভিন্ন সংলক্ষণের বিচারে রং চড়িয়ে দেয়। উদাহরণস্বরূপ, আমাদের মধ্যে অনেকেই একটি একক সন্তোষজনক বা অসন্তোষজনক সংলক্ষণের দ্বারা বিশেষভাবে প্রভাবিত হই। এইটি অনেক সময় রেট প্রদত্তকারী একটি ব্যক্তির বিচার করার সামগ্রিক ভিত্তি গঠন করে। এই প্রবণতাটি halo effect নামে পরিচিত।

(2) রেট প্রদত্তকারীর একটি প্রবণতা হল চরম অবস্থা এড়ানোর মাধ্যমে ব্যক্তিকে হয় স্কেলের মাঝামাঝি (যাকে মধ্যম বিন্যাসের প্রতি পক্ষপাত বা middle category bias বলা হয়) রাখা নয়তো বা স্কেলের মধ্যম শ্রেণি বিন্যাসকে এড়ানোর মাধ্যমে চরম অবস্থানে (যাকে চরম প্রতিক্রিয়ার পক্ষপাত বা **extreme response bias** বলা হয়) রাখ।

এই প্রবণতাগুলো দূর করা যায় যদি রেট প্রদত্তকারীকে যথাযথ প্রশিক্ষণ দেওয়া হয় বা এমন ধরনের স্কেল বিকশিত করা যাতে প্রতিক্রিয়ায় পক্ষপাত সম্ভবত ছোটো থাকে।

মনোনয়ন (Nomination)

এই পদ্ধতিটি প্রায়ই সমবয়সিদের মূল্যায়নের ক্ষেত্রে ব্যবহৃত হয়। এইটি সেই ব্যক্তিদের উপর ব্যবহার করা হয় যাদের মধ্যে দীর্ঘকালের পারস্পরিক সম্পর্ক রয়েছে বা যারা একে অপরকে খুব ভালোভাবে চেনে। এই মনোনয়ন পদ্ধতি ব্যবহার করতে গিয়ে প্রত্যেক ব্যক্তিকে এক বা একাধিক ব্যক্তিকে সেই গোষ্ঠী থেকে যার সাথে সে কাজ করতে, পড়াশোনা করতে, খেলতে বা অন্য কোনো কাজে অংশগ্রহণ করতে পছন্দ করে সেখান থেকে বাছাই করতে বলা হয়। ব্যক্তিকে তার পছন্দের কারণ উল্লেখ করতেও বলা হতে পারে। সুতরাং, যে মনোনয়ন গ্রহণ করা হয় ব্যক্তিত্ব ও ব্যক্তির আচরণমূলক গুণাগুণ উপলব্ধি করার জন্য একে বিশ্লেষণ করা যেতে পারে। দেখা গেছে, এই কৌশলটি খুবই নির্ভরযোগ্য, যদিও এটিও ব্যক্তিগত পক্ষপাত দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে।

পরিস্থিতিমূলক অভীক্ষা (Situational Tests)

বিভিন্ন ধরনের পরিস্থিতিমূলক অভীক্ষা ব্যক্তিত্বের পরিমাপনের জন্য তৈরি করা হচ্ছে। এই প্রকারভেদের মধ্যে সবচাইতে বহুল ব্যবহৃত প্রকারটি হল কুলে পরিস্থিতিমূলক পীড়নের অভীক্ষা (**situational stress test**)। এটি একজন ব্যক্তি কীভাবে পীড়নমূলক পরিস্থিতিতে আচরণ করে এই তথ্য প্রদান করে। এখানে একজন ব্যক্তিকে একটি নির্দিষ্ট কাজ সম্পন্ন করতে বলা হয়, সেই ব্যক্তিদের সাথে যাদের আগের থেকেই অসহযোগী এবং ব্যভিচারী হওয়ার নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। এই অভীক্ষাটিতে এক প্রকারের ভূমিকা চালনা (role playing) রয়েছে। ব্যক্তিকে একটি ভূমিকা পালন করার নির্দেশ দেওয়া হয় যেটিতে তাকে নিরীক্ষণ করা হয়। তাকে যা করতে বলা হয়েছে তার একটি ভাষামূলক প্রতিবেদন নেওয়া হয়। পরিস্থিতিটি বাস্তবিক হতে পারে বা ভিডিয়ো দেখিয়ে তৈরি করা যেতে পারে।

মূখ্যপদ (Key Terms)

পায়ুস্তর, আদিরূপ, মূল প্রলক্ষণ, কেন্দ্রীয় সংলক্ষণ, Client-centred therapy, সমষ্টিগত অবচেতন, প্রতিরক্ষামূলক পদ্ধতি, অহম, বহির্মুখিতা, মানবতাবাদী দৃষ্টিভঙ্গি, ইদম, আদর্শ স্বীয়, হীনম্মন্যতাবোধ, অন্তর্মুখিতা, সুপ্তাবস্তায় স্তর, লিবিডো, Metaneeds, Oedipus complex, বস্তুগত স্বরূপত্ব, Phallic স্তর, প্রক্ষেপণমূলক কৌশল, মনোজাঙ্গামিক দৃষ্টিভঙ্গি, প্রক্ষেপণ, যৌক্তিককরণ, প্রতিক্রিয়াকরণ, প্রত্যাবর্তন, অবদমন, আত্ম-কার্যক্ষমতা, আত্ম-শ্রদ্ধা, আত্ম-প্রতিবিধান, সামাজিক স্বরূপত্ব, অধিসত্তা, সংলক্ষণমূলক তত্ত্ব, টাইপ তত্ত্ব, নির্জ্ঞান মন।

সারাংশ

- স্বীয় এবং ব্যক্তিত্ব সম্পর্কে অধ্যয়ন আমাদের নিজেদের এবং অন্যদেরকে বুঝতে সাহায্য করে। একজন ব্যক্তির স্বীয়-এর বিকাশ উল্লেখযোগ্য ব্যক্তিদের সাথে সামাজিক মিথস্ক্রিয়ার মাধ্যমে হয়ে থাকে।
- এখানে বিভিন্ন ধরনের স্বীয় রয়েছে যেমন, ব্যক্তিগত স্বীয়, সামাজিক স্বীয় এবং সম্পর্কমূলক স্বীয়। আত্ম-শ্রদ্ধা এবং আত্ম-কার্যক্ষমতা হল দুটি খুব গুরুত্বপূর্ণ আচরণের দৃষ্টিকোণ, আমাদের জীবনে যেগুলোর সুদূর প্রসারি প্রভাব রয়েছে।
- আত্ম-প্রতিবিধানের মনোবৈজ্ঞানিক কৌশলের অন্তর্গত রয়েছে নিজস্ব আচরণের সুষ্ঠু পর্যবেক্ষণ, আত্ম-পুনর্শক্তি সঞ্চালন এবং আত্মনির্দেশ।
- ব্যক্তিত্ব বলতে একজন ব্যক্তির জৈবমানসিক (*psychophysical*) বৈশিষ্ট্যকে বোঝায় যা বিভিন্ন পরিস্থিতিতে এবং সময় সাপেক্ষে অপেক্ষাকৃত স্থির এবং তাকে অভিনব করে তোলে। সুতরাং, ব্যক্তিত্ব আমাদের জীবনের বিভিন্ন পরিস্থিতির সাথে আমাদের অভিযোজনে সহায়তা করে। এটি সম্ভবত একটি বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীণ পরিবর্তনের ফলাফল মাত্র।
- ব্যক্তিত্বকে বিভিন্ন তত্ত্বের মাধ্যমে অধ্যয়ন করা হচ্ছে। এর মধ্যে থেকে সবচেয়ে লক্ষণীয় তত্ত্বগুলো হল, টাইপ তত্ত্ব, মনোজাঙ্গামিক, আচরণমূলক, সাংস্কৃতিক এবং মানবতাবাদী দৃষ্টিভঙ্গি।
- টাইপ তত্ত্বের দৃষ্টিভঙ্গিতে ব্যক্তিত্বকে কিছু সংখ্যক টাইপের ভিত্তিতে বর্ণনা করা হয় যাকে একগুচ্ছ সংলক্ষণের দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। অলপোর্ট, ক্যাটেল এবং আইস্যাঙ্ক ব্যক্তিত্বের সংলক্ষণমূলক তত্ত্বের সমর্থন করেছেন যা একজন ব্যক্তিকে একটি সম্বন্ধিত দৃশ্য প্রদান করে।
- ফ্রয়েড মনোজাঙ্গামিক দৃষ্টিভঙ্গির উদ্ভাবক এবং ব্যক্তিত্বকে আমাদের অভ্যন্তরীণ শক্তি, যাকে ইদম, অহম এবং অধিসত্তা বলা হয়, এদের মধ্যে প্রতিনিয়ত দ্বন্দ্বের ভিত্তিতে বর্ণনা করেছেন। ফ্রয়েডের মতে অবচেতন মনের দ্বন্দ্ব মূলত রয়েছে মনোযৌন বিকাশের প্রক্রিয়ায়, যা মুখকামী, পায়ুকামী, *phallic*, সুপ্তাবস্থা এবং উপস্থকামী স্তরের মাধ্যমে হয়ে থাকে।
- ফ্রয়েডের উত্তরসূরি তত্ত্ববিদ্‌রা অভ্যন্তরীণ শক্তি এবং ব্যক্তির জীবনের সমকালীন পরিস্থিতির উপর দৃষ্টিনিক্ষেপ করেছে। য়ুঙ, ফ্রম, অ্যাডলার, হর্নি এবং এরিকসন প্রমুখ ব্যক্তিত্বের মধ্যে অহম এবং সামাজিক শক্তির ভূমিকার কথা ব্যক্ত করেন।
- আচরণমূলক দৃষ্টিভঙ্গি অনুযায়ী ব্যক্তিত্ব হল একজন ব্যক্তির তার পরিবেশের সাথে প্রতিক্রিয়া মাত্র। তারা প্রতিক্রিয়াকে ব্যক্তিত্বের গঠনমূলক একক বলে বিবেচনা করেন, যেগুলো একটি বিশেষ চাহিদার পরিতৃপ্তির জন্য প্রেরণ করা হয়।
- সাংস্কৃতিক দৃষ্টিভঙ্গি ব্যক্তিত্বকে প্রচলিত আর্থিক রক্ষণাবেক্ষণ প্রণালীর এবং মানুষের একটি গোষ্ঠীর পরিণামস্বরূপ সাংস্কৃতিক বৈশিষ্ট্যের প্রতি ব্যক্তির অভিযোজনের ভিত্তিতে উপলব্ধি করার চেষ্টা করে।
- মানবতাবাদী দৃষ্টিভঙ্গি ব্যক্তির ব্যক্তিভিত্তিক অভিজ্ঞতার উপর এবং তাদের পছন্দের উপর দৃষ্টিনিক্ষেপ করে। রোজার বাস্তবিক স্বীয় (*real self*) এবং আদর্শ স্বীয় (*ideal self*)-এর সম্পর্কের মধ্যে জোর দিয়েছেন। এই স্বীয়গুলোর মধ্যে সঙ্গতি একজন ব্যক্তিকে সম্পূর্ণ কর্মময় করে তোলে। মাসলো ব্যক্তিত্বকে চাহিদার পারস্পরিক ক্রিয়া যা ব্যক্তিকে উদ্দেশ্যমূলক করে এর ভিত্তিতে আলোচনা করেছেন। চাহিদাগুলোকে ক্রমোন্নতিতে সাজানো যেতে পারে। সর্বনিম্ন স্তরের চাহিদা (উদ্‌বর্তনের সম্পর্কিত বা *survival related*) থেকে সর্বোচ্চস্তরে (বিকাশ সম্পর্কিত বা *development related*) চাহিদা রয়েছে।
- ব্যক্তিত্বের পরিমাপন বলতে ব্যক্তিকে নির্দিষ্ট মনোবৈজ্ঞানিক বৈশিষ্ট্যের ভিত্তিতে বিশ্লেষণ এবং মূল্যায়ন করার পদ্ধতিকে বোঝায়। এর লক্ষ্য হল একজন ব্যক্তির আচরণকে উচ্চস্তরের যথাযথতার সাহায্যে অনুমান করা।
- একজন ব্যক্তির ব্যক্তিত্বকে নিরীক্ষকের প্রতিবেদন, প্রক্ষেপণমূলক কৌশল, এবং *self-report* পদ্ধতিতে পরিমাপ করা যেতে পারে। নিরীক্ষকের প্রতিবেদনের মধ্যে রয়েছে সাক্ষাৎকার, পর্যবেক্ষণ, রেটিং, মনোনয়ন এবং পরিস্থিতিমূলক অভীক্ষা। রর্সা ইংকবল্ট এবং কাহিনি সংপ্রত্যক্ষণ অভীক্ষা হল বহুল ব্যবহৃত ব্যক্তিত্বের প্রক্ষেপণ অভীক্ষা। *self-report* পরিমাপ সুস্পষ্ট সুগঠিত অভীক্ষার ব্যবহার করে ব্যক্তিত্বকে মূল্যায়ন করে।

পর্যালোচনামূলক প্রশ্ন

1. স্বীয় কী? স্বীয়-এর ভারতীয় ধারণা থেকে পশ্চিমী ধারণাটি আলাদা কীভাবে?
2. পরিতৃপ্তির বিলম্ব (delay of gratification) কী? প্রাপ্ত বয়স্কদের বিকাশের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ বলে বিবেচিত হয় কেন?
3. ব্যক্তিত্বকে তোমরা কীভাবে সংজ্ঞায়িত কর? ব্যক্তিত্বের অধ্যায়নের প্রধান দৃষ্টিভঙ্গিগুলো কী কী?
4. ব্যক্তিত্বের সংলক্ষণমূলক তত্ত্বটি কী? টাইপ তত্ত্ব থেকে এটি কীভাবে আলাদা?
5. মনোবিদ ফ্রয়েড কীভাবে ব্যক্তিত্বের গঠন (structure of personality) ব্যাখ্যা করেছেন?
6. হর্নি -এর বিষণ্ণতার ব্যাখ্যাটি আলফ্রেড এ্যাডলারের ব্যাখ্যাটি থেকে আলাদা কীভাবে?

7. মানবতাবাদী দৃষ্টিভঙ্গির ব্যক্তিত্ব সম্পর্কিত প্রধান প্রস্তাবটি কী? মাসলো আত্ম-উপলব্ধি (self-actualisation) বলতে কী বোঝাতে চেয়েছেন?
8. ব্যক্তিত্বের পরিমাপনে যে প্রধান পর্যবেক্ষণমূলক পদ্ধতিগুলো ব্যবহার করা সেগুলো আলোচনা করো। এই পদ্ধতিগুলো ব্যবহার করতে গিয়ে আমরা কী কী সমস্যার সম্মুখীন হই?
9. সংগঠিত ব্যক্তিত্ব অভীক্ষা (structured personality tests) বলতে কী বোঝ? দুটি বহুল ব্যবহৃত সংগঠিত ব্যক্তিত্ব অভীক্ষার কী কী?
10. প্রক্ষেপণমূলক কৌশলগুলো কীভাবে ব্যক্তিত্বের পরিমাপ করে বর্ণনা করো। ব্যক্তিত্বের কোন্ প্রক্ষেপণমূলক অভীক্ষা মনোবিদদের দ্বারা বহুল ব্যবহৃত?
11. একজন ডাক্তারের পরিবারের সদস্য হলেও অরিহন্ত একজন গায়ক হতে চায়। যদিও তার পরিবারের লোক তাকে ভালোবাসে বলে দাবি করে। কিন্তু তার পছন্দের পেশাটি নিয়ে তাদের মধ্যে তীব্র অপছন্দ রয়েছে। কার্ল রোজার্সের প্রদত্ত পরিভাষার ব্যবহার করে অরিহন্তের পরিবারের মনোভাবটি বর্ণনা করো।

প্রকল্পের ধারণা

1. আমাদের সবার মধ্যে আমাদের আদর্শ স্বীয় সম্পর্কে কিছু ধারণা রয়েছে, অর্থাৎ আমরা কী কার মতো? সময় নিয়ে এই কল্পনা করো যে তোমরা তোমাদের আদর্শ স্বীয়কে অর্জন করেছ , তোমাদের আদর্শ স্বীয় এর ধারণার সাথে প্রদত্ত ক্ষেত্রগুলোর প্রতি তোমাদের মনোভাব অভিব্যক্ত করো : (ক) বিদ্যালয়, (খ) বন্ধুবান্ধব, (গ) পরিবার এবং (ঘ) টাকা পয়সা। এই প্রত্যেক বিষয়ে তোমাদের আদর্শ মনোভাব নিয়ে একটি রচনা লেখো। তারপর এই সবগুলি ক্ষেত্র চারটি কাগজের টুকরোয় লেখো এবং তোমাদের দুজন বন্ধু ও দুজন পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করো যে এ ক্ষেত্রগুলোকে তোমাদের বাস্তবিক মনোভাব কেমন বলে তাদের কাছে প্রতক্ষিত হয়? এই চারজন ব্যক্তি তোমাদের বাস্তবিক স্বীয় যা তারা দেখতে পায় সেটি বর্ণনা করবে। তোমাদের আদর্শ স্বীয়-এর সাথে অন্যদের দেওয়া তোমাদের বাস্তবিক স্বীয়-এর মধ্যে বিস্তারিত তুলনা করো। এগুলো কি একদম একইরকম না আলাদা? একটি প্রতিবেদন তৈরি করো।
2. ইতিহাস বা তোমাদের বাস্তবিক জীবন থেকে পাঁচজন ব্যক্তিকে নির্বাচন করো যাদের তোমরা খুব পছন্দ কর। তাদের নিজস্ব ক্ষেত্র বিশেষে তাদের অবদান সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করো এবং তাদের ব্যক্তিত্বের কোন্ বৈশিষ্ট্যগুলো তোমাদের মুগ্ধ করেছে সেগুলি চিহ্নিত করো। তোমরা কি কোনো সদৃশ্য খুঁজে পেয়েছ? একটি তুলনামূলক প্রতিবেদন তৈরি করো।

Weblinks

www.ship.edu/~cgboeree/perscontents.html
en.wikipedia.org/wiki/projective_test

শিক্ষক সম্বন্ধীয় নির্দেশাবলি (Pedagogical Hints)

1. শিক্ষার্থীদের স্বীয়-এর ধারণা সম্পর্কে উপলব্ধি করানো, কিছু বিশেষ কার্যকলাপ সংগঠিত করা যেতে পারে। যথা, একজন শিক্ষার্থীকে নিজের সম্পর্কে বলতে বলা হতে পারে।
2. ধারণাগুলো ব্যাখ্যা করার জন্য রেখাচিত্র/চার্ট তৈরি করা। এই অধ্যায়ে প্রদত্ত ধারণাগুলোর চার্ট/রেখাচিত্র তৈরি করতে শিক্ষার্থীদের সাহায্য করা।
3. জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে ব্যক্তিত্ব পরিমাপনের বিভিন্ন কৌশলের গুরুত্বে জোর দেওয়া।
4. শিক্ষার্থীদের মধ্যে আগ্রহ সঞ্চার করার জন্য বিভিন্ন অভীক্ষার নমুনা পদ দেখানো যেতে পারে। তাদের বিভিন্ন ব্যক্তিত্ব পরিমাপের অন্তর্গত অভীক্ষা পদগুলোকে তুলনা করার কথা বলা যেতে পারে।

জীবনের বাধাসমূহের সম্মুখীন হওয়া

(Meeting Life Challenges)

3

এই অধ্যায়টি পড়ার পর তোমরা জানতে সমর্থ হবে

- জীবনের বাধারূপে পীড়নের প্রকৃতি, শ্রেণিবিভাগ এবং উৎপত্তি উপলব্ধি করতে,
- মনোবৈজ্ঞানিক কার্যকলাপে পীড়নের প্রভাব পরীক্ষা করতে,
- পীড়নের সাথে অভিযোজনের পদ্ধতি শিখতে,
- জীবনধারণের সেই কৌশলগুলো সম্পর্কে জানতে পারবে যা মানুষকে সুস্থ রাখার ক্ষেত্রে সহায়তা করে, এবং
- যে সমস্ত উপাদানগুলো ইতিবাচক যা স্বাস্থ্য এবং সমৃদ্ধি উন্নত করে সেগুলি উপলব্ধি করতে।

বিষয়বস্তু

ভূমিকা

পীড়নের প্রকৃতি, প্রকারভেদ, এবং উৎপত্তি

জীবনের পীড়নমূলক ঘটনাসমূহের একটি পরিমাপ (বাক্স 3.1)

মনোবৈজ্ঞানিক কার্যকলাপের এবং স্বাস্থ্যের উপর পীড়নের প্রভাব

পরীক্ষার সময়ে উদ্বেগ ((বাক্স 3.2))

পীড়ন এবং স্বাস্থ্য

General Aaptation Syndrome

পীড়ন এবং অনাক্রমতার তন্ত্র

জীবনশৈলী

পীড়নের সাথে অভিযোজন

পীড়নের সাথে ব্যবস্থাপনার পদ্ধতি

ইতিবাচক স্বাস্থ্য এবং সমৃদ্ধিকে উন্নত করা

জীবনধারণের কৌশল

স্থিতিস্থাপকতা এবং স্বাস্থ্য (বাক্স 3.3)

মুখ্য পদ

সারাংশ

পর্যালোচনামূলক প্রশ্ন

প্রকল্পের ধারণা

ওয়েব লিংকস

শিক্ষক সংক্রান্ত নির্দেশাবলি

ভূমিকা

রাজ তার বার্ষিক পরীক্ষার জন্য পড়াশোনা করছে যা আগামীকাল সকালে হবে। সে রাত্রি ১টা পর্যন্ত পড়াশোনা করেছে। সে আর মনোযোগ দিতে পারছিল না এবং সে ৬ টার অ্যালার্ম দিয়ে ঘুমোতে যাওয়ার চেষ্টা করছিল। যেহেতু সে ভীষণ দুশ্চিন্তাগ্রস্ত, তাই সে বিছানায় এপাশ ওপাশ করছিল। নিজের পছন্দসই বিষয় নিয়ে পড়াশোনা করার জন্য যে নম্বর প্রয়োজন সেই ন্যূনতম নাম্বার না পাওয়ার ছবিটা বার বার তার চোখের সামনে ভেসে উঠেছে। সে তাকে বন্ধুদের মাঝে বোকা ভেবে এবং পরীক্ষায় ভালো করে প্রস্তুতি নিতে পারছে না তাই নিজেকে দোষারোপ করছে। সকালে সে একটি ভারাক্রান্ত মাথা নিয়ে ঘুম থেকে ওঠে। প্রাতরাশ না করেই কোনোরকম পরীক্ষার জন্য বিদ্যালয়ে সময়মতো পৌঁছায়। সে যখন প্রশ্নটি খোলে তখন তার বুক ধুক ধুক করছিল। হাত ঘেমে যাচ্ছিল এবং তারপর তার মনে হল তার মাথা পুরো ফাঁকা হয়ে গেছে।

তোমাদের মধ্যে অনেকেই রাজের মতো এই অবস্থার মধ্য দিয়ে গেছ হয়তো। পরীক্ষার এই প্রতিদ্বন্দ্বিতায় চাপ সমস্ত ছাত্রছাত্রীদের একইরকম হয়। তোমরা সম্ভবত ইতোমধ্যে একটি পেশা ভাবছ। বইটি যদি তোমাদের নিজের পছন্দের না হয় তবে কী হবে? তাহলে তোমরা হার মেনে নেবে? জীবনে সবসময়ই প্রতিবন্ধকতা আসে। একটি শিশু সম্পর্কে ভেবে দেখো যে খুব ছোটো বয়সে পিতামাতা হারিয়েছে এবং তাকে প্রতিপালন করার মতো কেউ নেই। একজন যুবতি মহিলা, যে নাকি একটি গাড়ির দুর্ঘটনায় তার স্বামীকে হারিয়েছে। সেই পিতা-মাতা সম্পর্কে ভাবো, যারা নাকি একটি শারীরিক ও মানসিকভাবে প্রতিবন্ধী শিশুকে প্রতিপালন করছে, বা যুবক যুবতি যারা কল সেন্টারে সারারাত কাটায় এবং পরে দিনের বেলায় ঘুমানোর চেষ্টা করে। তোমাদের নিজেদের চারপাশে দেখো এবং দেখবে যে জীবন একটি বড়ো চ্যালেঞ্জ। আমরা সবাই নিজের মতো করে এই সমস্যাগুলোর সম্মুখীন হই। আমাদের মধ্যে কেউ কেউ সাফল্য পায় যেখানে অন্যরা এই ধরনের চাপগুলোতে ডুবে যায়। জীবনের এই চ্যালেঞ্জগুলো সবসময় পীড়াদায়ক হয় না। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই আমরা কীভাবে চ্যালেঞ্জটিকে দেখছি তার উপর নির্ভর করে। একটি ক্রিকেট টিমের ওপেনার ব্যাটসম্যানটি যতটা প্রতিদ্বন্দ্বিতার সাথে একজন ফাস্ট বোলারের বলটি মোকাবিলা করবে। সেই তুলনায় ১১তম ব্যাটসম্যানটি ফাস্ট বোলারের বোলিং অন্যভাবে খেলবে। এমন বলা হয় যে, কোনো একজনের সেরা প্রদর্শনটি তখনই বেরিয়ে আসে যখন তাকে চ্যালেঞ্জ করা হয়। এই অধ্যায়ে আমরা এটি দেখার চেষ্টা করব যে, কীভাবে জীবনের কোনো পরিস্থিতি একটি চ্যালেঞ্জ বা পীড়নের কারণ হয়ে ওঠে। আমরা এটাও দেখব যে মানুষ কীভাবে জীবনের বিভিন্ন প্রতিদ্বন্দ্বিতা এবং পীড়নমূলক পরিস্থিতির প্রতি প্রতিক্রিয়া করে।

পীড়নের প্রকৃতি, প্রকারভেদ এবং উৎস (Nature, Types and Sources of Stress)

একটি ব্যস্ত সোমবারের সকালে যখন রাস্তা পার হওয়ার অপেক্ষা কর, তখন তোমরা সামান্য চাপ অনুভব করতে পারো। কিন্তু, যেহেতু তোমরা বিপদের প্রতি সতর্ক, সজাগ এবং সচেতন, তাই তোমরা রাস্তাটি নির্বিঘ্নে পার হতে সক্ষম হও। কোনো বাধার সম্মুখীন হলেই আমরা অতিরিক্ত প্রচেষ্টা চালিয়ে আমরা আমাদের সমস্ত উপায়কে এবং সাহায্যকারী কৌশলগুলোকে চ্যালেঞ্জের মোকাবিলা করার জন্য কাজে লাগাই। সবরকমের চ্যালেঞ্জ, সমস্যা এবং কঠিন পরিস্থিতি আমাদের পীড়নমূলক পরিস্থিতিতে ফেলে দেয়। যদি সঠিকভাবে মোকাবিলা করা হয় তবে পীড়ন কোনো ব্যক্তির উদ্‌বর্তনের সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে দেয়। পীড়ন অনেকটা বিদ্যুতের ন্যায়। এটি শক্তি প্রদান করে। মানসিক উত্তেজনা বাড়ায় এবং কর্মক্ষমতাকে প্রভাবিত করে। কিন্তু, বিদ্যুতের প্রবাহ যদি খুব তীব্র হয় তবে এটি বাল্ব ফিউজ করতে পারে, ঘরের যন্ত্রপাতি নষ্ট করতে পারে ইত্যাদি। অতিরিক্ত পীড়ন অপ্রীতিকর প্রভাব সৃষ্টি করতে পারে এবং যার কারণে আমাদের কর্মক্ষমতায় হ্রাস আসে। অপরদিকে খুব কম পীড়ন আবার কাউকে সামান্য অবসন্নতা অনুভব করাতে পারে এবং ক্ষীণ প্রেরণা আমাদেরকে ধীর এবং প্রচেষ্টাহীন কর্ম প্রদর্শনের দিকে নিয়ে যায়। এটা মনে রাখা আবশ্যক যে, সমস্ত পীড়নই সহজাতরূপে খারাপ বা ধ্বংসাত্মক নয়। '**Eustress**' শব্দটি পীড়নের সেই স্তরকে

বোঝায় যা তোমাদের জন্য ভালো এবং একজন ব্যক্তির কর্মক্ষমতার সর্বোচ্চ স্তর অর্জন করার এবং ছোটো ছোটো সংকট মোকাবিলা করার জন্য একটি মূল্যবান সম্পদ। যাই হোক '**Eustress**'-এর মর্মপীড়ায় পরিণত হওয়ার সম্ভাবনাও থাকে। এটি হল পীড়নের পরবর্তী অভিব্যক্তি যার কারণে আমাদের শরীর ধীরে ধীরে ক্ষয়প্রাপ্ত হয়। সুতরাং, পীড়নকে জীবের উদ্দীপক ঘটনার এমন একটি প্রতিক্রিয়া রূপে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে যা এর সুস্থিতিকে নষ্ট করে এবং ব্যক্তির অভিযোজনের ক্ষমতাকে ছাড়িয়ে যায়।

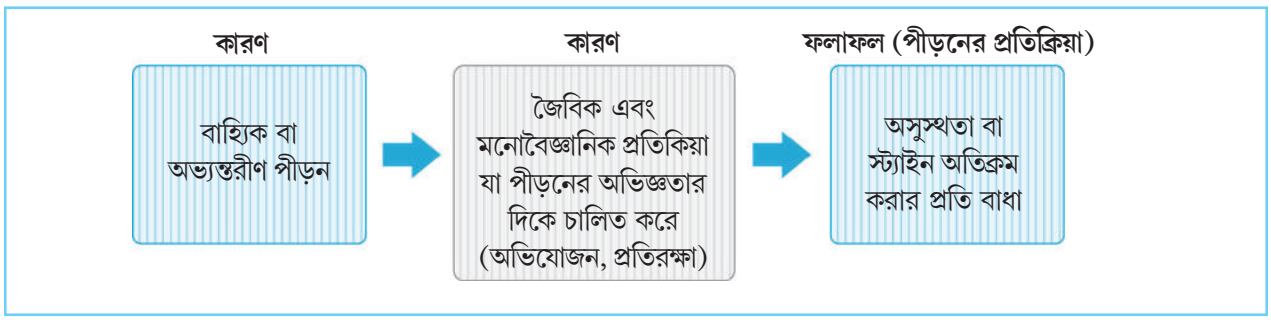
পীড়নের প্রকৃতি (Nature of Stress)

'Stress' শব্দটির উৎপত্তি ল্যাটিন শব্দ 'strictus' থেকে হয়েছে। যার অর্থ হল অভেদ্য (tight) বা সংকীর্ণ (narrow) এবং যা আঁটোসাঁটোর (stringere) ক্রিয়াপদগত অর্থ। এই মূল শব্দগুলো সেইসব ব্যক্তিদের দ্বারা বর্ণিত হয়েছে যারা পীড়নমূলক পরিস্থিতি মাংসপেশি ও শ্বাস-প্রশ্বাসের রুদ্ধ হওয়ার মতো অভ্যন্তরীণ অনুভূতিরূপে প্রতিফলিত হয়েছে। প্রায়ই পরিবেশের বৈশিষ্ট্য হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়। যা ব্যক্তির প্রতি অসন্তোষজনক পীড়ক (Stressors) হলো এমন ঘটনাবলি যা আমাদের শরীরকে পীড়নমূলক প্রতিক্রিয়া দেয়। এই ঘটনাবলির অন্তর্গত হল আওয়াজ, একটি খারাপ সম্পর্ক বা বিদ্যালয় ও অফিসের প্রতিদিনের পারস্পরিক বিনিময়। বাহ্যিক পীড়কের (external stressors) প্রতি প্রতিক্রিয়া করাকে স্ট্র্যাইন (**strain**) বলা হয় (চিত্র 3.1দেখো)

পীড়ন কারণের পাশাপাশি এটিকে ফলাফলের সাথেও যুক্ত করা হয়। যাই হোক, পীড়নের এই দৃষ্টিভঙ্গিটি বিভ্রান্তির কারণ হতে পারে। আধুনিক পীড়নের গবেষণার জনক, Hans Selye পীড়নকে সংজ্ঞায়িত করতে গিয়ে বলেছেন পীড়ন হল, "যে-কোনো চাহিদার প্রতি দেহের অনির্দিষ্ট প্রতিক্রিয়া" (the non-specific response of the body to any demand), অর্থাৎ হুমকির কারণ আগ্রহ্য করেই ব্যক্তি একইরকম শারীরবৃত্তীয় ধরনের প্রতিক্রিয়া দ্বারা সাড়া দেয়। অধিকাংশ গবেষকই এই সংজ্ঞাটিতে একমত হননি। কারণ তারা মনে করেন পীড়নের প্রতিক্রিয়া এতটাও সাধারণ এবং অনির্দিষ্ট নয়। যেমনটি Selye বলেছেন। বিভিন্ন ধরনের পীড়ক খানিকটা ভিন্ন ধরনের পীড়নের প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে এবং বিভিন্ন ব্যক্তির কাছে ভিন্ন ভিন্ন বিশেষ প্রকারের প্রতিক্রিয়া থাকতে পারে। তোমরা সেই ওপেনিং ব্যাটসম্যানের ঘটনাটি মনে করতে পারো। আমরা প্রত্যেকে আলাদা আমাদের নিজস্ব দৃষ্টি দিয়ে কোন্ পরিস্থিতিকে দেখব এবং এটি আমাদের চাহিদার প্রত্যক্ষণ এবং সেগুলোর সম্মুখীন হওয়ার মতো আমাদের ক্ষমতা নির্ধারণ করে যে আমরা পীড়ন অনুভব করছি কি না।

পীড়ন এমন কোনো উপাদান নয় যা ব্যক্তি বা পরিবেশের মধ্যে অবস্থান করে। বরঞ্চ এটি একটি নিরবিচ্ছিন্ন প্রক্রিয়ার মধ্যে সম্মিলিত রয়েছে এবং এর অন্তর্গত রয়েছে ব্যক্তির সামাজিক ও সাংস্কৃতিক পরিবেশ যেখানে ব্যক্তি তার কার্য সম্পাদন করে থাকে এবং এই বাধাগুলোর মূল্যায়ন করা যাতে সে উদ্ভূত সমস্যাগুলোর সাথে অভিযোজন করার চেষ্টা করে। পীড়ন একটি গতিশীল মানসিক বা চিন্তনমূলক অবস্থা। এটি homeostasis-এর একটি ভারসাম্যহীনতা, যা, আবার সেই ভারসাম্যের বা homeostasis -এর পুনঃপ্রতিষ্ঠার জন্য প্রয়োজনীয় অবস্থার সৃষ্টি করে।

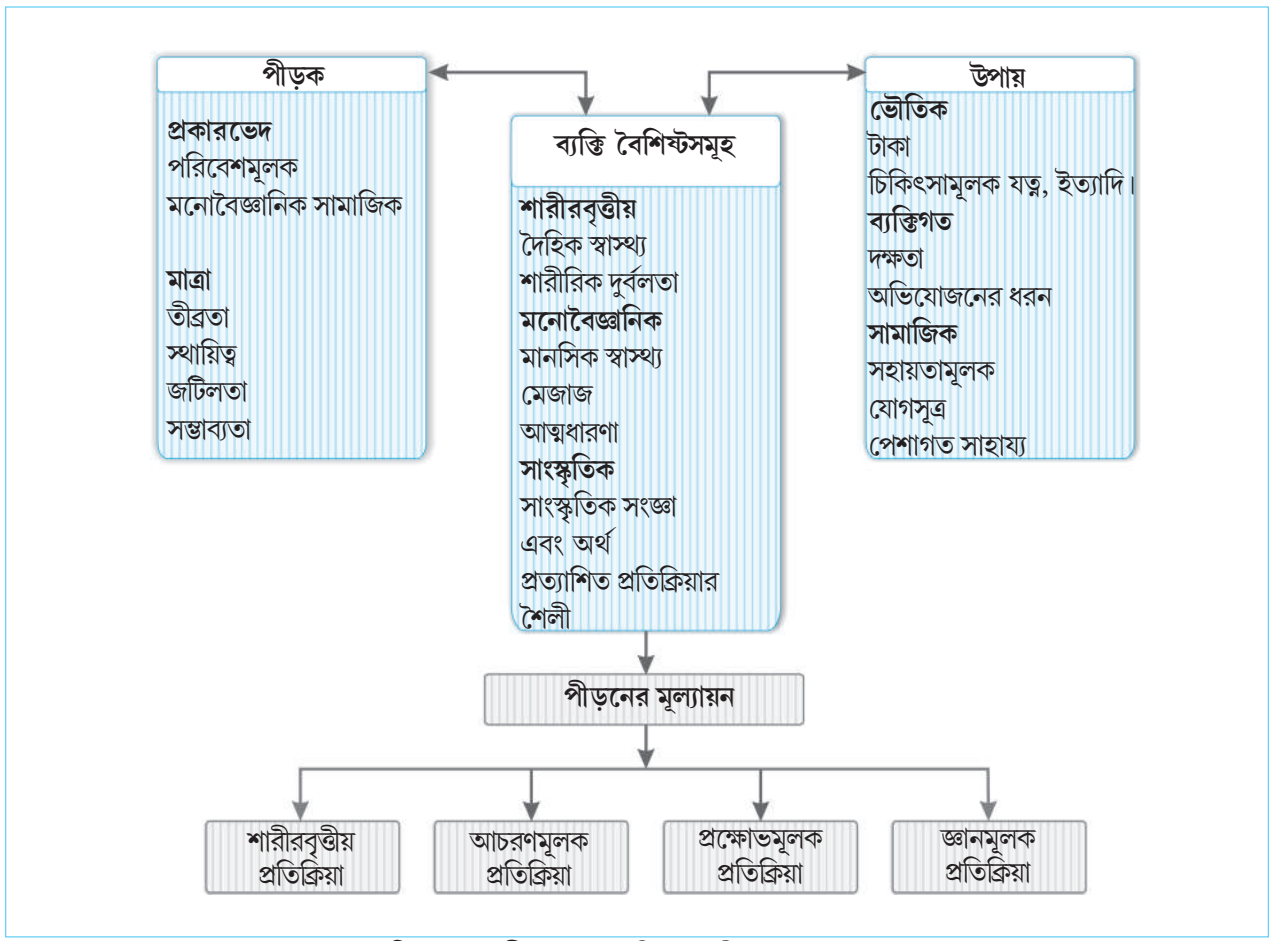
পীড়নের প্রত্যক্ষণ ব্যক্তির কোনো ঘটনার প্রতি জ্ঞানমূলক মূল্যায়নের এবং এদের সম্মুখীন হওয়ার জন্য যে সুলভ উপায়গুলো রয়েছে তার উপর নির্ভর করে। পীড়নের প্রক্রিয়াটি Lazarus এবং তার সহকর্মীদের দ্বারা উত্থাপিত পীড়নের জ্ঞানমূলক তত্ত্বের (cognitive theory of stress)-এর উপর ভিত্তি করে চিত্র 3.2-এ বর্ণনা করা হল। একজন ব্যক্তির পীড়নমূলক পরিস্থিতির সঙ্গে



চিত্র 3.1 : পীড়নের মনোবৈজ্ঞানিক অর্থ

প্রতিক্রিয়া করার বিষয়টি বহুলাংশে ব্যক্তির ঘটনাটিকে প্রত্যক্ষিত করা এবং তারা কীভাবে এর ব্যাখ্যা ও মূল্যায়ন করেছে তার উপর নির্ভর করে হয়। Lazarus দুই ধরনের মূল্যায়নের কথা বলেছেন যেমন– মুখ্য ও গৌণ। মুখ্য মূল্যায়ন বলতে বোঝায় একটি নতুন বা পরিবর্তনশীল পরিবেশকে ধনাত্মক। নিরপেক্ষ বা ঋণাত্মক পরিণামরূপে প্রত্যক্ষিত করা। সম্ভাব্য ক্ষতি, হুমকি এবং বাধার দ্বারা নেতিবাচক ঘটনার মূল্যায়ন করা হয়। ক্ষতি (Harm) হল সেই ক্ষয়ক্ষতির পরিমাণ অনুমান করা যা একটি ঘটনার দ্বারা ইতোমধ্যে ঘটে গেছে। হুমকি (Threat) হল কোনো ঘটনা থেকে ভবিষ্যতে যে ক্ষয়ক্ষতি হতে পারে তার অনুমান করা। চ্যালেঞ্জের মূল্যায়নের সাথে সম্পর্কযুক্ত থাকে পীড়নমূলক অবস্থার অভিযোজন, বাধা অতিক্রমণের সম্ভাবনা এবং ঘটনাটি থেকে লাভবান হওয়ার ক্ষমতার অতি সুনিশ্চিত প্রত্যাশা। যখন আমরা কোনো ঘটনাকে পীড়নমূলক বলে প্রত্যক্ষ করি, তখন আমরা সম্ভবত একটি গৌণ মূল্যায়ন তৈরি করি, যা কোন একজনের অভিযোজন করার ক্ষমতা ও উপায়ের এবং এই উপায়গুলো ঘটনার ক্ষতি, হুমকি বা চ্যালেঞ্জের অতিক্রমণের জন্য যথেষ্ট কি না তার অনুমান করাকে বোঝায়। এই উপায়গুলো মানসিক, শারীরিক, ব্যক্তিগত বা সামাজিক হতে পারে। কেউ যদি মনে করে যে তার কাছে সংকটগুলো অতিক্রমণের ইতিবাচক মনোভাব, স্বাস্থ্য, দক্ষতা এবং সামাজিক সহায়তা রয়েছে তবে সে কম পীড়ন অনুভব করবে। এই দ্বিস্তরীয় মূল্যায়ন পদ্ধতিটি শুধুমাত্র আমাদের জ্ঞানমূলক এবং আচরণমূলক প্রতিক্রিয়াকেই নির্ধারণ করে না, বাহ্যিক ঘটনার প্রতি আমাদের প্রক্ষোভমূলক এবং শারীরবৃত্তীয় প্রতিক্রিয়াকেও নির্ধারণ করে।

এই মূল্যায়নগুলো খুবই বিষয়ভিত্তিক এবং বহু উপাদানের উপর নির্ভরশীল। একটি উপাদান হলো এই ধরনের পীড়নমূলক পরিস্থিতিকে, অতিক্রমণের অতীত অভিজ্ঞতা। যদি এমন একই পরিস্থিতি অতীতে খুবই সাফল্যের সহিত পরিচালিত করে থাকে



চিত্র 3.2 : পীড়নমূলক প্রক্রিয়ার ত্রুটি সাধারণ মডেল

তবে, এগুলো তারজন্য কম হুমকিদায়ক হবে। অন্য আরেকটি উদাহরণ হল পীড়নমূলক ঘটনাটিকে নিয়ন্ত্রণযোগ্য (**controllable**) বলে প্রত্যক্ষ করে কিনা? অর্থাৎ কারো পরিস্থিতিকে নিয়ন্ত্রণ করার মতো দক্ষতা আছে কি না। কোনো একজন ব্যক্তি বিশ্বাস করে যে, সে তার ঋণাত্মক পরিস্থিতির সূত্রপাত বা এর প্রতিকূল পরিণতিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে, সেই ব্যক্তি তুলনামূলকভাবে কম পীড়ন অনুভব করবে তাদের থেকে যাদের এই ধরনের ব্যক্তিগত নিয়ন্ত্রণের অনুভূতি নেই। উদাহরণস্বরূপ, ব্যক্তি তার পরিস্থিতিতে একটি হুমকি বা চ্যালেঞ্জ হিসাবে মূল্য দেয় কিনা তা ব্যক্তির আত্মবিশ্বাসের উপলব্ধি বা কার্যক্ষমতা নির্ধারণ করতে পারে। সুতরাং, একটি পীড়কের অভিজ্ঞতা এবং পরিণতির প্রত্যেক ব্যক্তির ক্ষেত্রে ভিন্ন হতে পারে। পীড়নের অন্তর্ভুক্ত সমস্ত পরিবেশমূলক এবং ব্যক্তিগত ঘটনা, যা একজন ব্যক্তির সুস্থতাকে চ্যালেঞ্জ বা হুমকিদায়ক অবস্থায় ফেলতে পারে। এই ধরনের পীড়নগুলো বাহ্যিক হতে পারে, যথা- পরিবেশমূলক (আওয়াজ, বায়ুদূষণ), সামাজিক (বন্ধুর সাথে বন্ধুত্ব ভেঙে যাওয়া, একাকিত্ব) বা ব্যক্তিদের মধ্যে মনোবৈজ্ঞানিক (অন্তর্দ্বন্দ্ব, হতাশা) হতে পারে।

প্রায় সবসময়, এই পীড়কগুলো বিভিন্ন পীড়নের প্রতিক্রিয়ার ফলশ্রুতি হয়, যা শারীরবৃত্তীয়, আচরণমূলক, প্রক্ষোভমূলক, জ্ঞানমূলক হতে পারে (চিত্র ৩.২ দেখো)। শারীরবৃত্তীয় স্তরে জাগরণ পীড়ন সম্পর্কিত আচরণের ক্ষেত্রে একটি বিশেষ ভূমিকা পালন করে। হাইপোথ্যালামাস দুটি পন্থার সাহায্যে তার বাক্যালাপ শুরু করে। প্রথম পন্থার অন্তর্গত হল স্বয়ংক্রিয় স্নায়ুতন্ত্র। অ্যাড্রিনাল গ্রন্থি রক্তে বেশি পরিমাণে ক্যাটিকোলামাইন্স (catecholamines) (epinephrine and norepinephrine) নিঃসৃত করে। এই কারণে শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তন দেখা যায় ফাইট বা ফ্লাইট (fight-or-flight) প্রতিক্রিয়ার মাধ্যমে। দ্বিতীয় পন্থায় অন্তর্ভুক্ত রয়েছে পিটুইটারি গ্রন্থি যা বাটিকস্টারয়েড (corticosteroid বা cortisol) নিঃসৃত করে। আবার যা আমাদের শক্তিও প্রদান করে। পীড়নের অনুভূতির ক্ষেত্রে যে প্রাক্ষোভিক প্রতিক্রিয়া রয়েছে সেগুলোর অন্তর্গত হল ভয়, উদ্বেগ, বিভ্রান্তি, রাগ, বিষণ্ণতা বা প্রত্যাখ্যান। পীড়নমূলক পরিস্থিতির প্রকৃতির উপর নির্ভর করে আচরণমূলক প্রতিক্রিয়াগুলো বস্তুত সীমাহীন হয়। আচরণমূলক প্রতিক্রিয়ার দুটি সাধারণ শ্রেণিবিভাগ হল, পীড়কের প্রতি মোকাবিলামূলক (fight) বা হুমকিদায়ক পরিস্থিতি থেকে সরে আসা (flight)। একটি ঘটনার মধ্যে যে ক্ষতি বা হুমকি রয়েছে এই সম্পর্কিত বিশ্বাস হল জ্ঞানমূলক প্রতিক্রিয়ার অন্তর্গত এবং এর কারণ বা নিয়ন্ত্রণযোগ্যতা সম্পর্কে বিশ্বাস। এর মধ্যে যে প্রতিক্রিয়াগুলো রয়েছে এগুলো হল, একাগ্রতায় অক্ষমতা, এবং অগ্রাধিকার প্রবেশমূলক, পুনরাবৃত্তিমূলক বা অসুস্থ চিন্তাভাবনা।

চিত্র ৩.২ তে দেখানো হয়েছে, যে সমস্ত পীড়ন ব্যক্তি অনুভব করে সেগুলোর তীব্রতা (স্বল্প তীব্র বনাম প্রচণ্ড তীব্র), স্থায়িত্ব (ক্ষণস্থায়ী বনাম দীর্ঘস্থায়ী), জটিলতা (কম জটিল বনাম বেশি জটিল) এবং সম্ভাব্যতা (অপ্রত্যাশিত বনাম প্রত্যাশিত)-এর ভিত্তিতে পৃথক হয়। পীড়নের ফলাফল এই মাত্রাগুলোসহ কোন একটি বিশেষ পীড়নমূলক অভিজ্ঞতার অবস্থানের উপর নির্ভর করে। সাধারণত কম তীব্র, ক্ষণস্থায়ী, কম জটিল ও প্রত্যাশিত পীড়নের তুলনায় অতি তীব্র, দীর্ঘস্থায়ী বা পুরাতন, জটিল ও অপ্রত্যাশিত পীড়নগুলোতে চরম ঋণাত্মক পরিণতি হয়। কোনো একজন ব্যক্তির পীড়নের অভিজ্ঞতাটি সেই ব্যক্তির শারীরবৃত্তীয় শক্তির উপর নির্ভর করে। সুতরাং, যে ব্যক্তি সুস্বাস্থ্যসম্পন্ন এবং যার শারীরিক গঠন শক্তিশালী তাদের তুলনায় দুর্বল দৈহিক স্বাস্থ্য এবং দুর্বল শারীরিক গঠনের ব্যক্তিরা বেশি অসুরক্ষিত হয়।

মনোবৈজ্ঞানিক বৈশিষ্ট্য যেমন— মানসিক স্বাস্থ্য, মেজাজ এবং আত্মধারণা পীড়নের অভিজ্ঞতার একটি প্রাসঙ্গিক বিষয়। সাংস্কৃতিক পটভূমি অর্থাৎ যেখানে আমরা বাস করি এটি যে-কোনো ঘটনার অর্থ নির্ধারণ করে দেয় এবং বিভিন্ন পরিস্থিতিতে যে প্রত্যাশিত প্রতিক্রিয়া হয়ে থাকে তার প্রকৃতিকে সংজ্ঞায়িত করে। সবশেষে, পীড়নের অভিজ্ঞতা ব্যক্তির বিভিন্ন উপায় যেমন- টাকা, সামাজিক দক্ষতা, অভিযোজনের কৌশল, অনুকূল পরিস্থিতি ইত্যাদি দ্বারা নির্ধারিত হয়। এই সমস্ত উপাদানগুলো পীড়নমূলক পরিস্থিতির মূল্যায়ন নির্ধারণ করে।

পীড়নের উপসর্গ এবং লক্ষণসমূহ (Signs and Symptoms of Stress)

পীড়নের প্রতি আমরা যেভাবে বিভিন্ন প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করি তা নির্ভর করে আমাদের ব্যক্তিত্ব, ছোটোবেলার লালনপালন এবং জীবনের অভিজ্ঞতার উপর। প্রত্যেক ব্যক্তিই তাদের নিজস্ব প্রকৃতিতে পীড়নের প্রতিক্রিয়া করে। সুতরাং, সতর্কতা হওয়ার লক্ষণে বৈষম্য থাকতে পারে। যেমন– এদের তীব্রতায় পার্থক্য থাকে। আমাদের

মধ্যে কেউ কেউ আমাদের পীড়নের প্রতিক্রিয়ার ধারণাটি চিনি এবং আমাদের নিজস্ব লক্ষণের প্রকৃতিও প্রবলতার বা আচরণের পরিবর্তন দেখে সমস্যার গভীরতা মাপতে পারি। পীড়নের এই লক্ষণগুলো দৈহিক, প্রক্ষোভমূলক এবং আচরণমূলক হতে পারে। যে-কোনো লক্ষণই পীড়নের একটি মাত্রাকে চিহ্নিত করতে পারে। যা অমীমাংসিত রয়ে গেলে একটি গম্ভীর প্রভাব ফেলতে পারে।

বাক্স 3.2

নীচে উল্লেখিত পীড়নের লক্ষণগুলো পড়ো *(Read the following signs of stress)* :

একাগ্রতার অভাব, স্মৃতিবিলোপ, সিদ্ধান্ত গ্রহণে দুর্বলতা, পরিবর্তনশীলতা, অনিয়মিত উপস্থিতি এবং সময় ধরে চলা, দুর্বল আত্ম-স্বীকৃতি, দুর্বল দীর্ঘস্থায়ী পরিকল্পনা, শক্তির চরম বিস্ফোরণ, মেজাজের চরম পরিবর্তন, প্রক্ষোভমূলক প্রকাশ, দুশ্চিন্তা, উদ্বেগ, ভয়, বিষণ্ণতা, ঘুমে অসুবিধা, খাওয়াতে অসুবিধা, ঔষধের অপব্যবহার, দৈহিক অসুস্থতা, যেমন– পেটে গণ্ডগোল, মাথাব্যথা, পিট ব্যথা ইত্যাদি।

যেগুলি তোমাদের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য এগুলিতে দাগ দাও এবং দুই তিনজনের দল তৈরি করে এটি আলোচনা করো। তোমরা কি এগুলির মধ্যে কয়েকটাকে কমাতে পারো? কীভাবে আলোচনা কর? তোমাদের শিক্ষকের সাথে পরামর্শ করো।

পীড়নের প্রকারভেদ (Types of Stress)

পীড়নের প্রধান তিনটি প্রকারভেদ হল দৈহিক ও পরিবেশমূলক, মনোবৈজ্ঞানিক ও সামাজিক, এগুলোর চিত্র ৩.২-এর তালিকা দেওয়া হয়েছে। এটি জানা আবশ্যক যে পীড়নের এই প্রকারভেদগুলো পরস্পর সম্পর্কযুক্ত।

দৈহিক এবং পরিবেশমূলক পীড়ন (Physical and Environmental Stress)

দৈহিক পীড়নগুলো হল সেই চাহিদা যা আমাদের শরীরের অবস্থাকে পরিবর্তন করে। আমরা খুবই পীড়ন অনুভব করি যখন আমরণ শারীরিকভাবে অতিরিক্ত পরিশ্রম করি, পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব হয়, কোনো আঘাতে ভুগলে বা পর্যাপ্ত ঘুম না হলে। পরিবেশমূলক পীড়নগুলো হল আমাদের চারপাশের উপাদান যেগুলো প্রায় অপরিহার্য যেমন, বায়ুদূষণ, ভিড়, আওয়াজ, গ্রীষ্মের দাবদাহ, শীতের ঠান্ডা ইত্যাদি। অন্যান্য শ্রেণির পরিবেশমূলক পীড়নগুলো হল, আকস্মিক বিপত্তি বা বিপর্যয়। যেমন— আগুন লাগা, ভূমিকম্প, বন্যা ইত্যাদি।

মনোবৈজ্ঞানিক পীড়ন (Psychological Stress)

এই সমস্ত পীড়নগুলো আমরা আমাদের মনের মধ্যে তৈরি করি, এগুলো ব্যক্তিগত ও অভিজ্ঞতালব্ধকারী ব্যক্তির কাছে একদম অভিনব এবং এগুলো পীড়নের অভ্যন্তরীণ উৎস। আমরা যে-কোনো সমস্যা নিয়ে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়ি, উদ্বেগ অনুভব করি বা বিষণ্ণ হয়ে পড়ি। এগুলো শুধুমাত্র পীড়নের লক্ষণই না, উপরন্তু এগুলো পরবর্তী পীড়নের কারণও বটে। মনোবৈজ্ঞানিক পীড়নের কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ উৎস হল, হতাশা, দ্বন্দ্ব, অভ্যন্তরীণ এবং সামাজিক চাপ ইত্যাদি।

যখন কোনো বস্তু বা ব্যক্তি আমাদের চাহিদা বা প্রেষণা কে বাধা দেয় এবং যার ফলে আমরা আকাঙ্ক্ষিত লক্ষ্য অর্জন করতে পারিনা, এর পরিণামকেই হতাশা **(Frustration)** বলে। হতাশার অনেক কারণে হতে পারে যেমন– সামাজিক বৈষম্য, একে অপরের কারণে আঘাত পাওয়া, বিদ্যালয়ে কম নম্বর পাওয়া প্রভৃতি। দুই বা ততোধিক অসঙ্গত চাহিদা বা প্রেরণার মধ্যে দ্বন্দ্ব **(Conflict)** তৈরি হতে পারে। যেমন– কোনো ছাত্র নৃত্য নিয়ে অধ্যয়ন করবে নাকি মনোবিজ্ঞান নিয়ে। যখন তোমাদের উপর কোনো কাজ করার জন্য চাপ দেওয়া হয় এবং সেটা যদি তোমাদের মূল্যবোধের বিরুদ্ধে হয়ে থাকে, এর ফলে দ্বন্দ্ব হতে পারে। আমাদের অন্তর্নিহিত প্রত্যাশাগুলো থেকে যে বিশ্বাস জন্মায় এটিই আমাদের অভ্যন্তরীণ চাপের সৃষ্টি করে। যথা, "আমি সবগুলো কাজ ভাল করে করবই"। এই ধরনের প্রত্যাশা হতাশায় পরিণত হয়। আমাদের মধ্যে অনেকেই কোনো একটি অবাস্তবিক উচ্চাকাঙ্ক্ষাকে অর্জন করার জন্য নিজেকে কঠোরভাবে সেই লক্ষ্যটির দিকে চালিত করি। সামাজিক চাপ সে সমস্ত ব্যক্তি যারা আমাদের উপর অতিরিক্ত দাবি আরোপ করে তাদের দ্বারাও সৃষ্টি হতে পারে। এই কারণে যখন আমরা এই ধরনের লোকদের সাথে কাজ করি তখন প্রায়ই অত্যাধিক চাপ অনুভব করি। আবার এমনও হয় যে কিছু ব্যক্তি রয়েছে যাদের সাথে আন্তঃব্যক্তিগত রেষারেষির সম্মুখীন হই; যেমন- দুই ব্যক্তিদের মধ্যে সংঘর্ষ (a personality clash) হওয়া।

সামাজিক পীড়ন (Social Stress)

এটি বাহ্যিকভাবে প্রভাবিত করে এবং অন্য ব্যক্তির সাথে পারস্পরিক মিথষ্ক্রিয়ার ফলে তৈরি হয়। সামাজিক ঘটনা যথা, পরিবারে কারোর মৃত্যু বা অসুস্থতা, আন্তরিকতাহীন সম্পর্ক, প্রতিবেশীদের সাথে সমস্যা; এগুলো হল সামাজিক পীড়নের কয়েকটি উদাহরণ। এই ধরনের সামাজিক পীড়নগুলো ব্যক্তিতে ব্যক্তিতে ভিন্ন হয়। যেখানে একজন শান্ত পরিবেশে থাকা ব্যক্তির কাছে আনন্দ অনুষ্ঠানে যাওয়া পীড়ন সৃষ্টি করতে পারে। আবার যেখানে একজন বাইরে বাইরে ঘুরতে পছন্দ করে এমন ব্যক্তির কাছে বিকেলবেলা ঘরে থাকাটা পীড়নদায়ক হতে পারে।

পীড়নের উৎস (Sources of Stress)

বিভিন্ন ধরনের ঘটনা বা পরিস্থিতি পীড়নের সঞ্চার করতে পারে। এর মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল জীবনের প্রধান পীড়নদায়ক ঘটনাগুলো, যথা- প্রিয় ব্যক্তির মৃত্যু বা ব্যক্তিগত আঘাত, প্রাত্যহিক জীবনে প্রতিনিয়ত ঘটা বিরক্তিকর বিবাদ, কোন আতঙ্কমূলক ঘটনা যা আমাদের জীবনকে প্রভাবিত করে।

জীবনের বিভিন্ন ঘটনা (Life Events)

পরিবর্তন বড়ো হোক বা ছোটো, হঠাৎ করে হোক বা ক্রমশ, এই দুটোই জন্মের থেকে আমাদের প্রভাবিত করে। আমরা ছোটোখাটো প্রাত্যহিক পরিবর্তনের সাথে অভিযোজন করতে শিখি কিন্তু জীবনের গুরুত্বপূর্ণ ঘটনাগুলো খুবই পীড়নমূলক হতে পারে। কারণ এগুলো আমাদের রোজনামচায় ব্যাঘাত ঘটায় এবং এর কারণে বিপর্যয় আসে। যদি এই নানা ধরনের জীবনের ঘটনাগুলো পরিকল্পিত (উদাহরণস্বরূপ, নতুন বাড়িতে যাওয়া) বা অপ্রত্যাশিত (উদাহরণস্বরূপ, দীর্ঘ কোনো সম্পর্কের অবসান) ঘটনা হয় যা অল্প সময়ের জন্য ঘটে থাকে। এগুলোর সাথে আমাদের অভিযোজন করতে অসুবিধা হয় এবং আমরা পীড়নের লক্ষণের প্রতি অধিক প্রবণ হয়ে পড়ি।

বাক্স 3.1

জীবনের পীড়নমূলক ঘটনার পরিমাপ (A Measure of Stressful Life Events)

Holmes এবং Rahe পীড়নের একটি জৈবনিক ঘটনার পরিমাপ তৈরি করেন। উপরিউক্ত স্কেলের ভিত্তিতে জীবনের পীড়নমূলক ঘটনায় পরিমাপের একটি স্কেল যা Presumptive Stressful Life Events Scale নামে পরিচিত, এটি ভারতীয়দের জন্য তৈরি করা হয়েছে, Singh, Kaur এবং Kaur এটি তৈরি করেছেন। এটি একটি স্বনির্ধারিত (self-rating) প্রশ্নগুচ্ছ যা 51 টি জীবনের পরিবর্তন নিয়ে গঠিত হয়েছে, যা ব্যক্তি অনুভব করতে পারে। তাদের প্রবলতার উপর ভিত্তি করে প্রত্যেকটি জৈবনিক ঘটনাকে একটি সাংখ্যমান প্রদান করা হয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে একজনের মৃত্যুতে দেওয়া হয়েছে 95, ব্যক্তিগত অসুস্থতা বা আঘাতকে 56 , পরীক্ষায় ব্যর্থতাকে 43, পরীক্ষা বা সাক্ষাৎকারে বসাকে 43, ঘুমের অভ্যাসের পরিবর্তনে 33, এগুলি হল পীড়নের গড় স্কোর। ধনাত্মক এবং ঋণাত্মক দুটি ঘটনাই নেওয়া হয়েছে। কারণ এই বিশ্বাস করা হয় যে দুই প্রকারের পরিবর্তনই পীড়নের কারণ। প্রতিক্রিয়াকারীর পীড়নের স্কোর তার গত একবছরের সবরকমের জীবনের পরিবর্তনমূলক ঘটনাগুলোর বা পদগুলোর সমষ্টি যা তারা নিজেরা চিহ্নিত করেছে।

পরিমাপের কয়েকটি নমুনা পদগুলো হল :

জীবনের ঘটনাগুলো	পীড়নের গড় স্কোর
পরিবারের একজন নিকটাত্মীয়ের মৃত্যু	66
অপ্রত্যাশিত দুর্ঘটনা বা আতঙ্ক	53
পরিবারের একজন সদস্যের অসুস্থতা	52
বন্ধুর সাথে সম্পর্কের অবসান	47
পরীক্ষায় বসা	43
খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন	27

কোনো প্রকাশ্য দৈহিক বা মানসিক অসুস্থতা ছাড়াই একজন ব্যক্তি একবছর সময়কাল ধরে জীবনের যে পীড়নমূলক ঘটনার অভিজ্ঞতা লাভ করে তার গড় সংখ্যা হল প্রায় দুই। যদিও জীবনের ঘটনাগুলোর সাথে কোনো অসুস্থতার প্রবণতার সহগতির সম্পর্ক খুবই নিম্নমানের, অর্থাৎ, জীবনের ঘটনাগুলোর সাথে পীড়নের সম্পর্ক যে খুব দুর্বল তা বুঝিয়েছে। এই যুক্তি দেওয়া হচ্ছে যে, জীবনের ঘটনাগুলোর কারণে পীড়ন সম্পর্কিত অসুস্থতা হয়, নাকি পীড়নের কারণে জীবনের ঘটনাগুলো ঘটে এবং অসুস্থতা দেখা দেয়। বেশিরভাগ জীবনের ঘটনাগুলোর প্রভাব ব্যক্তিতে ব্যক্তিতে পৃথক হয়, যেমন– যে বয়সে ঘটনাটি প্রথম অনুভূত হয়েছে, ঘটনার পুনরাবৃত্তি, পীড়নমূলক ঘটনার স্থায়িত্ব এবং সামাজিক সহায়তা এই কারণগুলো অবশ্যই অধ্যয়ন করা উচিত। কারণ জীবনের পীড়নমূলক ঘটনা এবং এর থেকে পরবর্তী যে রোগের সৃষ্টি হয় তারমধ্যে সম্পর্ক আছে কি না তা মূল্যায়ন করা যায়।

যন্ত্রণাদায়ক ঘটনা (Hassles)

এগুলো ব্যক্তিগত পীড়ন যা আমরা ব্যক্তি হিসেবে সহ্য করি এবং যা আমাদের প্রাত্যহিক জীবন ধারনের কারণে ঘটে থাকে। যেমন, কোলাহলপূর্ণ পরিবেশ, প্রতিদিনের আদান-প্রদান, প্রতিবেশীর সাথে ঝগড়া বিবাদ, বিদ্যুৎ বিভ্রাট এবং জলের স্বল্পতা, ট্রাফিকের ভিড় ইত্যাদি। একজন গৃহবধূর জন্য প্রত্যেকদিনের বিভিন্ন অসুবিধার সম্মুখীন হওয়া একটি ঝামেলা। এখানে এমন কিছু চাকরি আছে যেখানে প্রত্যেকদিন ঝামেলা লেগেই থাকে। অনেক সময় ব্যক্তি একই ধরনের ঝামেলার সম্মুখীন হয় যেখানে অন্যরা বাইরে লোক হিসেবে এই সম্পর্কে সচেতন নাও থাকতে পারে, এই ধরনের ব্যক্তির ক্ষেত্রে এই ঝামেলাগুলো কোনো কোনো সময় বিধ্বংসী পরিণতি আনতে পারে। এই প্রাত্যহিক ঝামেলা থেকে ব্যক্তিরা যত বেশি পীড়ন অনুভব করে ততই তারা মানসিকভাবে দুর্বল হয়ে পড়ে।

আতঙ্কমূলক/ভয় ভয় ঘটনা (Traumatic Events)

এই ঘটনার অন্তর্গত রয়েছে বিভিন্ন ধরনের অত্যন্ত বিধ্বংসী ঘটনা, যথা, আগুন লাগা, ট্রেন বা রাস্তায় দুর্ঘটনা, ডাকাতি, ভূমিকম্প, সুনামি ইত্যাদি। এই ধরনের ঘটনাগুলোর প্রভাব কিছু সময় বাদে দেখা যেতে পারে এবং কোনো কোনো সময় উদ্বেগ, অতীতকে বার বার দেখা, স্বপ্ন দেখা এবং বিরক্তিকর চিন্তাধারা এই ধরনের লক্ষণ দেখা যেতে পারে। গভীর আঘাত থেকেও সম্পর্কে টানাপোড়েন আসতে পারে। এইগুলোর সাথে অভিযোজন করতে হলে বিশেষ করে এগুলো যদি ঘটনা ঘটার অনেক মাস পরেও চলতে থাকে তাহলে এই ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞের সাহায্য প্রয়োজন হবে।

বাক্স 3.2

গত একবছরে তোমরা এবং তোমাদের দুই সহপাঠী যে সমস্ত পীড়নমূলক ঘটনার অভিজ্ঞতা লাভ করেছ, সেগুলি চিহ্নিত করো। এই পীড়নমূলক ঘটনাগুলোর একটি তালিকা তৈরি এবং এগুলিকে ১ থেকে ৫ পর্যন্ত সারিতে সাজাও, যেগুলো তোমাদের দৈনন্দিন কার্যকলাপের ঋণাত্মক প্রভাব ফেলেছে। তারপর এর মধ্যে থেকে যেগুলো তোমাদের তিনজনের মধ্যে একইরকম সেটি নির্বাচন কর। এখন এটি বের করার চেষ্টা করো যে, তোমরা এবং তোমাদের বন্ধুদের কতখানি ক্ষমতা এবং পারিবারিক সহায়তা আছে, এই সমস্ত প্রত্যেকটি পীড়নের সাথে মোকাবিলা করার জন্য।

তোমাদের শিক্ষকের সাথে এই ফলাফলগুলো নিয়ে আলোচনা করো।

মনোবৈজ্ঞানিক কার্যকলাপে এবং স্বাস্থ্যের উপর পীড়নের প্রভাব (Effects of Stress on Psychological Functioning and Health)

পীড়নের প্রভাবগুলো কী কী? অধিকাংশ প্রভাবেরই প্রকৃতি শারীরবৃত্তীয় হয়ে থাকে। যদিও, অন্যান্য পরিবর্তনগুলো পীড়িত ব্যক্তির অভ্যন্তরেও ঘটে থাকে। পীড়নের প্রধান চারটি প্রভাব রয়েছে, অর্থাৎ প্রাক্ষোভিক, শারীরবৃত্তীয়, জ্ঞানমূলক এবং আচরণমূলক।

প্রাক্ষোভিক প্রভাব (Emotional Effects) : যারা পীড়নে পীড়িত তারা অধিকাংশ সময় মেজাজের পরিবর্তনের ভোগে এবং এমন অস্থির আচরণের প্রদর্শন করে যার ফলে তারা পরিবার এবং বন্ধুদের কাছ থেকে নিজেদের দূরে সরিয়ে ফেলতে পারে। কোনো কোনো ক্ষেত্রে দেখা যায়, এটি থেকে একটি নিম্নমানের আত্মবিশ্বাসের চিন্তা শুরু হয়, যার ফলে গম্ভীর প্রক্ষোভমূলক সমস্যা তৈরি হয়। কয়েকটি উদাহরণ হল, উদ্বেগ, এবং বিষণ্ণতার অনুভূতি, শারীরিক সমস্যা বৃদ্ধি, বর্ধিত মনোবৈজ্ঞানিক সমস্যা, এবং মেজাজের পরিবর্তনশীলতা। বাক্স ৩.২-এ পরীক্ষার উদ্বেগের ঘটনাটি উপস্থাপন করা হল।

শারীরবৃত্তীয় প্রভাব (Physiological Effects) : মানব শরীর যখন দৈহিক বা মনোবৈজ্ঞানিক পীড়নের প্রভাবে থাকে তখন কয়েকটি বিশেষ হরমোনের নিঃসরণ বেড়ে যায়, যেমন– অ্যাড্রিনালিন এবং কার্টিসোল। এই হরমোনগুলো হৃৎপিণ্ডের হার, রক্তচাপের স্তর, বিপাক ক্রিয়ায় এবং দৈহিক কার্যকলাপে এক বিশেষ পরিবর্তন ঘটায়। যদিও এই দৈহিক প্রতিক্রিয়া আমাদের খুব ভালোভাবে কাজ করতে সাহায্য করবে যখন আমরা খুব অল্প সময়ের জন্য চাপে থাকবো, এর দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব শরীরের পক্ষে অত্যন্ত ক্ষতিকারক হতে পারে। শারীরবৃত্তীয় প্রভাবের উদাহরণগুলো হল, এপিনেফ্রিনের ও নর এপিনেফ্রিনের নিঃসরণে পরিপাক ক্রিয়ার গতি কমে যাওয়া, ফুসফুসের বায়ু প্রকোষ্ঠের স্ফীতি, হৃৎস্পন্দনের হারে বৃদ্ধি এবং রক্তজালিকার সংকোচন।

জ্ঞানমূলক প্রভাব (Cognitive Effects) : যদি পীড়নের ফলে হাওয়া চাপ বহাল থাকে, তাহলে ব্যক্তি অত্যধিক মানসিক চাপে ভুগতে পারে। এই প্রচণ্ড মাত্রায় পীড়নের ভোগার ফলে ব্যক্তি খুব দ্রুততার যুক্তিপূর্ণভাবে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে। বাড়িতে, পেশার ক্ষেত্রে বা কাজের জায়গায় ভুল সিদ্ধান্ত নিলে

ব্যক্তি বিতর্কে জড়ানো, ব্যর্থতা, অর্থনৈতিক ক্ষতি এমনকি চাকরি হারানোর মতো ঘটনার সম্মুখীন হতে পারে। পীড়নের জ্ঞানমূলক প্রভাবগুলো হল, একাগ্রতার অভাব এবং ক্ষণস্থায়ী স্মৃতির ক্ষমতায় হ্রাস।

আচরণমূলক প্রভাব (Behavioural Effects) : পীড়ন আমাদের আচরণে এইরূপে প্রভাব ফেলতে পারে যথা, পুষ্টিকর খাদ্যগ্রহণে অনীহা, শরীর চাঙ্গা করে তোলে এমন বস্তুর সেবন বেড়ে যাওয়া, যেমন– ক্যাফেইন, অতিরিক্ত সিগারেট সেবন, মদ্যপান এবং অন্য মাদকদ্রব্য যথা- ট্রাঙ্কুইলাইজার (Tranquilliser) ইত্যাদি। ট্রাঙ্কুইলাইজার আসক্তি সৃষ্টি করতে পারে এবং এর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে যেমন– একাগ্রতায় অভাব, দুর্বল সহযোজন, মাথাঘোরা। পীড়নের আচরণমূলক প্রভাবের কয়েকটি সাধারণ প্রভাব হল— ঘুমের ব্যাঘাত, অধিক অনুপস্থিতি এবং কাজের প্রদর্শনে ঘাটতি।

পীড়ন এবং স্বাস্থ্য (Stress and Health)

তোমরা প্রায়ই দেখবে যে তোমাদের অনেক বন্ধুরাই (তোমাদের নিজেদেরও হয়ে থাকতে পারে।) পরীক্ষার সময় অসুস্থ হয়ে পড়ে। তারা পেটখারাপ, শরীর ব্যথা, বমিভাব, ডাইরিয়া এবং জ্বরে ইত্যাদিতে ভোগে। তোমরা এও দেখতে পারো যে, ব্যক্তিগত জীবনে অসুখীরা যারা খুব সুখী এবং জীবনকে উপভোগ করে তাদের তুলনায় প্রায়ই অসুস্থ হয়ে পড়ে। দীর্ঘস্থায়ী প্রাত্যহিক পীড়ন একজন ব্যক্তির নিজের খেয়াল করা থেকে তা সরিয়ে রাখতে পারে। যখন পীড়ন দীর্ঘস্থায়ী হয় তখন এটি দৈহিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে এবং মনোবৈজ্ঞানিক কার্যকলাপে দুর্বল করে। ব্যক্তি অত্যন্ত ক্লান্তি এবং মনোভাব সম্পর্কিত সমস্যা তখন অনুভব করে, যখন ব্যক্তি পরিবেশের চাহিদাগুলোর কারণে পীড়ন অনুভব করে যদি অবরোধ বেশি হয় এবং পরিবার বন্ধুদের কাছ থেকে খুব কম সহায়তা পায়। দৈহিক ক্লান্তির লক্ষণগুলো হল দীর্ঘকালীন অবসাদ, দুর্বলতা এবং শক্তিহীনতা।

বাক্স 3.2

পরীক্ষাজনিত উদ্বেগ (Examination Anxiety)

পরীক্ষার কারণে উদ্বেগ একটি খুবই সাধারণ ঘটনা এবং এর ফলে পরীক্ষার আগে পরে পরীক্ষা চলাকালীন দুশ্চিন্তা বা অস্বস্তি অনুভূত হয়। অধিকাংশ লোকেরা পরীক্ষা কাছাকাছি আসলে দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগ অনুভব করে এবং আবার তারা এও মনে করে যে এই উদ্বেগ কোন কোন ক্ষেত্রে সহায়ক হয়, যা ঐ কাজের প্রতি নিবিষ্ট থাকার জন্য সহায়ক চাপ সৃষ্টি করতে পারে। পরীক্ষাজনিত অস্থিরতা, দুশ্চিন্তা বা ব্যর্থতা খুব ভালো ছাত্রের ক্ষেত্রেও স্বাভাবিক ব্যপার। কিন্তু প্রথাগত পরীক্ষার পীড়নের কারণে কিছু ছাত্রের মধ্যে এমন অতিরিক্ত উদ্বেগ দেখা যায়, যার ফলে চাপহীন শ্রেণিকক্ষে তারা যেমন প্রদর্শন করে তার তুলনায় পরীক্ষায় খারাপ প্রদর্শন করে। পরীক্ষাজনিত পীড়নের বৈশিষ্ট্য হলো "মূল্যায়নভিত্তিক বোধশক্তি (**evaluative apprehension**) বা মূল্যায়নভিত্তিক পীড়ন (**evaluative stress**)" এবং এটি দুর্বলসাধক আচরণ সৃষ্টি করে, যা এমন জ্ঞানমূলক এবং শারীরবৃত্তীয় প্রভাব তৈরি করে যা অন্যান্য পীড়ক থেকে তৈরি হওয়া পীড়ন থেকে আলাদা নয়। অতিরিক্ত পীড়ন ছাত্রের প্রস্তুতি, একাগ্রতা এবং প্রদর্শনে বাধা দেয়। পরীক্ষাজনিত পীড়নের কারণে পরীক্ষাজনিত উদ্বেগ হয় বা তার পরীক্ষায় প্রদর্শনে বিরূপ প্রভাব ফেলে। যে ব্যক্তি অতিরিক্ত পরীক্ষাজনিত পীড়নে ভোগে তাদের মধ্যে মূল্যায়নমূলক পরিস্থিতিকে ব্যক্তিগত হুমকি হিসাবে দেখার প্রবণতা দেখা যায়। পরীক্ষা চলাকালীন তারা প্রায়ই দুশ্চিন্তা, উদ্বিগ্নতা, সহজে বিচলিত হওয়া এবং প্রাক্ষোভিক উত্তেজনায় ভোগে। উপরন্তু, এই ঋণাত্মক আত্মকেন্দ্রিক চিন্তা যা তাদের একাগ্রতাকে নষ্ট করে এবং পরীক্ষা চলাকালীন একাগ্রতায় বাধা দেয়। অতিরিক্ত পরীক্ষাজনিত দুশ্চিন্তাগ্রস্ত ছাত্রের পরীক্ষাজনিত পীড়নের প্রতি তীব্র প্রক্ষোভমূলক প্রতিক্রিয়া, নিজেদের সম্পর্কে নেতিমনোভাব, অপর্যাপ্ততার অনুভূতি, অনুপায়ের সাথে প্রতিক্রিয়া করে এবং প্রতিষ্ঠা ও সম্মানহানি, তার প্রদর্শনে বাধা দেয়। সাধারণত, একজন অতিরিক্ত পরীক্ষাজনিত দুশ্চিন্তাগ্রস্থ ব্যক্তি কোনো কাজে নিমজ্জিত হওয়ার বদলে নিজের অন্তরে ডুবে যায়, অর্থাৎ তথ্যের যেসব সংকেতগুলি তার কাছে সহজলভ্য হতে পারে সেগুলোতে হয় অবহেলা নয় ভুল ব্যাখ্যা করে বা মনোযোগমূলক বাধা অনুভব করে। পরীক্ষার প্রস্তুতি নেওয়ার সময় ব্যক্তিকে পড়াশোনার জন্য সময় দেওয়া উচিত, নিজের শক্তি ও দুর্বলতাকে পরিদর্শন এবং বিবেচনা করে, নিজের অসুবিধা সম্পর্কে সহপাঠী এবং শিক্ষকের সাথে আলোচনা করা উচিত, একটি পুনরালোচনার সময় তালিকা তৈরি করা, নোট সংক্ষেপিত করা, পুনরালোচনার সময় বার করা এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল পরীক্ষার দিন শান্তভাবে পড়াশোনার দিকে একাগ্র হওয়া।

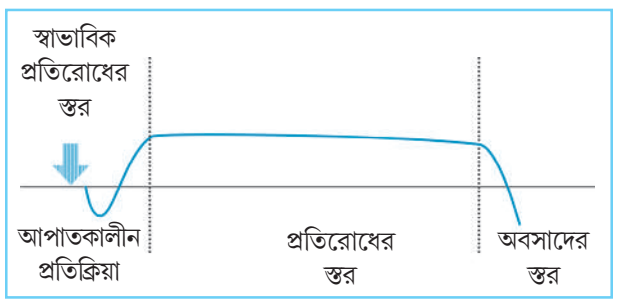
এই মানসিক অবসাদ, বিরক্তভাব, উদ্বেগ, অনাশ্রয় এবং নিরাশা অনুভব করা রূপে দেখা যায়। এই দৈহিক, প্রাক্ষোভিক এবং মনোবৈজ্ঞানিক অবসাদের অবস্থাকে বার্নআউট (Burnout) বলে জানা যায়।

এখানে এমনও প্রমাণ রয়েছে যে পীড়ন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতায় পরিবর্তন করতে পারে এবং কারোর অসুস্থ হওয়ার প্রবণতা বাড়াতে পারে। পীড়ন কার্ডিওভাসকুলার (cardiovascular) রোগ উচ্চরক্তচাপ, সেই সাথে মনোশারীরিক (psychosomatic) ব্যত্যয় যেমন– আলসার, হাঁপানি, এলার্জি এবং মাথাব্যথা প্রভৃতি বিকশিত করতে লিপ্ত থাকে।

গবেষকরা অনুমান করছেন যে পীড়ন পঞ্চাশ শতাংশ থেকে সত্তর শতাংশ শারীরিক অসুস্থতার কারণ হিসেবে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। গবেষণায় আরো দেখানো হয়েছে যে পঞ্চাশ শতাংশ চিকিৎসা সম্পর্কিত পরিদর্শন মূলত পীড়ন সম্পর্কিত লক্ষণের কারণে হয়।

General Adaptation Syndrome

পীড়ন যদি দীর্ঘস্থায়ী হয় তখন আমাদের শরীরে কী ঘটে? সেলি (Selye) এই বিষয়টি অধ্যয়ন করেছেন প্রাণীদের দীর্ঘসময় ধরে গবেষণাগারে আলাদা আলাদা পীড়ক যেমন অতিরিক্ত তাপমাত্রা, এক্স-রে এবং ইনসুলিনের ইঞ্জেকশান দিয়ে। তিনি হাসপাতালে বিভিন্নভাবে আঘাতপ্রাপ্ত এবং অসুস্থ রোগীদের নিয়েও পর্যবেক্ষণ করেছেন। সেলি লক্ষ করেন যে সবার মধ্যে একইরকম শারীরিক প্রতিক্রিয়ার ধরন রয়েছে।। এই ধরনকে *General Adaptation Syndrome* (GAS) বলা হয়। তাঁর মতানুসারে GAS-এ তিনটি ধাপ রয়েছে : আপাতকালীন প্রতিক্রিয়া (alarm reaction), প্রতিরোধ (resistance), অবসাদ (exhaustion) (চিত্র ৩.৩ দেখ)।



চিত্র 3.3 : General Adaptation Syndrome

1. *আপাতকালীন প্রতিক্রিয়া (Alarm reaction stage)* : একটি বিশ্বাসসাধক উদ্দীপক বা পীড়নের উপস্থিতি যা অ্যাড্রিনাল-পিটুইটারি কাটেক্সতন্ত্রকে উত্তেজিত করে, এটি পীড়নের প্রতিক্রিয়া সৃষ্টিকারী হরমোনের নিঃসরণকে সঞ্চার করে। এখন ব্যক্তি যুদ্ধ করতে বা পালানোতে (fight or flight) প্রস্তুত।
2. *প্রতিরোধের স্তর (Resistance stage)* : যদি পীড়ন দীর্ঘস্থায়ী হয়, তাহলে প্রতিরোধের স্তরটি শুরু হয়। পরাসমবেদী স্নায়ুতন্ত্র দেহের সম্পদগুলোর খুব সতর্কতার সাথে ব্যবহার করার নির্দেশ দেয়। জীব যে হুমকিটির সম্মুখীন হয় তার সাথে বোঝাপড়ার মাধ্যমে অভিযোজনে প্রয়াস করে।
3. *অবসাদের স্তর (Exhaustion stage)* : একইরকম পীড়ক বা ঐচ্ছিক পীড়কের প্রতিনিয়ত প্রভাবে দেহের সম্পদগুলোর নির্গমন অবসাদের তৃতীয় স্তরে নিয়ে যায়। শঙ্কায় প্রতিক্রিয়া এবং প্রতিরোধের অন্তর্গত শারীরবৃত্তীয় তন্ত্রটি অকার্যকর হয় এবং পীড়ন সম্পর্কিত ব্যত্যয় সমূহ দেখা দেয়। যেমন– বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই উচ্চরক্তচাপের প্রতি সংবেদনশীল হয়ে পড়া।

সেলির মডেলটিতে পীড়নের মনোবৈজ্ঞানিক উপাদান ভূমিকা খুব সীমিত থাকার কারণে এটি সমালোচিত হয়। গবেষকরা বলেছেন পীড়নকে নির্ধারণ করার গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি হল, কোনো ঘটনার মনোবৈজ্ঞানিক মূল্য নির্ধারণ করা। কোনো ব্যক্তি পীড়নের প্রতি কীভাবে প্রতিক্রিয়া করবে তা ব্যক্তির প্রত্যক্ষণ, ব্যক্তিত্ব এবং জৈবিক সংগঠনের দ্বারা যথেষ্টভাবে প্রভাবিত হয়।

পীড়ন এবং দেহের প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থায় (Stress and the Immune System)

শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতায় বিঘ্ন ঘটিয়ে শরীরকে অসুস্থ করে তোলার একটি কারণ হচ্ছে চাপ। দেহের প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা শরীরকে ভিতরের এবং বাইরের আক্রমণ থেকে রক্ষা করে। Psychoneuroimmunology মনের সাথে মস্তিষ্কের ও দেহের প্রতিরোধমূলক তন্ত্রের সংযোগের ওপর দৃষ্টিনিক্ষেপ করে। এটি দেহের প্রতিরোধমূলক তন্ত্রের উপর পীড়নের প্রভাব অধ্যয়ন করে। দেহের প্রতিরোধমূলক তন্ত্র কীভাবে কাজ করে? দেহের প্রতিরোধমূলক তন্ত্রের অন্তর্গত শ্বেতরক্তকণিকা (leucocytes) রক্তে অ্যান্টিজেনস (antigens) যেমন– ভাইরাসকে চিহ্নিত এবং ধ্বংস করে, এটি অ্যান্টিবডিস (antibodies) ও উৎপাদন করে। দেহের

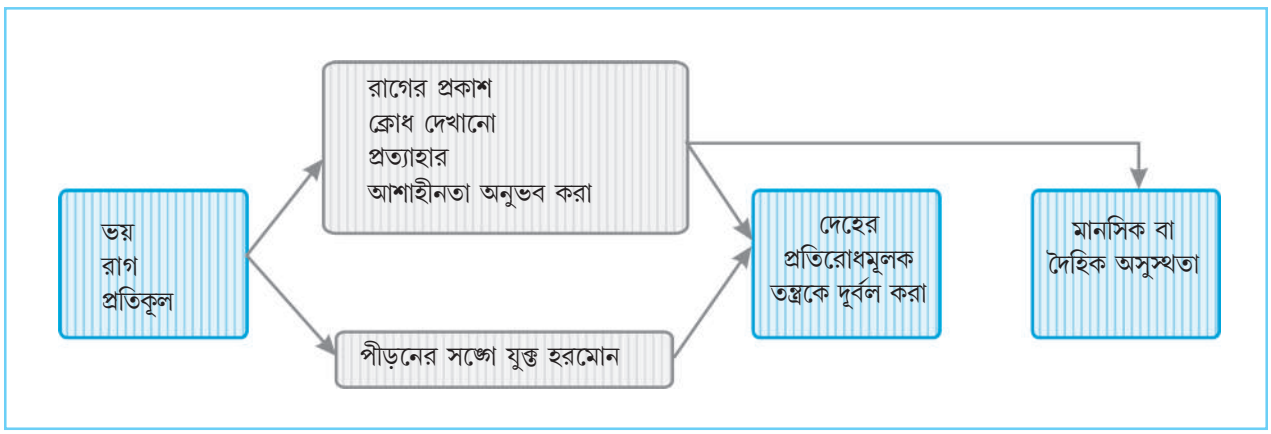
প্রতিরোধমূলক তন্ত্রে বিভিন্ন প্রকারের শ্বেতরক্তকণিকা রয়েছে, যথা- T-কোষ (T cells), B কোশ (B cells) এবং প্রাকৃতিক ঘাতক (natural killer)। T-কোশ আক্রমণকারীকে (invader) ধ্বংস করে এবং T-সাহায্যকারী কোশ প্রতিরোধমূলক কার্যকলাপকে বাড়ায়। এইটি সেই T-সাহায্যকারী কোশ (T-helper cells) যা নাকি হিউম্যান ইমিউনো ডেফিসিয়েন্সি ভাইরাস (HIV) দ্বারা আক্রান্ত হয় যার ফলে AIDS রোগটি হয়। B-কোশ অ্যান্টিবডি উৎপন্ন করে। প্রাকৃতিক ঘাতক কোশ ভাইরাস এবং টিউমার দুটোর সাথেই লড়াইয়ে ব্যস্ত থাকে।

পীড়ন প্রাকৃতিক ঘাতক কোষের সাইটোটক্সিসিটি (cytotoxicity), যা বিভিন্ন সংক্রমণের এবং ক্যান্সারের বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষার জন্য গুরুত্বপূর্ণ, একে প্রভাবিত করে। প্রাকৃতিক ঘাতক কোষের সাইটোটক্সিসিটির স্তরে হ্রাস অতিরিক্ত পীড়নে ভোগা ব্যক্তিদের মধ্যে দেখা যায়, এর অন্তর্গত রয়েছে, যথা— যেসব ছাত্ররা কোনো গুরুত্বপূর্ণ পরীক্ষা দিচ্ছে, শোকার্ত ব্যক্তি এবং সেইসব ব্যক্তিরা যারা নাকি গম্ভীর বিষণ্ণতাগ্রস্ত। গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যেসব ব্যক্তি সামাজিক সহায়তা গ্রহণ করে তাদের মধ্যে উন্নত প্রতিরোধমূলক কার্যকলাপ দেখা যায়। আবার যাদের মধ্যে আগের থেকেই দুর্বল প্রতিরোধমূলকতন্ত্র রয়েছে তাদের প্রতিরোধমূলক তন্ত্রে যদি পরিবর্তন আসে তাহলে তাদের স্বাস্থ্যের উপর বেশি প্রভাব পড়ে। ঋণাত্মক প্রক্ষোভ, পীড়নজনিত হরমোনের নিঃসরণ যা দেহের প্রতিরোধমূলক তন্ত্রকে দুর্বল করে, যার ফলে মানসিক এবং দৈহিক স্বাস্থ্য প্রভাবিত হয়। এই ক্রমটিকে চিত্র ৩.৪-এ অংশীভূত করে দেখানো হয়েছে।

মনোবৈজ্ঞানিক পীড়ন ঋণাত্মক প্রক্ষোভ এবং এর সাথে জড়িত যথা– বিষণ্ণতা, প্রতিকূলতা, রাগ এবং ক্রোধ দ্বারা অনুষঙ্গী হয়। স্বাস্থ্যের উপর পীড়নের প্রভাব গবেষণা করার সময় ঋণাত্মক আবেগীয় পরিস্থিতি একটি বিশেষ উদ্বেগের বিষয়। দীর্ঘকালীন পীড়ার বৃদ্ধির সাথে সাথে মনোবৈজ্ঞানিক বিকারের ঘটনা যেমন, প্যানিক আক্রমণ ও আবেগজনক আচরণ (obsessive behaviour) বাড়তে থাকে। দুশ্চিন্তা এমন স্তরে পৌঁছায় যে তা ভয়ানক, পীড়াদায়ক দৈহিক অনুভূতি লাভ করে, যা নাকি হৃদরোগে আক্রান্ত বলে ভ্রম হতে পারে। দীর্ঘমেয়াদি পীড়নে ভোগা ব্যক্তিদের মধ্যে অযৌক্তিক ভয়, মেজাজের পরিবর্তন এবং ফোবিয়ার প্রবণতা দেখা যায় ও বিষণ্ণতার সাময়িক আক্রমণ, রাগ, এবং বিরক্তভাব অনুভব করতে পারে, বা এই ঋণাত্মক আবেগগুলোর সাথে প্রতিরোধমূলক তন্ত্রের কার্যকলাপের সম্পর্ক প্রদর্শিত করে। আমাদের এই জগতকে ব্যাখ্যা করার ক্ষমতা এবং এই ব্যাখ্যাকে ব্যক্তিগত অর্থ ও আবেগের সাথে আরোপিত করার বিষয়টি আমাদের শরীরের উপর শক্তিশালী এবং সরাসরি প্রভাব ফেলে। ঋণাত্মক মেজাজের সাথে দুর্বল স্বাস্থ্যের একটি সম্পর্ক রয়েছে। নিরাশার অনুভূতির সাথে সম্পর্কিত থাকে কোনো রোগকে আরো খারাপ দিকে নিয়ে যাওয়ার বিষয়টি এবং বিভিন্ন কারণে আঘাত ও মৃত্যুর ঝুঁকিও বেড়ে যায়।

জীবনশৈলী (Lifestyle)

পীড়ন অস্বাস্থ্যকর জীবনশৈলী বা স্বাস্থ্যের প্রতি ক্ষতিকারক আচরণের দিকে নিয়ে যায়। জীবনশৈলী হল সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং আচরণের একটি সামগ্রিক নমুনা যা একজন ব্যক্তির স্বাস্থ্য এবং জীবনের গুণগতমানকে নির্ধারণ করে। পীড়নে আক্রান্ত ব্যক্তি বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই নিজেদের প্যাথোজেনের (pathogens)



চিত্র 3.4 : পীড়নের সাথে অসুস্থতার সম্পর্ক

প্রভাবাধীন থাকতে পারে, যার ফলে রোগের সৃষ্টি হয়। ব্যক্তি যারা পীড়নে আক্রান্ত থাকে তারা পুষ্টিকর খাদ্যের অনভ্যাসে, কম ঘুম, এবং সম্ভবত অন্যান্য অস্বাস্থ্যকর আচরণ যথা- ধুমপান এবং মদের অপব্যবহারে নিযুক্ত থাকে। এই ধরনের স্বাস্থ্যের ক্ষতিসাধনকারী আচরণ ধীরে ধীরে বিকশিত হয় এবং সাময়িক আনন্দের অনুভূতির সাথে সম্পর্কযুক্ত। যাই হোক, আমরা এদের দীর্ঘস্থায়ী ক্ষতিকে উপেক্ষা করি এবং আমাদের জীবনে যে সম্ভাব্য বিপদ তৈরি হয়, একে অবমূল্যায়ন করি।

গবেষণায় দেখা গেছে, যে সুস্বাস্থ্য বর্ধনকারী আচরণ যেমন– পুষ্টিকর খাদ্যগ্রহণ, প্রতিদিন ব্যায়াম করা, পরিবারের সহায়তা ইত্যাদি সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। সংশ্লিষ্ট একটি জীবনশৈলী যার অন্তর্গত কম স্নেহ পদার্থযুক্ত খাদ্যগ্রহণ, প্রতিদিন ব্যায়াম করা রয়েছে এবং ইতিবাচক চিন্তা নিয়ে ধারাবাহিক ভাবে কার্যকলাপ করা, স্বাস্থ্য এবং দীর্ঘ আয়ুকে বর্ধিত করে। আধুনিক জীবনশৈলীতে খাওয়া, পান করা এবং তথাকথিত দ্রুতগতি সম্পন্ন সুখকর জীবনের আধিক্য আমাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত মৌলিক নীতিগুলোর লঙ্ঘনের দিকে নিয়ে যায়। যা আমরা কী খাচ্ছি, কী ভাবছি এবং নিজের জীবনের সাথে কী করছি তাকেও প্রভাবিত করে।

পীড়নের সাথে অভিযোজন (Coping with Stress)

বর্তমানকালে এই বিশ্বাসের উপর জোড় দেওয়া হচ্ছে যে আমরা পীড়নের সাথে কীভাবে মোকাবিলা করি এবং একজন যে পীড়ন অনুভব করছে সেটা তার মনোবৈজ্ঞানিক কুশলতা, সামাজিক কার্যকলাপ এবং স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে, তার উপর নয়। অভিযোজন করা (Coping) হলো পীড়নের বিরুদ্ধে একটি গতিশীল পরিস্থিতির বা ঘটনার প্রতি একটি প্রতিক্রিয়া। এটি হল পীড়নমূলক পরিস্থিতি বা ঘটনার প্রতি একটি প্রতিক্রিয়ার বিন্যাস যা সমস্যা সমাধানে এবং পীড়ন হ্রাসে অভিপ্রেত। আমরা যেসব পীড়নের মোকাবিলা করি তা প্রায়ই আমাদের অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে তৈরি কঠোর উপবিষ্ট বিশ্বাসের উপর নির্ভর করে। উদাহরণস্বরূপ, যখন আমরা রাস্তায় ট্রাফিক জ্যামে পরি তখন রাগ অনুভব করি, কারণ আমরা বিশ্বাস করি রাস্তায় যান চলাচল দ্রুত হওয়া উচিত। পীড়নকে পরিচালনা করার জন্য যে কৌশল রয়েছে তা শেখা উচিত। যারা খুব দুর্বলভাবে পীড়নের মোকাবিলা করে তাদের প্রতিরোধমূলক প্রতিক্রিয়া ক্ষতিগ্রস্থ হয় এবং প্রাকৃতিক ঘাতক কোশের কার্যকলাপ দুর্বল হয়ে পড়ে।

পীড়নমূলক পরিস্থিতির মোকাবিলা করার জন্য ব্যবহৃত কৌশলগুলোর ক্ষেত্রে ব্যক্তি প্রতিনিয়ত ব্যক্তিগত বৈষম্যের প্রকাশ করে। এর অন্তর্গত প্রকাশিত এবং অপ্রকাশিত দুইটি কার্যকলাপই থাকতে পারে। এন্ডলার (Endler) এবং পার্কার (Parker) প্রদত্ত তিনটি মোকাবিলা করার কৌশলগুলো হল :

কার্যভিত্তিক কৌশল (Task-oriented Strategy) : এর অন্তর্গত রয়েছে পীড়নমূলক পরিস্থিতি সম্পর্কে, কার্যকলাপের বিকল্প পথ সম্পর্কে এবং তাদের সম্ভাবিত ফলাফল সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করা, এছাড়াও এর অন্তর্গত রয়েছে প্রাধান্যতা এবং কার্যকারিতা , সাথে সিদ্ধান্ত নেওয়া যাতে পীড়নমূলক পরিস্থিতির সাথে সরাসরি মোকাবিলা করা যায়। উদাহরণস্বরূপ, নিজের জন্য উৎকৃষ্ট সময় সারণী পরিকল্পনা করা বা আগে আমি কীভাবে এমন একইরকম সমস্যার সমাধান করেছি এই সম্পর্কে চিন্তা করা।

প্রক্ষোভিত্তিক কৌশল (Emotion-oriented Strategy) : এর অন্তর্গত রয়েছে আশা-আকাঙ্ক্ষাকে পরিচালনার প্রয়াস করতে পারা এবং নিজের আবেগগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করা। এছাড়াও এর অন্তর্গত রয়েছে রাগ ও হতাশার অনুভূতিগুলোকে প্রকাশ করতে পারা বা এই পরিস্থিতিকে পরিবর্তন করার জন্য কিছুই করতে পারা যাবে না, এই সিদ্ধান্ত নেওয়া। উদাহরণস্বরূপ, নিজেকে এই বলা যে এটি বাস্তবিকই আমার সাথে ঘটেনি বা এই সম্পর্কে দুশ্চিন্তা করা যে আমি কী করতে যাচ্ছি।

পরিহারভিত্তিক কৌশল (Avoidance-oriented Strategy): এই কৌশলের অন্তর্গত রয়েছে পরিস্থিতির গম্ভীরতাকে পরিহার বা সীমিত করা, এই কৌশলে পীড়নমূলক চিন্তাভাবনাকে সচেতনভাবে চাপা দেওয়ার কথা বলা হয়েছে এবং এই চিন্তা করার স্থানে আত্মরক্ষামূলক চিন্তা করা। এর উদাহরণগুলো হল টিভি দেখা,

কাজ 3.3

নিম্নলিখিত পদগুলির ক্ষেত্রে একটি 5 বিন্দু স্কেলে (5-point scale) তোমাদের প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করো যেখানে, 5 = সর্বদা, 1 = কখনো না।

আমি আবেগের প্রকাশ খোলাভাবে এবং সরাসরিভাবে করি।

আমি আমার ব্যক্তিগত লক্ষ্যের দিকে কাজ করি।

আমি সেই পরিস্থিতি যাকে পরিবর্তন করা যায় না একে মেনে নেই।

আমি আমার বন্ধুদের সাথে আমার দুশ্চিন্তাগুলো নিয়ে আলোচনা করি।

আমি সবকিছু সঠিকভাবে নাও পেতে পারি।

তোমাদের উত্তরগুলো তোমাদের সহপাঠী এবং শিক্ষকের সাথে আলোচনা কর। স্কোর যত বেশি হবে তোমাদের অভিযোজনের ক্ষমতা খুব ভালো বলে ধরা হবে।

বন্ধুকে ফোন করা বা লোকেদের সাথে মেলামেশার চেষ্টা করা।

Lazarus এবং Folkman অভিযোজন সম্পর্কে ধারণা দিতে গিয়ে বলেছেন যে অভিযোজন একটি ব্যক্তিগত সংলক্ষণের তুলনায় বরং এটি একটি গতিশীল প্রক্রিয়া। অভিযোজন বলতে বোঝায় পীড়নমূলক কার্যসম্পাদন করতে যে অভ্যন্তরীণ বা বাহ্যিক চাহিদাগুলো রয়েছে। সেগুলিকে আয়ত্তে আনার জন্য, এগুলো হ্রাস করার বা সহ্য করার জন্য ক্রমাগত পরিবর্তনশীল জ্ঞানমূলক এবং আচরণমূলক প্রয়াস। অভিযোজন ব্যক্তিকে তার সমস্যার পরিচালনা বা পরিবর্তন করার অনুমতি প্রদান করে এবং এই সমস্যার প্রতি যে প্রক্ষোভমূলক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হয় একে নিয়ন্ত্রণ করে। উনাদের মতে অভিযোজন প্রতিক্রিয়াকে দুই ধরনের প্রতিক্রিয়ায় বিভক্ত করা যেতে পারে, যথা- সমস্যাকেন্দ্রিক এবং প্রক্ষোভকেন্দ্রিক। সমস্যাকেন্দ্রিক কৌশলগুলো সমস্যার উপর আক্রমণ করে সেই সমস্ত আচরণ দ্বারা যা তথ্য সংগ্রহ করার জন্য, ঘটনাকে পরিবর্তন করার জন্য এবং বিশ্বাস ও প্রতিশ্রুতির রদবদল করার জন্য পরিকল্পনা করা হয়েছে। এগুলো ব্যক্তিসচেতনতা, জ্ঞানের স্তর এবং আচরণমূলক ও জ্ঞানমূলক অভিযোজনের উপায়গুলোর পরিসরকে বৃদ্ধি করে। এগুলো ঘটনা থেকে আগত হুমকির অনুভূতিকে হ্রাস করার কাজ করে। উদাহরণস্বরূপ, "আমি একটি কাজের পরিকল্পনা তৈরি করেছি এবং এইটি অনুসরণ করেছি।" প্রক্ষোভকেন্দ্রিক কৌশলগুলো প্রধানত মনোবৈজ্ঞানিক পরিবর্তন আনার জন্য ব্যবহার করা হয়, যাতে ঘটনার পরিবর্তন আনার স্বল্প প্রয়াস করা হয় এবং যাতে এর কারণে সৃষ্ট প্রাক্ষোভিক অসংগতির প্রভাবকে সীমিত করা যায়। উদাহরণস্বরূপ, 'আমি কিছু কাজ করেছি দুশ্চিন্তাটিকে আমার ভেতর থেকে বার করার জন্য।" যখন আমরা পীড়নমূলক পরিস্থিতির সম্মুখীন হই তখন সমস্যাকেন্দ্রিক এবং প্রক্ষোভকেন্দ্রিক এই দুটি কৌশলই খুব প্রয়োজনীয়। গবেষণায় বলা হয়েছে যে মানুষ সাধারণত পরেরটি থেকে আগের কৌশলটিকেই বেশি ব্যবহার করে থাকে।

পীড়নের ব্যবস্থাপনার কৌশল (Stress Management Techniques)

পীড়ন হল নীরব হত্যাকারী। এটি দৈহিক অসুস্থতার এবং রোগের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে বলে মনে করা হয়। উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, আলসার, ডায়াবেটিস, এমনকি ক্যানসারও পীড়নের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত। জীবনশৈলীর পরিবর্তনের কারণে পীড়ন বৃদ্ধি পায়। তাই বিদ্যালয় অন্যান্য প্রতিষ্ঠান, অফিস এবং সম্প্রদায়

কাজ 3.4

নিম্নে উল্লেখিত অভিযোজনমূলক আচরণের মধ্যে কোনগুলি সমস্যাকেন্দ্রিক? কেন?

- একজন বন্ধুর সাথে তোমাদের সমস্যা সম্পর্কে আলোচনা করা।
- পরীক্ষায় ফেল করার কারণে মন খারাপ করা।
- পরীক্ষার বাজে নম্বর পাওয়ায় সহপাঠীদের ভুল বোঝা।
- পিতামাতার কাছে পরীক্ষার ফলাফল লুকানো।
- বদ অভ্যাসের জন্য বন্ধুদের বকা দেওয়া।
- বার্ষিক পরীক্ষার জন্য প্রয়োজনীয় বই পড়া।
- অবস্থার অবনতি পর নিজের কার্যক্ষমতা উন্নত করার জন্য প্রয়াস করা।
- পড়াশোনার কাজ শেষ না হলে স্কুলে না যাওয়া।

এর উত্তরগুলো তোমাদের সহপাঠীদের এবং শিক্ষকের সাথে আলোচনা করো।

পীড়নের ব্যবস্থাপনার কৌশলগুলো সম্পর্কে জানতে উদ্যোগী। এর মধ্যে কয়েকটি হল :

Relaxation Techniques : এটি একটি কার্যকরী দক্ষতা যা পীড়নের লক্ষণগুলোকে হ্রাস করে এবং অসুস্থতার ঘটনা যথা— উচ্চরক্তচাপ এবং হৃদ্‌রোগের প্রবণতা কমায়। সাধারণত Relaxation দেহের নীচের অংশ থেকে শুরু করে এবং মুখমণ্ডলের পেশিতে এমনভাবে অগ্রসর হয় যার ফলে সারা শরীর নিরুদ্বেগ হয়ে যায়। দীর্ঘ নিঃশ্বাসের সাথে পেশি শিথিলতাকে ব্যবহার করে মনকে শান্ত এবং দেহকে শিথিল করে।

ধ্যানের বিভিন্ন পদ্ধতি (Meditation Procedures) : ধ্যান করার যোগ পদ্ধতির ক্ষেত্রে কিছু শিখনমূলক কৌশলকে একটি ক্রমে ব্যবহার করা হয় যার দ্বারা মনোযোগকে পুনঃকেন্দ্রিক করা হয়। যা চেতনার স্থিতিতে একটি পরিবর্তন আনে। এই পদ্ধতিতে এমন ব্যাপক একাগ্রতা দেখা যায় যার ফলে ধ্যানী যে-কোনো বাহ্যিক উদ্দীপকের প্রতি অচেতন হয়ে চেতনার এক অন্যরকম অবস্থানে পৌঁছায়।

Biofeedback : এটি বর্তমান শারীরবৃত্তীয় ক্রিয়াকলাপ সম্পর্কে প্রতিক্রিয়া প্রদান করে পীড়নের শারীরবৃত্তীয় দৃষ্টিভঙ্গিকে পরিচালনাগত ও হ্রাস করার একটি পদ্ধতি যা প্রায়ই relaxation training সাথে যুক্ত হয়। Biofeedback প্রশিক্ষণের তিনটি ধাপ

রয়েছে : বিশেষ কোনো শারীরবৃত্তীয় প্রতিক্রিয়ার প্রতি সচেতনতা তৈরি করা, যথা হৃদস্পন্দনের হার, শান্ত পরিস্থিতিতেই এই শারীরবৃত্তীয় প্রতিক্রিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করার পথগুলো শেখা এবং প্রাত্যহিক জীবনের কার্যকলাপে এই নিয়ন্ত্রণকে হস্তান্তরিত করা।

সৃজনাত্মক মানসচিত্র গঠন (Creative Visualisation) : পীড়নের সাথে মোকাবিলা করার একটি কার্যকরী কৌশল। সৃজনাত্মক মানসচিত্র একটি বিষয়ভিত্তিক অভিজ্ঞতা যা মানস প্রতিরূপ এবং কল্পনাকে ব্যবহার করে। মানসচিত্রটি দেখার আগে ব্যক্তিকে অবশ্যই একটি বাস্তবিক উদ্দেশ্য স্থির করতে হয়, যেহেতু এটি আত্মবিশ্বাস তৈরিতে সাহায্য করে। কারোর মন শান্ত, শরীর নিরুদ্বেগ এবং চোখ বন্ধ থাকলে মানসচিত্রটি দৃষ্টিগোচর করতে সুবিধা হয়। এটি স্বতঃস্ফূর্ত চিন্তাধারা থেকে আসা প্রতিবন্ধকতার ঝুঁকির হ্রাস ঘটায় এবং কোনো কাল্পনিক চিত্রকে বাস্তবে পরিণত করার সৃজনী শক্তি প্রদান করে।

Cognitive Behavioural Techniques : এই কৌশলগুলোর উদ্দেশ্য হল ব্যক্তিকে পীড়নের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তুলতে সাহায্য করে। Meichenbaum দ্বারা বিকশিত Stress inoculation training একটি কার্যকরী পদ্ধতি। এই পদ্ধতিটির সারমর্ম হল ঋণাত্মক এবং অযৌক্তিক চিন্তার পরিবর্তে ধনাত্মক এবং যুক্তিপূর্ণ চিন্তাধারার সঞ্চার করা। এই পদ্ধতিতে প্রধান তিনটি ধাপ রয়েছে মূল্যায়ন, পীড়ন হ্রাসের কৌশল ও প্রয়োগ এবং follow-through। মূল্যায়নের সাথে যুক্ত প্রক্রিয়াগুলো হল সমস্যার প্রকৃতি নিয়ে আলোচনা করা এবং ব্যক্তির (client) নজরে সমস্যাটিকে দেখা। পীড়নের হ্রাসের অন্তর্গত রয়েছে পীড়ন হ্রাসের কৌশল শেখা, যেমন– relaxation এবং আত্ম-নির্দেশনা (self-instruction)।

ব্যায়াম (Exercise) : ব্যায়াম পীড়নের প্রতিক্রিয়ার ক্ষেত্রে শারীরবৃত্তীয় উত্তেজনার অভিজ্ঞতার বহিঃপ্রকাশ করতে পারে। নিয়মিত ব্যায়াম হৃদযন্ত্রের কার্যক্ষমতা বাড়ায়, ফুসফুসের কাজের উন্নতি করে, পর্যাপ্ত রক্তসংবহন বজায় রাখে, রক্তচাপকে কমায়, রক্তে স্নেহ পদার্থের পরিমাণকে হ্রাস করে এবং দেহের অনাক্রমণতার ক্ষমতাকে উন্নত করে। সাঁতার কাটা, হাঁটা, দৌঁড়ানো, সাইকেল চালানো, স্কিপিং ইত্যাদি পীড়নকে কমাতে সাহায্য করে। প্রত্যেকের এই ব্যায়ামগুলো সপ্তাহে অন্তত চারবার একটানা ৩০ মিনিট করা উচিত। প্রত্যেক সেশনে অবশ্যই প্রস্তুতির পর্যায় (warm-up), ব্যায়াম এবং বিশ্রামের (cool down) পর্যায় থাকা বাঞ্ছনীয়।

সুস্থতা এবং ইতিবাচক স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধন (Promoting Positive Health and Well-being)

আমরা কিছুক্ষণের জন্য হলেও প্রচণ্ড চাপসৃষ্টিকারী কোনো ব্যক্তিগত সংকটের অভিজ্ঞতা ছাড়া এই জীবন অতিবাহিত করতে পারিনা। অধিকাংশ মানুষই এর মধ্যেই জীবনকে চালিয়ে এবং নিজেদের জীবনকে খুবই ইতিবাচকভাবে পুনঃনির্মাণ করে। তাদের মধ্যে গঠনমূলক মনোভাব থাকার সম্ভাবনা থাকে তাদের কাছে প্রচুর পরিমাণে বিভিন্ন ধরনের প্রাক্ষোভিক এবং সামাজিক সহায়তাও থাকে। আমরা যখন এই চাপগুলোর ব্যবস্থাপনার পথ পেয়ে যাই এবং এই পরিস্থিতি থেকে ইতিবাচক কিছু সৃষ্টি করার জন্য শক্তিকে ব্যবহার করতে পারি, তখন আমরা সুস্থভাবে বাঁচা শিখে ফেলব এবং এর ফলস্বরূপ আমরা ভবিষ্যৎ সংকটের সম্মুখীন হওয়ার জন্য অধিক যোগ্য হব। এইটি হল অস্বাস্থ্যকর পীড়নের বিপত্তির বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক ক্ষমতা তৈরি করার মতো সমান কাজ।

পীড়ন সহ্যকারী ব্যক্তিত্ব (Stress Resistant Personality): মনোবিদ Kobasa তার সাম্প্রতিককালের গবেষণায় দেখিয়েছেন যে, যে সমস্ত ব্যক্তির মধ্যে বেশি পরিমাণ পীড়ন কিন্তু কম পরিমাণে অসুস্থতা থাকে তাদের মধ্যে তিনটি বৈশিষ্ট্য দেখা যায়,যেগুলোকে ব্যক্তিত্বের সংলক্ষণের সহনশীলতা (**hardiness**) বলা হয়। এর মধ্যে তিনটি '*C*' (*the three Cs*) রয়েছে অর্থাৎ *commitment* বা প্রতিশ্রুতি, *control* বা নিয়ন্ত্রণ এবং *challenge* বা প্রতিবন্ধকতা। সহনশীলতা হলো নিজের ও পরিবেশ সম্পর্কে এবং এ দুটি কীভাবে পারস্পরিক ক্রিয়ায় করে এই সম্পর্কে একটি বিশ্বাসের সমষ্টি। পীড়ন সহ্যকারী ব্যক্তিত্বের ব্যক্তির মধ্যে নিয়ন্ত্রণ থাকে, অর্থাৎ তাদের মধ্যে জীবনের একটি উদ্দেশ্য ও অভিমুখীতার প্রতি অনুভূতি থাকে; কাজ, পরিবার, শখ ও সামাজিক জীবনের প্রতি তারা অঙ্গীকারবদ্ধ থাকে এবং বাধা অর্থাৎ জীবনের পরিবর্তনকে হুমকি হিসেবে না দেখে বরং স্বাভাবিক ও ইতিবাচক দৃষ্টিতে দেখে।

প্রত্যেকের মধ্যে এই বৈশিষ্ট্যগুলো থাকে না, আমাদের মধ্যে অনেকেই বিভিন্ন ক্ষেত্র যেমন– যুক্তিগত চিন্তন এবং প্রাত্যহিক জীবনের চাহিদাগুলোর সাথে সুষ্ঠু অভিযোজন করার জন্য নিজেদের ভালো করে প্রস্তুত করার দৃঢ়তা ইত্যাদি। এই নির্দিষ্ট জীবন কৌশলগুলোর পুনঃশিখন করতে হয়।

জীবন কৌশলসমূহ (Life Skills)

জীবন কৌশল বলতে সেই অভিযোজনমূলক এবং ইতিবাচক আচরণের ক্ষমতাকে বোঝায় যা ব্যক্তিকে তার প্রাত্যহিক জীবনের চাহিদা এবং বাধাগুলোর সাথে কার্যকরীভাবে মোকাবিলা করতে সক্ষম করে। আমাদের অভিযোজনের সক্ষমতা আমরা মোকাবিলা করার জন্য কত ভালোভাবে প্রস্তুতি নিয়েছি তার উপর এবং প্রতিদিনের চাহিদাগুলোর মধ্যে সামঞ্জস্যতা ও আমাদের জীবনের ভারসাম্য বজায় রাখার উপর নির্ভর করে। এই জীবন কৌশলগুলো শিখনমূলক এবং এগুলোকে আরও উন্নত করা যেতে পারে। দৃঢ়তা, সময়ের পরিচালন, যুক্তিগত চিন্তাধারা, সম্পর্কের উন্নতি সাধন, নিজের যত্ন নেওয়া, অপ্রয়োজনীয় অভ্যাস ত্যাগ করা, যেমন– পরিপূর্ণতা, দীর্ঘসূত্রতা, ইত্যাদি হল কয়েকটি জীবন কৌশল যা জীবনের চ্যালেঞ্জগুলোর মোকাবিলায় সাহায্য করে।

দৃঢ়তা (Assertiveness) : দৃঢ়তা এমন একটি আচরণ বা দক্ষতা যা পরিষ্কারভাবে এবং আত্মবিশ্বাসের সাথে, আমাদের আবেগ, চাহিদা, প্রয়োজনীয়তা এবং চিন্তাধারার সাথে সংযোগ করতে সাহায্য করে। এইটি হল কোনো আবেদনকে অস্বীকার করার, আত্মসচেতনতা ছাড়াই কোনো মতামত ব্যক্ত করার বা আবেগ যেমন–ভালোবাসা, রাগ, ইত্যাদিকে খোলাখুলি প্রকাশ করার ক্ষমতা। যদি তোমরা দৃঢ় হও তবে তোমরা আত্মবিশ্বাসী অনুভব করবে এবং তোমাদের মধ্যে উচ্চমানের আত্মশ্রদ্ধা থাকবে এবং নিজের স্বরূপত্বের অনুভূতিটি সুদৃঢ় থাকবে।

সময় পরিচালন (Time Management) : তোমরা কীভাবে সময় কাটাচ্ছো তা তোমাদের জীবনের গুণগত মানকে নির্ধারণ করে। সময়ের সঠিক পরিচালন এবং ব্যবহার শিখলে তা চাপ কমিয়ে আনতে সহায়ক হয়। সময়ের চাপকে (time stress) কমানোর মূল উপায় হলো সময়ের প্রতি নিজস্ব প্রত্যক্ষণকে পরিবর্তন করা। সময়ের পরিচালনের মূলনীতি হল তোমরা যে কাজটিকে গুরুত্ব দাও বা যে কাজগুলো তোমাদের উদ্দেশ্য সাধনে সহায়ক সেগুলো করে সময় অতিবাহিত করা। এইটি নির্ভর করে সেই বাস্তবিকতার উপর যে, তোমরা কী জানো, অর্থাৎ তোমাদের এই কাজটি অবশ্যই একটি নির্দিষ্ট সময়সীমার মধ্যে শেষ করতে হবে। আর এটা জেনে তোমরা কী করতে চাও এবং তোমাদের জীবনকে সেইভাবে পরিচালনা কর যাতে এই দুটোর মধ্যে সামঞ্জস্য অর্জন করা যায়।

যুক্তিসঙ্গত চিন্তন (Rational Thinking) : পীড়নের সাথে সম্পর্কিত অনেক সমস্যার উদ্ভব বিক্ষিপ্ত চিন্তাধারার কারণে হয়ে থাকে। তোমরা যেভাবে চিন্তা কর এবং অনুভব কর তা একে অপরের সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। যখন আমরা পীড়নমূলক অবস্থায় থাকি, তখন আমাদের নিজেদের মধ্যে নেতিবাচক চিন্তাধারা এবং অতীতের ঘটনার প্রতিকৃতির প্রতি মনোযোগী হওয়ার একটি নির্বাচনশীল অন্তরগ্রথিত প্রবণতা রয়েছে, যা আমাদের বর্তমান এবং ভবিষ্যতের প্রত্যক্ষণকে প্রভাবিত করে। যুক্তিসঙ্গত চিন্তাভাবনার কয়েকটি নীতি হল— তোমাদের বিক্ষিপ্ত চিন্তাধারা এবং অযৌক্তিক বিশ্বাসগুলোর সাথে মোকাবিলা করা, নিজে নিজে চলে আসা আজেবাজে প্রসঙ্গহীন নেতিবাচক উদ্বেগ সঞ্চারকারী চিন্তাধারাগুলোকে দূরীকরণ এবং ইতিবাচক চিন্তাভাবনা সৃষ্টি করা।

সম্পর্কের উন্নতীকরণ (Improving Relationships) : একটি ভালো ও দীর্ঘমেয়াদি সম্পর্কের মূল চাবিকাঠি হল যোগাযোগ। এর মধ্যে তিনটি গুরুত্বপূর্ণ কৌশল রয়েছে : অপর ব্যক্তি কী বলতে চাইছে তা শোনা, তোমরা কী অনুভব এবং চিন্তা করছ তা প্রকাশ করা এবং অন্য ব্যক্তির মতামত ও অনুভূতি তোমাদের থেকে আলাদা হলেও সেগুলোকে মেনে নেওয়া। এর সাথে আমাদের অনুচিত ঈর্ষা, এবং মুখ গোমড়া করে থাকা এইসব এড়িয়ে চলা প্রয়োজন।

নিজের যত্ন নেওয়া (Self-care) : যদি আমরা নিজেদের সুস্থ, কর্মক্ষম এবং স্বচ্ছন্দ রাখি, তাহলে আমরা শারীরিকভাবে এবং আবেগগত দিক থেকে দৈনন্দিন জীবনে পীড়নগুলোর সম্মুখীন হওয়ার জন্য ভালোভাবে প্রস্তুত থাকতে পারি। আমাদের শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়ার মধ্যেও আমাদের মনের ও আবেগের প্রতিফলন দেখা যায়। যখন আমরা পীড়নমূলক অবস্থায় থাকি বা উদ্বেগ অনুভব করি তখন আমরা খুব গভীর ও দ্রুত শ্বাসপ্রশ্বাস ফেলি, আবার মাঝে মাঝে দীর্ঘশ্বাসও ফেলি। আবার যখন শান্ত থাকি তখন মধ্যচ্ছদা যা একটি গম্বুজ আকৃতির পেশি যা বুক এবং পেটের গহ্বরের মাঝখানে থাকে; সেখান থেকে পাকস্থলীকেন্দ্রিক শ্বাস প্রশ্বাস বেরিয়ে আসে। পরিবেশমূলক চাপ যেমন– জোরে আওয়াজ, দূষণ, স্থান, আলো, বর্ণ ইত্যাদি আমাদের মেজাজকে প্রভাবিত করতে পারে। এগুলো আমাদের পীড়নের সাথে মোকাবিলার ক্ষমতা এবং আমাদের ভালো থাকার উপর একটি লক্ষণীয় প্রভাব বিস্তার করে।

অপ্রয়োজনীয় অভ্যাসগুলো ত্যাগ করা (Overcoming Unhelpful Habits) : অপ্রয়োজনীয় অভ্যাস যেমন– নিখুঁত থাকার ভাব, বাছবিচার, দীর্ঘসূত্রিতা ইত্যাদি স্বল্প সময়ের জন্য অভিযোজন করতে সাহায্য করার কৌশল, কিন্তু এগুলো ব্যক্তির পীড়নের সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে দেয়। পরিপূর্ণতাবাদীরা (perfectionism) হল সেই ব্যক্তি যারা সবকিছু নিখুঁত রাখতে চায়। তাদের মধ্যে মানদণ্ডের পরিবর্তনের জটিলতা দেখা যায়। যেমন– সময়ের লভ্যতা, কাজ বন্ধ করার অক্ষমতার পরিণাম এবং যে প্রয়াস

প্রয়োজন— এইসব উপাদানের ক্ষেত্রে। তারা খুব সহজেই চিন্তাশীল হয়ে পড়ে এবং বিশ্বাস করার ক্ষেত্রে অসুবিধা অনুভব করবে, তারা নিজের ও অন্যদের সম্পর্কে সমালোচনামূলক মনোভাব রাখে এবং তাদের বাধা এড়ানোর প্রবৃত্তি থাকে। পরিত্যাগ বা বাছবিচার হল কোনো বিষয়কে ধামাচাপা দিয়ে রাখা, এটিকে গ্রহণ করতে বা এর মুখোমুখি হতে অস্বীকার করা। দীর্ঘসূত্রিতার মানে হল আমাদের করণীয় কাজটি করতে হবে জেনেও সেটিকে ফেলে রাখা। আমরা সবাই "আমি কাজটি পরে করব" এই বলে আমাদের মধ্যে অপরাধ বোধ হয়। যে সমস্ত ব্যক্তির মধ্যে দীর্ঘসূত্রিতা থাকে তারা ব্যর্থতা বা প্রত্যাখ্যানের ভয়ের মুখোমুখি হওয়াকে স্বইচ্ছায় প্রত্যাহার করে।

ইতিবাচক স্বাস্থ্যের বিকাশকে যেসব বিভিন্ন উপাদান সহজতর করে সেগুলোকে শনাক্ত করা হচ্ছে। সুস্বাস্থ্য বলতে সম্পূর্ণ দৈহিক, মানসিক, সামাজিক ও অধ্যাত্মিক উৎকর্ষতাকে বোঝায় এবং শুধুমাত্র রোগের বা জড়তার অনুপস্থিতিকে বোঝায় না। ইতিবাচক স্বাস্থ্যের মধ্যে এই সংকলনগুলো রয়েছে, যথা "একটি স্বাস্থ্যকর দেহ, উচ্চমানের ব্যক্তিগত সম্পর্ক, জীবনের উদ্দেশ্যের অনুভূতি; জীবনের সাথে জড়িত কাজগুলোতে আত্মবিবেচনা, পরমদক্ষতা এবং পীড়ন, আতঙ্ক পরিবর্তনের ক্ষেত্রে স্থিতিস্থাপকতা"। বাক্স ৩.৩-এ স্বাস্থ্য এবং স্থিতিস্থাপকতার মধ্যে সম্পর্ক উপস্থাপন করা হয়েছে। বিশেষত চাপ নিবারণী হিসেবে কাজ করতে এবং ইতিবাচক স্বাস্থ্যকে সহজ করার জন্য যে সমস্ত উপাদান থাকে সেগুলো হল– আহার, ব্যায়াম, ইতিবাচক মনোভাব, ইতিবাচক চিন্তাধারা এবং সামাজিক সহায়তা।

আহার (Diet) : একটি সুষম আহার একজন ব্যক্তির মেজাজকে ভালো করতে পারে, অনেক শক্তি প্রদান করে, পেশিগুলোকে খাদ্য প্রদান করে, রক্তসংবহনকে উন্নত করে, রোগ নিরাময় করে, প্রতিরোধমূলক ক্ষমতাকে শক্তিশালী করে এবং জীবনের চাপগুলোর সাথে অভিযোজন করার ক্ষেত্রে কাউকে শক্তি জোগায়। সুস্বাস্থ্যের সাথে জীবনযাপন করার চাবিকাঠি হল একদিনে তিনবার প্রধান আহার গ্রহণ করা এবং বিভিন্ন সুষম আহার গ্রহণ করা। একজন ব্যক্তির কতটুকু পুষ্টি দরকার তা ব্যক্তির কাজের স্তর, বংশানুক্রমিক গঠন, জলবায়ু এবং স্বাস্থ্যের ইতিহাসের উপর নির্ভর করে। একজন ব্যক্তি কী খায় এবং তাদের ওজন কতো, এতে আচরণমূলক প্রক্রিয়া অন্তর্ভুক্ত থাকে। কিন্তু কিছু লোক সুষম আহার গ্রহণ করে এবং ওজন ঠিক রাখতে সক্ষম হয়, যেখানে অন্যরা ওজন নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারেনা। আমরা যখন পীড়নের মধ্য দিয়ে যাই তখন 'তৃপ্ত খাবার' (comfort food) খুঁজি, যাতে অতিমাত্রায় চর্বি, লবণ এবং শর্করা থাকে।

ব্যায়াম (Exercise) : বহু গবেষণা নিশ্চিত করেছে যে দৈহিক সুস্থতার সাথে সুস্বাস্থ্যের একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ ইতিবাচক সম্পর্ক রয়েছে। একজন ব্যক্তির স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধনের সমস্ত উপায়ের মধ্যে ব্যায়াম হলো এমন একটি বিষয় যা জীবন শৈলীতে পরিবর্তন করার ক্ষেত্রে ব্যাপকভাবে সর্বজন সম্মতি লাভ করেছে। নিয়মিত ব্যায়াম, ওজন এবং পীড়ন কমাতে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন

স্থিতিস্থাপকতা এবং সুস্বাস্থ্য (Resilience and Health)

বাক্স 3.3

বর্তমান যুগে, শিশুদের এবং বয়ঃসন্ধিকালীন কিশোরদের মধ্যেকার স্থিতিস্থাপকতা বোঝানোর জন্য বহু গবেষণা করা হচ্ছে। স্থিতিস্থাপকতা হল একটি গতিশীল বিকাশমূলক প্রক্রিয়া যা জীবনকালের সংকটময় পরিস্থিতিতে ইতিবাচক অভিযোজনকে বজায় রাখাকে বোঝায়। একে পীড়ন ও প্রতিকূলতার মুখ থেকে 'ফিরে আসার' (bounce back) ক্ষমতা হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়। স্থিতিস্থাপকতাকে আত্মমূল্য ও আত্মবিশ্বাস, ব্যক্তি স্বাধীনতা ও আত্মনির্ভরতা, ইতিবাচক আদর্শের রূপ সন্ধান করা, একটি আত্মবিশ্বাস খোঁজা, জ্ঞানমূলক দক্ষতা যেমন- সমস্যা সমাধান, সৃজনশীলতা, সম্পদশীলতা ও নমনীয়তা এবং একটি বিশ্বাস যে কারোর জীবনের উদ্দেশ্য ও অর্থের প্রতিফলিত অনুভূতি হিসেবে ধারণা করা হয়েছে। স্থিতিস্থাপক ব্যক্তি আতঙ্ক, পীড়ন ও প্রতিকূলতার প্রভাবকে অতিক্রম করতে সক্ষম হয় এবং মনোবৈজ্ঞানিকভাবে স্বাস্থ্যকর এবং অর্থপূর্ণ জীবনযাপন করতে শেখে।

বর্তমান স্থিতিস্থাপকতাকে তিনটি সম্পদ দ্বারা সংজ্ঞায়িত করা হচ্ছে : আমার আছে বা I HAVE (সামাজিক আন্তঃব্যক্তিগত শক্তি) অর্থাৎ আমার কাছে যেসব লোকেরা আছে তাদের আমি বিশ্বাস করি এবং যা কিছু হোক না কেন তারা আমাকে ভালোবাসে, আমি বা (I AM) অভ্যন্তরীণ শক্তি অর্থাৎ নীচের ও অন্যদের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হওয়া এবং আমি পারি I CAN (আন্তঃ ব্যক্তিগত ও সমস্যা সমাধানের দক্ষতা) অর্থাৎ 'আমি সে সমস্যার মুখোমুখি হই, সেই সমস্যার সমাধানের পথ খোঁজা।' কোনো একজন শিশুর স্থিতিস্থাপক হওয়ার ক্ষেত্রে তার মধ্যে এই শক্তিগুলো একাধিক থাকা প্রয়োজন। উদাহরণস্বরূপ, শিশুদের মধ্যে পর্যাপ্ত আত্মসম্মান থাকতে পারে, (আমি আছি I AM), কিন্তু এমনও হতে পারে তাদের কাছে এমন ব্যক্তি নেই যে তাদের সাহায্য করতে পারে (আমার আছে I HAVE) এবং তাদের নিজের সমস্যা সমাধান করার ক্ষমতা নেই (আমি পারি I CAN), তবে তারা স্থিতিস্থাপক হবে না। অণু দৈর্ঘ্য পদ্ধতিতে গবেষণার ফলাফলে প্রমাণিত হয়েছে যে দরিদ্রতা এবং অন্যান্য সামাজিক প্রতিকূল অবস্থার সাথে যুক্ত চরম দুর্বলতা থাকা সত্ত্বেও, অধিকাংশ মানুষই সক্ষম ও স্নেহশীল প্রাপ্তবয়স্কে উন্নীত হন।

করে এবং দুশ্চিন্তা, উদ্বেগ ও বিষণ্ণতা কমানোর ক্ষেত্রে একটি ইতিবাচক ফলাফল প্রদান করে। শারীরিক ব্যায়াম বা সুস্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজনীয় সেগুলো হল স্ট্র্যাচিং ব্যায়াম (stretching exercises)। যথা- যৌগিক আসন এবং অ্যারোবিক ব্যায়াম যথা, জগিং, সাঁতার কাটা, সাইকেল চালানো ইত্যাদি। যেহেতু স্ট্র্যাচিং ব্যায়াম দেহকে শান্ত করে, অ্যারোবিক ব্যায়াম দেহের উত্তেজনায় স্তরকে বাড়ায়। ব্যায়ামের স্বাস্থ্যকর সুবিধাগুলো চাপ নিবারণী হিসেবে কাজ করে। গবেষণায় বলা হয়েছে ব্যক্তির শারীরিক সুস্বাস্থ্য ব্যক্তি জীবনের মধ্যে নেতিবাচক ঘটনাগুলোর মুখোমুখি হওয়ার সময় সাধারণ মানসিক ও শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখে।

ধনাত্মক মনোভাব (Positive Attitude) : ইতিবাচক সুস্বাস্থ্য ও সমৃদ্ধিকে ধনাত্মক মনোভাবের দ্বারা উপলব্ধি করা যায়। ধনাত্মক মনোভাব গঠনকারী কয়েকটি উপাদান হল :- বাস্তবের নিরপেক্ষ সঠিক প্রত্যক্ষণ থাকা, জীবন ও দায়িত্বের অভিপ্রায় থাকার অনুভূতি, অন্যদের বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গির প্রতি গ্রহণযোগ্যতা ও সহনশীলতা থাকা এবং সফলতার জন্য প্রশংসা এবং ব্যর্থতার কারণে দোষারোপকে গ্রাহ্য করা। সবশেষে, নতুন ভাবনার প্রতি উন্মুক্ত হওয়া ও হাস্যরসাত্মক মনোবৃত্তির সাথে নিজের উপর হাসা আমাদেরকে কেন্দ্রীভূত রাখতে সাহায্য করে এবং সবকিছুকে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখাতে সাহায্য করে।

ইতিবাচক চিন্তাধারা Positive Thinking : পীড়ন হ্রাস করা এবং অভিযোজনের ক্ষেত্রে ইতিবাচক চিন্তাধারার শক্তি বহুল স্বীকৃতি পেয়েছে। আশাবাদ (Optimism) হল জীবনে অনুকূল ফলাফলের আশা করার আগ্রহ; যাকে মানসিক এবং শারীরিক অভিযোজনের ধরনের মধে পার্থক্য লক্ষ্য করা যায়। উদাহরণস্বরূপ, প্রতিকূলতাকে সাফল্যের সঙ্গে পরিচালনা করার প্রতি আশাবাদীদের ঝোঁক থাকে। অথচ নৈরাশ্যবাদী (pessimists) ব্যক্তিরা বিপর্যয়ের পূর্বানুমান করে। আশাবাদী ব্যক্তিরা সমস্যাকেন্দ্রিক অভিযোজনের কৌশল ব্যবহার করে, অন্যদের কাছ থেকে পরামর্শ ও সাহায্য নেয়। নৈরাজ্যবাদীরা সমস্যা ও পীড়নের উৎসকে উপেক্ষা করতে সেসব কৌশল ব্যবহার করে যেমন– সেই লক্ষ্যকে পরিত্যাগ করা যাতে মধ্য পীড়ন বাধার সৃষ্টি করে বা পীড়নের অস্তিত্বকে অস্বীকার করে।

সামাজিক সহায়তা (Social Support) : সামাজিক সহায়তা হলো সেইসব ব্যক্তির অস্তিত্ব ও লভ্যতা যাদের উপর আমরা বিশ্বাস করি। যেসব ব্যক্তিরা আমাদের ভাবতে শেখায় যে তারা আমাদের প্রতি যত্নবান, আমাদের মূল্য দেয় ও ভালোবাসে। কেউ কেউ যারা বিশ্বাস করে যে সে একটি সামাজিক যোগাযোগের নেটওয়ার্ক এবং পারস্পরিক দায়িত্বের অংশ, সেই সামাজিক সহায়তার অভিজ্ঞতা লাভ করে। প্রত্যক্ষ সহায়তা (*Perceived support*)। অর্থাৎ যেখানে সামাজিক সহায়তার গুণ স্বাস্থ্য এবং সমৃদ্ধির সাথে ইতিবাচকভাবে সম্পর্কিত অথচ সামাজিক যোগাযোগ অর্থাৎ সামাজিক সহায়তা, পরিনমন যা সমৃদ্ধির সাথে সম্পর্কযুক্ত নয়, কারণ এটি খুবই সাপেক্ষ এবং একটি বৃহৎ সামাজিক যোগাযোগ ব্যবস্থাকে বজায় রাখবে দাবি রাখে। অধ্যয়নে প্রকাশিত হয়েছে যে যেসব মহিলাদের একজন খুব কাছের বন্ধু থাকে তারা পীড়নের অবলোকনের সময় কম বিষণ্ণ হয় এবং গর্ভাবস্থায় তারা খুবই কম রোগের জটিলতায় ভোগে। সামাজিক সহায়তা পীড়নের বিরুদ্ধে সুরক্ষা প্রদানে সাহায্য করে। যে সমস্ত ব্যক্তিরা পরিবার ও বন্ধুদের কাছ থেকে অতিরিক্ত সামাজিক সহায়তা পায়, তারা পীড়নমূলক অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হওয়ার সময় কম পীড়ন অনুভব করতে পারে এবং অধিক সাফল্যতার সাথে এর অভিযোজন করতে পারে।

সামাজিক সহায়তা বাস্তব সহায়তা (tangible support) -এর আকারে বা এমন সহায়তা যাতে বস্তুগত সাহায্য যেমন- টাকা, পণ্য, সেবা করা ইত্যাদিও হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, একজন শিশু তার বন্ধুকে পড়াশোনার নোটস দেয়। কারণ তার বন্ধুটি অসুস্থতার কারণে বিদ্যালয়ে অনুপস্থিত ছিল। পরিবার ও বন্ধুরাও পীড়নমূলক ঘটনা সম্পর্কে তথ্যগত সহায়তা প্রদান করে। উদাহরণস্বরূপ, কোনো একজন ছাত্র যে কঠিন বোর্ড পরীক্ষায় বসার মতো পীড়নমূলক অবস্থার সম্মুখীন হয়। যদি তার কোনো বন্ধু তাকে এই বিষয়ে তথ্য প্রদান করে যে নাকি একই রকম সমস্যার সম্মুখীন হয়েছিল, এই তথ্য শুধুমাত্র তাকে যথাযথ পদ্ধতি অবলম্বন করতে সক্ষম করে তুলবে, তার সাথে তাকে এই পরীক্ষা কৃতকার্য হতে যেসব সম্পদ এবং অভিযোজনের কৌশলগুলো প্রয়োজন তা নির্ণয় করার কাজটিকে সহজ করে। পীড়ন অনুভব করার সময়, ব্যক্তি দুঃখ, উদ্বেগ এবং আত্মসম্মানে ঘাটতির অভিজ্ঞতা লাভ করতে পারে। সহায়ক বন্ধু এবং পরিবার ব্যক্তিকে সেই আবেগীয় সহায়তা ও ভরসা প্রদান করে যে ব্যক্তিকে ভালোবাসা হচ্ছে, মূল্য দেওয়া হচ্ছে এবং যত্ন করা হচ্ছে। গবেষণায় দেখা গেছে যে, সামাজিক সহায়তা পীড়নের মুহূর্তে মনোবৈজ্ঞানিক অসুস্থতা, যথা- বিষণ্ণতা বা উদ্বেগকে কার্যকরীভাবে হ্রাস করে। এখানে অনেক ক্রমবর্ধমান প্রমাণ রয়েছে যে সামাজিক সহায়তা মনোবৈজ্ঞানিক সমৃদ্ধির সাথে ইতিবাচক সম্পর্ক রয়েছে। সাধারণত, সামাজিক সহায়তা দাতা এবং গ্রহীতা উভয়কেই মানসিক স্বাস্থ্যের কল্যাণের দিকে নিয়ে যায়।

কাজ 3.5

তোমাদের আশেপাশে বসবাসকারী একটি শিশুকে খুঁজে বের করো যে নাকি তার জীবনে কোনো গুরু পীড়নের মধ্য দিয়ে যাচ্ছে যেমন, –একটি ভয়ানক দুর্ঘটনা বা বর্তমানে কোনো একটি আতঙ্কজনক অভিজ্ঞতার মধ্যে রয়েছে যথা- ডাকাতি, অগ্নিসংযোগ ইত্যাদি। সেই শিশুটি ও তার পরিবারের সাথে কথা বলে। তোমরা কী কয়েকটি কারণ খুঁজে বের করতে পারবে যা তাকে মোকাবিলা করতে আতঙ্ক থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করেছে। তোমরা কি কোনো একইরকম কারণ তোমাদের জীবনে দেখেছ? তোমাদের শিক্ষকের সাথে আলোচনা করো।

মুখ্য পদ (Key Terms)

শঙ্কায় প্রতিক্রিয়া, মূল্য নির্ধারণ, মোকাবিলা নিঃশেষিত অবস্থা, General adaptation syndrome, স্থায়িত্ব, Homeostasis, জীবন কৌশলসমূহ, আশাবাদী, ইতিবাচক স্বাস্থ্য, Psychoneuroimmunology, স্থিতিস্থাপকতা, সামাজিক সহায়তা, পীড়ন, পীড়ক।

সারাংশ

- *পীড়ন হলো জীবনের অংশ। পীড়ন কোনো উদ্দীপকও নয় আবার কোনো প্রতিক্রিয়াও নয়; এটি বরং ব্যক্তি ও পরিবেশের মধ্যে এক নিরন্তর চলা আদান-প্রদানের প্রক্রিয়া।*
- *এখানে প্রধানত তিন ধরনের পীড়ন রয়েছে, দৈহিক, ও পরিবেশমূলক, মনোবৈজ্ঞানিক ও সামাজিক। পীড়নের উৎস হল, জীবনের বিভিন্ন ঘটনা প্রতিদিনের ঝামেলা, আঘাতজনিত ঘটনা। পীড়নের প্রতিক্রিয়া হলো আবেগমূলক, শারীরিক, জ্ঞানমূলক এবং আচরণমূলক।*
- *মোকাবিলা হল পীড়নের প্রতি ব্যক্তির গতিশীল পরিস্থিতি নির্দিষ্ট প্রতিক্রিয়া। এখানে প্রধানত তিন প্রকার মোকাবিলা রয়েছে— কার্যভিত্তিক কৌশল, আবেগমূলক কৌশল, এবং প্রত্যাহার ভিত্তিক কৌশল। সমস্যাকেন্দ্রিক মোকাবিলা পরিবেশের পরিবর্তনের উপর দৃষ্টিনিক্ষেপ করে এবং ঘটনার হুমকি মূল্যটিকে হ্রাস করার ভূমিকা পালন করে। আবেগকেন্দ্রিক মোকাবিলার কৌশল আবেগের পরিবর্তন করে এবং এর লক্ষ্য হল ঘটনাটির কারণে যে প্রক্ষোভমূলক সংগতি নাশের মাত্রাকে সীমিত করা।*
- *পীড়নকে পরিচালনা করার জন্য এবং কার্যবার মোকাবিলা করার ক্ষেত্রে একটি স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলী থাকা প্রয়োজন। দৃঢ়তা, সময়ের পরিকল্পনা, যুক্তিগত চিন্তন, সম্পর্কের উন্নতি সাধন, নিজের যত্ন নেওয়া এবং অকেজো অভ্যাসগুলো ত্যাগ করা এগুলি হল জীবনের কৌশলসমূহ বা জীবনের বাধাগুলোর সাথে মোকাবিলা করতে সাহায্য করে।*
- *ইতিবাচক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণকর জীবন সুষম আহার, ব্যায়াম, ইতিবাচক মনোভাব, ইতিবাচক আশাবাদী, চিন্তাধারা এবং সামাজিক সহায়তা দ্বারা আসে। তার জন্য সমাজে সামগ্রিক সমন্বয় পূর্ণতার একটি চাহিদাও আছে। আমাদের অবশ্যই অস্বাস্থ্যকর অব্যাহতির পথ যেমন– ধুমপান, মদ্যপান, নেশাজাতীয় দ্রব্য এবং অন্যান্য ক্ষতিকর আচরণ পরিত্যাগ করা।*

পর্যালোচনামূলক প্রশ্ন

1. পীড়ন ধারণাটি ব্যাখ্যা করো। দৈনন্দিন জীবনের উদাহরণ দাও।
2. পীড়নের লক্ষণ ও উৎসগুলো ব্যক্ত করো।
3. GAS মডেলটি বর্ণনা করো এবং উদাহরণের সাহায্যে এই মডেলটি প্রাসঙ্গিকতা চিত্রিত করো।
4. পীড়নের সাথে মোকাবিলা করার বিভিন্ন পথগুলোকে পরস্পর উল্লেখ করো।
5. মনোবৈজ্ঞানিক কার্যকলাপে পীড়নের প্রভাব ব্যাখ্যা করো।
6. জীবন কৌশলগুলো কীভাবে জীবনের বাধাগুলোকে অতিক্রম করতে সাহায্য করে তা বর্ণনা করো।
7. ইতিবাচক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণকর জীবনের প্রাপ্তির কারণগুলো আলোচনা করো।
8. পীড়ন কীভাবে অনাক্রমণতার তন্ত্রটিকে প্রভাবিত করে।

9. জীবনের একটি ঘটনার উদাহরণ দাও যা পীড়নমূলক বলে মনে হয়। বিভিন্ন মাত্রার পীড়ন যা ব্যক্তি অনুভব করে সেগুলি ঘটার কারণ গুলোর ধারণা দাও।
10. উল্লেখিত পীড়ন মোকাবিলার করার কৌশল যা তোমরা জানতে পেরেছ, তাদের দৈনন্দিন জীবনে পীড়নকে এড়াতে তোমরা তোমাদের বন্ধুদের কী পরামর্শ দেবে?
11. পরিবেশমূলক কারণের উপর প্রতিফলন করো (ক) যাতে একটি ইতিবাচক প্রভাব বিদ্যমান, এবং (খ) একটি নেতিবাচক প্রভাব।
12. আমরা জানি যে বিশেষ জীবনশৈলীর কারণগুলো পীড়নের কারণ হতে পারে এবং কিছু রোগ যেমন ক্যান্সার ও করোনারি হৃদরোগ দিকে নিয়ে যায়, এখনও আমরা আমাদের আচরণ পরিবর্তন করতে অক্ষম কেন ব্যাখ্যা করো?

প্রশ্নমূলক ধারণা

1. 5–10 জন কিশোরদের জীবনের পীড়ন লিপিবদ্ধ করো। মেয়েদের এবং ছেলেদের মধ্যে কি এগুলি আলাদা? এগুলির সাথে তারা কীভাবে মোকাবিলা করে তার পথ সন্ধান করো।
2. তোমাদের পিতামাতা এবং দাদু দিদা তাদের জীবনে যে সমস্ত অভিনব পীড়কের সম্মুখীন হয়েছে এবং এগুলোর সাথে তারা কীভাবে মোকাবিলা করেছে আলোচনা করো।

ওয়েব লিঙ্কস্ (Weblinks)

http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/stress.html
http://www.teachhealth.com
http://www.lifepositive.com/stress.html

শিক্ষক সংক্রান্ত নির্দেশ (Pedagogical Hints)

1. এটা খুবই আবশ্যক যে ছাত্রছাত্রীদের এই উপলব্ধি করা যে পীড়ন জীবনের একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ। তাই তাদের অবশ্যই এই বিষয়ে সাহস যোগানো দরকার যাতে তারা তাদের মধ্যে ও অন্যদের মধ্যে পীড়নের লক্ষণগুলো চিনতে পারে।
2. ছাত্রছাত্রীদের বিভিন্ন ধরনের পীড়কের সাথে মোকাবিলা করার সম্ভাব্য কৌশলগুলো জানার জন্য তারা যেন চিন্তাভাবনা করতে পারে।
3. ছাত্রছাত্রীদের জীবন থেকে উদাহরণ টেনে, নিয়ে তারা যাতে দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উপর পীড়নের ক্ষতিকর প্রভাবগুলো উপলব্ধি করে এই চাহিদা তৈরি করা।
4. ছাত্রছাত্রীদের উৎসাহিত করা উচিত, তারা যেন পত্রিকায়, ম্যাগাজিনে, ইন্টারনেট ইত্যাদিতে পীড়নের সাথে মোকাবিলা করার পদ্ধতির পরামর্শের শিক্ষা রয়েছে তা অনুসন্ধান করে।

মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতি

(Psychological Disorders)

4

এই অধ্যায়টি পড়ার পর তোমরা জানতে সক্ষম হবে :

- অস্বাভাবিক আচরণের মৌলিক সমস্যা এবং এই ধরনের আচরণ চিহ্নিত করার জন্য নির্ণায়কের ব্যবহার উপলব্ধি করতে,
- অস্বাভাবিক আচরণের কারণের উপাদানগুলোর মর্ম উপলব্ধি করতে,
- অস্বাভাবিক আচরণের বিভিন্ন মডেল সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে এবং,
- প্রধান মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতিগুলোকে বর্ণনা করতে।

বিষয়বস্তু

ভূমিকা
অস্বাভাবিকতা এবং মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির ধারণা
মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির শ্রেণিবিভাগ
অস্বাভাবিক আচরণের মূল উপাদান
প্রধান মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতি
উদ্বেগমূলক ব্যত্যয় (Anxienty Disorder)
Obsessive Compulsive এবং এর সাথে সম্পর্কীত ব্যত্যয়
আঘাত এবং পীড়ন সম্বন্ধীয় ব্যত্যয়
Somatic লক্ষণ এবং সম্পর্কীত ব্যত্যয় সমূহ
Dissociative ব্যত্যয় সমূহ
Somatic Symptom এবং এর সাথে সম্পর্কীত ব্যত্যয় এবং Dissociative এর লক্ষণীয় বৈশিষ্ট্য (বাক্স 4.1)
বিষন্নতামূলক ব্যত্যয়
Bipolar এর সাথে সম্পর্কীত ব্যত্যয়
সিজোফ্রেনিয়ার বিভিন্ন রূপ এবং অন্যান্য
Psychotic ব্যত্যয় সমূহ
স্নায়বিক বিকাশমূলক ব্যত্যয় (Neurodevelopmental Disorders)
Disruptive, Impulse Control এবং Conduct ব্যত্যয় খাদ্য গ্রহণ সম্বন্ধীয় ব্যত্যয় (Feeding and Eating Disorders) দ্রব্য ব্যবহার জনিত এবং আসক্তিমূলক ব্যত্যয় (Substance Related and Addictive Disorders)
মদ্যপানের প্রভাব: কিছু ঘটনা (বাক্স-4.2)
সাধারণভাবে অপব্যবহার জনিত দ্রব্য (বাক্স-4.3)

মুখ্য পদ
সারাংশ
পর্যালোচনামূলক প্রশ্ন
প্রকল্পের ধারণা
ওয়েব লিংকস
শিক্ষক সংক্রান্ত নির্দেশাবলি

ভূমিকা

তোমরা অবশ্যই এমন কিছু লোক দেখেছ যারা অসুখী, অস্থির, এবং অতৃপ্ত। তাদের মন ও হৃদয় বেদনা, অস্থিরতা এবং দুশ্চিন্তায় পূর্ণ এবং তারা মনে করে জীবনে আর কোনোদিন সামনে এগিয়ে যেতে পারবেনা, তারা মনে করে জীবন বেদনাদায়ক, কঠিন সংগ্রামের এবং অনেক সময় জীবনকে মূল্যহীন বলেও মনে করে। বিখ্যাত বিশ্লেষণবাদী মনোবিদ Carl Jung বলেছেন," আমার ছায়া ছাড়া আমার অস্তিত্ব কোথায়? আমার অবশ্যই একটি অন্ধকার দিক ও রয়েছে, যদি আমি সম্পূর্ণ হতে চাই এবং নিজের ছায়া সম্পর্কে সচেতন হতে চাই তাহলে আমি আরও একবার স্মরণ করবো যে অমিও অন্যদের মতো মানুষ"। কখনো কখনো তোমাদের মধ্যে কেউ কেউ পরীক্ষার আগে স্নায়ুচাপ অনুভব করেছ, নিজের ভবিষ্যৎ পেশা নিয়েও দুশ্চিন্তা এবং উদ্বেগগ্রস্থ হয়েছ বা যখন কাছের কেউ অসুস্থ ছিল তখন উদ্বিগ্ন বোধ করেছিল। আমাদের জীবনে কোননা কোন সময় আমরা সবাই বড়ো ধরণের সমস্যার সম্মুখীন হয়ে থাকি। যাইহোক, কোনো কোনো মানুষ তাদের জীবন সম্পর্কীত বিভিন্ন সমস্যা এবং চাপের প্রতি তীব্র প্রতিক্রিয়া করে। এই অধ্যায়ে, আমরা উপলব্ধি করার চেষ্ঠা করবো যখন কোনো ব্যক্তির মধ্যে মনোবৈজ্ঞানিক সমস্যা বিকাশিত হয় তখন তার মধ্যে কী অসুবিধার সৃষ্টি হয়। অস্বাভাবিক আচারণের পিছনে কী কারণ রয়েছে এবং বিভিন্ন প্রকার মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির সাথে জড়িত নানা ধরণের লক্ষণগুলো কী কী রয়েছে?

মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির অধ্যয়ন সমস্ত সংস্কৃতির মধ্যে 2500 বছরেরও বেশি সময় ধরে ধোঁয়াশা এবং রহস্য তৈরী করেছে। মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতি বা মানসিক অসংগতি (এগুলো যে নামে সাধারণ ভাবে পরিচিত), যেমন, কোনো কিছু অস্বাভাবিক আমাদের মধ্যে অস্বস্তি এবং সামান্য ভীতি তৈরি করতে পারে। সারা পৃথিবী জুড়ে উদ্বেগ এবং অনিরূপিত সম্ভাবনা দেখা যায়। এই সমস্ত ব্যর্থতা জীবনের সংগ্রামগুলোর সাথে সংগতি সাধনের ব্যর্থতা থেকে আসে। তোমরা পূর্ববর্তী অধ্যায়গুলোতে পড়েছ যে, সংগতিসাধন বলতে ব্যক্তির পারিপার্শ্বিক প্রয়োজনীয়তা গুলোর পরিবর্তনের প্রতি প্রতিক্রিয়ামূলক আচরণের পরিবর্তনের ক্ষমতাকে বোঝায়। যখন পরিস্থিতির প্রয়োজনীয়তা অনুসারে আচরণকে পরিবর্তন করা যায় না তখন একেই অসংগতি বলা হয়। অস্বাভাবিক মনোবিদ্যা হল মনোবিদ্যার সেই ক্ষেত্র যেটি অসংগতিমূলক আচরণ-তার কারণ, ফলাফল এবং চিকিৎসা এইসব বিষয়ের উপর দৃষ্টি নিক্ষেপ করে।

অস্বাভাবিকতা এবং মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির ধারণা (Concepts of Abnormality and Psychological Disorders)

বহু বছর ধরে অস্বাভাবিকতার অনেক সংজ্ঞাই ব্যবহৃত হয়েছে, এগুলোর মধ্যে কোনোটিই সর্বজনীন স্বীকৃতি পায়নি। এখনও, বেশিরভাগ সংজ্ঞায় কিছু নির্দিষ্ট সাধারণ বৈশিষ্ট্য থাকে একে 'চারটা D' (four D's) বলা হয় : **বিচ্যুতি (deviance)**, **যন্ত্রণা (distress)**, একটি **ত্রুটিপূর্ণ ক্রিয়া (dysfunction)**, এবং **বিপদ (danger)**। অর্থাৎ মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতি হলো **বিচ্যুতি (deviant)** (পৃথক, চরম, অস্বাভাবিক এমনকি উদ্ভট), **যন্ত্রণাদায়ক (distressing)** (অসুখকর, এবং ব্যক্তি ও অন্যের কাছে অস্বস্তি কর), একটি **ত্রুটিপূর্ণ ক্রিয়া (dysfunctional)** (ব্যক্তির প্রাত্যাহিক গঠনমূলক কার্যকলাপ করার ক্ষমতায় বাধা দেয়) এবং সম্ভবত **বিপজ্জনক (dangerous)** (ব্যক্তির কাছে এবং অন্যদের কাছে)।

মনোবৈজ্ঞানিক অস্বাভাবিকতার অন্বেষণের এই সংজ্ঞাটি একটি স্বার্থক সূত্রপাত। যেহেতু,'অস্বাভাবিক' কথাটির আক্ষরিক অর্থ হলো, "স্বাভাবিক থেকে বিচ্যুত", এর অর্থ হলো, কোনো স্পষ্টভাবে সংজ্ঞায়িত আদর্শ বা নর্ম থেকে বিচ্যুতি। মনোবিদ্যার এমন কোনো আদর্শ প্রতিরূপ বা স্বাভাবিক প্রতিরূপ নেই যা মানব আচরণের তুলনার ভিত্তি হিসেবে ব্যবহৃত হয়। স্বাভাবিক এবং অস্বাভাবিক আচরণের মধ্যে পার্থক্য করার জন্য বিভিন্ন মতবাদ ব্যবহার করা হয়েছে। এই মতবাদগুলো থেকে দুটি মৌলিক এবং দ্বন্দ্বমূলক

দৃষ্টিভঙ্গি উঠে এসেছে :

প্রথম মতবাদটির অস্বাভাবিক আচরণকে সামাজিক আদর্শ থেকে বিচ্যুত বলে আলোকপাত করে। বহু মনোবৈজ্ঞানী বলেছেন যে, অস্বাভাবিকতা হলো সাধারণ ভাবে একটি লেবেল (label), যা সামাজিক প্রত্যাশার থেকে বিচ্যুত আচরণকে বোঝায়। অস্বাভাবিক আচরণ, চিন্তা এবং আবেগ হল যা সামাজিক ভাবনার যথাযথ কার্যকলাপ থেকে সুস্পষ্ঠভাবে পৃথক হয়। প্রত্যেক সমাজের আদর্শ রয়েছে, যা নাকি সঠিক পরিচালনার জন্য বিবৃত বা অবিবৃত নিয়ম। যে সমস্ত আচরণ, চিন্তাভাবনা এবং আবেগ সামাজিক আদর্শকে বিনষ্ঠ করে এগুলোকেই অস্বাভাবিকতা বলা হয়। একটি সামাজিক আদর্শের নির্দিষ্ট সংস্কৃতি এর ইতিহাস, মূল্যবোধ, প্রতিষ্ঠান, অভ্যাস, দক্ষতা, প্রযুক্তি এবং কলা থেকে বিকশিত হয়। সুতরাং, একটি সমাজ যার সংস্কৃতি প্রতিযোগিতা এবং দৃঢ়তার মূল্য দেয় সেই সমাজে আক্রমণাত্মক আচরণকে গ্রহণযোগ্যতা দিতে পারে। আবার যেখানে একটি সমাজ সহযোগিতা এবং পারিবারিক মূল্যবোধ উপর (যেমন, ভারতবর্ষে) জোর দেয় সেই সমাজে আক্রমণাত্মক আচরণকে অগ্রাহ্য করা হয়, এমনকি অস্বাভাবিক বলতে পারে। একটি সমাজের মূল্যবোধ সময়ের সাথে পরিবর্তীত হতে পারে, যার ফলে যা মনোবৈজ্ঞানিকভাবে অস্বাভাবিক সেই দৃষ্টিভঙ্গিতে পরিবর্তনও আনে। এই সংজ্ঞাটি নিয়ে গম্ভীর প্রশ্ন উঠেছে। এই কথাটি এই অনুমানের উপর ভিত্তি করে যে সামাজিকভাবে গ্রাহ্য আচরণ অস্বাভাবিক এবং স্বাভাবিকতা সামাজিক আদর্শের প্রতি প্রথানুসারী আচরণের বেশী কিছুনা।

দ্বিতীয় মতবাদের দৃষ্টিভঙ্গি অনুযায়ী অস্বাভাবিক আচরণ হল অসংগতিমুলক। বহু মনোবিদ্ বিশ্বাস করেন যে আচরণের স্বাভাবিকতা নির্ণয় করার সবচেয়ে ভালো নিণার্য়ক শুধু সামাজিকভাবে গ্রহণীয় কাজ নয়, বরঞ্চ ব্যক্তি এবং সে যেই গোষ্ঠীর অন্তর্ভুক্ত সেটির হিততে বর্ধিত করা। কল্যাণকর কাজ বলতে শুধুমাত্র রক্ষণাবেক্ষণ বা অস্তিত্বকে বোঝায় না, এতে বৃদ্ধি এবং পূর্ণতাও রয়েছে অর্থাৎ, বাস্তবায়নের সম্ভাবনা, যা তোমরা মাসলোর ক্রমোন্নতির তত্ত্বে অবশ্যই পড়েছ। এই নির্ণায়ক অনুসারে, প্রাথানুসারী আচরণ (Conformity) যদি অসংগতিমূলক হয়, অর্থাৎ এটি যদি সন্তোষজনক কার্যকলাপ এবং বিকাশে বাধা দেয় তবে একেও অস্বাভাবিক আচরণ হিসাবে দেখা যেতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, একজন শিক্ষার্থী তার মনে প্রশ্ন থাকা সত্ত্বেও শ্রেণিকক্ষে চুপ থাকাকেই সঠিক বলে মনে করে। আচরণকে অসংগতিমূলক দিক দিয়ে ব্যাখ্যা করলে এই বোঝায় যে এখানে একটি সমস্যা রয়েছে। এটি আরও বোঝায় যে ব্যক্তির মধ্যেকার সম্ভাবনা, অভিযোজনে অক্ষমতা বা পরিবেশের মধ্যেকার ব্যতিক্রমী চাপ তার জীবনধারণে সমস্যার সৃষ্টি করে।

তোমরা যদি তোমাদের আশেপাশের মানুষের সাথে কথা বলো তাহলে দেখবে তাদের মধ্যে মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতি বা বিকার নিয়ে অস্পষ্ট ধারণা রয়েছে, যেগুলোতে কুসংস্কার, অজ্ঞতা এবং ভয়ও বর্তমান থাকে। আবার সাধারণভাবে এত বিশ্বাস করে যে মনোবৈজ্ঞানিক বিকার হলো লজ্জার বিষয়। মানসিক অসুস্থতার সাথে যে ভ্রান্তধারণা জড়িত থাকে তার জন্য মানুষ চিকিৎসক বা মনোবিদের সাথে পরামর্শ করতে লজ্জাবোধ করে। কারণ তাদের সমস্যাগুলো নিয়ে তারা নিজেরাই লজ্জিত। প্রকৃতপক্ষে, মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতি যাকে অভিযোজনের ব্যর্থতা হিসেবে দেখা হয়, একে অন্য সমস্ত রোগের মতোই দেখা উচিত।

কাজ 4.1

তিনজন ব্যক্তির সাথে কথা বলো তোমাদের বন্ধুদের মধ্যে একজন, তোমাদের পিতামাতার বন্ধুদের থেকে একজন, এবং তোমাদের প্রতিবেশী।

তাদের জিজ্ঞাসা করো তারা কি এমন কাউকে দেখেছে যে নাকি মানসিক রোগী বা এমন কেউ যার মানসিক সমস্যা আছে। উপলব্ধি করার চেষ্টা করো কেন তারা এই আচরণগুলোকে অস্বাভাবিক বলছে, এমন ব্যক্তিদের দ্বারা প্রদর্শিত লক্ষণগুলো কী কী, এই ধরনের আচরণের কারণ কী এবং এই ধরণের ব্যক্তিকে কীভাবে সাহায্য করা যায়?

তোমরা যে তথ্য পেয়েছে তা শ্রেণিকক্ষে সবার সাথে আলোচনা করো এবং দেখো তাদের মধ্যে কোনো সাধারণ বৈশিষ্ট্য আছে কি না, যা আমাদের অন্যদেরকে অস্বাভাবিক বলার একটি ধারণা দেবে।

ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট (Historical Background)

মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতিকে উপলব্ধি করার জন্য এই বিকারগুলোকে বহু যুগ ধরে কীভাবে বিশ্লেষণ করা হত তার একটি সংক্ষিপ্ত ঐতিহাসিক বিবরণ আমাদের জানা দরকার। যখন আমরা অস্বাভাবিক মনোবিদ্যার ইতিহাস সম্পর্কে অধ্যয়ন করি তখন আমরা দেখি যে নির্দিষ্ট কিছু তত্ত্বই বার বার বেরিয়ে এসেছে।

একটি প্রাচীন তত্ত্ব যার সম্মুখীন আজও হতে হয়, এর মতে

অস্বাভাবিক আচরণকে অপার্থিব এবং যাদুশক্তির প্রয়োগ, যেমন, অশুভ আত্মা (ভুত প্রেত) বা অপদেবতার (শয়তান) কাজ বলে ব্যাখ্যা করা হয়। ভুত ঝাড়ানো (Exorcism) অর্থাৎ যাদুমন্ত্র এবং প্রার্থনার দ্বারা ব্যক্তির মধ্যে বসবাসকারী অপদেবতাকে দূর করা হয়, যা এখনো ব্যবহৃত হয়। অধিকাংশ সমাজেই মনে করা হয় যে ওঝা হল এমন ব্যক্তি যে নাকি অপার্থিব শক্তির সাথে যোগাযোগ করে তথা মধ্যস্থ ব্যক্তি হন। যার সাহায্যে মানুষ আত্মার সাথে সংযোগ স্থাপন করতে পারেন। সামান (Shaman) বা ওঝার সাহায্যে পীড়িত ব্যক্তি কোনো আত্মার কবলে আছে তা জানতে পারে এবং একে শান্ত করার জন্য কী করা দরকার সে সম্পর্কেও জানেন।

অস্বাভাবিক মনোবিদ্যার ইতিহাসের একটি বিষয়ে বার বার বলা হয়েছে যে ব্যক্তির অস্বাভাবিক আচরণ করার কারণ হল ব্যক্তির দেহ ও মস্তিস্ক যথাযথ কাজ করছে না। একে **জীবন বিজ্ঞানমূলক বা জৈবিক মতবাদ** (Biological or Organic Approach) বলা হয়। আধুনিক যুগে এই প্রমাণও রয়েছে যে শরীর ও মস্তিস্কের প্রক্রিয়ার সাথে বিভিন্ন প্রকার অসংগতিমূলক আচরণের একটি যোগসূত্র আছে। কিছু বিশেষ প্রকৃতির অসংগতির ক্ষেত্রে এই ধরণের ত্রুটিপূর্ণ জৈবিক প্রক্রিয়ায় সংশোধনের দ্বারা কার্যকলাপে উন্নতি করা যায়।

মনোবৈজ্ঞানিক মতবাদ (Psychological Approach) হল আরেকটি মতবাদ। এই মতবাদ অনুযায়ী মনোবৈজ্ঞানিক সমস্যার কারণ হল একজন ব্যক্তির এই জগৎকে নিয়ে চিন্তা করার, অনুভব করার এবং প্রত্যক্ষ করার পদ্ধতিতে ত্রুটি।

এই তিনটি মতবাদ যথা- অপার্থিব, জীববিজ্ঞানমূলক বা জৈবিক এবং মনোবৈজ্ঞানিক মতবাদকে পশ্চিমী সভ্যতার ইতিহাসে সর্বত্র বারবার দেখা গেছে। প্রাচীন পশ্চিমী বিশ্বে পুরাতন গ্রিসের কয়েকজন দার্শনিক-চিকিৎসাবিদ ছিলেন যথা, হিপোক্রেটিস, সক্রেটিস এবং উনাদের মধ্যে বিষেশত প্লেটো, যিনি জৈবিক মতবাদের উদ্ভাবক; তিনি বলেছেন অশান্ত আচরণের কারণ হলো আবেগ ও যুক্তির মধ্যে দ্বন্ধ। মনোবিদ গেলেন (Galen) ব্যক্তিত্বের ও মানসিক মেজাজে চারটি রসবোধের (four humours) প্রভাবের কথা ব্যাখ্যা করেছেন। উনার মতে এই বস্তুগত জগৎ চারটি উপাদান দ্বারা গঠিত, যথা পৃথিবী, বায়ু, আগুন এবং জল, যা মিলিত হয়ে চারটি অপরিহার্য দেহের তরলের সৃষ্ঠি করেছে, যা হল রক্ত পিত্ত, কৃষ্ণ পিত্ত, পীত পিত্ত এবং শ্লেষ্মা। এই প্রত্যেকটি তরলকে বিভিন্ন ধরণের মেজাজের জন্য দায়ী করা হয়। এই বিশ্বাস করা হয় এই সবগুলো রসের মধ্যে অসামঞ্জস্যতার কারনেই নাকি বিভিন্ন অসংগতি হয়ে থাকে। ভারতীয় ধারণার সাথে এর সাদৃশ্য রয়েছে যেখানে বলা হয়েছে বাত (Vata), পিত্ত (Pitta), এবং কফ্ (Kapha) এই তিনটি দোষ (Dosha) -এর কথা, যা নাকি অর্থব বেদ এবং আর্য়ুবেদিক পুঁথিতে উল্লেখিত আছে। যা তোমরা আগেই দ্বিতীয় অধ্যায়ে পড়ে ফেলেছ।

মধ্যযুগে পিশাচতত্ত্ব এবং কুসংস্কার অস্বাভাবিক আচরণ ব্যাখ্যার ক্ষেত্রে নতুনভাবে গুরুত্ব লাভ করেছে। পিশাচতত্ত্বে যে সমস্ত ব্যক্তির মানসিক সমস্যা থাকে তাদের সয়তান বলে মনে করা হত এবং সে যুগে 'ডাইনি খোঁজা' (Witch hunt) এর মত অনেক ঘঠনার উদাহরণ রয়েছে। মধ্যযুগের শুরুর দিকে 'খ্রিস্টান দানশীলতার ভাব'(Christian Spirit of Charity) প্রচলিত ছিল এবং সন্ড আগাস্টিন (St. Augustine) বিস্তৃতভাবে অনুভূতি, মানসিক যন্ত্রণা এবং দ্বন্দ্ব সম্পর্কে লিখেছিলেন। এইটিই অস্বাভাবিক আচরণের আধুনিক মনোজাঙ্গামিক (Psychodynamic) তত্ত্বের ভিত্তি প্রস্তর স্থাপন করেছিল।

রেঁনেসার যুগটিকে মানবতাবাদের যুগ এবং আচরণ সম্বন্ধীয় আগ্রহের যুগ রূপে চিহ্নিত করা হয়। জোহান ওয়েয়ার (Johan Weyer) মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির কারণ হিসাবে দ্বন্দ্ব এবং সংবিগ্ন আন্তঃ ব্যক্তিত্বমূলক সম্পর্কের উপর জোর দিয়েছেন। তিনি আরও জোর দিয়ে বলেছেন 'ডাইনিরাও' (Witches) মানসিকভাবে অসুস্থ এবং তাদের পারমার্থিক চিকিৎসার (Theological Treatment) থেকে ঔষধীয় চিকিৎসা বেশী প্রয়োজন।

সতেরশো এবং আঠারশো শতকটি যুক্তি এবং জ্ঞান এর যুগ (Age of Reason and Enlightenment) বলে পরিচিতি অস্বাভাবিক আচরণকে বোঝার জন্য বিশ্বাস এবং ধর্মমতের বদলে বিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়। আঠারশো শতকে মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির প্রতি বিজ্ঞানসম্মত মনোভাব সংস্কার আন্দোলনে অবদান রাখে এবং যে সমস্ত ব্যক্তিরা এই রোগগ্রস্থ তাদের প্রতি দয়াশীলতার বৃদ্ধি করেছিল। ইউরোপ এবং আমেরিকা এই দুই দেশেই পাগলা গারদের (Asylums) সংস্কার প্রবর্তিত হয়েছিল। সংস্কার আন্দোলনের একটিদিক হল অপ্রাতিষ্ঠানিকতার (Deinstitutionalisation) জন্য নতুন প্রবৃত্তি তৈরি করা যাতে মানসিকভাবে অসুস্থ ব্যক্তিকে সুস্থ করার জন্য জাতিগত

কল্যাণসাধনের উপর জোর দেওয়া।

সাম্প্রতিককালে, এই মতবাদগুলোর একটি কেন্দ্রভিমুখীতা রয়েছে, যার ফলে মিথোস্ক্রিয়ামূলক বা জৈব মনোসামাজিক মতবাদের উদ্ভব হয়েছে। এই দৃষ্টিভঙ্গি অনুযায়ী, তিনটি উপাদান, অর্থাৎ জৈবিক, মনোবৈজ্ঞানিক এবং সামাজিক উপাদান মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতি প্রকাশে প্রভাব বিস্তার করার ক্ষেত্র গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির শ্রেণিবিভাগ (Classification of Psychological Disorders)

মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতিসমূহকে বোঝার জন্য আমাদের এর শ্রেণিবিন্যাস দিয়ে শুরু করা প্রয়োজন। এই ধরণের শ্রেণিবিন্যাসে বিশেষ মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতি যেগুলোকে একই ধরনের কয়েকটি বৈশিষ্ট্যের ভিত্তিতে বিভিন্ন শ্রেণিতে দলবদ্ধ করা হয়েছে এতে এগুলোর শ্রেণিবিভাগের একটি তালিকা থাকে। এই শ্রেণিবিন্যাসটি খুবই প্রয়োজনীয়, কারণ এগুলো ব্যবহারকারী যেমন, মনোবিদ, মনোবিশেষজ্ঞ এবং সমাজসেবক তাদের পরস্পরের মধ্যে যোগাযোগ স্থাপনে সহায়তা করে এবং মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির কারণ উপলব্ধি এবং এগুলোর বিকাশ ও প্রতিপালনে যে প্রক্রিয়া নিহিত থাকে তা বুঝতে সাহায্য করে।

আমেরিকান সাইকিয়াট্রিক এসোসিয়েশন (APA) একটি সরকারি সারগ্রন্থ প্রকাশিত করে, যাতে বিভিন্ন মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির ব্যাখ্যা ও শ্রেণিবিভাগ করা হয়েছে এর চলতি সংস্করণটি হল **(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)** -এর পঞ্চম সংস্করণ *(DSM-5)*, যা স্বতন্ত্র রোগ সম্বন্ধীয় শ্রেণিবিভাগ উপস্থাপন করেছে এবং বিকারের উপস্থিতি অনুপস্থিতিকে নির্দেশ করে।

ভারতে এবং অন্যত্র সরকারি ভাবে ব্যবহৃত হওয়া শ্রেণিবিভাগের সূচিটি হল International Classification of Disorders -এর দশম সংস্করণটি (ICD-10), যা ICD-10 নামে পরিচিত যার মধ্যে আচরণমূলক এবং মানসিক অসংগতির শ্রেণিবিভাগ রয়েছে। এটি বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা (World Health Organisation) দ্বারা প্রস্তুত করা হয়েছে। এই সূচিটিতে প্রত্যেক বিকারের প্রধান বৈশিষ্ট্য ও লক্ষণের একটি বর্ণনা দেওয়া আছে এবং তার সাথে জড়িত অন্যান্য বিষয় যার মধ্যে চিকিৎসার নির্দেশনাও অন্তর্গত রয়েছে।

অস্বাভাবিক আচারণের মূলকারণ সমূহ (Factors Underlying Abnormal Behaviour)

অস্বাভাবিক আচারণের মতো কঠিন বিষয়কে উপলব্ধি করার জন্য মনোবিদগণ বিভিন্ন মতবাদের ব্যবহার করেছেন। প্রত্যেকটি মতবাদ যা বর্তমানে ব্যবহৃত হচ্ছে মানব আচরণের বিভিন্ন দিকের উপর জোর দেয় এবং ব্যাখ্যা করে আবার এই একই দৃষ্টিকোণ দিয়ে অস্বাভাবিকতার বিচারও করে থাকে। এই মতবাদগুলো অস্বাভাবিক আচরণের কারণের ভূমিকার উপরও জোর দিয়ে থাকে, যথা, জৈবিক (Biological factors), মনোবৈজ্ঞানিক (Psychological factors), তথা আন্তঃ ব্যাক্তিগত এবং সমাজ সংস্কৃতিকমূলক কারণ। আমরা এর মধ্যেকার কয়েকটি মতবাদ নিয়ে আলোচনা করবো। যা বর্তমানে অস্বাভাবিক আচরণের ব্যাখ্যা করতে সাহায্য করে।

কাজ 4.2

কিছু বিশেষ আচরণ যেমন,বালি খাওয়া কে অস্বাভাবিক আচারণ হিসাবে গণ্য করা হয়। কিন্তু কোনো বিমান দুর্ঘটনার পর সমুদ্র সৈকতে পরার পর এটি করলে একে অস্বাভাবিক ধরা হয় না।

নীচে অস্বাভাবিক আচারণের একটি তালিকা দেওয়া হল পাশাপাশি সেই পরিস্থিতিটিও দেওয়া হল যেখানে এটিকে স্বাভাবিক হিসাবে ধরা যেতে পারে।

(i) নিজে নিজে কথা বলা — তুমি প্রার্থনা করছো।

(ii) রাস্তার মাঝখানে দাড়িয়ে তোমরা হাত নাড়াচ্ছ —তুমি একজন ট্রাফিক পুলিশ।

এগুলি সম্পর্কে ভাবো এবং এমন একই রকম উদাহরণের তালিকা তৈরি করো।

জৈবিক কারণ আমাদের আচরণের সমস্ত অংশকে প্রভাবিত করে। জৈবিক কারণের অন্তর্গত বিস্তারিত রূপটি হলো যথা– ত্রুটিপূর্ণ জিন (Faulty genes), অন্তঃক্ষরা গ্রন্থির ভারসাম্যহীনতা (Endocrine imbalances), অপুষ্টি (Malnutrition), আঘাত এবং মানব শরীরের অন্যান্য অবস্থা ও কার্যকলাপে যা স্বাভাবিক বিকাশকে ব্যাহত করতে পারে। এই কারণগুলো অস্বাভাবিক আচরণের কার্যকর কারণ হতে পারে। আমরা আগেই জৈবিক আদর্শ সম্পর্কে জেনেছি। এই কারণগুলো অস্বাভাবিক আচারণের একটি জৈব রাসায়নিক (Biochemical) বা শারীরবৃত্তীয় (Physiological) ভিত্তি রয়েছে। জীবন বিজ্ঞান সংক্রান্ত গবেষকগণ অনুসন্ধান করে

পেয়েছেন যে মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির সাথে এক নিউরোন থেকে অন্য নিউরোনে সংবাদ প্রেরণের সমস্যার সম্পর্ক রয়েছে। তোমরা একাদশ শ্রেণিতে পড়েছ যে, একটি ক্ষুদ্র অংশ যাকে সন্নিকর্ষ (Synapse) বলা হয়, যা এক নিউরোনকে পরবর্তী নিউরোন থেকে আলাদা করে এবং স্নায়বিক বার্তা এই অংশটিকে অবশ্যই অতিক্রম করে। যখন স্নায়ুবিক স্পন্দন নিউরোনের প্রান্তবর্তী অংশে পৌঁছায়, তখন স্নায়ুর প্রান্তভাগ একটি রাসায়নিক পদার্থ নিঃসৃত করার জন্য উদ্দীপিত হয়, এই রাসায়নিক পদার্থকে নিউরোট্রান্সমিটার (Neuro-transmitter) বলে। গবেষণায় দেখা গেছে যে;কিছু বিশেষ নিউরোট্রান্সমিটারের অস্বাভাবিক কার্যকলাপের কারণে বিশেষ ধরণের মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতি দেখা যায়। উদ্বেগ (Anxiety) সংক্রান্ত বিকার gamma aminobutyric acid (GABA) নামক নিউরোট্রান্সমিটারের স্বল্প কার্যকারিতার ফলে হয়ে থাকে, dopamine এর মাত্রাতিরিক্ত ক্ষরণের ফলে সিজোফ্রেনিয়া হয়, বিষণ্ণতা (depression) হয় *serotonin* -এর কম ক্ষরণের ফলে।

বংশগত কারণ (Genetic factors) কে bipolar এবং এর সাথে সম্পর্কিত ব্যত্যয়, সিজোফ্রেনিয়া, বৌদ্ধিক অক্ষমতা এবং অন্যান্য মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির সাথে যুক্ত করা হয়। গবেষকগণ যদিও এখনও পযর্ন্ত এর জন্য দায়ী সেই জিনকে সনাক্ত করতে অসমর্থ হয়েছে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই দেখা গেছে কোনো একটিমাত্র জিন কোনো নির্দিষ্ট আচরণ বা মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির জন্য দায়ী নয়। বাস্তবে বহু জিনের সমন্বয়ই আমাদের ক্রিয়ামূলক এবং ক্রিয়াহীন বিভিন্ন আচরণ এবং প্রাক্ষোভিক প্রতিক্রিয়ায় সহায়তা করে। যদিও এখানে জোড়ালো প্রমাণ রয়েছে যে বিভিন্ন মানসিক বিকারের যেমন, সিজোফ্রেনিয়া, বিষণ্ণতা, উদ্বেগ প্রভৃতির পেছনে বংশগত বা জৈব রাসায়নিক কারণ ও বর্তমান। কিন্তু শুধু জীববিদ্যাকে বেশিরভাগ ব্যত্যয়ের ক্ষেত্রে দায়ী করা যায় না।

আবার কয়েকটি মনোবৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গি রয়েছে যা মানসিক অসংগতির ক্ষেত্রে মনোবৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা প্রদান করে। এইসব দৃষ্টিভঙ্গিতে বলা হয় যে অস্বাভাবিক আচরণের পেছনে মনোবৈজ্ঞানিক এবং আন্তঃ ব্যক্তিত্বমূলক কারণের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। এই কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে মাতৃত্বকালীন বিয়োগ ব্যাথা (মায়ের থেকে আলাদা হয়ে যাওয়া বা স্নেহের অভাব এবং জীবনের প্রাক্ মুহূর্তে উত্তেজনা) শিশু ও মাতাপিতার মধ্যে ত্রুটিপূর্ণ সম্পর্ক (প্রত্যাখ্যান, অতিরক্ষণ, অতি অনুমতিসূচক ব্যবহার, ত্রুটিপূর্ণ অনুশাসন ইত্যাদি), অসংগতিপূর্ণ পরিবার (অনুপযুক্ত এবং সংবিগ্ন পরিবার) এবং অত্যধিক পীড়ন।

মনোবৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গির মধ্যে মনোজ্যঙ্গামিক দৃষ্টিভঙ্গি হলো আধুনিক মনোবৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গির মধ্যে সবচেয়ে প্রাচীন এবং বিখ্যাত। তোমরা আগেই দ্বিতীয় অধ্যায়ে 'স্বয়ং এবং ব্যক্তিত্ব' অংশে এর সম্পর্কে পড়েছে। মনোজাঙ্গামিক তত্ত্ববিদরা মনে করেন যে, স্বাভাবিক মনোবৈজ্ঞানিক বা অস্বাভাবিক আচরণ ব্যক্তির মধ্যেকার মনোবৈজ্ঞানিক শক্তির দ্বারা নির্ধারিত হয়। যার সম্পর্কে সে বাস্তবিকভাবে সচেতন থাকে না। এই সমস্ত অভ্যন্তরীণ শক্তিগুলোকে গতিশীল হিসাবে ধরা হয়। অর্থাৎ, এগুলো একে অপরের সাথে মিথোষ্ক্রিয়া করে এবং আচরণ, চিন্তাভাবনা এবং প্রক্ষোভকে একটি আকার দেয়। এই শক্তিগুলোর মধ্যেকার দ্বন্দ্বের ফলশ্রুতিকে অস্বাভাবিকতার লক্ষণ হিসাবে দেখা হয়। এই দৃষ্টিভঙ্গিটি প্রথম উদ্ভাবন করেছেন ফ্রয়েড (Freud), যিনি মনে করতেন তিনটি প্রধান শক্তি ব্যক্তিত্বকে আকার দেয়—এগুলো হলো সহজাত চাহিদা, তাড়না এবং আবেগ বা ইদ (Id), যুক্তিগত চিন্তাভাবনা বা ইগো (Ego), আদর্শ মূল্যবোধ বা সুপার ইগো (Super ego)। ফ্রয়েড ব্যক্ত করেছেন যে অস্বাভাবিক আচরণ হলো অবচেতন মানসিক দ্বন্দ্বের একটি সাংকেতিক অভিব্যক্তি যা সাধারণত প্রাক্ বাল্যকাল বা শৈশবকালে দেখা যায়।

আরেকটি দৃষ্টিভঙ্গি যা মনোবৈজ্ঞানিক কারণের উপর জোর দিয়েছে তা হল আচরণমূলক মডেল। এই মডেল ব্যক্ত করে যে স্বাভাবিক এবং অস্বাভাবিক এই দুটি আচরণই অর্জিত এবং মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতি হলো বিভিন্নভাবে অসংগতিমূলক আচরণ শেখার ফলশ্রুতি। এই মডেলটি দৃষ্টি নিক্ষেপ করেছে সেই আচরণের উপর যা প্রতিবর্তের দ্বারা অর্জন করা যায় এবং এও বলেছে যে এটি অর্জিত বা অনর্জিত হতে পারে। শিখন প্রাচীন অনুবর্তন (কালিক অনুষঙ্গ, যেখানে দুটি ঘটনা বার বার একই সময়ে একই সঙ্গে ঘটে থাকে), সক্রিয় অনুবর্তন (আচরণ পুরস্কারকে অনুসরণ করে হয়ে থাকে) এবং সামাজিক শিখন (অন্যদের আচরণকে অনুসরণ করে হয়ে থাকে) দ্বারা হতে পারে। এই তিন ধরনের অনুবর্তনই আচরণের ক্ষেত্রে দায়ী তা সংগতিমূলক হোক বা অসংগতিমূলক।

মনোবৈজ্ঞানিক উপাদানগুলোও জ্ঞানমূলক মডেলের উপর গুরুত্ব আরোপ করে। এই মডেল ব্যক্ত করে যে অস্বাভাবিক কার্যকলাপ জ্ঞানমূলক সমস্যার ফলশ্রুতি হতে পারে। ব্যক্তি নিজেদের

সম্পর্কে অযৌক্তিক এবং অযথার্থ অনুমান ও মনোভাব পোষণ করতে পারে। ব্যক্তি বার বার অযৌক্তিকভাবে চিন্তা ও করতে পারে এবং অতিসাধারণীকরণ তৈরি করে। অর্থাৎ তারা একটি অর্থহীন ঘটনার উপর ভিত্তি করে উন্মুক্ত নেতিবাচক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারে।

মনোবৈজ্ঞানিক মডেলের আরেকটি হলো **মানবতাবাদী অস্তিত্বমূলক মডেল (humanistic-existential model)** যা মানব অস্তিত্বের বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গির উপর দৃষ্টি নিক্ষেপ করে। মানবতাবাদিরা বিশ্বাস করেন যে ব্যক্তি বন্ধুত্বপরায়ণ, সহযোগী এবং গঠনমূলক হওয়ার জন্য একটি প্রাকৃতিক প্রবণতা নিয়ে জন্মায় এবং আত্মস্বীকৃতির দিকে অগ্রসর হয় অর্থাৎ উৎকর্ষতা ও উন্নতির জন্য প্রয়োজনীয় সম্ভাব্য বিষয়গুলোকে পরিতৃপ্ত করে। অস্তিত্ববাদীরা মনে করে যে জন্ম থেকেই আমাদের মধ্যে অস্তিত্বকে অর্থ প্রদান করার এবং সেই দায়িত্ব এড়ানোর সম্পূর্ণ স্বাধীনতা থাকে। যারা এই দায়িত্ব থেকে পালিয়ে যায় তারা রিক্ত, জালিয়াতি এবং ক্রিয়াহীন জীবন যাপন করে থাকে।

জৈবিক এবং মনোসামাজিক কারণের সাথে সমাজ সংস্কৃতিমূলক কারণ যেমন, যুদ্ধ ও হিংসা, গোষ্ঠী পক্ষপাত ও বৈষম্য অর্থনৈতিক ও চাকরি সমস্যা এবং দ্রুত সমাজমূলক পরিবর্তন আমাদের মতো বেশিরভাগ লোকের উপর চাপ সৃষ্টি করে এবং কিছু সংখ্যককে মনোবৈজ্ঞানিক সমস্যার মধ্যে ঠেলে দেয়। সমাজ সংস্কৃতিমূলক মডেল অনুযায়ী অস্বাভাবিক আচরণকে সমাজ সংস্কৃতির শক্তির পরিপ্রেক্ষিতে ভালোভাবে উপলব্ধি করা যায়, যা ব্যক্তিকে প্রভাবিত করে। যেহেতু আচরণ সামাজিক শক্তি, তথা উপাদান যথা, পরিবারের আকার, এবং যোগাযোগ ইত্যাদি দ্বারা গঠিত হয়, তাই সামাজিক যোগাযোগ, সামাজিক অবস্থা এবং সামাজিক স্তর ও ভূমিকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠে। এটা দেখা গেছে, যে কিছু বিশেষ পরিবারতন্ত্র তার একক সদস্যের মধ্যে অস্বাভাবিক কার্যকলাপ সঞ্চার করার সম্ভাবনা বহন করে থাকে। কিছু পরিবারে বিজড়িত প্রকৃতির অর্থাৎ যেখানে পরিবারের সদস্যরা একে অপরের কাজ কর্মে চিন্তাধারায় এবং অনুভূতিতে অতিমাত্রায় জড়িয়ে থাকে, এই ধরণের পরিবারের শিশুরা জীবনে স্বাধীন হওয়ার ক্ষেত্রে জটিলতায় ভোগে। ব্যক্তির বিস্তীর্ণ সামাজিক সংযোগের অর্ন্তগত রয়েছে তার সামাজিক ও পেশাগত সম্পর্ক যেখানে সে সক্রিয় থাকে। গবেষণায় দেখা গেছে যে, যে সমস্ত ব্যক্তি বিচ্ছিন্ন এবং যাদের সামাজিক সমর্থনের অভাব রয়েছে অর্থাৎ তাদের জীবনের শক্তিশালী এবং পরিতৃপ্ত আন্তঃ ব্যক্তিগত সম্পর্কগুলো সম্ভবত আরো বিমর্ষ হয়ে পড়ে এবং যাদের ভাল বন্ধু থাকে তাদের তুলনায় বেশিদিন বিমর্ষ থাকে। সমাজ সাংস্কৃতিক তত্ত্ববিদগণ এও বিশ্বাস করেন যে, সমস্যামূলক ব্যক্তিকে যে সামাজিক আখ্যা ও ভূমিকা প্রদান করা হয় তার দ্বারা অস্বাভাবিক কার্যকলাপ প্রভাবিত হয়ে থাকে। যখন ব্যক্তি তাদের সমাজের নিয়মকানুন ভঙ্গ তাদের 'বিপথগামী' এবং 'মানসিকভাবে অসুস্থ' বলা হয়। এই ধরণের আখ্যা এতটাই নিশ্চল হয়ে থাকে তাতে ব্যক্তি কে 'পাগল' হিসাবে দেখানো যেতে পারে এবং অসুস্থ হিসাবে অবিনয় করতে প্রশ্রয় দেয়। ব্যক্তি ধীরে ধীরে অসুস্থের ভূমিকা গ্রহণ করতে ও নির্বাহ করতে শিখে ফেলে এবং অসুস্থভাবে কাজ করে।

এই মডেলগুলোর সাথে, অস্বাভাবিক আচরণের একটি সর্বজনগ্রাহ্য ব্যাখ্যা 'ডায়াথেসিস মডেল' দিয়েছে। এই মডেলটি (Diathesis model) ব্যক্ত করে যে, মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতি বিকশিত হয় যখন ডায়াথেসিস (Diathesis) (বিকারের জৈবিক পূর্ব প্রবনতা) একটি পীড়নমূলক পরিস্থিতির দ্বারা উদ্ভাবিত হয়। এই মডেলে তিনটি উপাদান রয়েছে। প্রথমটি হলো ডায়াথেসিস বা কিছু জৈবিক অসংগতি যা বংশগত ভাবে থাকতে পারে। দ্বিতীয় উপাদানটি হল ডায়াথেসিস একটি মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতি বিকশিত করার সম্ভাবনাকে বহন করতে পারে। এর অর্থ হলো ব্যক্তি অসংগতি বিকশিত করার ক্ষেত্রে ঝুঁকিপূর্ণ এবং পূর্ব প্রবন থাকে। তৃতীয় উপাদানটি হলো রোগজনিত পীড়কের (Pathogenic Stressors) উপস্থিতি অর্থাৎ সে সমস্ত পীড়কের উপস্থিতি যা মনোরোগের (Psychopathology) দিকে ঠেলে দেয়। এই ধরণের "ঝুঁকিপূর্ণ" (at risk) ব্যক্তিদের মধ্যে এই সমস্ত পীড়ক যদি উন্মুক্ত থাকে, তবে প্রকৃতপক্ষে তাদের পূর্ব প্রবণতা অসংগতিতে পরিণত হতে পারে। এই মডেলটি বিভিন্ন ব্যত্যয়ের, যেমন– উদ্বেগ (Anxiety), বিষণ্ণতা (Depression), এবং সিজোফ্রেনিয়া (Schizophrenia)-এর ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হচ্ছে।

প্রধান মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতিসমূহ (Major Psychological Disorders)

উদ্বেগমূলক ব্যত্যয় (Anxiety Disorders)

একদিন দেব বাড়িতে যাওয়ার সময় যখন গাড়ি চালাচ্ছিল, তখন

সে অনুভব করে যে তার হৃদয়স্পন্দন বাড়ছিল, সে দর দর করে ঘামতে শুরু করে এবং তার শ্বাস নিতেও কষ্ট হচ্ছিল। সে এত ভয় পেয়ে ছিল যে সে গাড়ি থামিয়ে গাড়ি থেকে বেরিয়ে আসে। পরবর্তী কয়েক মাসে এই অসুবিধাগুলো বাড়তে থাকে এবং এখন সে আকস্মিক আক্রান্তের সময় ট্রাফিকে ধরা পড়ার ভয়ে গাড়ি চালাতে দ্বিধা বোধ করে। দেব ভাবতে শুরু করে যে সে পাগল হয়ে গেছে এবং অবশ্যই মারা যাবে। সে নিজেকে বন্দি রাখতে শুরু করে এবং বাড়ির বাইরে বের হতে অনীহা প্রকাশ করে।

আমরা যখন পরীক্ষায় বসার অপেক্ষা করি, বা দন্ত চিকিৎসকের কাছে যাই, বা যখন কোনো অনুষ্ঠানে একক পরিবেশনা করি, তখন আমরা উদ্বেগ অনুভব করি। এইটি স্বাভাবিক ও প্রত্যাশিত এবং এটি আমাদের যে কোনো কাজ করার জন্য প্রেরণা যোগায়। অন্যদিকে, অতিমাত্রায় উদ্বেগ পীড়াদায়ক এবং কার্যকলাপে বাধা দেয়, বা এটি উদ্বেগমূলক ব্যত্যয়ের উপস্থিতির ইঙ্গিত দেয়— যা মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির সাধারণ শ্রেণিবিভাগের অন্তর্ভুক্ত।

প্রত্যেক ব্যক্তিরই দুশ্চিন্তা এবং ভয় থাকে। উদ্বেগ (**Anxiety**) শব্দটিকে সাধারণত বিক্ষিপ্ত, অস্পষ্ট, খুব অপ্রীতিকর ভয়ের এবং আশংকার অনুভুতি হিসেবে সংজ্ঞায়িত করা যায়। সেগুলো হলো—দ্রুত হৃদস্পন্দন, শ্বাস-প্রশ্বাসে কষ্ট, ডাইরিয়া, খাওয়াতে অরুচি, মুর্চ্ছা যাওয়া, মাথা ঘামা, অনিদ্রা, বহুমুত্র এবং অস্থিরতা। বিভিন্ন প্রকারের উদ্বেগমূলক ব্যত্যয় (টেবিল 4.1 দেখ) রয়েছে। এদের মধ্যে **generalised anxiety disorder (GAD)** রয়েছে; এর অন্তর্গত হলো কোনো বিশেষ বস্তুর সাথে অসংযুক্ত এমন, বাড়ন্ত, অস্পষ্ট, অব্যক্ত এবং তীব্র ভয়। এই লক্ষণগুলোর অন্তর্গত হলো, ভবিষ্যত সম্পর্কে চিন্তা আশঙ্কার অনুভূতি, অতি সতর্কতা অর্থাৎ চারপাশের কোনো বিপদ আছে কিনা অনবরত খুঁটিয়ে দেখা। এতে পেশীর টান লক্ষ করা যায়, এর ফলে ব্যক্তি আরাম করতে পারেনা, অস্থির থাকে এবং সহজে বিচলিত ও দুশ্চিন্তাগ্রস্থ হয়ে পড়ে।

উদ্বেগমূলক ব্যত্যয়ের আরেকটি প্রকার হলো **panic disorder**, যেখানে নিয়মিত উদ্বেগের প্রকোপ দেখা দেয় যাতে ব্যক্তি প্রচণ্ড আতঙ্কের অনুভব করে। Panic attack -এর অর্থ হলো একটি অপ্রত্যাশিত তরঙ্গায়িত তীব্র উদ্বেগ যা কোনো বিশেষ উদ্দীপকের উপস্থিতির চিন্তার সর্ব্বোচ্চ শিখরে উত্থিত হয়। এই ধরনের চিন্তাধারা অজান্তেই চলে আসে। এর রোগ সম্পর্কিত (Pathological) বৈশিষ্ট্যগুলো হল, শ্বাস-প্রশ্বাসে অসুবিধা, মাথা ঘোরানো, থরথরানি, বুক ধরফর করা, বমিভাব, বুকে ব্যথা বা অস্বস্তি, পাগল হয়ে যাওয়া, নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলার বা মরে যাওয়ার ভয়।

তোমরা এমন কাউকে চিনতে পারো যে নাকি লিফ্‌টে চলতে বা কোনো বিল্ডিং এর দশতলায় চরতে ভয় পায় বা ঘরে টিকটিকি দেখলে সেখানে প্রবেশ করতে অনীহা প্রকাশ করে। তোমরা নিজেরাও এমন অনুভব করতে পারো বা কোনো বন্ধুকে দেখে থাকো যে একদল দর্শকের সামনে খুব ভালো করে মুখস্ত করা বক্তৃতার একটি শব্দ উচ্চারণ করতে পারে না। এই ধরণের ভয়কে '**phobia**' বলা হয়। যেসমস্ত ব্যক্তিদের **phobia** থাকে তাদের মধ্যে কোনো বিশেষ বস্তু' ব্যক্তি বা পরিস্থিতির সম্পর্কিত অহেতুক ভয় থাকে। Phobia ধীরে ধীরে বিকশিত হয় বা generalised anxiety disorder সাথে শুরু হয়। Phobia কে তিনটি প্রধান ভাগে ভাগ করা যায়, যথা: *specific phobia, social phobia* এবং *agoraphobia।*

Specific phobias হলো খুব প্রচলিত ধরনের phobia। এই বিভাগটির অন্তর্গত লক্ষণ হলো, অহেতুক ভয় বা বদ্ধ স্থানের ভয়। সামাজিক উদ্বেগমুলক ব্যত্যয়ের (Social phobia) লক্ষণ হলো, অন্যদের সাথে মেলামেশা করার ক্ষেত্রে অতিরিক্ত ও অস্বাভাবিক ভয় ও বিব্রত অবস্থা। Agoraphobia শব্দটি ব্যবহার করা হয় যখন ব্যক্তির মধ্যে অপরিচিত পরিস্থিতিতে প্রবেশ করার ভয় বিকশিত হয়। বহু মানুষ যাদের agoraphobia আছে তারা বাড়ি থেকে বের হতে ভয় পায়। তাই তাদের স্বাভাবিক জীবনের কার্যকলাপ করার ক্ষেত্রে সীমাবদ্ধতা থাকে।

বিয়োগজনিত উদ্বেগমূলক ব্যত্যয় (Social anxient disorder) হলো আরেক প্রকার উদ্বেগমূলক ব্যত্যয়। ব্যক্তির মধ্যে এই ধরনের ব্যত্যয় দেখা যায় যখন ব্যক্তি কোনো খুব কাছের স্নেহের ব্যক্তি থেকে বিচ্ছেদ বা দূরে সরে যাওয়া কথা চিন্তা করে খুব ভয় পায় যা স্বাভাবিকভাবে যথাযথ নয়। বিয়োগজনিত উদ্বেগমূলক ব্যত্যয়ের ভোগা শিশুরা একটি কক্ষে একা থাকতে বা একা বিদ্যালয়ে যেতে ভয় পায় এবং সবসময় নিজের মা বাবার ছত্রছায়ায় জড়িয়ে থাকে। বিয়োগজনিত উদ্বেগমূলক ব্যত্যয় গ্রস্থ শিশুরা বিচ্ছেদ থেকে বাঁচার জন্য হইচই, চিৎকার, অতিরিক্ত বদমেজাজ দেখায় বা আত্মহত্যা করার ইঙ্গিত দেয়।

Obsessive Compulsive এবং এর সম্পর্কীত ব্যত্যয় (Obsessive-Compulsive and Related Disorders)

তোমরা কী কখনো কোনো একজন কে প্রত্যেকবার কোন কিছু ছোঁয়ার পর তাদের হাত ধুতে বা পয়সার মতো জিনিসও ধুতে বা মেঝেতে বা রাস্তার হাঁটার সময় কোনো একটি বিশেষ প্যাটার্নের উপর দিয়ে হাটতে লক্ষ করেছ? যে সমস্ত লোকরা **obsessive compulsive ব্যত্যয় (obsessive-compulsive disorder)** দ্বারা আক্রান্ত হয় তারা কিছু বিশেষ চিন্তাভাবনায় তাদের তন্ময়তাকে নিয়ন্ত্রণ করতে অসমর্থ হয় বা নিজেকে বার বার বিশেষ কোনো কাজ করা থেকে আটকাতে পারেনা; এমনকি তাদের সামান্য কার্যকলাপেও বাধা দান করে। **বন্ধ সংস্কারমূলক** (Obsessive behaviour) আচরণ হলো কোনো একটি বিশেষ ভাবনা বা বিষয় সম্পর্কে চিন্তাকে ঠেকানোর অক্ষমতা। এতে আক্রান্ত ব্যক্তি প্রায়ই তাদের ভাবনাকে অপ্রিয় এবং লজ্জাজনক বলে মনে করে। **বাধ্যতাবোধমূলক আচরণ** (Compulsive behaviour) হলো কোনো নির্দিষ্ট আচরণ বার বার করার চাহিদা। বাধ্যতাবোধমূলক আচরণের মধ্যে রয়েছে গণনা করা, সাজানো, বার বার কোন জিনিষ পরীক্ষা করা, স্পর্শ করা এবং ধোওয়া। এই শ্রেণিতে অন্যান্য ব্যত্যয়গুলোর মধ্যে রয়েছে হোর্ডিং ব্যত্যয় (Hoarding disorder), চুলটানা ব্যত্যয়, (Trichotillomania), ত্বক ছেদন (Skin picking) ব্যত্যয়।

> **কাজ 4.3**
>
> *তোমাদের দশম শ্রেণির বোর্ড পরীক্ষার কথা মনে করো, তখন তোমরা কেমন অনুভব করেছিলে। যখন পরীক্ষা কাছে চলে এসেছিল তখন কেমন অনুভব করেছিলে (পরীক্ষার একমাস আগে; এক সপ্তাহ আগে; পরীক্ষার হলে প্রবেশ করেছ)? আবার তাও মনে করার চেষ্টা করো যখন তোমরা ফল প্রকাশের জন্য অপেক্ষা করেছিলে। তোমাদের শারীরিক উপসর্গের উপর ভিত্তি করে (উদাহরণস্বরূপ : পেটে মোচড়, চটচটে হাত, অতিরিক্ত ঘাম ঘাম দেওয়া ইত্যাদি) তার পাশাপাশি মানসিক অভিজ্ঞতা (উদাহরণস্বরূপ: দুশ্চিন্তা, অধীরতা, চাপ ইত্যাদি) তোমাদের অভিজ্ঞতা লিখ। তোমাদের উপসর্গগুলো তোমাদের সহ পাঠীদের সাথে তুলনা করো এবং এগুলোকে মৃদু, মাঝারি, তীব্র এই তিনটি শ্রেণিতে ভাগ করো।*

মানসিক আঘাত (Trauma) এদং পীড়নদায়ক (Stressor) সম্পর্কিত ব্যত্যয় (Trauma- and Stressor-Related Disorders)

যখন কোনো ব্যক্তি প্রায়ই প্রাকৃতিক দুর্যোগের কবলে পরে (যেমন, সুনামি) বা উগ্রপন্থীদের দ্বারা বোমা বিস্ফোরণের শিকার

টেবিল 4.1 প্রধান উদ্বেগমূলক ব্যত্যয় এবং এগুলোর লক্ষণ

1. *Generalised Anxiety Disorder* : দীর্ঘায়িত, অস্পষ্ট, অব্যক্ত, এবং বস্তুর অনুপস্থিতিতে তীব্রভয়, তার সঙ্গে অতি সতর্কতা এবং পেশীর টান।
2. *Panic Disorder* : অবিরাম উদ্বেগ, তার সাথে তীব্র আতঙ্ক এবং শঙ্কা; অনিশ্চিত, প্যানিক আক্রমণ, তার সাথে শারীরিক লক্ষণ যেমন, শ্বাসকষ্ট , বুক ধড়ফড়, মাথা ঘোরা এবং নিয়ন্ত্রণ হারানো এমন কি মরে যাওয়ার অনুভুতি হয়।
3. *Specific Phobia* : কোনো বিশেষ বস্তু, অন্যদের সাথে মিথষ্ক্রিয়ায় এবং অপরিচিত পরিস্থিতির প্রতি অযৌক্তিক ভয়।
4. *বিয়োগজনিত উদ্বেগমূলক ব্যত্যয় (Separation Anxiety Disorder)* : ঘর থেকে বা অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ ব্যাক্তি থেকে আলাদা হওয়া বা এই চিন্তা থেকে অতিরিক্ত যন্ত্রণা বোধ করা।
5. এই শ্রেণিবিভাগের অন্তর্গত অন্যান্য ব্যত্যয়গুলো হলো নির্বাচনমূলক নীরবতা (Selective Mutism), দ্রব্য / ঔষধের প্রভাবজনিত উদ্বেগমূলক ব্যত্যয়', অন্যান্য চিকিৎসাজনিত কারণে উদ্বেগমূলক ব্যত্যয় ইত্যাদি।

হয় বা কোনো গুরুতর দুর্ঘটনার পরে কোনো যুদ্ধকালীন পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়, তাদের post traumatic stress ব্যত্যয়ের (PTSD) অভিজ্ঞতা হয়ে থাকে। PTSD -এর লক্ষণ অনেক ধরনের হয় কিন্তু এর অর্ন্তগত হলো বার বার স্বপ্ন দেখা, ফ্ল্যাস ব্যাক, একাগ্রতার অভাব এবং আবেগজনিত শূন্যতা। সংগতিবিধানের ব্যত্যয় এবং তীব্র পীড়নমূলক ব্যত্যয় ও এই শ্রেণির অন্তর্ভুক্ত।

দেহগত লক্ষণ (Somacit Symptom) এবং এই সম্পর্কীত ব্যত্যয় (Somatic Symptom and Related Disorders)

এইগুলো সেই অবস্থা বা পরিস্থিতি যেখানে কোনো শারীরিক অসুস্থতার উপস্থিতিতে শারীরিক লক্ষণ দেখা যায়। এই ব্যত্যয় ব্যক্তির মনোবৈজ্ঞানিক জটিলতা থাকে এবং শারীরিক লক্ষণের অভিযোগ করে যার জন্য কোনো জৈবিক কারণ নেই। *এর অন্তর্গত রয়েছে Conversion ব্যত্যয়, দেহগত লক্ষণজনিত ব্যত্যয় এবং অসুস্থতাজনিত উদ্বেগমূলক ব্যত্যয়।*

দেহগত লক্ষণজনিত ব্যত্যয় (Somatic symptom disorder)-এ গ্রস্থ একজন ব্যক্তির দেহ সম্পর্কীত স্থায়ী লক্ষণ থাকে যা কোনো গুরূত্বর চিকিৎসা সম্পর্কীত কারণে হতে পারে বা নাও হতে পারে। যে সমস্ত ব্যক্তি এই সব রোগে ভোগে তাদের মধ্যে উপসর্গের প্রতি মাত্রাতিরিক্ত আচ্ছন্নতা ঝোঁক থাকে এবং তারা তাদের স্বাস্থের প্রতি সবসময় উদ্বেগ প্রকাশ করে এবং বার বার চিকিৎসকের কাছে যায়। ফলস্বরূপ, তারা তাদের প্রাত্যহিক জীবনে অতিরিক্ত যন্ত্রণা এবং অসুবিধা অনুভব করে।

অসুস্থতাজনিত উদ্বেগমূলক ব্যত্যয় (Illness anxiety disorder) -এর লক্ষণ হল একটি গম্ভীর অসুস্থতা বিকশিত করার স্থায়ী নিবিষ্ঠ চিন্তা এবং সবসময় এই সম্ভাবনার কারণে দুশ্চিন্তাগ্রস্থ হওয়া। এর সাথে যুক্ত হয় নিজের স্বাস্থ্য নিয়ে উদ্বেগ। যে সমস্ত ব্যক্তিদের অসুস্থতাজনিত উদ্বেগমূলক ব্যত্যয় রয়েছে তারা যে রোগ ধরা পড়েনি তা নিয়ে আবার রোগ নির্ণয়ের ঋণাত্মক ফল নিয়ে উদ্বেগপূর্ণ অবস্থায় থাকে, চিকিৎসকের আশ্বাসে প্রতিক্রিয়া দেখা যায় না এবং খুব সহজেই রোগের প্রতি আতঙ্কিত হয়ে যায় যেমন, অন্য কোনো ব্যক্তির অসুস্থতার খবর বা এমন কোনো খবর শুনামাত্রই আতঙ্কিত হওয়া।

সাধারণ দেহগত লক্ষণজনিত ব্যত্যয় এবং অসুস্থতা জনিত উদ্বেগমূলক ব্যত্যয় দুটিই চিকিৎসাজনিত অসুস্থতার সাথে সম্পর্কিত। কিছু এগুলো প্রকাশের মধ্যে পার্থক্য রয়েছে। দেহগত লক্ষণজনিত ব্যত্যয়ের লক্ষণগুলো দৈহিক সমস্যার রূপে প্রকাশিত হয়। আবার যেখানে অসুস্থতাজনিত উদ্বেগমূলক ব্যত্যয়ের অর্থাৎ এর নাম দ্বারা যা বোঝা যায় এতে উদ্বেগ বা দুশ্চিন্তাই প্রধান ভূমিকা পালন করে।

Conversion disorder-এর লক্ষণগুলো হল, দেহের বিশেষ অংশ বা দেহের কিছু মূল কার্যকলাপের যাবতীয় ক্ষতি। পক্ষাঘাত, অন্ধত্ব, বধিরতা, এবং হাঁটা-চলার অসুবিধা হলো কয়েকটি সাধারণ লক্ষণ। এই লক্ষণগুলো পীড়াদায়ক অভিজ্ঞতা লাভ করার পর দেখা যায় এবং আকস্মিকভাবে দেখা দিতে পারে।

Dissociative ব্যত্যয়সমূহ (Dissociative Disorders)

Dissociation বলতে চিন্তা এবং আবেগের মধ্যে যে সংযোগ রয়েছে তার মধ্যে বিচ্ছেদকে বোঝায়। Dissociation - এর লক্ষণগুলো হল, অবাস্তবতা, বিচ্ছেদ, নির্ব্যক্তিকরণ, এবং মাঝে মাঝে স্বরূপত্বের পরিবর্তনের অনুভূতি। চেতনায় এমন আকস্মিক পরিবর্তন আসে যা পীড়াদায়ক অভিজ্ঞতাকে মুছে দেয়। **Dissociative Disorder** -এর প্রধান রূপগুলো হলো, Dissociative Amnesia, Dissociative Identity Disorder এবং Depersonalisation বা Derealisation। দেহগত লক্ষণ এবং এর সাথে সম্পর্কীত ব্যত্যয় এবং Dissociative ব্যত্যয় এর লক্ষণীয় বৈশিষ্ট্যগুলো বাক্স 4.1-এ দেওয়া হল।

Dissociative Amnesia -এর লক্ষণ হল ব্যাপকভাবে কিন্তু নির্বাচিত স্মৃতিভ্রষ্টতা দেখা গেলেও এর মধ্যে জানা মতো কোন দেহযন্ত্র সংক্রান্ত কারণ থাকে না (উদাহরণ; মস্তিষ্ক আঘাত জনিত)। কিছু সংখ্যক ব্যক্তি তাদের অতীত সম্পর্কে কিছু পুনরূদ্রেক করতে পারে না। এদের মধ্যে অন্যরা কিছুতেই কোনো বিশেষ ঘটনা, ব্যক্তি, স্থান বা বস্তুর পুনঃরূদ্রেক করতে পারে না, কিছু আবার তাদের অন্য ঘটনার প্রতি স্মৃতি সেখানে অক্ষুণ্ণ থাকে। Dissociative-এর একটি অংশ হলো Dissociative fugue। Dissociative fugue-এর বিশেষ বৈশিষ্ট্য হল কোনো ব্যক্তি অপ্রত্যাশিত ভাবে তার কাজের জায়গা এবং বাড়ি থেকে অন্যএ বেড়িয়ে যায়। একটি নতুন পরিচিতি গ্রহণ করার ফলে এবং পুরাতন পরিচিতিটি মনে করতে অসমর্থ হয় বলে। Fugue -অবস্থাটি সাধারণত তখনই

দেহগত লক্ষণ এবং এ সম্পর্কিত ব্যত্যয় এবং Dissociative ব্যত্যয়ের লক্ষণীয় বৈশিষ্ট্য

বাক্স 4.1

দেহগত লক্ষণ (Somatic Symptom)	*Dissociative ব্যত্যয় (Dissociative Disorders)*
দেহগত লক্ষণজনিত ব্যত্যয়: এই ক্ষেত্রে ব্যক্তি দেহ সম্পর্কিত লক্ষণ অনুভব করে, কিন্তু এতে রোগজনিত অবস্তার অনুপস্থিতি থাকে। রোগজনিত অবস্থার উপস্থিতি থাকলেও, এটি ততটাও গম্ভীর হয় না যতখানি লক্ষণে প্রকাশিত হয়। *অসুস্থতাজনিত উদ্বেগমূলক ব্যত্যয় :* এই ক্ষেত্রে ব্যক্তি গম্ভীর কোনো রোগ হওয়ার সম্ভাবনা থেকে দুশ্চিন্তাগ্রস্থ হয়ে পড়ে। *Conversion* : এই ক্ষেত্রে ব্যক্তির পেশীগত বা সংবেদীয় কার্যকলাপ ব্যাহত হয়, (যেমন:-পক্ষাঘাত, অন্ধত্ব), যার কোনো দৈহিক যন্ত্র সংক্রান্ত কারণ থাকে না, কিছু এটি পীড়ন ও মানসিক সমস্যার প্রতি প্রতিক্রিয়ার কারণে হতে পারে।	*Dissociative amnesia* : এই ক্ষেত্রে ব্যক্তি প্রায়ই পীড়নমূলক এবং আতঙ্ক সৃষ্টিকারী পরিস্থিতির সাথে সম্পর্কিত ব্যক্তিগত তথ্য মনে করতে অসমর্থ হয়। এ ক্ষেত্রে বিস্মৃতির মাত্রা সাধারণ থেকে বেশি। *Depersonalisation/Derealisation Disorder* : এই ক্ষেত্রে ব্যক্তির বাস্তব সম্পর্কে অনুভূতিতে এবং নিজের সম্পর্কে প্রত্যক্ষণের মধ্যে পরিবর্তন অনুভব করে। *Dissociative identity (multiple personality) Disorder*: এক্ষেত্রে ব্যক্তি দুই বা ততোধিক পৃথক এবং বিপরীতমুখী ব্যক্তিত্বের প্রদর্শন করে যা সাধারণত তার সাথে দুর্ব্যবহারের কোনো ইতিহাসের সাথে যুক্ত।

শেষ হয় যখন ব্যক্তি হঠাৎ করে সজাগ হয়ে' পুরোনো পরিচিতিতে ফিরে আসে। তখন ব্যক্তির মধ্যে fugue -অবস্থা চলাকালীন ঘটমান কোনো ঘটনার স্মৃতি থাকে না। অতিরিক্ত পীড়নকে এই অসংগতিটির কারণ হিসাবে প্রায়ই দেখা হয়।

Dissociative identity disorder, কে বহু ব্যক্তিত্ব (multiple personality) নামে জানা যায়, এটি হলো dissociative disorder এর অত্যন্ত নাটকীয় রূপ। এটি বাল্যকালের কোনো মানসিক আঘাতের ফলে বিকশিত হয়। এই ব্যত্যয়টিতে, ব্যক্তি পৃথক ব্যক্তিত্ব অর্জন করে যার সম্পর্কে ব্যক্তি সজাগ থাকে না এবং একটির সাথে অন্যটির কোনো সচেতন সম্পর্ক থাকতেও পারে আবার নাও থাকতে পারে।

Depersonalisation/Derealisation ব্যত্যয়ের লক্ষণ হলো স্বপ্নের মতো অবস্থা যেখানে ব্যক্তির মধ্যে নিজের এবং বাস্তব থেকে আলাদা হয়ে যাওয়ার অনুভুতি দেখা যায়। Depersonalisation-এ ব্যক্তির আত্মজ্ঞানে একটি পরিবর্তন আসে এবং ব্যক্তির বাস্তব সম্পর্কে অনুভুতিতে সাময়িক বিলুপ্তি আসে।

বিষন্নতামূলক ব্যত্যয় (Depressive Disorders)

এই সমস্ত মানসিক ব্যত্যয়ের মধ্যে একটি সবচেয়ে ব্যাপকভাবে প্রভাবশালী এবং পরিচিতি ব্যত্যয় হল বিষণ্ণতা (Depression)। বিষণ্ণতায় বিভিন্ন নেতিবাচক মনোভাব এবং আচারণে পরিবর্তন দেখা যায়। বিষণ্ণতাকে একটি লক্ষণ বা ব্যত্যয় বলা যেতে পারে। দৈনন্দিন জীবনে বিষণ্ণতা শব্দটিকে আমরা কোনো কাছের মানুষের থেকে ব্যক্তির বিচ্ছেদের পর স্বাভাবিক অনুভুতিকে বোঝাতে পারি যেমন, কারও সাথে সম্পর্ক ভেঙ্গে গেলে বা বিশেষ কোনো উদ্দেশ্য লাভ করতে ব্যর্থ হলে। Major depressive ব্যত্যয় বলতে একটি সময় কাল ধরে বিষণ্ণমনের ভাব বা বেশিরভাগ কাজের প্রতি আগ্রহ ও আনন্দ হারিয়ে ফেলা, এর সাথে আরও লক্ষণ রয়েছে যেমন, দেহের ওজনে পরিবর্তন, প্রতিনিয়ত ঘুমের সমস্যা, ক্লান্তি ভাব, সুস্পষ্টভাবে চিন্তা করার অক্ষমতা, উৎকণ্ঠা, অতি ধীরগতি সম্পন্ন আচরণ এবং মৃত্যু ও আত্মহত্যার চিন্তা করা, আরও অন্যান্য লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে অতিরিক্ত অপরাধ প্রবনতা বা অকর্মণ্যতার অনুভূতি।

বিষণ্ণতার পূর্ব প্রবনতাময় উপাদানসমূহ (Factors Predisposing towards Depression) : Major Depression এবং অন্যান্য বিষন্নতামূলক অসংগতির সবচেয়ে প্রধান ঝুঁকিপূর্ণ কারণ হল জন্ম সম্বন্ধীয় কারণ (Genetic make-up) বা বংশগত কারণ (Heredity)। বয়সও একটি বিপজ্জনক উপাদান উদাহরণস্বরূপ, মহিলাদের ক্ষেত্রে বিষেশত প্রাক্ প্রাপ্ত বয়সটি ঝুঁকিপূর্ণ, যেখানে পুরুষদের ক্ষেত্রে প্রাক্ মধ্য বয়স্কদের মধ্যে অতিরিক্ত ঝুঁকি থাকে। এই পৃথক ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থার মধ্যে একইভাবে

লিঙ্গও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। উদাহরণস্বরূপ, মহিলাদের মধ্যে পুরুষদের তুলনায় বেশী বিষণ্ণতামূলক ব্যত্যয় দেখা যায়। অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ কারণগুলোর মধ্যে জীবনের নেতিবাচক ঘটনার অভিজ্ঞতার এবং সামাজিক অবলম্বনের অভাবও রয়েছে।

Bipolar এবং এর সাথে সম্পর্কীত ব্যত্যয় (Bipolar and Related Disorders)

Bipolar-I ব্যত্যয় এ রয়েছে ম্যানিয়া (Mania) এবং বিষণ্ণতা (Depression), যা পর্যাক্রমে উপস্থাপিত হয় এবং কখনো কখনো স্বাভাবিক মনের অবস্থা দ্বারা বিঘ্নিত হয়। ম্যানিক এপিসোড (Manic episode) আপনাআপনি খুব কম দেখা দেয়। এগুলোর সাধারণত বিষণ্ণতার সাথে পযার্য়ক্রমে আসে। Bipolar মেজাজগত অসংগতিকে (Bipolar mood disorder) পূর্বে manic-depressive ব্যত্যয় বলে ধরা হত।

Bipolar এবং এর সাথে সম্পর্কীত ব্যত্যয়ে অর্ন্তগত রয়েছে, Bipolar-I, Bipolar-II এবং সাইক্লোথিমিক ব্যত্যয়।

প্রত্যেকটি আত্মহত্যার ঘটনাই দুর্ভাগ্যজনক। আত্মহত্যা পুরো জীবনব্যাপী যে-কোনো সময় ঘটিত হয়ে থাকে। আত্মহত্যা হলো, জৈবিক, বংশগত, মনোবৈজ্ঞানিক এবং সমাজবিদ্যামূলক, সাংস্কৃতিক এবং পরিবেশমূলক এই সমস্ত উপাদানের জঠিল পারস্পারিক ক্রিয়ার ফলশ্রুতি।

অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ কারণগুলো হলো, কোনো মানসিক রোগ বহন করা (বিশেষত বিমর্ষতা এবং মাদক দ্রব্য ব্যবহারজনিত ব্যত্যয়) জীবনের যে-কোনো সময় কোনো প্রাকৃতিক বিপর্যয়ের সম্মুখীন হওয়া, হিংসাত্মক অভিজ্ঞতা, অপব্যবহার বা কারও সাথে বিচ্ছেদ এবং নির্লিপ্ততা, পূর্বে আত্মহত্যার প্রয়াস খুব শক্তিশালী একটি কারণ।

প্রায়ই আত্মহত্যামূলক আচরণ সমস্যা সমাধানের পীড়নের ব্যবস্থাপনার এবং আবেগীয় অভিব্যক্তির জটিলতার দিকে ইঙ্গিত করে। আত্মহত্যার চিন্তা আত্মহননের দিকে নিয়ে যায় যখন ব্যক্তি এমনভাবে, যে শুধুমাত্র এই কাজটিই তার সমস্যা থেকে বেরোনোর একমাত্র পথ। এই চিন্তাগুলো প্রচণ্ড আবেগ এবং অন্যান্য যন্ত্রণার কারণে আরও বেড়ে যায়। সামাজিক পরিবেশে এবং সমস্ত সম্প্রদায়ে আত্মহত্যার অনভিপ্রেত প্রভাব খুব বিধ্বংসী এবং দীর্ঘস্থায়ী হয়।

আত্মহত্যাকে নিয়ে আধুনিককালে বহু প্রগতিশীল গবেষণা হওয়া সত্ত্বেও আত্মহত্যা নামক কলঙ্কটি এখনও আশেপাশে রয়েছে। এই কারণে, বহু মানুষ যারা আত্মহত্যা করার চিন্তা করে বা বার বার চেষ্টা করে তাহার সাহায্য নিতে চায় না, সুতরাং সময়মতো এর প্রতিকার করার জন্য তাদের কাছে পৌঁছাতে হয়। আত্মহত্যাকারীকে সনাক্তকরণের পর তাদের পরামর্শের জন্য পাঠানো এবং আচরণের পরিচালনের ব্যবস্থাপনায় উন্নতি সাধনই হচ্ছে আত্মহত্যার নিবারণের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ দিক। তাই আমাদের আত্মহত্যা করার যে সম্ভাবনা রয়েছে সেটিকে শনাক্ত করা প্রয়োজন; সেসব পরিস্থিতিকে উপলব্ধি করা যা এই আচরন করতে বাধ্য করে এবং সেই অনুযায়ী পরিকল্পনা করে আত্মহত্যায় হস্তক্ষেপ করা।

আত্মহত্যা প্রতিরোধযোগ্য। এর জন্য ব্যাপকভাবে ক্ষেত্র বিশেষে বহু উদ্যোগের প্রয়োজন যেখানে সরকার, গণমাধ্যম এবং জনসমাজ এরা সবাই অংশীদারের মতো গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে। WHO প্রদত্ত কয়েকটি উপাই এখানে দেওয়া হয়েছে :

- আত্মহত্যায় ব্যবহৃত সামগ্রীগুলোর উপলব্ধি সীমিত করা;
- গণমাধ্যম দ্বারা আত্মহত্যার ঘটনার দায়িত্বপূর্ণভাবে প্রতিবেদন করা;
- মাদক দ্রব্য সম্পর্কীত আইন কানুন চালু করা;
- যে সব ব্যাক্তিদের মধ্যে করার ঝুঁকি থাকে তাদের শুরুতেই সনাক্তকরা, চিকিৎসা ও তত্ত্বাবধান করা;
- স্বাস্থ্যকর্মীদের আত্মহত্যা পরিমাপন এবং পরিচালনা করতে প্রশিক্ষণ প্রদান করা;
- যে সব ব্যক্তিরা আত্মহত্যার চেষ্ঠা করেছে তাদের যত্ন নেওয়া এবং সাময়িক সহায়তা প্রদান করা।

পীড়িত শিক্ষার্থীদের সনাক্তকরা (Identifying students in distress) : একজন কিশোরের কর্মক্ষমতা, বিদ্যালয়ে উপস্থিতি

কাজ 4.4

তোমরা হয়তো পরিবারের থেকে কিছু খারাপ খবর পেতে পারো (উদাহরণস্বরূপ, কোনো নিকট আত্মীয়ের মৃত্যু) বা তোমাদের প্রিয় কোনো অভিনেতার মৃত্যু সিনেমায় দেখতে পারো বা তোমরা যেমন আশা করছ তেমন ফল করোনি বা তোমাদের পালিত পশুটি হারিয়ে গেলে। এইসব তোমাদেরকে দুঃখী, বিষণ্ণ এবং ভবিষ্যৎ সম্পর্কে আশাহীন করে তোলে। তোমাদের জীবনের এমন ঘটনাগুলো মনে করার চেষ্টা করো। এই পরিস্থিতিগুলোর একটি তালিকা তৈরী করো যা তোমাদের এই ধরণের অবস্থার দিকে নিয়ে যায়। শ্রেণিকক্ষের অন্যদের সাথে তোমাদের বানানো তালিকা এবং প্রতিক্রিয়াগুলো তুলনা করো।

এবং আচরণের মধ্যে যে-কোনো অপ্রত্যাশিত পরিবর্তনকে গম্ভীরভাবে দেখা উচিত, যথা :

- স্বাভাবিক কার্যকলাপে আগ্রহের অভাব।
- শিক্ষাগত মানের অধঃপতন।
- প্রচেষ্টায় হ্রাস।
- শ্রেণিকক্ষে বাজে ব্যবহার।
- রহস্যজনকভাবে এবং বার বার অনুপস্থিত থাকা।
- ধুমপান বা মদ্যপান বা মাদকদ্রব্যের অপব্যবহার।

শিক্ষার্থীদের আত্মমর্যাদা কে বলিষ্ঠ করা (Strengthening students' self-esteem) : চরম দুর্দশার সম্মুখীন হওয়ার ক্ষেত্রে এবং যথাযথ অভিযোজনের ক্ষেত্রে একটি ইতিবাচক আত্মমর্যাদা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। শিশুদের মধ্যে ইতিবাচক আত্মমর্যাদার উন্নতিসাধনের ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত বিষয়গুলো কার্যকারী হতে পারে:

- ইতিবাচক স্বরূপত্ব বিকাশিত করার ক্ষেত্রে ইতিবাচক অভিজ্ঞতার উপর জোর দেওয়া। এটি নিজের মধ্যে আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি করে।
- দৈহিক, সামাজিক এবং পেশাগত দক্ষতার বিকাশের জন্য সুযোগ প্রদান করা।
- একটি বিশ্বস্ত আদান প্রদানের ব্যবস্থা করা।
- শিক্ষার্থীদের জন্য যে লক্ষ স্থির করা হয় তা নির্দিষ্ট, পরিমিত, অর্জনীয়, প্রাসঙ্গিক এবং একটি নির্দিষ্ট সময়-সীমার মধ্যে সম্পূর্ণ করতে হবে, এমন হওয়া উচিত।

সিজোফ্রেনিয়ার বিভিন্ন রূপ এবং অন্যান্য সাইকোটিক ব্যত্যয় সমূহ (Schizophrenia Spectrum and Other Psychotic Disorders)

সিজোফ্রেনিয়া (Schizophrenia) শব্দটি দ্বারা একদল সাইকোটিক ব্যত্যয়কে ব্যাখা করা যায়। এইসব ব্যত্যয়ে ব্যক্তিগত, সামাজিক এবং পেশাগত কার্যকলাপ ব্যাহত হয়, অসঙ্গত চিন্তা প্রক্রিয়া, অদ্ভুত প্রত্যক্ষণ, অস্বাভাবিক প্রক্ষোভমূলক অবস্থা এবং পেশীগত সঞ্চালনমূলক অস্বাভাবিকতার কারণে। এটি একটি ক্ষতিকর বিকার। সিজোফ্রেনিয়ার দ্বারা যে সামাজিক ও মনোবৈজ্ঞানিক ক্ষতি হয় সেটি রোগী এবং তাঁর সাথে তাঁর পরিবার ও সমাজের জন্য খুব ভয়ানক হয়।

সিজোফ্রেনিয়ার লক্ষণ (Symptoms of Schizophrenia)

সিজোফ্রেনিয়ার লক্ষণকে তিনটি শ্রেণিতে ভাগ করা যেতে পারে, যথা, **ধনাত্মক লক্ষণ বা Positive symptoms** (অর্থাৎ, চিন্তা, আবেগ ও আচরণে বাহুল্য), **ঋণাত্মক লক্ষণ বা Negative symptoms** (অর্থাৎ, চিন্তায়, আবেগে আচরণে ঘাটতি), **মনোসঞ্চালনমূলক বা Psychomotor symptoms।**

ধনাত্মক লক্ষণ (Positive symptoms) গুলো হলো, ব্যক্তির আচরণে বিকারমূলক বাহুল্য (Pathological excesses), বা উদ্ভট সংযোজন, (Bizarre addition), ভ্রান্ত চিন্তা (Delusions), অসংগত চিন্তা (Disorganised thinking) ও কথা, তাছাড়া অতিরিক্ত প্রত্যক্ষণ (Hallucination) এবং অযথার্থ আবেগ (Inappropriate affect), সিজোফ্রেনিয়া রোগীদের মধ্যে দেখা যায়।

সিজোফ্রেনিয়ার রোগে ভোগা বহু মানুষ বিভ্রান্তি বিকশিত করে। **ভ্রান্ত চিন্তা (Delusion)** হলো একটি মিথ্যা বিশ্বাস, যা অপর্যাপ্ত ভিত্তির উপর দৃঢ়ভাবে গঠিত হয়। এটি যুক্তিসঙ্গত কথাবার্তার দ্বারা প্রভাবিত হয় এবং বাস্তবে এর কোনো ভিত্তি নেই। **পীড়নের ভ্রান্ত**

কাজ 4.5

তোমরা কি এমন ব্যক্তির যাদের তোমরা সিনেমায় দেখেছ বা বইয়ে পড়েছ; যারা নাকি কোনো রকম মানসিক অসংগতিতে ভোগে এবং যেটি তোমরা এই অধ্যায়ে পড়েছ যেমন, বিষণ্ণতা ও সিজোফ্রেনিয়া যাদের মধ্যে এই ধরনের কিছু ভ্রান্ত চিন্তা দেখা যায় তার একটি তালিকা করতে পারবে?

এর মধ্যে প্রত্যেকটি কী ধরণের ভ্রান্ত চিন্তা তা কি তোমরা শনাক্ত করতে পারো?

1. *একজন ব্যক্তি এই বিশ্বাস করে যে সে ভারতের পরবর্তী রাষ্ট্রপতি হতে চলেছে।*
2. *একজন এইভাবে যে সে গোয়েন্দা বিভাগের বা পুলিশের তাকে গুপ্তচর ভেবে ফাঁদে ফেলার ষড়যন্ত্র করছে।*
3. *একজন বিশ্বাস করে যে সে ভগবানের অবতার এবং নিজের মতো করে ঘটনা ঘটাতে পারে।*
4. *কেউ আবার বিশ্বাস করে তাদের ছুটির দিন কে নষ্ট করার জন্য সুনামি হয়।*
5. *কেউ একজন আবার এমনও বিশ্বাস করে যে তার কার্যকলাপ উপগ্রহ দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয় একটি চিপ দ্বারা যা ভিনগ্রহের লোক তার মস্তিস্কে লাগিয়েছে।*

চিন্তা (Delusion of persecution) সিজোফ্রেনিয়ার খুব সাধারণ বিষয়। এই ধরণের ভ্রান্ত চিন্তাগ্রস্থ ব্যক্তি বিশ্বাস করে যে তাদের বিরুদ্ধে গোপন কোনো মতলব করা হচ্ছে, তাদের উপর নজরদারি করা হচ্ছে; নিন্দিত হওয়ার ও হুমকির ভয়, তার উপর হামলা হওয়ার বা নিজেকে বিপদের শিকার হিসাবে ভাবা। সিজোফ্রেনিয়ার রোগীরা **সম্পর্ক স্থাপনে বিভ্রমেও (delusions of reference)** ভোগতে পারে যার ফলে তারা অন্য ব্যক্তির বা বস্তুর কাজের ও ঘটনার সাথে কোনো বিশেষ এবং ব্যক্তিগত বিষয়কে যুক্ত করে। **মহত্বের বিভ্রমে (delusions of grandeur)** ব্যক্তি নিজেকে বিশেষ ক্ষমতার অধিকারী ব্যক্তি বলে মনে করে এবং **নিয়ন্ত্রণের বিভ্রমে (delusions of control)** তারা এমন বিশ্বাস করে যে তারা যা অনুভব করছে, চিন্তা করছে তা অন্যদের দ্বারা পরিচালিত হচ্ছে।

যে সমস্ত ব্যক্তি সিজোফ্রেনিয়ায় ভোগে তারা যুক্তি দিয়ে চিন্তা করতে নাও সক্ষম হতে পারে এবং তারা অদ্ভুতভাবে কথা বলতে পারে এই প্রথাগত চিন্তার অসংগতিগুলো আমাদের ভাবের আদান প্রদানকে আরও জঠিল করতে পারে। এর মধ্যে এক বিষয় থেকে অন্য বিষয়ে তাৎক্ষণিক সরে যাওয়ার ফলে স্বাভাবিক চিন্তাধারায় তালগোল পাকিয়ে যায় এবং তা খুব অযৌক্তিক হয়ে পরে (ভাবানুষঙ্গ হারিয়ে যাওয়া, কথাবলার সময় লাইন হারিয়ে ফেলা) নতুন শব্দ বা শব্দাবলির আবিষ্কার করা, (neologisms) এবং একই চিন্তার ক্রমাগ্রত ও অসঙ্গাতভাবে পুনরাবৃত্তি করা (অধ্যবসায় বা perseveration)।

সিজোফ্রেনিয়ার রোগীদের মধ্যে **অমূল প্রত্যক্ষণ (hallucination)** থাকতে পারে। অর্থাৎ যে প্রত্যক্ষণ বাহ্যিক উদ্দীপকের অনুপস্থিতিতে হয়ে থাকে। **শ্রবণমূলক অমূল প্রত্যক্ষণ (Auditory hallucination)** সিজোফ্রেনিয়ার ক্ষেত্রে খুব সাধারণ বিষয়। রোগী এমন কথাবার্তা ও আওয়াজ শোনে এবং এমনভাবে যে এটা রোগীর সাথে সরাসরি শব্দ, বাক্য বা প্রবাদ বিনিময় করছে (দ্বিতীয় ব্যক্তি অমূল্য প্রত্যক্ষণ) বা নিজেদের মধ্যে রোগী সম্পর্কে কথা বলছে (তৃতীয় ব্যক্তি অমূল্য প্রত্যক্ষণ)। অন্যান্য জ্ঞানেন্দ্রিয় দ্বারাও অমূল্য প্রত্যক্ষণ হয়ে থাকে। এদের মধ্যে **স্পর্শন অমূল্য প্রত্যক্ষণ (trctile hallucination)** (অর্থাৎ, একপ্রকার খোচানো বা জ্বলুনির অনুভুতি) **দেহগত অমূল্য প্রত্যক্ষণ (somatis hallucination)** (অর্থাৎ দেহের ভিতরে কিছু ঘটছে যেমন, পেটের ভিতরে সাপের মতো নড়াচড়া অনুভব করা) **দর্শনগত অমুল প্রত্যক্ষণ (visual hallucination)** (অর্থাৎ, অস্পষ্ট বর্ণ প্রত্যক্ষণ বা ব্যক্তি ও বস্তুর সুস্পষ্ট দর্শন)। **স্বাদগত অমূল প্রত্যক্ষণ (gustatory hallucination)** (অর্থাৎ, খাবার ও পানীয়ের অদ্ভুত **স্বাদ) এবং ঘ্রানগত অমুল্য প্রত্যক্ষণ (olfactory hallucination)** (অর্থাৎ, বিষাক্ত পদার্থ বা ধোঁয়ার গন্ধ)।

সিজোফ্রেনিয়া পীড়িত ব্যক্তি অযথা আবেগও দেখায়, অর্থাৎ আবেগ যা ঐ পরিস্থিতির ক্ষেত্রে অযথাযথ।

ঋণাত্মক লক্ষণগুলো (Negative symptoms) হলো রোগজনিত ঘাটতি (pathological dificits) এবং এর অন্তর্গত রয়েছে, বাক্‌জনিত ত্রুটি, অসংঙ্গাত ও কুণ্ঠা ভাব, ইচ্ছাশক্তিতে হ্রাস, এবং সামাজিক প্রত্যাহার। সিজোফ্রেনিয়ার রোগীদের মধ্যে alogia বা বাক্‌জনিত ত্রুটি দেখা যায়। অর্থাৎ, কথাবার্তায় কথার বিষয়ে মধ্যে অসংলগ্নতা। বেশিরভাগ সিজোফ্রেনিয়ার রোগীরা অন্যলোকদের তুলনায় রাগ, দুঃখ, আনন্দ এবং অন্যান্য অনুভুতি কম দেখায়। তাই তাদের মধ্যে প্রবল আবেগ (blunted affect) থাকেনা। কেউ কেউ আবার আবেগই দেখায় না; এই অবস্থাকে আবেগহীনতা (flat affect) বলা হয়। সিজোফ্রেনিয়ার রোগীদের মধ্যে ইচ্ছাশক্তির হ্রাস (avolition) বা অনীহাও (apathy) দেখা যায় কোনো কাজ শুরু করার বা সম্পূর্ণ করার ক্ষমতা থাকে না। এই রোগে ভোগা রোগীরা সমাজকে প্রত্যাহার করতে পারে এবং তাদের নিজস্ব ও রূপকথায় সম্পূর্ণভাবে মগ্ন থাকে।

সিজোফ্রেনিয়ার রোগীদের মধ্যে **মনোসঞ্চালনমূলক লক্ষণ (psychomotor symptoms)** দেখা যায়। সিজোফ্রেনিয়ার রোগীরা এমনি এমনি চলাফেরা করে বা অস্বাভাবিক খিচুনি দেখায় এবং বিচিএ মুখ ভঙ্গিমা করে থাকে। এই লক্ষণগুলো যখন চরম রূপ ধারণ করে তখন এটি ক্যাটাটোনিয়া (catatonia) নামে পরিচিতি হয়। catatonic stupor-এর ক্ষেত্রে ব্যক্তি অনেক সময় ধরে নিশ্চল ও স্তব্ধ থাকে। আবার কারও মধ্যে ক্যাটাটোনিক অনড়তা (catatonic rigidity) দেখা যায়। অর্থাৎ ব্যক্তি ঘন্টার পর ঘণ্টা ধরে অনড় থাকে, সটান ও স্থির হয়ে দাঁড়িয়ে থাকা। অন্য রোগীদের মধ্যে ক্যাটাটোনিক ভঙ্গীমা (catatonic posturing), অর্থাৎ অনেক সময় ধরে উদ্ভট; বিশ্রী ভঙ্গিমা প্রদর্শন করা।

স্নায়বিক বিকাশমুলক ব্যত্যয় (Neurodevelopmental Disorders)

এই **স্নায়বিক বিকাশমূলক ব্যত্যয়ের** একটি সাধারণ বৈশিষ্ট্য হল

এগুলো বিকাশের প্রারম্ভিক স্তরে দেখা দেয়। এই অসংগতির লক্ষণগুলো প্রায়ই শিশুর বিদ্যালয়ে পড়াকালীন সময়ে অবির্ভূত হয়ে থাকে। এই ব্যত্যয়গুলোর ফলে ব্যক্তিগত, সামাজিক, অধ্যয়ন বিষয়ক এবং পেশাগত কার্যকলাপে বাধা হয়ে থাকে। এর বৈশিষ্ট্য হলো কোনো নির্দিষ্ট আচরণ অত্যধিক কম বা বেশি করে থাকে এবং সমবয়সী কোনো বিশেষ আচরণ অর্জন করতে দেরী হয়।

আমরা এমন বিভিন্ন ব্যত্যয় যেমন, **Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder (ADHD) ব্যত্যয়, Autism Spectrum Disorder, Intellectual Disability** এবং **Specific Learning Disorder** নিয়ে আলোচনা করব। এই ব্যত্যয়গুলোতে যদি যত্নবান না হও তবে শিশু যতই প্রাপ্ত বয়সের দিকে এগোয় ততই গম্ভীর ও গুরুতর অসংগতির দিকে ধাবিত হয়।

ADHD এর প্রধান দুটি বৈশিষ্ট্য হলো অমনোযোগিতা (inattention) এবং অতি সক্রিয়তা-আবেগপ্রবণ (hyperactivity impulsivity)। যে সব শিশুরা অমনোযোগী হয় তারা কাজের বা খেলার সময় মানসিক সচেষ্টতা বজায় রাখতে পারে না। তারা যে কোনো একটি বিষয়ে মনোযোগ ধরে রাখতে পারে না বা কোনো নির্দেশ পালন করার ক্ষেত্রে অসুবিধা বোধ করে। এদের নিয়ে সাধারণ অভিযোগগুলো হয়, শিশু কোনো কথা শোনে না, মনোযোগ দিতে পারে না, নির্দেশ অনুসরণ করে না, ও এরা বিশৃঙ্খল প্রকৃতির হয়, খুব সহজে বিভ্রান্ত হয়ে যায় ভুলো মনের হয়, কোনো কাজ শেষ করে না, এবং একঘেয়েমি কাজের প্রতি খুব তাড়াতাড়ি আগ্রহ হারিয়ে ফেলে। যে সব শিশুরা আবেগপ্রবণ হয় তারা তাদের তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করতে বা কাজ করার আগে চিন্তা করতে পারে না। নিজেদের পালা আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করা তাদের পক্ষে খুব কঠিন হয়, নিজের প্রলোভনকে আটকাতে অসুবিধা হয় বা কোনো কিছুর পরিতৃপ্তির ক্ষেত্রে বিলম্ব সহ্য করে না। ছোটোখাটো ঘঠনা, যেমন জিনিসপত্র ফেলে দেওয়া তাদের কাছে খুব সামান্য বিষয় যেখানে এর থেকে আরও গম্ভীর দুর্ঘটনা বা আঘাত লাগতে পারে। Hyperactivity-এর বিভিন্ন ধরণের রূপ ও আছে। শিশুরা যারা ADHD -তে ভোগে তারা সারাক্ষণ অস্থির থাকে। স্থির হয়ে বসে পড়াশুনা করা তাদের পক্ষে অসম্ভব। এই বিকারগ্রস্থ শিশু উদ্দেশ্যহীনভাবে দৌড়াদৌড়ি করতে, উৎপাত করতে, কিছু চড়তে, বা ঘরের মধ্যে ছোটাছুটি করতে পারে। পিতামাতা এবং শিক্ষক তাদের সম্পর্কে বলে যে তারা 'মোটরচালিত' (drive by a motor)। অর্থাৎ সারাক্ষণ চলতে থাকে নয়তো কথা বলতে থাকে।

Autism Spectrum Disorder-এর লক্ষণ হলো সামাজিক সম্পর্ক ও যোগাযোগের দক্ষতা এবং বাধাধরা আচরণ, আগ্রহ ও কার্যকলাপে ব্যাপক ক্ষতি। শিশুরা যাদের মধ্যে autism specteum ব্যত্যয় থাকে তাদের সমাজের মিথোষ্ক্রিয়া করা এবং বিভিন্ন বিষয়ের বা স্থানের মুখোমুখি হওয়ার ক্ষেত্রে, লক্ষণীয় জটিলতা দেখা যায় তারা বিভিন্ন কার্যকলাপে সীমিত আগ্রহ দেখায় এবং একটি নিয়মিত দিনচর্চার প্রতি ইচ্ছা প্রকাশ করে এর মধ্যে 70% শিশু যাদের Autism spectrum ব্যত্যয় থাকে তাদের বৌদ্ধিক অক্ষমতা দেখা যায়।

Autism specteum ব্যত্যয়গ্রস্থ শিশুরা অন্যদের সাথে সম্পর্কে স্থাপনে ক্ষেত্রে গভীর জটিলতা অনুভব করে। তারা সামাজিক আচরণ শুরু করতে অক্ষম হয় এবং অন্য ব্যক্তির অনুভূতির প্রতি অসংবেদনশীল হয়। তারা অন্যদের সাথে যোগাযোগ এবং ভাষা ব্যবহারের ক্ষেত্রেও অস্বাভাবিকতা দেখায় যা সারা জীবনব্যাপী অবিরত চলতে থাকে। এদের মধ্যে অনেকেরই কথার বিকাশ হয় না এবং যাদের হয় তারা বার বার একই রকম এবং অসংলগ্ন কথাবার্তা বলে। এই ধরণের শিশুরা সংকীর্ণ আগ্রহ প্রদর্শন করে এবং একই আচরণ বার বার করে। যেমন, কোনো বস্তুকে একটি লাইনে রাখা বা বাধা-ধরা কিছু শারীরিক নাড়াচাড়া, যেমন, শরীর দোলানো (rocking)। এই সমস্ত পেশীগত সঞ্চালন স্ব-উদ্দীপনায় হতে পারে। যেমন হাত দিয়ে মারা, বা নিজেকে আঘাত করা, যথা দেওয়ালে নিজের মাথা ঠোকা। এই সমস্ত ভাষা যুক্ত বা ভাষাবিহীন যোগাযোগের জটিল প্রকৃতির কারণেই autism spectrum -এ ভোগা ব্যক্তি কোনো সম্পর্ক শুরু করতে, নির্বাহ করতে এবং উপলব্ধি করতে অসুবিধা অনুভব করে।

তোমরা আগেই প্রথম অধ্যায়ে বুদ্ধির বিভিন্ন প্রকার ভেদ সম্পর্কে পড়েছ। বৌদ্ধিক অক্ষমতা বলতে গড় বৌদ্ধিক কার্যাবলি (অর্থাৎ, যাদের বুদ্ধাঙ্ক প্রায় 70 বা এর নীচে) এবং অভিযোজনমুলক আচরণে ত্রুটি বা দোষ (অর্থাৎ, যোগাযোগের বিভিন্ন ক্ষেত্রে, নিজের যত্ন করায়, বাড়ীতে থাকায়, সামাজিক/আন্তঃ ব্যক্তিগত দক্ষতায়, কার্যকরী অধ্যায়ন গত দক্ষতার কাজ ইত্যাদি) যা 18 বছর বয়সের আগেই দেখা দেয়। টেবিল 4.2-এ বৌদ্ধিকভাবে অক্ষম ব্যক্তিদের বিভিন্ন বৈশিষ্ট্য ব্যাখ্যা করা হল।

বিশেষ শিখনমূলক ব্যত্যয়ের (specific learning disorder) ক্ষেত্রে ব্যক্তি কোনো তথ্য দক্ষতার সহিত এবং স্পষ্টভাবে প্রত্যক্ষণ এবং প্রক্রিয়াকরণের ক্ষেত্রে জঠিলতা অনুভব

করে। এগুলো বিদ্যালয়ে পড়াকালীন প্রারম্ভিক বছরগুলোতে দেখা দেয় এবং ব্যক্তি পড়া, লেখা এবং অংক করার জন্য প্রয়োজনীয় প্রধান দক্ষতাগুলো ব্যবহার করতে জটিলতার সম্মুখীন হয়। প্রভাবিত শিশুটিতে তার বয়সের তুলনায় অর্থাৎ স্বাভাবিকের চেয়ে নিম্নমানের প্রদর্শনের ঝোঁক দেখা যায়। যাই হোক, শিশুকে প্রয়োজনীয় সুবিধা প্রদান করলে ও খুব চেষ্টা করলে সে গ্রহণযোগ্য প্রদর্শনে সক্ষম হয়। বিশেষ শিখনমূলক ব্যত্যয় পেশাবৃত্তির সাথে সম্পর্কিত দক্ষতায় নিহিত কার্যকলাপ বা প্রদর্শনে বাধার সৃষ্টি করতে পারে।

Disruptive, Impulse-Control and Conduct Disorders

এই শ্রেণিবিন্যাসের অন্তর্গত ব্যত্যয় গুলো হলে, **Oppositional Defiant Disorder (ODD), Conduct Disorder** এবং অন্যান্য ব্যত্যয়। শিশুরা যারা Oppositional Defiant Disorder -এ ভোগে তারা বয়সের অনুপযুক্ত জেদ দেখায়, যন্ত্রণাদায়ক, বেপরোয়া, অবাধ্য হয় এবং শত্রুতাকারী (hostile) আচরণ করে। যেসব ব্যক্তি এই রোগগ্রস্থ হয় তারা নিজেদের জেদী, বেপোরোয়া রূপে দেখেনা এবং প্রায়ই নিজের আচরণকে পরিস্থিতি ভিত্তিক সঠিক আচরণ বলে মনে করে। তাই এই ব্যত্যয়ের লক্ষণগুলো, অন্যদের সাথে সমস্যামূলক সম্পর্কের সাথে জড়িয়ে যায়। Conduct Disorder এবং অসামাজিক আচরণ (Antisocial behaviour) বলতে বোঝায় যে সব ব্যক্তি বয়স অনুপযুক্ত কার্যকলাপ করে এবং মনোভাব প্রদর্শন করে, যা পরিবারের প্রত্যাশা, সামাজিক মানদণ্ড এবং ব্যক্তিগত ও অন্যদের আইনগত অধিকারকে ভঙ্গ করে। Conduct ব্যত্যয়ের সাথে জড়িত লক্ষণগুলো হলো, আক্রমণাত্মক আচরণ যাতে প্রাণী বা মানুষের ক্ষতি করে বা ক্ষতি করার হুমকি দেওয়া, আবার এমন আচরণ যেখানে আক্রমণাত্মকতা থাকে না কিন্তু সম্পত্তির ক্ষতি করতে পারে। আবার প্রতারণা বা চুরি এবং গুরুতর আইন লংঘন করাও রয়েছে। শিশুরা বিভিন্ন ধরনের আক্রমণাত্মক আচরণ দেখায়, যেমন, বাচনিক আক্রমণাত্মকতা (অর্থাৎ গালাগাল দেওয়া), দৈহিক আক্রমণাত্মকতা (অর্থাৎ, অন্যদের সাথে মারামারি করা), আগ্রাসী আক্রমণাত্মকতা (অর্থাৎ, অন্যদের শারীরিকভাবে আঘাত করা) এবং প্ররোচক আক্রমণাত্মকতা (অর্থাৎ ওসকানি ছাড়া অন্যদের দমানো, উত্যক্ত করা)।

খাদ্যগ্রহণ সম্পর্কীয় ব্যত্যয়সমূহ (Feeding and Eating Disorders)

মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির আরেকটি শ্রেণিবিভাগ যা যুবকদের কাছে বিশেষ আগ্রহের বিষয় সেগুলো হলো **খাদ্যগ্রহণ সম্পর্কীয় ব্যত্যয় (eating disorder)**। এর অন্তর্গত রয়েছে *Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa* এবং *Binge Eatting*।

Anorexia Nervosa -র ক্ষেত্রে ব্যক্তির নিজের দেহ সম্পর্কে ভুল ধারণা হয় যার তাকে নিজেকে ওজনদার বলে মনে করায়। তাই তারা প্রায়ই খাদ্য গ্রহণ করতে অনীহা প্রকাশ করে। বাধ্য হয় ব্যায়াম করতে এবং অন্যদের সামনে খাদ্য গ্রহণ করতে না চাওয়ার অভ্যাস তৈরী করতে। যে ব্যক্তি anorexia তে ভোগে তারা অতিমাত্রায় ওজন হারাতে পারে এবং মৃত্যু না হওয়া পর্যন্ত নিজেরা না খেয়েও থাকতে পারে। Bulimia Nervosa রোগে ব্যক্তি অতিরিক্ত খায় এবং বিভিন্ন ওষধ যেমন জোলাপ বা ডিওরেটিক্স খেয়ে, বা বমি করে শরীর থেকে খাদ্য বার করে দেয়। ব্যক্তি যখন অতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণ করতে থাকে তখন সে প্রায়ই বিরক্ত এবং লজ্জাবোদ করে এবং পেট পরিষ্কার করার পর দুশ্চিন্তা এবং নেতিবাচক আবেগ থেকে মুক্তি পায়। আর binge eating রোগগ্রস্থ ব্যক্তি বার বার প্রয়োজনাতিরিক্ত নিয়ন্ত্রণহীন খাদ্যগ্রহণ করে। ব্যক্তিতে স্বাভাবিক থেকে দ্রুতগতিতে খাদ্যগ্রহণের ঝোঁক দেখা যায় এবং ততক্ষণ পর্যন্ত খেতে থাকে, যতক্ষণ না পর্যন্ত তার পেট পুরোপুরি ভরে যাওয়ার অস্বস্তি অনুভব করে। এমনও হয় যখন ব্যক্তির খিদে পায় না তখনও সে অতিরিক্ত পরিমাণে খেতে পারে।

মাদকদ্রব্য সম্পর্কিত এবং আসক্তিমূলক ব্যত্যয়সমূহ (Substance-Related and Addictive Disorders)

আসক্তিমূলক আচরণ বর্তমান সমাজের একটি ভয়ানক সমস্যা, যা হয় অতিরিক্ত পরিমাণে উচ্চ ক্যালরিযুক্ত খাদ্য গ্রহণ, নয়ত বা কোনো দ্রব্যের অপব্যবহার, যেমন মদ বা কোকেইনের।

যেসমস্ত ব্যত্যয় অসংগতিমূলক আচরণের কারণে হয় এবং এই অসংগতিমূলক আচরণের কারণ হল প্রতিনিয়ত এবং দৃঢ় মনোবৃত্তি নিয়ে কোনো দ্রব্য ব্যবহার করা। এই ব্যত্যয়ের অন্তর্গত রয়েছে মাদকদ্রব্য সম্পর্কীত এবং আসক্তিমূলক ব্যত্যয়। এই ব্যত্যয়ের অন্তর্গত সমস্যাগুলো হল মদ, কোকেইন, তামাকজাতদ্রব্য এবং ওপিয়ড (opiod) ইত্যাদি ব্যবহার এবং অপব্যবহারের সাথে জড়িত থাকে, যা ব্যক্তির চিন্তা, অনুভূতি এবং আচরণের পরিবর্তন ঘটায়। এখানে বিভিন্ন প্রকারের ব্যত্যয়কে এই শ্রেণির তালিকাভূক্ত করা হয়েছে, নীচে কয়েকটি সচরাচর ব্যবহৃত হওয়া মাদক দ্রব্য সম্পর্কে আলোচনা করা হলো :

টেবিল ৪.২: বিভিন্ন স্তরের বৌদ্ধিক অক্ষমতায় গ্রস্থ ব্যক্তির বৈশিষ্টাবলি
(Characteristics of Individuals with Different Levels of Intellectual Disabbility)

কার্যকলাপের বিভিন্ন ক্ষেত্র	মৃদু (বুদ্ধাঙ্কের প্রসার =৫৫ থেকে প্রায় ৭০)	মাঝারি (বুদ্ধাঙ্কের প্রসার = ৩৫ -৪০ থেকে প্রায় ৫০-৫৫)	চরম (বুদ্ধাঙ্কের প্রসার ২০ -২৫ থেকে প্রায় ৩৫- ৪০) এবং নিম্ন বুদ্ধাঙ্ক ২০ -২৫ এর নিচে।
স্ব-সহায়ক দক্ষতা	নিজে নিজে খেতে পারে ও পোষাক পরে এবং নিজের শৌচের চাহিদার খেয়াল রাখতে পারে।	অসুবিধা থাকে এবং প্রশিক্ষণের দরকার হয় কিন্তু পর্যাপ্ত স্বসহায়ক দক্ষতা শিখতে পারে।	দক্ষতাহীন থেকে আংশিক দক্ষ, কিন্তু কেউ কেউ ব্যক্তিগত চাহিদার পরিতৃপ্তি করতে পারে সীমিত ভাবে।
বাচনিক এবং ভাষাগত যোগাযোগ	গ্রহণক্ষম এবং অভিব্যক্তি মূলক ভাষা পর্যাপ্ত থাকে। কথা বার্তা বোঝে	গ্রহণক্ষম এবং অভিব্যক্তিমূলক ভাষা পর্যাপ্ত থাকে। বাচনিক সমস্যা থাকে।	গ্রহণক্ষম ভাষা সীমিত, অভিব্যক্তিমূলক ভাষা দুর্বল।
পড়াশোনা সংক্রান্ত	পর্যাপ্ত শিখনের পরিবেশ; তৃতীয় থেকে ষষ্ঠ শ্রেণি পর্যন্ত পরে	পড়াশোনার দক্ষতা খুব কম, প্রথম বা দ্বিতীয় শ্রেণি পর্যন্ত সর্বোচ্চ	পড়াশুনার দক্ষতা নেই।
সামাজিক দক্ষতা	বন্ধু থাকে খুব তাড়াতাড়ি অভিযোজন করতে পারে।	বন্ধু তৈরি করার ক্ষমতা আছে কিন্তু বিভিন্ন সামাজিক পরিস্থিতিতে জটিলতা থাকে।	সত্যিকারের বন্ধুত্ব করার ক্ষমতা নেই সামাজিক মিথোস্ক্রিয়া থাকে না।
বৃত্তিমূলক অভিযোজন	চাকরি বা পেশা গ্রহণ করতে পারে; প্রতিযোগিতামূলক থেকে আংশিক প্রতিযোগিতামূলক প্রধানত যেসব কাজে দক্ষতার প্রয়োজন নেই।	আশ্রিত কাজের পরিবেশ; সাধারণত প্রতিনিয়ত তদারকি প্রয়োজন।	সাধারণত কোনো চাকরি করে না, সাধারণত নিয়মিত যত্নের প্রয়োজন হয়
প্রাপ্ত বয়স্ক জীবনযাপন	সাধারণত বিয়ে করে এবং সন্তানাদি থাকে পীড়নমূলক অবস্থায় সাহায্যের প্রয়োজন হয়।	সাধারণত বিয়ে করে না বা সন্তান থাকে না, নির্ভরশীল হয়।	বিয়ে, সন্তান কোনোটাই হয় না; সব সময় অন্যদের উপর নির্ভরশীল।

মদ (Alcohol)

যে সমস্ত ব্যক্তিরা মদের অপব্যবহার করেন তারা নিয়মিত অতিরিক্ত পরিমাণে মদ সেবন করেন এবং জটিল পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে গেলে মদের সাহায্য নেন। অবশেষে এই মাদক সেবন তাদের সামাজিক আচরণে এবং চিন্তাধারা ও কাজ করার ক্ষমতাকে বিঘ্নিত করে। তাদের শরীর মদের প্রতি সহনশীলতা তৈরি করে এবং এর ফলাফল অনুভব করার জন্য ব্যক্তি আরও অতিরিক্ত পরিমানে মাদক সেবন করে। যখন ব্যক্তি মাদক সেবন বন্ধ করে দেয় তখন তারা প্রত্যাহার প্রতিক্রিয়াও (withdraw a response) অনুভব করে। মাদকাসক্ততা লক্ষ লক্ষ পরিবার, সামাজিক সম্পর্ক এবং পেশাগত জীবন ধংস করে ফেলে। মাদকসক্ত গাড়ির চালক বহু পথ দুর্ঘটনার জন্য দায়ী হয়। এটি মাদকাসক্ত ব্যক্তির সন্তানদের উপরও গুরূত্বর প্রভাব ফেলে। এই সব শিশুদের মধ্যে অতিরিক্ত পরিমাণে মনোবৈজ্ঞানিক সমস্যা হওয়ার প্রবণতা দেখা যায়, বিশেষত উদ্বেগ, বিষণ্ণতা, ফোবিয়া এবং মাদকদ্রব্য সম্পর্কীত ব্যত্যয়। অতিমাত্রায় মাদক সেবন ব্যক্তির শারীরিক সুস্বাস্থের গুরুতর ক্ষতি করতে পারে। বাক্স 4.2.-এ মাদক দ্রব্য সেবনের স্বাস্থ্য ও মনোবৈজ্ঞানিক কার্যকলাপের কয়েকটি কুপ্রভাব উপস্থাপন করা হয়েছে।

হেরোইন (Heroin)

হেরোইন সেবনের ফলে সামাজিক এবং পেশাগত কার্যকলাপ বিঘ্নিত হয়। অধিকাংশ অপব্যবহারকারী হেরোইন এর প্রতি একটি নির্ভরতা

বাক্স 4.2

মাদক দ্রব্যের প্রভাব : কয়েকটি তথ্য (Effects of Alcohol : Some Facts)

- সমস্ত মাদক পানীয়তে ইথাইল অ্যাকোহল থাকে।
- এই রাসায়নিক পদার্থটি রক্তে শোষিত হয় এবং কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রে (মস্তিষ্ক এবং সুষুম্না কাণ্ড) পরিবাহিত হয় যেখানে এটি স্নায়ুতন্ত্রের কার্যকলাপকে অবদমিত এবং মন্দীভূত করে।
- ইথাইন অ্যালকোহল মস্তিষ্কের যুক্তি এবং প্রশমনকে নিয়ন্ত্রণকারী অংশগুলোকে অবদমিত করে। যার কারণে ব্যক্তি অতিরিক্ত কথা বলে এবং বন্ধুত্বপরায়ণ হয়ে উঠে, এবং তারা খুব আত্মবিশ্বাসী ও আনন্দ অনুভব করে।
- মদ শরীরে শোষিত হওয়ার সাথে সাথেই, এটি মস্তিষ্কের অন্য অংশগুলোকে প্রভাবিত করে। উদাহরণস্বরূপ, মাদকাসক্ত ব্যক্তিরা সঠিক বিচার করতে পারে না। তাদের কথাবার্তা অমার্জিত এবং অপরিষ্কার হয় এবং স্মৃতি আবছা হয়। আবার বহু লোক আবেগপ্রবণও হয়ে পড়ে, চেঁচামেচি করে এবং আক্রমণাত্মক হয়ে উঠে।
- সঞ্চালনমূলক ক্ষমতায় জটিলতা বাড়ে। উদাহরণস্বরূপ, ব্যক্তি যখন হাটে তখন টলতে থাকে এবং সাধারণ কার্যকলাপেও নড়বড়ে হয়, চোখের দৃষ্টি ঝাপসা হয় এবং তাদের শ্রুতির অসুবিধা হয়; তাদের গাড়ি চালানোতে বা সাধারণ সমস্যা সমাধানে জটিলতা দেখা যায়।

বিকশিত করে। তাদের জীবন এই দ্রব্যটির সাথে অঙ্গাঙ্গিভাবে জড়িত থাকে, এর প্রতি একটি সহনশীলতা তৈরি হয় এবং যখন এটি তারা সেবন করা বন্ধ করে দেয় তখন তারা প্রত্যাহরণ প্রতিক্রিয়া (withdrawal reaction) অভিজ্ঞতা লাভ করে। সবচাইতে ভয়ঙ্কর বিপদ হলো হেরোইনের অপব্যবহার যদি অতিমাত্রায় হয়, তবে এটি মস্তিষ্কের শ্বসনকেন্দ্রের কার্যকলাপ কমিয়ে দেয়, শ্বাস-প্রশ্বাস প্রায় বন্ধ হয়ে আসে এবং অনেক সময় মৃত্যুও হয়।

কোকেইন (Cocaine)

কোকেইনের নিয়মিত ব্যবহারে এমন এক ধরণের অপব্যবহারের দিকে নিয়ে যায় যেখানে ব্যক্তি সারাদিন নেশাগ্রস্থ থাকতে পারে এবং সামাজিক সম্পর্ক ও কাজের জায়গায় বাজে প্রদর্শন করে। এটি ক্ষণস্থায়ী স্মৃতি ও মনোযোগের সমস্যার কারণ হতে পারে। কোকেইন ব্যক্তির জীবনে আধিপত্য স্থাপন করে। আকাঙ্ক্ষিত প্রভাব পাওয়ার জন্য ব্যক্তি এটি অতি মাত্রায় সেবন করে ফলে এর প্রতি নির্ভরতা বেড়ে যেতে পারে এবং সেবন বন্ধ করে দিলে বিষন্নতা, অবসাদ, ঘুমের সমস্যা, বিরক্তভাব এবং উদ্বেগের অনুভূতি হয়। কোকেইনের কারণে ভয়ঙ্কর বিপদ হয়। মনোবৈজ্ঞানিক কার্যকলাপ এবং দৈহিক সুস্বাস্থ্যর উপর এটি ভয়ানক প্রভাব ফেলে।

কয়েকটি সাধারণভাবে অপব্যবহৃত দ্রব্যের নাম বাক্স :4.3- এ দেওয়া হল।

বাক্স 4.3

প্রচলিত অপব্যবহৃত দ্রব্য সমূহ (DSM-5 -এর শ্রেণিবিন্যাস অনুযায়ী)

[Commonly Abused Substances (Following the *DSM-5* Classification)]

- অ্যালকোহল **(Alcohol)**
- উত্তেজক পদার্থ **(Stimulants)** : dextroamphetamines, metaamphetamines, cocaine
- ক্যাফেইন **(Caffeine)** : কফি, চা, caffeinated, analgesics, চকোলেট, কোকোয়া।
- ক্যানাবিস **(Cannabis)** : marijuana or '*অজ্ঞা*'
- হ্যালোসিনোজেন্স **(Hallucinogens)** : LSD, mescaline
- শ্বসনযন্ত্র **(Inhalants)** : গ্যাসোলিন (Gasoline), আঠা, প্যাইন্ট, থিনার (Paint thinners), স্প্র্যা প্যাইন্ট, typewriter correction fluid, স্প্র্যা।
- তামাকজাত দ্রব্য **(Tobacco)** : সিগারেট, বিড়ি।
- অপিওয়েড **(Opioid)** : মরফিন (morphine), হেরোইন, কফ্‌সিরাপ, পেইন কিলর (analgesics, anaesthetics)
- সিডেটিভস, হিপনোটিক্স বা অ্যাক্সিওলাইটিক্স **(Sedatives, Hypnotics or Anxiolytics)** : sleeping pills, anti-anxiety medication

মূখ্য পদ (Key Terms)

অস্বাভাবিক মনোবিদ্যা, অসামাজিক আচরণ, Autism spectrum ব্যত্যয়, Bipolar এবং সম্পর্কিত ব্যত্যয়সমূহ, অপ্রতিষ্ঠা, বিভ্রম, বিষন্নতামুলক ব্যত্যয়, Diathesis-stress মডেল, পুষ্টি ও খাদ্য সম্পর্কীত ব্যত্যয়, জেনেটিক, অমূল প্রত্যক্ষণ, অতিসক্রিয়তা, বৌদ্ধিক অক্ষমতা স্নায়ুবিক বিকাশমুলক ব্যত্যয়, নিউরোট্রান্সমিটার, নর্ম, Obsessive-compulsive ব্যত্যয়, ফোবিয়া, সিজোফ্রেনিয়া, দেহগত লক্ষণ এবং সম্পর্কীত ব্যত্যয়, মাদকদ্রব্য সম্পর্কীত এবং আশক্তিমূলক ব্যত্যয়।

সারাংশ

- *অস্বাভাবিক আচরণ হল সেই আচরণ যা নাকি বিচ্যুত, পীড়াদায়ক ক্রিয়াহীন এবং বিপজ্জনক। যেসব আচরণ সামাজিক আদর্শ থেকে বিচ্যুত এবং যা সন্তোষজনক কার্যকলাপে এবং বিকাশে বাধাদান করে সেই সব আচরণকে অস্বাভাবিক আচরণ হিসাবে দেখা হয়।*
- *অস্বাভাবিক আচরণের ইতিহাসে তিনটি দৃষ্টিভঙ্গি রয়েছে যথা, অপার্থিব, জীবনবিজ্ঞান সংক্রান্ত বা জৈবিক এবং মনোবৈজ্ঞানিক। পারস্পারিক সম্পর্ক বা জীব মনো-সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গিতে এই তিনটি উপাদান রয়েছে যথা, জীবনবিজ্ঞানমূলক, মনোবৈজ্ঞানিক এবং সামাজিক, এগুলি মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।*
- *WHO (ICD-10) এবং আমেরিকান সাইকিয়াট্রিক এসোসিয়েশন (DSM-5) মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির শ্রেনিবিন্যাস করেছে।*
- *অস্বাভাবিক আচরণকে ব্যাখ্যা করার জন্য বহু মডেল ব্যবহার করা হয়েছে। এগুলো হলো জীববিজ্ঞান সংক্রান্ত, মনোজাঙ্গামিক, আচরণমূলক, জ্ঞানমূলক, মানবতাবাদী, অস্তিত্বমূলক, diathesis-stress systems এবং সমাজ সংস্কৃতিমূলক মডেল সমূহ।*
- প্রধান মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির অন্তর্গত হলো, উদ্বেগ, obsessive compulsive এর সাথে সম্পর্কিত ব্যত্যয়, আঘাত ও পীড়ক সম্পর্কিত, দেহগত তন্ত্র ও সম্পর্কিত, dissociative, বিষন্নতামূলক, bipolar এবং এ সম্পর্কিত ব্যত্যয়, সিজোফ্রেনিয়ার বিভিন্ন রূপ, এবং অন্যান্য সাইকোটিক ব্যত্যয়, স্নায়বিক বিকাশমূলক, disruptive, impulse-control এবং conduct খাদ্যগ্রহণ সম্বন্ধীয়, মাদকদ্রব্য সম্পর্কিত এবং আসক্তিমূলক ব্যত্যয়।

পর্যালোচনামূলক প্রশ্নসমূহ

1. ম্যানিয়া এবং বিষন্নতার লক্ষণগুলো চিহ্নিত করো।
2. Hyperactivity -তে গ্রস্থ শিশুর বৈশিষ্ট্য বর্ণনা করো।
3. মাদ্রক দ্রব্যের প্রতি আসক্তির ফলাফলগুলো লিখ?
4. একটি বিকৃত দৈহিক গড়ন কি খাদ্য গ্রহণ সম্পর্কীত ব্যত্যয় বা eating disorder -এর দিকে নিয়ে যেতে পারে।
5. "একজন চিকিৎসক রোগীর শারীরিক লক্ষণ দেখে চিকিৎসা করেণ"— মনোবৈজ্ঞানিক বিকারের নিরূপণ কী ভাবে করা হয়?
6. obsessions and compulsions -এর পার্থক্য নির্ণয় করো।
7. কোনো একটি দীর্ঘস্থায়ী বিচ্যুত আচরণকে কী অস্বাভাবিক আচরণ বলে ধরা যেতে পারে? ব্যাখ্যা কর।
8. জনসমক্ষে কথা বলার সময় রোগী বার বার বক্তব্যের বিষয়বস্তু পরিবর্তন করে। এটি সিজোফ্রেনিয়ার ধনাত্মক না ঋণাত্মক লক্ষণ? সিজোফ্রেনিয়ার অন্যান্য লক্ষণগুলো আলোচনা করো।
9. Dissociation -শব্দটি বলতে তোমরা কী বোঝ? এবং এর বিভিন্ন প্রকারভেদ সম্পর্কে আলোচনা করো?
10. Phobia কী? যদি কারোর মধ্যে সাপের প্রতি তীব্র ভয় থাকে, তাহলে একে কী ভুল শিখনের ফলে হাওয়া simple phobia বলা যেতে পারে। এই ধরনের phobia কীভাবে বিকশিত হয় তা বিশ্লেষণ করো।
11. উদ্বেগকে বলা হয় "পাকস্থলীতে প্রজাপতি উড়ছে" এমন অনুভূতি। কোনো অবস্থায় গেলে উদ্বেগ ব্যত্যয়তে পরিণত হয় এবং এর বিভিন্ন প্রকার ভেদ নিয়ে আলোচনা করো।

প্রকল্পের ধারণা

1. আমাদের সবার সারাদিন মেজাজের পরিবর্তন হয় বা মেজাজ পাল্টায়। একটি ছোট ডাইরি বা খাতা রাখো নিজের সাথে এবং ৩-৪ দিনের তোমাদের প্রক্ষোভমূলক পরিবর্তনগুলো লিখে রাখো। তোমাদের দিন যত যেতে থাকে (উদাহরণ, যখন তোমরা ঘুম থেকে উঠো, বিদ্যালয়ে/কলেজে যাও, বন্ধুদের সাথে দেখা হয়, ঘরে ফিরে আসো), তোমরা দেখবে যে সারাদিন তোমাদের মেজাজের অনেক পরিবর্তন হয়। তোমরা কখন আনন্দ বা নিরানন্দ অনুভব কর, হর্ষ বা দুঃখ অনুভব কর, রাগ, যন্ত্রণা এবং অন্য সাধারণ আবেগ যা অনুভব কর তা লিখে রাখো। সে পরিস্থিতিটাও লিখে রাখো যা তোমাদের মধ্যে এই ধরণের বিভিন্ন আবেগ তৈরি করেছে। এই তথ্যগুলো সংগ্রহ করার পর তোমরা তোমাদের নিজের মেজাজ ভালো করে উপলব্ধি করতে পারবে এবং সারাদিন কীভাবে এটি পরিবর্তীত হয় তাও বুঝবে।
2. গবেষণায় দেখা গেছে যে বর্তমান দৈহিক আকর্ষণীয়তার মানদণ্ড খাদ্যসম্পর্কীত ব্যত্যয়ের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ অংশীদার হিসেবে প্রকাশিত হয়েছে। ফ্যাশান মডেলদের, অভিনেতাদের এবং নর্তকদের কাছে শীর্ণতার একটি মুল্য রয়েছে। এটি অধ্যয়ন করার জন্য তোমাদের আশেপাশে লোকদের পর্যবেক্ষণ করো। 10 জন ব্যক্তিকে নির্বাচন করো (তাদের মধ্যে তোমাদের পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং তাদের বৃহৎ, স্বাভাবিক, এবং শীর্ণ এইগুলোতে শ্রেণিভুক্ত কর। তার পর যে কোনো ফ্যাশান বা ফিল্মি ম্যাগাজিন নাও। মডেলদের, সৌন্দর্য প্রতিযোগিতার বিজয়ীদের এবং চলচিত্র অভিনেতাদের ছবির দিকে দেখ। এক বা দুই পংক্তিতে এই বিষয় নিয়ে লিখো যে সামান্য বা স্বীকৃত পুরুষ বা মহিলাদের শারীরিক আকর্ষণীয়তা সম্পর্কে পাঠকদের জন্য ম্যাগাজিনের বার্তাটি কী! তোমরা সাধারণ মানুষের স্বাভাবিক দেহের গড়নের মধ্যে দেখ তার সাথে এই দৃষ্টিভঙ্গিটি মিলে?
3. একটি তালিকা তৈরি করো চলচিত্র, টেলিভিশনের পোগ্রাম বা নাটকের যা তোমরা দেখেছ যেখানে কোনো একটি বিশেষ মনোবৈজ্ঞানিক বিকারকে তুলে ধরেছে। তোমরা যে লক্ষণগুলো পড়েছ তার সাথে টিভি দেখানো পাত্রের লক্ষণগুলো মিলাও। একটি রিপোর্ট তৈরী করো।

Weblinks

http://www.mental-health-matters.com/disorders
http://psyweb.com
http://mentalhealth.com

শিক্ষক সংক্রান্ত নির্দেশাবলি (Pedagogical Hints)

1. মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতিসমূহের অধ্যায়গুলোকে খুব সংবেদনশীলভাবে গ্রহণ করা দরকার। এই অধ্যায়টি পড়ার পর বা বিভিন্ন ব্যত্যয় তাদের লক্ষণগুলোর সাথে পরিচিত হওয়ার পর, ছাত্রছাত্রীরা অনুভব বা মনে করতে পারে যে তারা এক বা একাধিক ব্যত্যয়তে ভুগছে। শিক্ষকের জন্য এটি গুরুত্বপূর্ণ যে শিক্ষক ছাত্রছাত্রীদের বলে যে কিছু অনুভূত লক্ষণের উপর ভিত্তি করে এমন সিদ্ধান্ত না নেওয়া।
2. ছাত্রছাত্রীদের এই কথাটির সাথে পরিচিত করানো আবশ্যক যে মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতি সম্পর্কে শুধুমাত্র জ্ঞান বা তথ্য প্রাপ্ত করার পরই মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির চিকিৎসার প্রয়োজনীয় দক্ষতা প্রদান করে না।
3. ছাত্রছাত্রীদের একে অপরকে চিকিৎসা করার ব্যাপারে তাদের নিরুৎসাহিত করা প্রয়োজন, কারণ তারা এই কাজটি করার জন্য দক্ষ নয়। নিদানিক মনোবিদ্যায়/পরামর্শদানে বিশেষ প্রশিক্ষণ প্রয়োজন কোনো মনোচিকিৎসামূলক অভিক্ষার ক্ষেত্রে।

থেরাপিসম্বন্ধীয় দৃষ্টিভঙ্গি

(Therapeutic Approaches)

5

এই অধ্যায়টি পড়ার পর তোমরা সমর্থ হবে :

- তোমরা নিজেরা মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির মূল প্রকৃতি এবং প্রক্রিয়ার সাথে পরিচিত হতে।
- মানুষের সাহায্যের জন্য বিভিন্ন ধরনের থেরাপি রয়েছে এই উপলব্ধি করতে।
- হস্তক্ষেপের (Intervention) মনোবৈজ্ঞানিক রূপগুলোর ব্যবহার উপলব্ধি করতে।
- মানসিক বিকারগ্রস্থ ব্যক্তিদের কীভাবে পুনর্বাসিত করা হয় তা জানতে।

বিষয়বস্তু

মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির প্রকৃতি এবং প্রক্রিয়া

থেরাপি সম্বন্ধীয় সম্পর্ক স্থাপন

থেরাপির প্রকারভেদ

একজন ক্লায়েন্টের সমস্যাগুলোকে নিরূপণ করার পদক্ষেপ (বাক্স 5.2)

মনোজাঙ্গামিক থেরাপি (Psychodynamic Therapy)

আচরণগত থেরাপি (Behaviour Therapy)

Relaxation পদ্ধতি (Box 5.2)

জ্ঞানমূলক থেরাপি (Cognitive Therapy)

মানবতাবাদী অস্তিত্বমূলক থেরাপি (Humanistic-existential Therapy)

Biomedical থেরাপি

বিকল্প থেরাপিসমূহ (Alternative Therapies)

মানসিক বিকারগ্রস্থদের পুনর্বাসন

মুখ্যপদ
সারাংশ
পর্যালোচনামূলক প্রশ্ন
প্রকল্পের ধারণা
ওয়েব লিংকস
শিক্ষক সংক্রান্ত নির্দেশাবলি

ভূমিকা (Introduction)

পূর্ববর্তী অধ্যায়ে তোমরা প্রধান মনোবৈজ্ঞানিক ব্যত্যয়গুলো এবং এইগুলো থেকে রোগীরা ও অন্যান্যরা যে উৎপীড়নের সম্মুখীন হয় এইগুলো সম্পর্কে পড়েছ। এই অধ্যায়ে তোমরা বিভিন্ন থেরাপি সম্বন্ধিত পদ্ধতি সম্পর্কে শিখবে যা সাইকোথেরাপিস্টরা তাদের রোগীদের সাহায্য করার জন্য ব্যবহার করে থাকেন। এখানে বিভিন্ন ধরনের মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপি রয়েছে। এর মধ্যে কয়েকটি আত্ম উপলব্ধি অর্জনের উপর কেন্দ্রীভূত; অন্য থেরাপিগুলো আবার বেশিরভাগই আচরণমুখী (action-oriented)। এই সমস্ত দৃষ্টিভঙ্গি রোগী তার অসংযত অবস্থা থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করার মতো প্রধান বিষয়ের উপর নির্ভর করে। থেরাপি সম্বন্ধিত দৃষ্টিভঙ্গির কার্যকারিতা একজন রোগীর ক্ষেত্রে বিভিন্ন কারণের উপর নির্ভর করে যথা– রোগের প্রবলতা, অন্যান্য যে পরিমাণ উৎপীড়নের সম্মুখীন হয় এবং অন্যান্যদের ক্ষেত্রে সময়, প্রয়াস ও টাকার সহজ লভ্যতার উপর।

সমস্ত থেরাপি সম্বন্ধীয় দৃষ্টিভঙ্গি প্রকৃতিগত দিক থেকে সংশোধনী এবং সাহায্যকারী। সবগুলোর মধ্যেই থেরাপিস্ট এবং ক্লায়েন্ট বা রোগীর মধ্যে আন্তব্যক্তিগত সম্পর্কের কথা উল্লেখ রয়েছে। এগুলোর মধ্যে কয়েকটির প্রকৃতি নির্দেশমূলক যথা, মনোজাঙ্গামিক (psychodynamic), যেখানে কয়েকটি আবার অ-নির্দেশনামূলক, যথা, person-centred. এই অধ্যায়ে আমরা কয়েকটি প্রধান মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির প্রকারভেদ নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করব।

মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির প্রকৃতি এবং প্রক্রিয়া (Nature and Process of Psychotherapy)

মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপি হলো, যে চিকিৎসা লাভ করার চেষ্টা করছে বা যে ক্লায়েন্ট এবং যে চিকিৎসা করছে বা যে থেরাপিস্ট তাদের মধ্যে একটি স্বতঃস্ফূর্ত সম্পর্ক। এই সম্পর্কের উদ্দেশ্য হলো ক্লায়েন্টের সমস্যার সমাধান করা, যার সে সম্মুখীন হয়েছে। এই সম্পর্কটি ক্লায়েন্টের মনে বিশ্বাস তৈরির সহায়ক, যাতে সে মুক্তভাবে আলোচনা করতে পারে। মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিস্টের উদ্দেশ্য হলো অসংগতিমূলক আচরণের পরিবর্তন করা, ব্যক্তিগত অসুবিধা অনুভূতিগুলোকে কমানো এবং ক্লায়েন্টকে তার পরিবেশের সাথে ভালোভাবে অভিযোজনে সাহায্য করা। অপর্যাপ্ত বৈবাহিক, পেশাগত ও সামাজিক অভিযোজনের ক্ষেত্রে প্রধান পরিবর্তনগুলোর জন্য ব্যক্তির ব্যক্তিগত পরিবেশে পরিবর্তন আনা প্রয়োজন।

সবরকম মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপি সম্বন্ধীয় দৃষ্টিভঙ্গির বৈশিষ্ট্যগুলো হলো : (i) এখানে বিভিন্ন থেরাপির তত্ত্বের ভিত্তিতে শৃঙ্খলাবদ্ধ প্রয়োগের নীতি রয়েছে, (ii) যেসব ব্যক্তি দক্ষ বিশেষজ্ঞের তত্ত্বাবধানে প্রশিক্ষণ গ্রহণ করে থাকে একমাত্র তারাই মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির অনুশীলন করতে পারে, কিন্তু সবাই পারে না। একজন অপ্রশিক্ষিত ব্যক্তি অনিচ্ছাকৃতভাবে ভাল করার পরিবর্তে কোনো গুরুতর ক্ষতি করতে পারে। (iii) থেরাপি সম্বন্ধীয় পরিস্থিতির অন্তর্গত রয়েছেন একজন থেরাপিস্ট এবং একজন ক্লায়েন্ট, যে তার প্রক্ষোভমূলক সমস্যার (এই ব্যক্তিটি থেরাপি সম্বন্ধিত প্রতিক্রিয়ার কেন্দ্রে উপস্থিত) জন্য সাহায্য চায় এবং গ্রহণ করে এবং (iv) দুইজন ব্যক্তি-থেরাপিস্ট ও ক্লায়েন্ট তাদের মধ্যে পারস্পরিক সম্পর্কের ফলশ্রুতিতে থেরাপিসম্বন্ধিত সম্পর্কের সৃষ্টি হয়। এটি একটি গোপন, আন্তব্যক্তিগত এবং গতিশীল সম্পর্ক। যে কোনো ধরনের মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির মূল বিষয় হলো এই মানবিক সম্পর্কটি এবং এটি পরিবর্তনের মাধ্যম হিসাবে কাজ করে।

সবকটি মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির উদ্দেশ্য হলো এই কয়েকটি বা নিম্নোক্ত লক্ষ্যগুলোকে সাধিত করা :

(i) ক্লায়েন্টকে পুনঃশক্তি সঞ্চালিত করে তার উন্নতির জন্য সংকল্প করা।
(ii) আবেগীয় চাপকে কমিয়ে আনা।
(iii) ইতিবাচক উন্নতির সম্ভাবনাকে উদ্‌ঘাটিত করা।
(iv) অভ্যাসগুলো পরিবর্তন করা।
(v) চিন্তাভাবনার ধরনকে পরিবর্তন করা।
(vi) আত্মসচেনতা বৃদ্ধি করা।

(vii) আন্তঃ ব্যক্তিগত সম্পর্ক এবং যোগাযোগকে উন্নত করা।

(viii) সিদ্ধান্ত গ্রহণকে সহজতর করা।

(ix) জীবনের নিজস্ব পছন্দগুলোর প্রতি সচেতন হওয়া।

(x) নিজস্ব সামাজিক পরিবেশের সাথে আরও সৃজনশীল এবং আত্ম-চেতনার মাধ্যমে সম্পর্কস্থাপন করা।

থেরাপি সম্বন্ধীয় সম্পর্ক (Therapeutic Relationship)

ক্লায়েন্ট এবং থেরাপিস্টের মধ্যে যে বিশেষ সম্পর্ক রয়েছে এটি থেরাপি সম্বন্ধীয় সর্ম্পক বা জোট (*Therapeutic relationship* or *alliance*) নামে পরিচিত। এটি কোনো অল্প সময়ের পরিচিতি না আবার একটি স্থায়ী ও দীর্ঘমেয়াদি সম্পর্কও নয়। এখানে থেরাপি সম্বন্ধীয় জোটের দুটি প্রধান উপাদান রয়েছে। প্রথম উপাদানটি হল সম্পর্কের চুক্তিমূলক প্রকৃতি, যেখানে দুজন ইচ্ছুক ব্যক্তি, যথা ক্লায়েন্ট এবং থেরাপিস্ট একটি অংশীদারিত্বে প্রবেশ করে, যার উদ্দেশ্য হলো ক্লায়েন্টকে তার সমস্যা সমাধানে সাহায্য করা। থেরাপি সম্বন্ধিত জোটের দ্বিতীয় উপাদানটি হলো থেরাপির সীমিত সময়। এই জোটটি ততদিন পর্যন্ত চলে যতদিন না ক্লায়েন্ট তার সমস্যার সাথে মোকাবিলা করতে সক্ষম হয় এবং নিজের জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণ আনে। এই সম্পর্কটির বিভিন্ন অভিনব বৈশিষ্ট্য রয়েছে। এটি একটি বিশ্বাস এবং অসন্দিগ্ধ সম্পর্ক। অতিমাত্রায় বিশ্বাস ক্লায়েন্টকে থেরাপিস্টের কাছে নিজেকে ভারমুক্ত মনে করায় এবং পরবর্তীতে তার মনোবৈজ্ঞানিক ও ব্যক্তিগত সমস্যাগুলোর জন্য ভরসা করতে সাহায্য করে। থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টের প্রতি গ্রহণযোগ্যতা, সহমর্মিতা, আন্তরিকতা এবং সহিষ্ণুতা দেখিয়ে তাকে উৎসাহিত করে। থেরাপিস্ট তার কথা বার্তা ও আচরণের মাধ্যমে এটি জ্ঞাপন করে যে সে ক্লায়েন্টকে বিচার করে না এবং ক্লায়েন্টরা আগে যেসব 'ভুল' কাজ বা চিন্তা হয়ত সে করেছে তার জন্য ক্লায়েন্ট যদি অভদ্র ব্যবহার করে বা বিশ্বাস করে তা সত্ত্বেও থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টের প্রতি সেই একই ইতিবাচক অনুভূতির প্রদর্শন করবে। এটি হল ক্লায়েন্টের প্রতি থেরাপিস্টের শর্তহীন ইতিবাচক সম্পর্ক (unconditional positive regard)। থেরাপিস্টের ক্লায়েন্টের প্রতি সহমর্মিতা থাকে। সহমর্মিতা (Empathy) সহানুভূতি (sympathy) থেকে আলাদা এবং এটি হল অন্য ব্যক্তির পরিস্থিতিকে বুদ্ধিগতভাবে উপলব্ধি করা। সহানুভূতিতে অন্যদের পীড়ার প্রতি সমবেদনা এবং দরদ থাকে কিন্তু অন্য ব্যক্তির মতো অনুভব করতে সক্ষম হয় না। বুদ্ধিগত উপলব্ধি হল উদাসীন অনুভূতি যেখানে ব্যক্তি অন্য ব্যক্তির মতো অনুভূত করতে অক্ষম হয়, আবার সহানুভূতিও অনুভব করে না। অপরদিকে, যখন একজন অন্য ব্যক্তির মন্দাবস্থার উপলব্ধি করতে এবং অন্যবক্তির মতো অনুভব করতে সক্ষম হয় একে সহমর্মিতার উপস্থিতি বোঝায়। এর অর্থ হল অন্য ব্যক্তির দৃষ্টিকোণ থেকে দেখা, অর্থাৎ নিজেকে অন্যের জায়গায় দাঁড় করানো। সহমর্মিতা থেরাপি সম্বন্ধীয় সম্পর্ককে সমৃদ্ধ করে এবং এটি একটি আরোগ্যমূলক সম্পর্কে পরিণত করে।

থেরাপি সম্বন্ধিত জোটে থেরাপিস্টকে অবশ্যই ক্লায়েন্ট প্রদত্ত অভিজ্ঞতা, ঘটনা, অনুভূতি বা চিন্তাধারার সম্পর্কে যথাযথ গোপনীয়তা রক্ষা করতে হয়। কোনোভাবেই থেরাপিস্ট-তার ক্লায়েন্টের বিশ্বাস এবং আত্মবিশ্বাসের সুযোগ নেয় না। পরিশেষে এটি একটি পেশাগত সম্পর্ক এবং এটাই থাকা উচিত।

কাজ 5.1

তোমাদের কোনো সহপাঠী বা বন্ধু বা তোমাদের প্রিয় টিভি সিরিয়ালের অভিনেতা যে নাকি কোনো একটি নেতিবাচক বা আতঙ্কজনক ঘটনার অভিজ্ঞতার (উদাহরণস্বরূপ, কাছের মানুষের মৃত্যু, কোনো একটি গুরুত্বপূর্ণ বন্ধুত্ব বা সম্পর্ক ভেঙে যাওয়া) সম্মুখীন হয়েছে যার সম্পর্কে তোমরা জানো। এখন নিজেকে ওই ব্যক্তির জায়গায় রাখো। ওই ব্যক্তি কী অনুভব করছে তা অনুভব করার চেষ্টা কর, সে কি ভাবছে এবং সম্পূর্ণ ঘটনাটি তার দৃষ্টিকোণ থেকে দেখ। এইটি তোমাদেরকে ওই ব্যক্তিটি কেমন অনুভব করছে তা বুঝতে সাহায্য করবে।

(বিঃদ্রঃ এই অনুশীলনটি শ্রেণিকক্ষে করা যেতে পারে শিক্ষক যাতে শিক্ষার্থীদের তাদের যে কোনো অসুবিধা অনুভব করার ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে)।

থেরাপির প্রকার ভেদ (Type of Therapies)

যদিও সমস্ত মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির উদ্দেশ্য হলো মানব উৎপীড়ন দূর করা এবং কার্যকরী আচরণকে উৎসাহিত করা। কিন্তু তবুও

ধারণা, পদ্ধতি এবং কৌশলের দিক থেকে এদের মধ্যে বহু পার্থক্য রয়েছে। মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিকে তিনটি প্রধান শ্রেণিতে অর্থাৎ, মনোজাঙ্গামিক (Psychotherapies), আচরণগত (Behaviour), এবং অস্তিত্বমূলক (existential) এইভাবে বিভক্ত করা যেতে পারে। কালানুক্রমিকতার ভিত্তিতে বলা হলে মনোজাঙ্গামিক থেরাপি আগে এসেছে, তাকে অনুসরণ করে আচরণগত থেরাপি আবার যেখানে অস্তিত্বমূলক থেরাপিকে তৃতীয় ক্ষমতা বলা হয় বা সমচেয়ে শেষে উদ্ভুত হয়েছে। মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির শ্রেণিবিভাগ নিম্নলিখিত স্থিতিমাপের উপর ভিত্তি করে করা হয়েছে।

1. *সেই কারণটি কী যা সমস্যার দিকে নিয়ে যায়?*
   মনোজাঙ্গামিক থেরাপির দৃষ্টিতে অন্তঃস্থিত মনোগত দ্বন্দ্ব অর্থাৎ যা ব্যক্তির মনের ভিতরে রয়েছে। সেগুলি হলো মনোবৈজ্ঞানিক সমস্যার উৎস। আচরণগত থেরাপির মতানুসারে মনোবৈজ্ঞানিক সমস্যার উদ্ভব আচরণমূলক এবং চেতনার ত্রুটিপূর্ণ শিখনের ফলে হয়। অস্তিমূলক থেরাপি এটা স্বীকার করে যে নিজের জীবন ও অস্তিত্বে অর্থ নিরূপন করার সাথে যুক্ত প্রশ্নটিই হলো মনোবৈজ্ঞানিক সমস্যার কারণ।

2. *কারণগুলো কীভাবে উদ্ভুত হয়?*
   মনোজাঙ্গামিক থেরাপিতে বলা হয় বাল্যকালের অপরিতৃপ্ত ইচ্ছা ও বাল্যকালের অমীমাংসিত ভয় অন্তঃস্থিত মনোগত দ্বন্দ্বের দিকে নিয়ে যায়। আচরণগত থেরাপি স্বীকার করে ত্রুটিপূর্ণ প্রতিবর্তের ধরন, ত্রুটিপূর্ণ শিক্ষন এবং চিন্তাধারা ও বিশ্বাস অসংগতিপূর্ণ আচরণের দিকে নিয়ে এবং পরবর্তী সময়ে মনোবৈজ্ঞানিক সমস্যার দিকেও নিয়ে যায়। অস্তিত্বমূলক থেরাপি বর্তমানের উপর গুরুত্ব আরোপ করে। এর মতে তাৎক্ষণিক একাকিত্ব, উন্মত্ততার অনুভূতি, নিজের অস্তিত্ব সম্পর্কে নিস্ফলতার অনুভূতি ইত্যাদি থেকে মনোবৈজ্ঞানিক সমস্যা তৈরি হয়।

3. *চিকিৎসার মূল পদ্ধতিটি কি?*
   মনোজাঙ্গামিক থেরাপি ক্লায়েন্টের চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি বের করে আনার জন্য মুক্ত অনুষঙ্গ ও স্বপ্নের বিশ্লেষণ, এই পদ্ধতিগুলো ব্যবহার করে। ক্লায়েন্টের কাছে এই বিষয়বস্তুগুলোর ব্যাখ্যা করা হয় যাতে তাকে দ্বন্দ্বের মুখোমুখি হতে হয় ও এর মীমাংসা করার জন্য সাহায্য করা যেতে পারে এবং এইভাবে সে সমস্যাটি অতিক্রম করে। আচরণগত থেরাপি ত্রুটিপূর্ণ প্রতিবর্তের ধরনকে চিহ্নিত করে এবং আচরণকে উন্নত করার জন্য বিকল্প আচরণমূলক সম্ভাব্যতা প্রতিষ্ঠিত করে। জ্ঞানগত পদ্ধতি এমন ধরনের থেরাপি প্রযুক্ত করে যা ক্লায়েন্টকে মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়ন থেকে বেরিয়ে আসার জন্য সাহায্য করতে গিয়ে ক্লায়েন্টের ত্রুটিপূর্ণ চিন্তাধারার ধরণকে বাধা দেয়। অতিস্তমূলক থেরাপি এমন একটি থেরাপি সম্বন্ধিত পরিবেশ প্রদান করে যা ইতিবাচক, গ্রহণীয়, এবং বিচারবিহীন হয়। যেখানে ক্লায়েন্ট সমস্যা সম্পর্কে কথা বলতে সক্ষম হয় এবং থেরাপিষ্ট সহায়তাকারী হিসাবে ভূমিকা পালন করে। এখানে ক্লায়েন্ট ব্যক্তিগত উন্নয়নের পদ্ধতির মাধ্যমে সমাধানে পৌঁছায়।

4. *ক্লায়েন্ট এবং থেরাপিস্টের মধ্যেকার থেরাপি সম্বন্ধীয় সম্পর্কের প্রকৃতিটি কেমন?*
   মনোজাঙ্গামিক থেরাপি এই অনুমান করে যে, থেরাপিষ্ট ক্লায়েন্ট থেকেও বেশি ভালোভাবে ক্লায়েন্টের অন্তঃস্থিত মনোগত দ্বন্দ্বগুলোকে উপলব্ধি করে। তাই এখানে থেরাপিস্ট হলো সেই ব্যক্তি যে ক্লায়েন্টের চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিকে ক্লায়েন্টের কাছে এমনভাবে ব্যাখ্যা করে যাতে সেই একই উপলব্ধি লাভ করতে পারে। আচরণগত থেরাপি অনুমান করে যে, থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টের ত্রুটিপূর্ণ আচরণ ও চিন্তাভাবনার ধরণকে নির্ধারিত করে। এটি এও অনুমান করে যে থেরাপিস্ট এই ধরনের আচরণ ও চিন্তাভাবনা খুঁজে বার করতে সক্ষম হয়, যা ক্লায়েন্টের জন্য অভিযোজনমূলক হবে। মনোজাঙ্গামিক এবং আচরণগত থেরাপি এই দুটোই অনুমান করেছে থেরাপিস্টের ক্লায়েন্টের সমস্যার সমাধানে পৌঁছানোর ক্ষমতা রয়েছে। এই দুটি থেরাপির বিপরীতে, অস্তিত্বমূলক থেরাপি এই বিষয়ের উপরে জোর দেয় যে থেরাপিস্ট কেবলমাত্র ক্লায়েন্টকে একটি আন্তরিক সহমর্মি সম্পর্ক প্রদান করে যাতে ক্লায়েন্ট তার সমস্যার প্রকৃতি ও কারণগুলোর অন্বেষণে নিরাপদ অনুভব করতে পারে।

5. *ক্লায়েন্টের জন্য প্রধান উপকারিতাটি কী?*

মনোজাঙ্গামিক থেরাপি প্রক্ষোভমূলক অন্তঃদৃষ্টিকে প্রধান উপকারিতা হিসাবে মূল্য দেয় যা ক্লায়েন্ট চিকিৎসাপদ্ধতি থেকে আহরণ করে। প্রক্ষোভমূলক অন্তঃদৃষ্টির উপস্থিতি তখন বোঝায় যখন ক্লায়েন্ট তার দ্বন্দ্বগুলোকে বুদ্ধিগতভাবে উপলব্ধি করে। আবার এই একই জিনিসটিকে প্রক্ষোভমূলকভাবে গ্রহণ করতে সক্ষম হয় এবং যখন সে তার আবেগকে দ্বন্দ্বের দিকে পরিবর্তন করতে সক্ষম হয়। প্রক্ষোভমূলক অন্তঃদৃষ্টির ফলে ক্লায়েন্টের লক্ষণ ও উৎপীড়নগুলো হ্রাস পায়। আচরণগত থেরাপি ত্রুটিপূর্ণ আচরণ এবং চিন্তাভাবনার পরিবর্তনকে অভিযোজনমূলক বলে বিবেচিত করে যা এই চিকিৎসা পদ্ধতির একটি প্রধান উপকারিতা। অভিযোজনমূলক বা সুস্থ আচরণ ও চিন্তাভাবনার ধরন স্থাপন করা উৎপীড়নের হ্রাস ও লক্ষণের অপসারণকে নিশ্চিত করে। মানবতাবাদী থেরাপি ব্যক্তিগত উন্নতিকে (Personal growth) প্রধান উপকারিতা হিসেবে মূল্য দেয়। ব্যক্তিগত উন্নতি বলতে নিজের ও নিজের আকাঙ্ক্ষা, প্রক্ষোভ ও উদ্দেশ্য সম্পর্কে ক্রমবর্ধমান উপলব্ধি লাভ করার প্রক্রিয়াকে বোঝায়।

6. *চিকিৎসার স্থায়িত্বের কাল কী হয়?*

প্রাচীন মনোবিশ্লেষণ কয়েক বছর ধরে চলতে পারে। কিন্তু মনোজাঙ্গামিক থেরাপির কয়েকটি নতুন সংস্করণ 10-15 টি পর্বের মধ্যে শেষ হয়ে যায়। আচরগত ও জন্মগত থেরাপি সাথে সাথে অস্তিত্বমূলক থেরাপিও কম সময়ের হয় এবং কয়েক মাসের মধ্যেই শেষ হয়ে যায়।

এইভাবে বিভিন্ন ধরনের মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিগুলো বহু স্থিতিমাপ দ্বারা পৃথক হয়ে থাকে। যদিও এগুলো একই সাধারণ পদ্ধতি ব্যবহার করে ও মনোবৈজ্ঞানিক তত্ত্বের মাধ্যমে উৎপীড়নের চিকিৎসা প্রদান করে। থেরাপিস্ট, থেরাপি সম্বন্ধিত সম্পর্ক এবং থেরাপির প্রক্রিয়া ক্লায়েন্টকে মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়ন থেকে উপশমের দিকে নিয়ে যাওয়ার জন্য যে পরিবর্তন প্রয়োজন সেই পরিবর্তনের মাধ্যম হয়ে উঠে। মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির প্রক্রিয়াটি ক্লায়েন্টের সমস্যা নিরূপণ করা দিয়ে শুরু হয়। বাক্স 5.1 এ একজন ক্লায়েন্টের সমস্যা নিরূপণ করার পদক্ষেপ দেওয়া হয়েছে।

বাক্স 5.1

একজন ক্লায়েন্টের সমস্যার নিরূপন করার পদক্ষেপ

রোগসম্বন্ধিত প্রস্তুতি (Clinical formulation) বলতে চিকিৎসায় ব্যবহৃত থেরাপি সম্বন্ধিত মডেলে ক্লায়েন্টের সমস্যা নিরূপণকে বোঝায়। রোগ সম্বন্ধিত প্রস্তুতির নিম্নলিখিত সুবিধাগুলো রয়েছে :

1. *সমস্যাটি উপলব্ধি করা :* থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টের দ্বারা অনুভূত উৎপীড়নের সম্পূর্ণ তাৎপর্য উপলব্ধিতে সক্ষম হয়।
2. *মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিতে সেই ক্ষেত্রগুলোকে চিহ্নিত করা হয় যেগুলো চিকিৎসার লক্ষ্যে রয়েছে :* এই তাত্ত্বিক প্রস্তুতি সুস্পষ্টভাবে সমস্যার সেইসব ক্ষেত্রগুলোকে চিহ্নিত করে যেগুলো থেরাপির লক্ষ্যে রয়েছে। সুতরাং, যদি একজন ক্লায়েন্ট একটি চাকুরি ধরে রাখতে অক্ষমতার জন্য সাহায্য চায় এবং যদি জানায় যে সে ঊর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষের মুখোমুখি হতে অক্ষম, তাহলে আচরণমূলক থেরাপিতে এই রোগ সম্বন্ধিত প্রস্তুতির ক্ষেত্রে একে দৃঢ়তার দক্ষতায় এবং উদ্বেগের অভাব বলে ব্যক্ত করা হবে। তাই এখানে নিজেকে দৃঢ় রাখার অক্ষমতা এবং অতিমাত্রায় উদ্বেগকে চিকিৎসার লক্ষ্যবস্তু হিসাবে চিহ্নিত করা হয়েছে।
3. *চিকিৎসা কৌশলের চয়ন :* চিকিৎসার জন্য যে কৌশল নির্বাচন করা হয় তা সেই থেরাপি সম্বন্ধিত কৌশলের উপর নির্ভর করে যে কৌশলে থেরাপিস্ট প্রশিক্ষিত। যাই হোক, এই বিস্তারিত পরিসরের মধ্যেও কৌশলের নির্বাচন, কৌশলের সময়কাল, এবং থেরাপি ফলাফলের প্রত্যাশা রোগ সম্বন্ধীয় প্রস্তুতির উপর নির্ভরশীল।

রোগ সম্বন্ধিত প্রস্তুতি একটি নিরবিচ্ছিন্ন প্রক্রিয়া। প্রস্তুতিতে পুনঃ প্রস্তুতির প্রয়োজন হয় যেহেতু রোগ সম্বন্ধিত অন্তঃদৃষ্টি এই থেরাপি প্রক্রিয়ার থেকে প্রাপ্ত হয়। সাধারণত, প্রথম এক দুইটি স্যাশানে প্রাথমিক রোগ সম্বন্ধিত প্রস্তুতির জন্য পর্যাপ্ত রোগ সম্বন্ধিত উপাদান সরবরাহ করে। একটি রোগ সম্বন্ধীয় প্রস্তুতি ছাড়া মনোবৈজ্ঞনিক থেরাপি শুরু করা যুক্তিযুক্ত নয়।

কাজ 5.2 *এমন কয়েকটি সংস্থা সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ কর যেগুলো সাইকিয়াট্রিক/মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপি সম্বন্ধিত সহায়তা প্রদান করে বলে তোমরা জানো।*

নিম্নলিখিত অংশে পূর্বোক্ত তিনটি প্রধান মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির কৌশলের প্রত্যেকটি থেকে প্রতিনিধিমূলক থেরাপি সম্পর্কে বিস্তারিত ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

মনোজাঙ্গামিক থেরাপি (Psychodynamic Therapy)

তোমরা আগেই পড়েছ, মনোজাঙ্গামিক থেরাপি যা Sigmund Freud প্রবর্তিত করেছেন, এটি মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির প্রাচীন রূপ। উনার নিকট সহযোগী Carl Jung এটিকে বিশ্লেষণমূলক মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিতে পরিবর্তিত করেন। পরবর্তীকালে, Freud-এর অনুগামী যারা Neo-Freudians নামে পরিচিত উনারা প্রাচীন মনোজাঙ্গামিক থেরাপির নিজস্ব সংস্করণ তৈরি করেন। বিস্তৃতভাবে বলতে গেলে, মনোজাঙ্গামিক থেরাপিতে মনের অবয়ব, মনের বিভিন্ন উপাদানের মধ্যে গতিশীলতা এবং মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়নের উৎস সম্পর্কে ধারণা রয়েছে। তোমরা আগেই স্বীয় এবং ব্যক্তিত্ব ও মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতি অধ্যায়ে এই ধারণা সম্পর্কে পড়েছ। নিম্নে চিকিৎসার পদ্ধতি, চিকিৎসার পদক্ষেপ, থেরাপি সম্বন্ধিত সম্পর্কের প্রকৃতি এবং মনোজাঙ্গামিক থেরাপি থেকে প্রাপ্ত প্রত্যাশিত ফলাফল বর্ণনা করা হয়েছে।

অন্তঃস্থিত মনোগত দ্বন্দ্বের প্রকৃতি প্রকাশ করার পদ্ধতি

মনোসমীক্ষণ দৃষ্টিভঙ্গি যেহেতু এই অভিমত প্রকাশ করে যে মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির কারণ হলো অন্তঃস্থিত মনোগত দ্বন্দ্ব, তাই এই চিকিৎসা পদ্ধতির প্রথম ধাপ হলো এই অন্তঃস্থিত মনোগত দ্বন্দ্বটি বের করে আনা। অন্তঃস্থিত মনোগত দ্বন্দ্বটিকে প্রকাশ করার জন্য মনোসমীক্ষণ দুটি গুরুত্বপূর্ণ পদ্ধতি মুক্ত অনুষঙ্গ (free association) এবং স্বপ্ন বিশ্লেষণের (dream interpretation) আবিষ্কার করেছে। মুক্ত অনুষঙ্গ পদ্ধতি হলো ক্লায়েন্টের সমস্যা উপলব্ধি করার প্রধান পদ্ধতি। একবার থেরাপি সম্বন্ধিত সম্পর্ক স্থাপন হওয়ার পর ক্লায়েন্ট স্বস্তি অনুভব করে। থেরাপিস্ট তাকে একটি পালঙ্কে শায়িত করে তার চোখ বন্ধ করে এবং তাকে কোনো কিছু বাদ না দিয়ে তার মনে যা আসে তাই বলতে বলে। ক্লায়েন্টকে উৎসাহিত করা হয় একটি চিন্তার সাথে আরেকটি চিন্তার মুক্ত অনুষঙ্গ করার জন্য এবং এই পদ্ধতিটিকে মুক্ত অনুষঙ্গের পদ্ধতি বলা হয়। একটি আরামপ্রদ ও বিশ্বাসপূর্ণ পরিবেশে যখন ক্লায়েন্ট যা মনে আসে বলতে থাকে তখন সমালোচক অধিসত্ত্বা (censoring superego) এবং সতর্ক অহম (watchful ego) কে স্থগিত রাখা হয়। যেহেতু থেরাপিস্ট কোনো বাধা দেয় না, তাই অবচেতন মনের চিন্তাধারা, আকাঙ্ক্ষা এবং দ্বন্দ্বের মুক্ত অভিব্যক্তি চলতে থাকে যা অহম দ্বারা অবদমিত ছিল এবং তা চেতন মনে উদিত হয়। ক্লায়েন্টের এই মুক্ত বাধাবিহীন ভাষাগত বর্ণনা হলো ক্লায়েন্টের অবচেতনে প্রবেশের একটি পথ যার মধ্য দিয়ে থেরাপিস্ট প্রবেশ লাভ করে। এই কৌশলটিতে ক্লায়েন্টকে জেগে ওঠার পর তার স্বপ্নটি লিখতে বলা হয়। মনোবিশ্লেষক স্বপ্নটিকে অবচেতন মনে উপস্থিত অপরিতৃপ্ত ইচ্ছার সংকেত হিসেবে দেখেন। স্বপ্নের প্রতিরূপটি অন্তস্থিত মনোগত শক্তির সংকেত হিসেবে সূচিত হয়। স্বপ্ন হলো সংকেত, কারণ এগুলো পরোক্ষ অভিব্যক্তি এবং তা অহমকে সতর্ক করে না। যদি অপরিতৃপ্ত ইচ্ছাগুলো সরাসরি অভিব্যক্ত হয় তাহলে চির-সতর্ক অহম এগুলোকে অবদমিত করবে যা পরবর্তী সময়ে উদ্বেগ তৈরি করে। এই সংকেতগুলোকে অনুবাদের একটি গ্রহণযোগ্য প্রচলিত রীতি অনুসারে ব্যাখ্যা করা হয় অপরিতৃপ্ত ইচ্ছা এবং দ্বন্দ্বের সূচক হিসেবে।

চিকিৎসার রূপ (Modality of Treatment)

এখানে অন্যারোপন (Transference) এবং ব্যাখ্যান (Interpretation) হলো রোগীকে চিকিৎসা করার মাধ্যম। অবচেতন শক্তিগুলো মুক্ত অনুষঙ্গের এবং স্বপ্নবিশেষণ, যা উপরে বর্ণনা করা হয়েছে, এর মাধ্যমে চেতন অংশে আনা হয়, তারপর ক্লায়েন্ট থেরাপিস্টকে অতীতের সাধারণত বাল্যকালের কোনো কর্তৃপক্ষরূপে চিহ্নিত করে। থেরাপিস্টকে শাস্তি প্রদানকারী পিতা বা অবহেলাকারী মা হিসেবে দেখতে পারে। থেরাপিস্ট একটি অ-বিচারমূলক অথচ সহনশীল মনোভাব বজায় রাখে এবং ক্লায়েন্টকে এই আবেগমূলক একাত্মতার প্রক্রিয়া চালিয়ে যাওয়ার

অনুমতি দেয়। এটিকে অন্যারোপণ প্রক্রিয়া বলা হয়। থেরাপিস্ট এই প্রক্রিয়াটিকে উৎসাহিত করে কারণ এটি উনাকে ক্লায়েন্টের অবচেতন দ্বন্দ্ব উপলব্ধিতে সাহায্য করে। ক্লায়েন্ট তার হতাশা, রাগ, ভয় এবং অবসাদ নাটকীয়ভাবে প্রকাশ করে যা অতীতে ঐ ব্যক্তির প্রতি মনে মনে পোষণ করেছিল, কিন্তু সেই সময় প্রকাশ করতে পারেনি। থেরাপিস্ট বর্তমানে ঐ ব্যক্তির বিকল্প হয়ে উঠে।এটিকে অন্যারোপণ বাতুলতা (transference neurosis) বলা হয়। একটি সম্পূর্ণ প্রস্ফুটিত অন্যারোপণ বাতুলতা থেরাপিস্টকে ক্লায়েন্টটির যে অন্তঃস্থিত মনোগত দ্বন্দ্বে ভোগে সে প্রকৃতি সম্পর্কে সচেতন হতে সাহায্যে করে। এখানে ইতিবাচক অন্যারোপণ (positive transference) রয়েছে যেখানে ক্লায়েন্ট থেরাপিস্টকে শ্রদ্ধা করে বা থেরাপিস্টের সাথে ভালোবাসার সম্পর্কে জড়িয়ে পরে এবং থেরাপিস্টের সমর্থন কামনা করে। নেতিবাচক অন্যারোপণের (Negative transference) উপস্থিতি তখন বোঝা যায় যখন ক্লায়েন্ট থেরাপিস্টের প্রতি শত্রুতাপরায়ণতা, রাগ এবং বিরক্তিভাব অনুভব করে।

অন্যারোপণ প্রক্রিয়াটি প্রতিরোধের (Resistance) সাথে মিলিত হয়। যেহেতু অন্যারোপণ প্রক্রিয়াটি অবচেতন ইচ্ছা এবং দ্বন্দ্বের অবলোকন করে, যার ফলে উৎপীড়ণের স্তর বৃদ্ধি পায় এবং ক্লায়েন্ট স্থানান্তরণকে প্রতিহত করে। প্রতিরোধের কারণে ক্লায়েন্ট বেদনাদায়ক অবচেতন স্মৃতি থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য থেরাপির অগ্রগতিতে বাধা দেয়। প্রতিরোধ চেতন বা অচেতন দুই হতে পারে। যখন ক্লায়েট জ্ঞাতসারে কিছু তথ্য লুকায় একে চেতন প্রতিরোধের উপস্থিতি বোঝায়। অবচেতন প্রতিরোধের অনুমান করা হয়, যখন ক্লায়েন্ট থেরাপি পর্বে মৌন হয়ে যায়, আবেগীয় বিষয়গুলোকে মনে করার পরিবর্তে নগণ্য বিষয়গুলোকে মনে করে, সাক্ষাৎকারে অনুপস্থিত থাকে এবং থেরাপি পর্বে দেরিতে আসে। থেরাপিস্ট এই সমস্যা সম্পর্কে বার বার রোগীকে অবগত করানোর মাধ্যমে এবং আবেগ যথা, উদ্বেগ, ভয় বা লজ্জা যার কারণে প্রতিরোধ তৈরি হয় একে উন্মোচন করার মাধ্যমে প্রতিরোধকে কাটিয়ে উঠে।

ব্যাখ্যান (Interpretation) হলো মৌলিক পদ্ধতি যা দ্বারা পরিবর্তনটি প্রভাবিত হয়। মোকাবিলা (Confrontation) এবং স্পষ্টীকরণ (Clarification) হলো ব্যাখ্যানের দুইটি বিশ্লেষণাত্মক পদ্ধতি। মোকাবিলায় থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টের কাছে তার মনের একটি দৃশ্য তুলে ধরে যার সম্মুখীন ক্লায়েন্ট অবশ্যই হবে। স্পষ্টীকরণ হলো সেই প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে থেরাপিষ্ট কোনো একটি অস্পষ্ট বা বিভ্রান্তিকর ঘটনাকে স্পষ্ট কেন্দ্রবিন্দুতে নিয়ে আসে। এইটি কোনো ঘটনার গুরুত্বহীন অংশগুলো থেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোকে আলাদা করা বা প্রধান বৈশিষ্ট্যগুলোকে তুলে ধরার মাধ্যমে করা হয়। ব্যাখ্যান একটি খুবই সূক্ষ্ম পদ্ধতি। একে মনোবিশ্লেষণের শীর্ষ স্থানীয় প্রক্রিয়া বলে বিবেচনা করা হয়। থেরাপিস্ট এই প্রক্রিয়ায় যে সমস্ত অবচেতন উপাদান মুক্ত অনুষঙ্গ, স্বপ্ন বিশ্লেষণ, অন্যারোপণ এবং প্রতিরোধের প্রক্রিয়া থেকে উন্মোচিত হয়েছে তা ক্লায়েন্টকে তার মনের মূল বিষয় এবং দ্বন্দ্ব যা কিছু বিশেষ ঘটনা, লক্ষণ এবং দ্বন্দ্ব ঘটার দিকে তাকে নিয়ে যায় সেই সম্পর্কে সচেতন করার জন্য ব্যবহার করে থাকে। ব্যাখ্যান অন্তঃস্থিত মনোগত দ্বন্দ্বের বা বাল্যকালে সে যে বঞ্চনার সম্মুখীন হয়েছে তার উপর দৃষ্টি নিক্ষেপ করে। মোকাবিলা, স্পষ্টীকরণ এবং ব্যাখ্যানের ব্যবহারের পুনরাবৃত্তিমূলক প্রক্রিয়াকে সম্মীলন ক্রিয়া (Working through) বলে জানা যায়। সম্মীলন ক্রিয়া রোগীকে নিজেকে বুঝতে এবং সমস্যার উৎস ও তার অহমের মধ্যে উন্মোচিত উপদানকে একীভূত করতে সাহায্য করে।

সম্মীলিত ক্রিয়ার ফলাফলকে অন্তর্দৃষ্টি (insight) বলা হয়। অন্তর্দৃষ্টি একটি আকস্মিক ঘটনা নয় এটি একটি ক্রমাগত প্রক্রিয়া যেখানে অবচেতন স্মৃতিগুলো বার বার চেতনার সচেতনতায় মিলিত হয়; এই অচেতন ঘটনা ও স্মৃতিগুলো অন্যারোপণের মধ্যে পুনঃ অভিজ্ঞতা লাভ করে এবং সম্মীলন ক্রিয়ায় সম্পন্ন হয়। এই প্রক্রিয়াটি চলাকালীন ক্লায়েন্ট বৌদ্ধিক ও প্রাক্ষোভিক স্তর থেকে নিজেকে খুব ভালোভাবে বুঝতে শুরু করে এবং নিজের সমস্যা ও দ্বন্দ্ব থেকে অন্তর্দৃষ্টি লাভ করে। বৌদ্ধিক উপলব্ধি হল বৌদ্ধিক অন্তর্দৃষ্টি। প্রাক্ষোভিক উপলব্ধি হলো অতীতের অপ্রীতিকর ঘটনার প্রতি অযৌক্তিক প্রতিক্রিয়ার নিজস্ব গ্রহণযোগ্যতাকে এবং প্রাক্ষোভিকভাবে পরিবর্তনে সম্মতির সাথে সাথে প্রাক্ষোভিক অন্তর্দৃষ্টিতে পরিবর্তন করাকে বোঝায়। অন্তর্দৃষ্টি হলে থেরাপির সর্বশেষ স্তর। কারণ এই স্তরে ক্লায়েন্ট নিজের সম্পর্কে একটি নতুন উপলব্ধি লাভ করে।

অতীতের দ্বন্দ্ব, প্রতিরোধের কৌশল এবং শারীরিক লক্ষণগুলো একে একে আর ক্লায়েন্টের মধ্যে দেখা যায় না এবং ক্লায়েন্ট মনোবৈজ্ঞানিক দিক থেকে সুস্থ ব্যক্তিতে পরিণত হয়। এই স্তরে মনোবিশ্লেষণকে পর্যবসিত করা হয়।

চিকিৎসার সময়কাল (Duration of Treatment)

মনোবিশ্লেষণ কয়েক বছর ধরে চলে এবং সপ্তাহে 4–5 দিন 1 ঘণ্টার পর্ব হয়। এটি একটি প্রগাঢ় চিকিৎসা। এই চিকিৎসার তিনটি ধাপ রয়েছে। প্রথম ধাপটি হল প্রাথমিক স্তর। এতে ক্লায়েন্ট রুটিন সম্পর্কে অবগত হয়, বিশ্লেষকের সাথে একটি থেরাপি সম্বন্ধিত সম্পর্ক স্থাপন করে এবং অতীত ও বর্তমানের বিরক্তিকর ঘটনাগুলো সম্পর্কে চেতনা থেকে অগভীর উপাদান পুনঃসংগ্রহ করার প্রক্রিয়ার মাধ্যমে কিছুটা অব্যাহতি লাভ করে। দ্বিতীয় ধাপটি হলো মাঝখানের স্তর এবং এটি একটি দীর্ঘ প্রক্রিয়া। এই স্তরটিকে চিহ্নিত করা হয় অন্যারোপণ, প্রতিরোধ, যা হল ক্লায়েন্টের ভূমিকার অংশ এবং মোকাবিলা ও স্পষ্টীকরণ অর্থাৎ সম্মীলন ক্রিয়া যা চিকিৎসকের ভূমিকার অংশ। এই সমস্ত প্রক্রিয়াগুলো সবশেষে অন্তর্দৃষ্টির দিকে অগ্রসর হয়। তৃতীয় ধাপটি হলো পরিসমাপ্তির স্তর যেখানে বিশ্লেষকের সাথে সম্পর্কটির অবসান ঘটে এবং ক্লায়েন্ট থেরাপি ছেড়ে যাওয়ার প্রস্তুতি নেয়।

আচরণগত থেরাপি (Behaviour Therapy)

আচরণগত থেরাপি স্বীকার করে যে মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়নে উদ্ভুত হওয়ার কারণ হলো ত্রুটিপূর্ণ আচরণের ধরন বা চিন্তাভাবনার ধরন। তাই এটি ক্লায়েন্টের বর্তমান আচরণ এবং চিন্তাধারার উপর দৃষ্টি নিক্ষেপ করে। ত্রুটিপূর্ণ আচরণ ও চিন্তাধারার ধরনের উৎপত্তি সম্পর্কে উপলব্ধি করতেই শুধুমাত্র অতীত সম্পর্কে যতটুকু দরকার আলোচনা করা হয়। অতীতকে সক্রিয় বা পুনঃরুজ্জীবিত করা হয় না। বর্তমানে শুধুমাত্র ত্রুটিপূর্ণ আচরণগুলোকে সংশোধিত করা হয়।

শিখনের তাত্ত্বিক নীতিগুলোর রোগ সম্পর্কীয় প্রয়োগের দ্বারাই আচরণগত থেরাপি তৈরি হয়েছে। আচরণগত থেরাপিতে বহু বিশেষ কৌশল এবং নিরাময়ের হস্তক্ষেপের বিন্যাস সমন্বিত থাকে। এটি কোনো সমন্বিত তত্ত্ব নয়, যা চিকিৎসা সম্পর্কীয় রোগ নির্ণয় বা উপস্থিত লক্ষণগুলো সম্পর্কে না জেনে প্রয়োগ করা যায়। প্রয়োগের জন্য বিশেষ কৌশল বা হস্তক্ষেপটি নির্বাচন করার ক্ষেত্রে ক্লায়েন্টের লক্ষণ এবং চিকিৎসা সম্পর্কিত রোগ নির্ণয় পদ্ধতি নির্দেশ প্রদান করে। যে ফোবিয়া বা অতিরিক্ত ও অসমর্থকরণ ভয়ের চিকিৎসার জন্য কৌশলের যেই বিন্যাসটি ব্যবহার করা হয় রাগের প্রকাশের চিকিৎসার ক্ষেত্রে অন্যটির প্রয়োজন পরে। একজন বিষণ্ণতাগ্রস্থ ক্লায়েন্টকে একজন যে উৎকণ্ঠায় ভোগছে তার থেকে আলাদা চিকিৎসা দেওয়া হয়। আচরগত থেরাপির ভিত্তি হলো অযথাযথ বা ত্রুটিপূর্ণ আচরণকে এবং এই আচরণগুলোকে পুনঃ সঞ্চালন প্রদানকারী এবং পরিচালনকারী কারণগুলোকে নিরুপণ করা এবং এই আচরণগুলোকে পরিবর্তনকারী পদ্ধতির উদ্ভাবন করা।

চিকিৎসার পদ্ধতি *(Method of Treatment)*

ক্লায়েন্ট, যাদের মধ্যে মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়ণ বা শারীরিক লক্ষণ দেখা যায় যাকে শারীরিক কোনো অসুস্থার সাথে যুক্ত করা যায় না। এই ধরনের রোগীদের আচরণের ধরনকে বিশ্লেষণ করার জন্য সাক্ষাৎকার গ্রহণ করা হয়। আচরণগত বিশ্লেষণ পরিচালনা করা, আচরণে অসঙ্গতি, ত্রুটিপূর্ণ শিখনের পূর্ববর্তী আচরণ এবং যে উপাদান এই ধরনের ত্রুটিপূর্ণ শিখনের পরিচালন করে বা বজায় রাখে সেগুলোকে সন্ধান করা। অসংগতিমূলক আচরণ (*Malfunctioning behaviours*) হলো সেই আচরণগুলো যার কারণে ক্লায়েন্টের মধ্যে উৎপীড়ন তৈরি হয়। পূর্ববর্তী আচরণগত উপাদান (*Antecedent factors*) হলো সেই কারণ যা ব্যক্তিকে পূর্ব থেকেই সম্ভাবনা যুক্ত করে এই আচরণটিকে প্রশ্রয় দেওয়ার ক্ষেত্রে। প্রতিপালক উপাদানগুলো (*Maintaining factors*) হলো সেই উপাদান যা ত্রুটিপূর্ণ আচরণের স্থিরতার দিকে নিয়ে যায়। একটি উদাহরণ হিসেবে একজন যুবক ব্যক্তি যে নাকি ধূমপানের মত অসংগতিপূর্ণ আচরণ অর্জন করেছে এবং ধূমপান থেকে মুক্তি পাওয়ার সাহায্য কামনা করছে। তার আচরণমূলক বিশ্লেষণ পরিচালনা করা হয় ক্লায়েন্ট ও তার পরিবারের সদস্যদের সাক্ষাৎকার গ্রহণের মাধ্যমে এর থেকে বেরিয়ে আসল যে ব্যক্তি তার বার্ষিক পরীক্ষার প্রস্তুতি নিচ্ছিল তখন থেকে ধূমপান করা শুরু করেছিল। সে জানালো ধূমপান করলে সে উদ্বেগ মুক্ত হয়।

এইভাবে, তাহলে উদ্বেগ সঞ্চারকারী পরিস্থিতি হয়ে উঠে কারণসূচক বা পূর্ববর্তী আচরণগত উপাদান। উদ্বেগ থেকে মুক্তির অনুভূতিটি হলো তার ক্ষেত্রে ধূমপান চালিয়ে যাওয়ার প্রতিপালক উপাদান। ক্লায়েন্ট ধূমপানের সক্রিয় প্রতিক্রিয়া অর্জন করে, যা উদ্বেগ থেকে মুক্ত হওয়ার পূর্ণ শক্তি সঞ্চালনের মূল্যের মাধ্যমে বজায় রয়েছে।

উৎপীড়ন সৃষ্টিকারী ত্রুটিপূর্ণ আচরণকে একবার চিহ্নিত করা হলে একটি চিকিৎসার বিন্যাস নির্বাচন করা হয়। এই চিকিৎসার উদ্দেশ্য হলো ত্রুটিপূর্ণ আচরণকে নিঃশেষ বা পরিত্যাগ করা এবং অভিযোজনমূলক আচরণের ধরনের সাথে পরিবর্তীত করা। থেরাপিষ্ট পূর্ববর্তী আচরণগত সক্রিয়তা (antecedent operations) এবং অনুবর্তী সক্রিয়তা (consequent operations) তৈরির মাধ্যমে এটি করতে থাকে। পরবর্তী আচরণগত, সক্রিয়তা আচরণকে নিয়ন্ত্রণ করে এই ধরনের আচরণের দিকে অগ্রসর হওয়ার জন্য দায়ী কোন কিছুতে পরিবর্তন আনার মাধ্যমে। এই পরিবর্তনটি কোনো একটি নির্দিষ্ট পরিনামের পুনঃ শক্তি সঞ্চালনী মূল্যের মধ্যে বৃদ্ধি বা হ্রাস আনার মাধ্যমে করা যেতে পারে। একে প্রতিষ্ঠার সক্রিয়তা (*establishing operation*) বলা হয়। উদাহরণস্বরূপ, যদি কোনো শিশু নৈশভোজ গ্রহণে অনীহা দেখায়, তবে এখানে প্রতিষ্ঠা সক্রিয়তা হবে বিকালে চা-পানের সময়ে পরিবেশিত খাবারের পরিমাণ কমিয়ে দেওয়া এবং এই উপায়ে নৈশভোজের খাবারের পুনঃশক্তি সঞ্চালনী মূল্য বৃদ্ধি পায়। যখন শিশুটি সঠিকভাবে খাদ্য গ্রহণ করে তখন তার কাজের প্রশংসা করলে শিশু এই আচরণটি করতে উৎসাহ পায়। এখানে পূর্ববর্তী আচরণগত সক্রিয়তা হলো চা-পানের সময় খাবারের পরিমাণে হ্রাস এবং অণুবর্তী সক্রিয়তা হলো শিশুটিকে তার নৈশভোজ গ্রহণ করার জন্য উৎসাহিত করা। এটি নৈশভোজের খাবার গ্রহণের প্রতিক্রিয়া স্থাপন করে।

আচরণমূলক কৌশলসমূহ (Behavioural Techniques)

আচরণের পরিবর্তনের জন্য কৌশলের একটি সমৃদ্ধ সম্ভার উপলব্ধ রয়েছে। এই সমস্ত কৌশলগুলোর মূল নীতি হলো ক্লায়েন্টের উত্তেজনার স্তরকে হ্রাস করা। পুনঃশক্তি সঞ্চালনের বিভিন্ন সম্ভাব্যতার সাথে প্রাচীন অনুবর্তন বা সক্রিয় অনুবর্তনের মাধ্যমে তার সাথে প্রয়োজন পড়লে প্রতিনিধি সম্বন্ধীয় শিখন পদ্ধতি ব্যবহার করে আচরণের পরিবর্তন করা।

আচরণ পরিবর্তিত করার দুটি প্রধান কৌশল হলো ঋণাত্মক পুনঃশক্তি সঞ্চালন এবং প্রক্ষিপ্ত প্রবণ প্রতিবর্তক্রিয়া (Aversive conditioning)। একাদশ শ্রেণিতে তোমরা আগেই পড়ে ফেলেছ, যে প্রতিক্রিয়া জীবকে পীড়াদায়ক উদ্দীপক থেকে পরিত্রাণ পেতে বা পরিত্যাগ করতে এবং এদের থেকে পালিয়ে যেতে সাহায্য করে সেগুলোকে ঋণাত্মক পুনঃশক্তি সঞ্চালন প্রদান করা হয়। উদাহরণস্বরূপ, অপ্রীতিকর ঠাণ্ডা আবহাওয়া এড়াতে কেউ ওলের পোশাক পড়তে, আগুন জ্বালাতে বা ইলেট্রিক হিটার ব্যবহার করতে শেখে। প্রক্ষিপ্ত প্রবণ প্রতিবর্ত ক্রিয়া বলতে অনভিপ্রেত প্রতিক্রিয়া যার সাথে যুক্ত একটি অরুচিকর পরিণতির পুনরাবৃত্তির অনুষঙ্গাকে বোঝায়। উদাহরণস্বরূপ, একজন মদ্যপ ব্যক্তিকে হালকা ইলেকট্রিক

বাক্স 5.2

Relaxation পদ্ধতি (Relaxation Procedures)

উদ্বেগ হলো মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়নের প্রকাশ যার জন্য ক্লায়েন্ট চিকিৎসা লাভ করতে চায়। আচরণ মূলত থেরাপিস্ট উদ্বেগকে ক্লায়েন্টের উত্তেজনার স্তরে বৃদ্ধি হিসেবে দেখেন, যা ত্রুটিপূর্ণ আচরণের কারণের একটি পূর্ববর্তী আচরণগত উপাদানের ভূমিকা পালন করে। ক্লায়েন্ট উদ্বেগ কমানোর জন্য ধূমপান করতে পারে, আবার অন্য কাজ যথা, খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে ইচ্ছাপূরণ করতে পারে, বা উদ্বেগের কারণে পড়াশোনায় বেশি সময় ধরে মনোযোগ দিতে পারে না। সুতরাং, উদ্বেগ কমলে অবাঞ্ছিত আচরণ যেমন অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণ ও ধূমপান কমে আসে। Relaxation পদ্ধতিকে উদ্বেগের মাত্রা কমাতে ব্যবহার করা হয়। উদাহরণস্বরূপ, *Progressive muscular relaxation* এবং ধ্যান (*meditation*) একটি শিথিলকরণ অবস্থার প্রবর্তন করে। Progressive muscular relaxation এ ক্লাইন্টকে একক পেশি সমষ্টিকে সঙ্কুচিত করার, টানটানভাবে প্রসারিত করার বা পেশির টান সম্পর্কে সচেতন হওয়ার শিক্ষা দেওয়া হয়। ক্লায়েন্টকে পেশী সমষ্টি যথা, কব্জি প্রসারণ করা শেখানোর পর, ক্লায়েন্টকে আবার সঙ্কোচন করতে বলা হয়। ক্লায়েন্টকে বলা হয় যে প্রসারণ হলো সেটি যা ক্লায়েন্টের কাছে বর্তমানে রয়েছে এবং তাকে বিপরীত অবস্থাতে যেতে হবে। এইভাবে বার বার অনুশীলন করার পর ক্লায়েন্ট তার শরীরের সমস্ত পেশিকে শিথিল করতে শেখে। তোমরা এই অধ্যায়ের পরবর্তী অংশে ধ্যান সম্পর্কে শিখবে।

শক্ দেওয়ার পর তাকে মদের গন্ধ নিতে বলা হল। এইভাবে বার বার একটির পর একটি পাশাপাশি দেওয়ার পর মাদক দ্রব্যের গন্ধ প্রক্ষিপ্ত হয়ে উঠে, কারণ, শক্ এর পীড়াটিকে এর সাথে যুক্ত করা হয়েছে এবং তাই ব্যক্তি মদ্য পান করা ছেড়ে দেবে। যদি কোনো অভিযোজনমূলক আচরণ কদাচিৎ ঘটে থাকে, তবে এই ঘাটতির বৃদ্ধির জন্য ধনাত্মক পুনশক্তি সঞ্চালন (positive reinforcement) দেওয়া হয়। উদাহরণ স্বরূপ, যদি কোনো শিশু প্রত্যেকদিন বাড়ির কাজ (homework) না করে থাকে তাহলে শিশুটির মা শিশুটি যখন নির্ধারিত সময়ে বাড়ির কাজ করতে বসে তখন তার প্রিয় খাবারটি বানিয়ে দেওয়ার মাধ্যমে ধনাত্মক পুনঃ শক্তি সঞ্চালনের ব্যবহার করতে পারে। খাদ্যের ধনাত্মক পুনঃশক্তি সঞ্চালন নির্দিষ্ট সময়ে বাড়ির কাজ করার আচরণটিকে বর্ধিত করবে। যেসব ব্যক্তির মধ্যে আচরণমূলক সমস্যা দেখা যায় তাদের চাহিদা মতো আচরণ করানোর জন্য প্রত্যেকবার তাকে পুরস্কার হিসেবে টোকেন (token) দেওয়া যেতে পারে। পরে টোকেনগুলোকে সংগ্রহ করা হয় এবং এর পরিবর্তে পুরস্কার দেওয়া হয়, যথা–রোগীর জন্য ভ্রমণের ব্যবস্থা বা শিশুর জন্য আমোদ-প্রমোদ ও খাওয়া-দাওয়ার ব্যবস্থা করা। এইটি token economy নামে পরিচিত।

বিভিন্ন পুনঃশক্তি সঞ্চালনের মাধ্যমে একই সঙ্গে অবাঞ্ছিত আচরণ হ্রাস করা যেতে পারে, আবার আবশ্যক আচরণ বর্ধিত করা যেতে পারে। বাঞ্ছিত আচরণের জন্য ধনাত্মক পুনঃশক্তিসঞ্চালন এবং অবাঞ্ছিত আচরণের জন্য ঋণাত্মক পুনঃশক্তি সঞ্চালন একই সাথে বাস্তবায়িত করা, একটি পদ্ধতি হতে পারে। আরেকটি পদ্ধতি হলো বাঞ্ছিত আচরণটিকে ধনাত্মকভাবে পুনঃশক্তি সঞ্চালিত করা এবং অবাঞ্ছিত আচরণ অগ্রাহ্য করা। পরের পদ্ধতিটি কম পীড়াদায়ক, আবার সমান ফলপ্রসূ। উদাহরণস্বরূপ, চলো আমরা একটি মেয়ের ঘটনা ভেবে দেখি যে নাকি মুখ গোমড়া করে বসেছিল এবং কান্নাকাটি করছিল যখন সে বলার পরও তাকে সিনেমা দেখতে নিয়ে যাওয়া হয়নি। যদি সে কান্নাকাটি এবং মুখ গোমড়া না করে তবেই তাকে সিনেমায় নিয়ে যেতে তার পিতামাতাকে নির্দেশ দেওয়া হল। পরবর্তীতে মেয়েটির পিতা মাতাকে আরও নির্দেশ দেওয়া হল যে যখন সে কান্নাকাটি এবং মুখ গোমড়া করবে তখন যাতে তাকে অগ্রাহ্য করা হয়। এর ফলে ভদ্রভাবে সিনেমায় নিয়ে যাওয়ার কথাটা জিজ্ঞাসা করার মতো বাঞ্ছিত আচরণটি বাড়ে এবং কান্নাকাটি ও মুখ গোমরা করার মতো অবাঞ্ছিত আচরণটি কমে যায়।

পূর্ববর্তী অধ্যায়ে তোমরা ফোবিয়া এবং অহেতুক ভয় সম্পর্কে পড়েছ। ফোবিয়া এবং অহেতুক ভয়ের চিকিৎসা করার জন্য মনোবিদ Wolpe Systematic desensitisation নামক একটি কৌশলের উদ্ভাবন করেন। ক্লায়েন্টকে ভয় সঞ্চারকারী পরিস্থিতির সাথে সাক্ষাৎ করানো এবং ক্লায়েন্টের সাথে থেরাপিস্ট ভয় সঞ্চারকারী উদ্দীপকের একটি ক্রমোচ্চ শ্রেণিবিভাগ প্রস্তুত করেন, এই ক্রমোচ্চশ্রেণি বিভাগের একদম নিচের দিকে রয়েছে সব চাইতে কম ভয় সঞ্চারকারী উদ্দীপক। থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টকে শান্ত হতে বলে এবং ক্লায়েন্টকে সবচাইতে কম ভয় সঞ্চারকারী পরিস্থিতি সম্পর্কে ভাবতে বলেন। বাক্স 5.2 এ Relaxation পদ্ধতির বিবরণ দেওয়া হয়েছে। ক্লায়েন্ট যদি অল্প পরিমাণ দুশ্চিন্তা বোধ করে তবে তাকে ভয় সঞ্চারকারী পরিস্থিতি সম্পর্কে ভাবতে বারণ করা হয়। পর্ব চলাকালীন ক্লায়েন্ট আরো ভয়ঙ্কর ভয় সঞ্চারকারী পরিস্থিতি কল্পনা করতে সক্ষম হয় যখন সে শিথিলকরণে বহাল থাকে। ক্লায়েন্ট ভয়ের প্রতি ক্রমান্বয়ে সুবেদিতা হ্রাস লাভ করে।

এখানে পারস্পরিক বাধা দানের নীতি (Principle of reciprocal inhibition) কাজ করে। এই নীতির বক্তব্য হল একই সময়ে দুটি পরস্পর বিরোধী ব্যক্তির উপস্থিতি, দুর্বল শক্তিটিকে বাধা দেওয়া। এইভাবে, প্রথমে শিথিলকরণ প্রতিক্রিয়াটি তৈরি করা হয় ও তারপর হালকা উদ্বেগ সঞ্চারকারী দৃশ্য কল্পনা করা হয় এবং শিথিলকরণের মাধ্যমে এই উদ্বেগটিকে কাটিয়ে ওঠে। ক্লায়েন্ট তার এই শিথিল অবস্থার কারণে ধীরে ধীরে আরও উচ্চস্তরীয় উদ্বেগকে সহ্য করতে সক্ষম হয়। Modelling হলো এমন পদ্ধতি যেখানে ক্লায়েন্ট কোনো একজন আদর্শ ব্যক্তির বা থেরাপিস্ট যে নাকি প্রাথমিকভাবে একজন আদর্শ ব্যক্তির ভূমিকা পালন করে তাদের আচরণ পর্যবেক্ষণ করার মাধ্যমে একটি নির্দিষ্ট পন্থায় আচরণ করতে শেখে। প্রতিনিধি সম্বন্ধীয় শিখন, অর্থাৎ অন্যদের পর্যবেক্ষণ করার মাধ্যমে শিখন, এটিকেও ব্যবহার করা হয় এবং আচরণের

কাজ 5.3

তোমাদের বন্ধু পরীক্ষার আগে খুব স্নায়ুচাপ ও আতঙ্ক অনুভব করছে। তার বুক ধরফর করছে, সে পড়তে পারছেনা এবং যা শিখেছে সব কিছু ভুলে গেছে। তাকে শ্বাস নেওয়ার মাধ্যমে শিথিল (দীর্ঘশ্বাস নেওয়া) হতে বল। কিছুক্ষণের জন্য শ্বাস ধরে রাখতে বলো (৫-১০ সেকেন্ড), তারপর প্রশ্বাস ফেলার কথা বলার মাধ্যমে সাহায্য কর। তাকে ৫-১০ বার এমন করার কথা বলা। তাকে তার শ্বাস-প্রশ্বাসের দিকেও নজর রাখতে বল। তোমরা নিজেরাও যখন স্নায়ুচাপ অনুভব কর একই ব্যায়ামটি করতে পারো।

মধ্যে ছোট ছোট পরিবর্তনের জন্য পুরস্কৃত করার মাধ্যমে ক্লায়েন্ট ধীরে ধীরে তার আদর্শ ব্যক্তির আচরণ অর্জন করতে শেখে।

আচরণগত থেরাপির কৌশলে অনেক ধরনের বৈচিত্র্য রয়েছে। থেরাপিস্টের দক্ষতা নিহিত থাকে যথাযথ আচরণমূলক বিশ্লেষণের পরিচালনা করা এবং সঠিক কৌশল বাছাই করে একটি চিকিৎসা পদ্ধতির সমাহার তৈরি করার মধ্যে।

জ্ঞানমূলক থেরাপি (Cognitive Therapy)

জ্ঞানমূলক থেরাপি অযৌক্তিক চিন্তাধারা এবং বিশ্বাসকে মনোবৈজ্ঞনিক উৎপীড়নের কারণ বলে চিহ্নিত করে। Albert Ellis Rational Emotive Therapy (RET) তৈরি করেন। এই থেরাপিটির প্রধান প্রসঙ্গ হলো অযৌক্তি বিশ্বাস পূর্ববর্তী আচরণগত ঘটনা এবং এগুলোর পরিণতির মধ্যস্থতা করা। RETএর প্রথম ধাপটি হলো পূর্ববর্তী আচরণগত বিশ্বাসের পরিনামের বিশ্লেষণ (*antecedent-belief-consequence (ABC) analysis*)। যে পূর্ববর্তী আচরণগত ঘটনার কারণে মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়ন দেখা দেয় সেগুলোকে চিহ্নিত করা হয়। যে অযৌক্তিক বিশ্বাস ক্লায়েন্টের বর্তমান বাস্তবকে বিকৃত করছে সেগুলোকে খোঁজার জন্য ক্লায়েন্টের সাক্ষাৎকারও নেওয়া হয়। অযৌক্তিক বিশ্বাসগুলো পরিবেশের গবেষণামূলক প্রমাণ দ্বারা সমর্থিত নাও হতে পারে। এই বিশ্বাসগুলোকে চিহ্নিত করা হয় সেই সমস্ত চিন্তার দ্বারা যেগুলোতে বাধ্যতামূলক (musts) এবং উচিতার্থ (shoulds) বক্তব্য রয়েছে। অর্থাৎ কোনো কিছু অবশ্যই এভাবে এবং এভাবেই করা উচিত— এই ধরনের নির্দিষ্ট চিন্তাগুলো থাকে। অযৌক্তিক বিশ্বাসের উদাহরণ হলো, 'কোনো একজনকে সবসময় ভালোবাসা উচিত" বা মানুষের দুঃখ দুর্দশার কারণ হল বাহ্যিক কিছু ঘটনা যেগুলোর উপর তাদের কোনো নিয়ন্ত্রণ থাকে না, ইত্যাদি। অযৌক্তিক বিশ্বাসের কারণে পূর্ববর্তী ঘটনার এই বিকৃত প্রত্যক্ষণ একটি পরিণতির দিকে নিয়ে যায়, অর্থাৎ নেতিবাচক আবেগ এবং আচরণের দিকে নিয়ে যায়। অযৌক্তিক বিশ্বাসগুলোকে প্রশ্নগুচ্ছ ও সাক্ষাৎকার পদ্ধতির মাধ্যমে মূল্যায়ন করা যায়। RET প্রক্রিয়ার অযৌক্তিক বিশ্বাসগুলো থেরাপিস্ট অ-নির্দেশমূলক প্রশ্নের (*non-directive questioning*) প্রক্রিয়ার মাধ্যমে যুক্তি দিয়ে খণ্ডন করেন। জিজ্ঞাসাবাদের ধরন নম্র প্রকৃতির হয়। অর্থাৎ যার দ্বারা কিছু প্রমাণও করা হয় না আবার এতে কিছু নির্দেশিত করা হয় না। সেই প্রশ্নগুলো ক্লায়েন্টকে তার জীবন এবং সমস্যা সম্পর্কে ধারণা নিয়ে গভীর চিন্তায় উদ্যত করে। ধীরে ধীরে ক্লায়েন্ট নিজের অযৌক্তিক বিশ্বাসগুলোকে পরিবর্তন করতে সক্ষম হয় তার জীবন দর্শনে পরিবর্তনের মাধ্যমে। অযৌক্তিক বিশ্বাস প্রণালীটিকে যৌক্তিক বিশ্বাসের প্রণালীর সাথে পরিবর্তিত করা হয় এবং এতে মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়নে হ্রাস হয়।

আরেকটি জ্ঞানমূলক থেরাপি উদ্ভুত করেন Aaron Beck। উনার মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়নের তত্ত্বটিকে উদ্বেগ বা বিষণ্ণতা দ্বারা চিহ্নিত করা হয়, এই তত্ত্বের বক্তব্য হলো পরিবার ও সমাজ প্রদত্ত বাল্যকালের অভিজ্ঞতার মাধ্যমে মূল স্কিমা (core schemas) বা কৌশল বিকশিত হয়, যার অন্তর্গত রয়েছে ব্যক্তির মধ্যেকার বিশ্বাস ও কাজের ধরন। সুতরাং, একজন ক্লায়েন্ট সে যদি একজন শিশু হিসেবে তার পিতামাতার দ্বারা অবহেলিত হয় তবে সে বলবে, "আমাকে আমার পিতামাতা চায় না'— সে এই ধরনের মূল স্কিমা বিকশিত করে। জীবনের চলার পথে তার জীবনে যদি একটি খারাপ ঘটনা ঘটে। সেটি হল সে বিদ্যালয়ে কোনো শিক্ষক দ্বারা প্রকাশ্যে উপহসিত হয়েছিল। এই খারাপ ঘটনাটি 'আমাকে কেউ ভালোবাসেনা' এই ধরনের মুখ্য স্কিমার উদ্ভব ঘটায় যা নেতিবাচক স্বয়ংক্রিয় চিন্তাভাবনার বিকাশের দিকে নিয়ে যায়। নেতিবাচক চিন্তাভাবনাগুলো হলো স্থির অযৌক্তিক চিন্তাধারা যথা, 'কেউ আমায় ভালবাসেনা', 'আমি কুৎসিত', 'আমি বোকা', 'আমি কোনদিন সাফল্য পাবো না, ইত্যাদি। এই ধরনের নেতিবাচক স্বতঃস্ফূর্ত চিন্তাভাবনার বৈশিষ্ট্য হলো জ্ঞানমূলক বিকৃতি (Cognitive distortions)। জ্ঞানমূলক বিকৃতি চিন্তাধারার একটি পথ যার প্রকৃতি হল সাধারণ কিন্তু এটি বাস্তবকে নেতিবাচক পন্থায় বিকৃত করে। এই ধরনের চিন্তাধারাগুলোকে ক্রিয়াহীন জ্ঞানমূলক সংগঠন (dysfunctional cognitive structures) বলা হয়। এগুলো সামাজিক বাস্তব সম্পর্কে ত্রুটিপূর্ণ চিন্তনের দিকে নিয়ে যায়।

এই ধরনের চিন্তাধারার বার বার উদ্ভব উদ্বেগ ও বিষণ্ণতার অনুভূতির বিকাশের দিকে নিয়ে যায়। থেরাপিস্ট নম্র এবং যা ক্লায়েন্টের বিশ্বাসের ও চিন্তার অ-হুমকিমূলক বিবর্তক এমন প্রশ্নাবলি ব্যবহার করেন। এই প্রশ্নাবলির উদাহরণ হতে পারে, 'তোমাকে সবাই কেন ভালোবাসবে?', 'সফলতা বলতে তুমি কী বোঝ?', ইত্যাদি। এই প্রশ্নগুলো ক্লায়েন্টকে সেই নেতিবাচক স্বতঃস্ফূর্ত চিন্তাধারার বিপরীত দিকে চিন্তা করায় যার সাহায্যে সে তার ক্রিয়াহীন স্কিমার প্রকৃতির প্রতি অন্তর্দৃষ্টি লাভ করে এবং এটি তাকে তার

জ্ঞানমূলক সংগঠন পরিবর্তনে সক্ষম করে। এই থেরাপির উদ্দেশ্য হলো এই জ্ঞানমূলক পুনঃসংগঠন অর্জন করা যা একে একে উদ্বেগ ও বিষণ্ণতা হ্রাস করে।

আচরণমূলক থেরাপির মতোই জ্ঞানমূলক থেরাপি ক্লায়েন্টের বিশেষ একটি সমস্যা সমাধানের উপর দৃষ্টি নিক্ষেপ করে। মনোজাঙ্গামিক থেরাপির বিপরীতে আচরণমূলক থেরাপি হল উন্মুক্ত অর্থাৎ যেখানে থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টের সাথে তার থেরাপির পদ্ধতিটি ভাগ করে নেওয়া। এতে কমসময় লাগে, অর্থাৎ 10-20 পর্বে শেষ হয়ে যায়।

জ্ঞানমূলক আচরণগত থেরাপি (Cognitive Behaviour Therapy)

বর্তমানের সবচাইতে জনপ্রিয় থেরাপি হল জ্ঞানমূলক আচরণগত থেরাপি (Cognitive Behaviour Therapy বা CBT)। মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির ফলাফল এবং কার্যকারিতা নিয়ে গবেষণা করতে গিয়ে নির্ণায়কস্তরে CBT-কে উপস্থাপিত করা হয়। যা নানাবিধ মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতি যেমন উদ্বেগ, বিষণ্ণতা, panic attacks, এবং borderline personality ইত্যাদির ক্ষেত্রে কম সময়ের মধ্যে ফলপ্রদ চিকিৎসা প্রদান করে। CBT মনোরোগের বর্ণনে একটি জৈবমনোসামাজিক (bio-psychosocial) দৃষ্টিভঙ্গি অবলম্বন করে থাকে। এটি জ্ঞানমূলক থেরাপির সাথে আচরণগত কৌশলগলোকে একত্রিত করে।

মূলকথা হল যে ক্লায়েন্টের উৎপীড়নের উৎপত্তি জৈবিক, মনোবৈজ্ঞানিক এবং সামাজিক ক্ষেত্রগুলো থেকেই হয়ে থাকে। সুতরাং, এই ক্ষেত্রে জৈবিক দিকটিকে relaxation পদ্ধতির মাধ্যমে মনোবৈজ্ঞানিক দিকটিকে আচরগত থেরাপি ও জ্ঞানমূলক থেরাপির কৌশলের মাধ্যমে এবং সামাজিক দিকটিকে পরিবেশগত নিপুণ পরিচালনার মাধ্যমে সম্ভাষণ করতে গিয়ে CBTকে একটি সর্বাঙ্গীন কৌশলে উপনীত করা হয়। যা ব্যবহার করা খুব সহজ, বিবিধ প্রকার বিকারের চিকিৎসার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য এবং এটি চিকিৎসা ক্ষেত্রে ফলপ্রসূ প্রমাণিত হয়েছে।

মানবতাবাদী অস্তিত্বমূলক থেরাপি (Humanistic-existential Therapy)

মানবতাবাদী অস্তিত্বমূলক থেরাপি স্বীকার করে যে মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়নের উৎপত্তি একাকিত্ব, উন্মত্ততার অনুভূতি এবং জীবনের অর্থ ও সত্যিকারের পরিতৃপ্তি সন্ধানের অক্ষমতা থেকে হয়। মানবজাতি ব্যক্তিগত উন্নতি ও আত্মোপলব্ধির আকাঙ্ক্ষা এবং আবেগমূলক অভ্যন্তরীণ চাহিদার দ্বারা প্রেরিত হয়। যখন এই চাহিদাগুলো সমাজ ও পরিবারের দ্বারা দাবানো হয় তখনই মানুষ মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়ন অনুভব করে। আত্মোপলব্ধিকে একটি অভ্যন্তরীণ বা জন্মাগত শক্তি হিসেবে সংজ্ঞায়িত করা হয় যা ব্যক্তিকে খুব জটিল, সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং সংহত করে তুলে, অর্থাৎ খণ্ডিত না হয়ে জটিলতা এবং সামঞ্জস্যতা অর্জন করা। সংহত বলতে একটি পরিপূর্ণ ব্যক্তি, এবং বিভিন্ন অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হওয়া সত্ত্বেও একই ব্যক্তি হিসেবে থাকার একটি সমগ্র অনুভূতিকে বোঝায়। ঠিক যেভাবে খাদ্য বা পানীয়ের অভাব উৎপীড়ন সৃষ্টি করে। তেমনি সেখানে আত্মোপলব্ধির প্রতিষ্ঠিত না হওয়ার হতাশাও উৎপীড়ন সৃষ্টি করে। ক্লায়েন্ট তখনই সুস্থ হয়ে উঠে যখন সে তার জীবনে আত্মোপলব্ধি পথের বাধাগুলোকে প্রত্যক্ষ করতে সক্ষম হয় এবং সেগুলোকে দূরে সরাতেও সক্ষম হয়। আত্মোপলব্ধিতে মুক্ত আবেগীয় অভিব্যক্তির প্রয়োজন পরে। পরিবার এবং সমাজ আবেগীয় অভিব্যক্তির প্রতিবন্ধক হয়, কারণ এরা এই ভয় পায় যে আবেগের মুক্ত অভিব্যক্তি ধ্বংসাত্মক শক্তিগুলোর বহিঃপ্রকাশের মাধ্যমে সমাজের ক্ষতি করতে পারে। এই প্রতিবন্ধকতা আবেগীয় সংহতির প্রক্রিয়াকে ব্যাহত করার মাধ্যমে ধ্বংসাত্মক আচরণ এবং নেতিবাচক আবেগের দিকে নিয়ে যায়। সুতরাং, এই থেরাপিটি একটি অনুমত, অ-বিচারমূলক, এবং গ্রহণযোগ্য পরিবেশের সৃষ্টি করে যেখানে ক্লায়েন্টের আবেগ মুক্তভাবে অভিব্যক্ত হতে পারে এবং জটিলতা, সামঞ্জস্যতা এবং সংহতি যাতে অর্জন করা যেতে পারে। মৌলিক অধিগ্রহণটি হলো যে ক্লায়েন্টের মধ্যে নিজের আচরণ নিয়ন্ত্রণ করার স্বাধীনতা এবং দায়িত্ববোধ রয়েছে। আর থেরাপিস্ট হলেন কেবলমাত্র একজন উন্নতি সাধক এবং নির্দেশক। ক্লায়েন্টই হলো সেই ব্যক্তি যে নাকি থেরাপির সাফল্যের জন্য দায়ী। থেরাপির মূল উদ্দেশ্য হলো ক্লায়েন্টের সচেতনতা সম্প্রসারিত করা। ক্লায়েন্টের নিজের দ্বারা অভিনব ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার উপলব্ধির প্রক্রিয়ার মাধ্যমে আরোগ্য লাভ করে। ক্লায়েন্টের আত্ম উন্নতির প্রক্রিয়াটি এই আরোগ্য লাভের মাধ্যমে সূত্রপাত করে থাকে।

অস্থিত্বমূলক (Existential Therapy)

Victor Frankl, একজন মনোচিকিৎসক এবং স্নায়ুবিদ যে নাকি Logotherapy এর প্রস্তাব করেছেন। Logos হল গ্রিক শব্দ যার অর্থ হলো আত্মা (soul)। Logotherapy এর অর্থ হলো আত্মার

চিকিৎসা। Frankl এমনকি জীবনের হুমকিমূলক পরিস্থিতিতেও জীবনের উপলব্ধি অন্বেষণের প্রক্রিয়াটিকে জীবনের অর্থ তৈরির (*meaning making*) প্রক্রিয়া বলে অভিহিত করেছেন। অর্থ তৈরির প্রক্রিয়ার ভিত্তি হলো একজন ব্যক্তির নিজের অস্তিত্ব সম্বন্ধীয় আধ্যাত্মিক সত্যতা অন্বেষণের উদ্দেশ্য। ঠিক যেমন একটি অবচেতন রয়েছে, যা হলো সহজাত প্রবৃত্তির সংগ্রহস্থল (দ্বিতীয় অধ্যায়ে দেখ)। তেমনি একটি আধ্যাত্মিক অবচেতন রয়েছে যা ভালবাসা সৌন্দর্য্যবোধের চেতনা, এবং জীবনের মূল্যবোধের ভাণ্ডার। স্নায়বিক উদ্বেগগুলো তখনই তৈরি হয় যখন জীবনের সমস্যাগুলো ব্যক্তির অস্তিত্বের শারীরিক, মনোবৈজ্ঞানিক বা আধ্যাত্মিক দিকগুলোর সাথে সম্পর্ক যুক্ত থাকে। Frankl অর্থহীনতার দিকে অগ্রসর হওয়ার ক্ষেত্রে আধ্যাত্মিক উদ্বেগের ভূমিকার উপর জোর দিয়েছেন এবং একে অস্তিত্বমূলক উদ্বেগ (existential anxiety) বলা যেতে পারে। অর্থাৎ আধ্যাত্মিক উৎসের স্নায়বিক উদ্বেগ। Logotherapy এর উদ্দেশ্য হলো রোগীকে তাদের জীবন পরিস্থিতির নির্বিশেষে তাদের জীবনের অর্থ ও দায়িত্ববোধ অন্বেষণের সাহায্য করা। থেরাপিষ্ট রোগীর জীবনের অভিনব প্রকৃতির উপর জোর দেয় এবং তাদের জীবনে অর্থ অন্বেষণের জন্য তাদের উৎসাহিত করেন।

Logotherapy-তে থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টের কাছে উন্মুক্ত থাকেন এবং সে ক্লায়েন্টের সাথে তার অনুভূতি, মূল্যবোধ, নিজস্ব অস্তিত্ব সম্পর্কে আলোচনা করেন। যা এইখানে ও এখনি এমন বিষয়ের উপর জোড় দেয়। অন্যারূপনকে সক্রিয়ভাবে নিরুৎসাহিত করা হয়। থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টকে বর্তমানের তাৎক্ষণিকতা সম্পর্কে মনে করিয়ে দেয়। এর উদ্দেশ্য হল ক্লায়েন্টকে নিজের সত্তা সম্পর্কে অর্থ অন্বেষণে সহায়তা করা।

Client-centred থেরাপি

Client-centred থেরাপিটি Carl Rogers প্রদত্ত। Rogers বিজ্ঞানসম্মত যথাযথতাকে client-centred মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির ব্যক্তিতাবাদী অনুশীলনের সাথে যুক্ত করেছেন। Rogers মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিতে স্বাধীনতা এবং নির্বাচন যা একজনের সত্তার কেন্দ্র, এর সাথে স্বীয় এর ধারণাও তুলে ধরেছেন। এই থেরাপি একটি আন্তরিক সম্পর্ক প্রদান করে যেখানে ক্লায়েন্ট তার অসংহত অনুভূতিগুলোর সাথে আবার পুনঃসংযোগ করতে পারে। থেরাপিস্ট সহমর্মিতা দেখায় অর্থাৎ ক্লায়েন্টের অনুভূতিগুলো একদম নিজের ভেবে উপলব্ধি করা, থেরাপিস্ট আন্তরিকতা প্রদর্শন করে এবং এতে শর্তহীন ইতিবাচক সম্পর্ক রয়েছে। অর্থাৎ ক্লায়েন্ট ব্যক্তি, তাকে সেভাবেই গ্রহণ করা যেমন, সহমর্মিতা থেরাপিস্ট এবং ক্লায়েন্টের মধ্যে আবেগমূলক অনুরণন তৈরি করে। শর্তহীন ইতিবাচক সম্পর্কটি এই ইঙ্গিত করে যে থেরাপিস্টের ইতিবাচক আন্তরিকতা ক্লায়েন্ট কী প্রকাশিত করল বা থেরাপি পর্বে কী করল তার উপর নির্ভরশীল নয়। এই অভিনব শর্তহীন আন্তরিকতা নিশ্চিত করে যে ক্লায়েন্ট নিরাপদ অনুভব করেছে এবং থেরাপিস্টকে বিশ্বাস করতে পারে। ক্লায়েন্ট এতোখানি নিরাপদ বোধ করে যে সে তার অনুভূতিগুলোকে অন্বেষণ করে। থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টের অনুভূতিগুলোকে অ-বিচারমূলক পন্থায় অনুধাবন করে। এই অনুচিন্তনটি ক্লায়েন্টের বক্তব্যগুলোকে অন্যকথায় ব্যক্ত করার মাধ্যমে অর্জিত হয়, অর্থাৎ ক্লায়েন্টের বক্তব্যগুলোর অর্থপূর্ণতা উন্নত করার জন্য সরল সংশোধন খোঁজে। অনুচিন্তনের এই প্রক্রিয়াটি ক্লায়েন্টকে সংহত করতে সাহায্য করে। ব্যক্তিগত সম্পর্কগুলোতে অভিযোজনের মাত্রা বাড়িয়ে উন্নত করা হয়। সারাংশ হলো, এই থেরাপিস্ট একজন ক্লায়েন্টকে তার বাস্তব স্বীয়ে উপনীত হতে সাহায্য করে, এতে থেরাপিস্ট সহজসাধ্যকারী রূপে কাজ করেন।

গ্যাস্টাল্ট থেরাপি (Gestalt Therapy)

এই জার্মান শব্দ গ্যাস্টাল্ট কথাটির অর্থ হল 'সমগ্র' (whole)। এই থেরাপিটি Freiderick (Fritz) Perls এবং উনার স্ত্রী Laura Perls প্রদত্ত উদ্ভাবিত। গেস্টাল্ট থেরাপি উদ্দেশ্য হলো একজন ব্যক্তির আত্ম-সচেতনতা এবং আত্মগ্রহীতার বৃদ্ধি করা, ক্লায়েন্টকে শারীরিক এবং আবেগীয় প্রক্রিয়ার পরিচিতির শিক্ষা দেওয়া, যা নাকি সচেতনতার বাইরে অবরুদ্ধ রয়েছে। থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টকে অনুভূতি এবং দ্বন্দ্বের কল্পনার জগৎ থেকে বেরিয়ে আসার জন্য উৎসাহিত করার মাধ্যমে এই কাজটি করে থাকেন। এই থেরাপিটি দলবদ্ধ পরিবেশেও ব্যবহার করা যেতে পারে।

Biomedical Therapy

মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির চিকিৎসার ক্ষেত্রে ওষুধ ব্যবহার করার উপদেশ দেওয়া যেতে পারে। মানসিক বিকারের চিকিৎসার ওষুধের ব্যবহারের উপদেশ দেওয়ার কাজটি ওষুধ সম্পর্কিত উপশমগত যোগ্যতা সম্পন্ন ব্যক্তি যে মনোচিকিৎসক (psychiatrist) নামে পরিচিত ব্যক্তি করে থাকেন। তারা হলেন সেই আরোগ্যকারী চিকিৎসক যারা নাকি মানসিক বিকারের উপলব্ধি এবং চিকিৎসা বিষয়ে বিশেষজ্ঞ হন। রোগের প্রকৃতির উপর নির্ভর করে ওষুধের

প্রকৃতি নির্ধারণ করা হয়। কঠিন মানসিক বিকার যথা সিজোফ্রেনিয়া বা bipolar ব্যত্যয়ের ক্ষেত্রে anti-psychotic drugs এর প্রয়োজন পরে। সাধারণ মানসিক বিকার যথা, generalised anxiety বা প্রতিক্রিয়াশীল বিষণ্ণতা (Reactive depression) ক্ষেত্রেও অল্প তীব্র ওষুধের প্রয়োজন পড়তে পারে। এই ওষুধগুলো যা মানসিক বিকারের চিকিৎসায় ব্যবহারের নির্দেশ দেওয়া হয় সেগুলোর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া রয়েছে, যেটিকে বোঝার ও পরিচালিত করার প্রয়োজন হয়। সুতরাং, তাই এটি খুব জরুরি যে ওষুধগুলো বিশেষজ্ঞদের তত্ত্বাবধানে নেওয়া উচিত। এমনকি যে ওষুধ স্বাভাবিক মানুষ পরীক্ষার পড়াশোনা করার জন্য জেগে থাকতে ব্যবহার করে বা আমোদ প্রমোদে 'উত্তাল' (high) থাকার জন্য ব্যবহার করে সেগুলোতেও ভয়ানক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকে। এই ওষুধগুলোর কারণে আসক্তি অভ্যাসগ্রস্ত অবস্থার তৈরি হতে পারে এবং এটি মস্তিষ্ক ও শরীরকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। তাই, নিজে নিজে ওষুধ প্রয়োগ করা খুবই বিপজ্জনক যা মানসিকতাকে প্রভাবিত করে।

তোমরা অবশ্যই ফিল্মে দেখেছ, যে সব ব্যক্তিদের মানসিক রোগ থাকে তাদের ইলেকট্রিক শক্ দেওয়া হয়। Electro-convulsive Therapy থেরাপি (ECT) হলো আরেক ধরনের biomedical থেরাপি। রোগীর মস্তিষ্কে খিচুনি উৎপন্ন করার জন্য বিদ্যুদ্বাহকের (electrodes) মাধ্যমে হালকা ইলেকট্রিক শক্ দেওয়া হয়। এই শক্ মনোচিকিৎসক একমাত্র রোগীর উন্নতিসাধনের জন্য দিয়ে থাকেন। ECT কোনো রুটিন চিকিৎসা নয়, শুধুমাত্র যখন রোগীর উপসর্গগুলো ওষুধের দ্বারা কার্যকরীভাবে নিয়ন্ত্রিত করা যায় না তখন দেওয়া হয়।

মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিতে আরোগ্যলাভে অবদানকারী উপাদানসমূহ (Factors Contributing to Healing in Psychotherapy)

তোমরা পড়েছ যে মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপি হলো মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়নের একটি চিকিৎসা পদ্ধতি। এখানে বিভিন্ন উপাদান রয়েছে যাদের অবদান এই আরোগ্য লাভের প্রক্রিয়ায় পরিলক্ষিত হয়। নীচে কয়েকটি উপাদান সম্পর্কে দেওয়া হল—

১. আরোগ্য লাভের একটি প্রধান উপাদান হলো থেরাপিস্ট অবলম্বিত কৌশল এবং এই একই কৌশলের রোগী বা ক্লায়েন্টের উপর বাস্তবায়ন। যদি কোনো উদ্বেগপূর্ণ ক্লায়েন্টের আরোগ্য লাভের জন্য আচরণমূলক কৌশল এবং CBT এর কৌশলগুলো গ্রহণ করা হয়; তাহলে relaxation পদ্ধতি ও জ্ঞানমূলক পুনর্গঠন এই আরোগ্য লাভে বৃহৎ অবদান রাখে।

২. থেরাপিস্ট এবং ক্লায়েন্টের মধ্যে যে থেরাপি সম্পর্কিত জোট থাকে, এর মধ্যেও আরোগ্য লাভের গুণ রয়েছে, কারণ থেরাপিস্ট নিয়মিত উপস্থিত থাকে এবং থেরাপিস্টের আন্তরিকতা ও সহমর্মিতা প্রদর্শন করে।

৩. থেরাপির শুরুর দিকে যখন রোগী বা ক্লায়েন্টের সমস্যার প্রকৃতি বুঝতে পর্বের প্রাথমিক পর্যায়ে সাক্ষাৎকার নেওয়া হয়, তখন সে যেসব আবেগীয় সমস্যার সম্মুখীন হয়েছে সেগুলোর ভারমুক্ত হয়। আবেগীয় ভারমুক্ত হওয়ার প্রক্রিয়াকে বিশোধন (catharsis) বলে জানা যায় এবং এর মধ্যে আরোগ্যলাভের গুণ রয়েছে।

৪. এখানে বিভিন্ন অনির্দিষ্ট উপাদান রয়েছে যা মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির সাথে যুক্ত থাকে। এদের মধ্যে কয়েকটি ক্লায়েন্টের কাছে আরোপিত থাকে এবং আবার কিছু থেরাপিস্টের কাছে। এই উপাদানগুলোকে অনির্দিষ্ট বলা হয় কারণ এগুলো বিভিন্ন মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির কৌশলের মধ্যে এবং বিভিন্ন ক্লায়েন্ট বা রোগীর ও বিভিন্ন থেরাপিস্টের মধ্যে সংগঠিত হয়। অনির্দিষ্ট উপাদানগুলো অনির্দিষ্ট উপাদান যা ক্লায়েন্ট বা রোগীর কাছে আরোপনীয়, এগুলো পরিবর্তনের জন্য প্রেরণা দেয় এবং চিকিৎসার মাধ্যমে সুস্থতার প্রত্যাশা যোগায় ইত্যাদি। এগুলোকে রোগীর চল (patient variables) বলা হয়। অনির্দিষ্ট উপাদান যা থেরাপিস্টের কাছে আরোপনীয় সেগুলো ইতিবাচক প্রকৃতির হয়, এতে অমীমাংসিত আবেগীয় দ্বন্দ্ব অনুপস্থিত থাকে ও সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য উপস্থিত থাকে, ইত্যাদি। এগুলোকে থেরাপিস্টের চল (*therapist variables*) বলা হয়।

মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিতে নীতিমূহ (Ethics in Psychotherapy)

পেশাগত মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিস্টের দ্বারা অনুশীলনযোগ্য কয়েকটি নৈতিক আদর্শ দেওয়া হল :

1. সম্মতি (Informed consent) নেওয়া খুবই প্রয়োজন।

2. ক্লায়েন্টের গোপনীয়তা বজায় রাখা উচিত।
3. ব্যক্তিগত উৎপীড়ন ও পীড়া নিবারক হওয়া থেরাপিস্টের সমস্ত প্রয়াসের উদ্দেশ্য হওয়া উচিত।
4. থেরাপিস্ট ও ক্লায়েন্টের সম্পর্কে সংহতি খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
5. মানব অধিকার এবং মর্যাদার প্রতি সম্মান প্রদর্শন।
6. পেশাগত পারদর্শিতা এবং দক্ষতা থাকা প্রয়োজন।

বিকল্প থেরাপিসমূহ (Alternative Therapies)

এই থেরাপিগুলোকে বিকল্প থেরাপি বলার কারণ হল এগুলোতে প্রচলিত ঔষধীয় চিকিৎসা বা মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির বিকল্প চিকিৎসার সম্ভাবনা রয়েছে। এখানে অনেক বিকল্প থেরাপি রয়েছে যথা, যোগ, ধ্যান, অ্যাকুপাঞ্চার, ভেষজ চিকিৎসা, ইত্যাদি। গত ২৫ বছরে যোগ এবং ধ্যান মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়ণের চিকিৎসার পন্থারূপে জনপ্রিয়তা লাভ করেছে।

যোগ (Yoga) হলো একটি প্রাচীন ভারতীয় কৌশল যা পতঞ্জলির যোগ সূত্রের অষ্টাঙ্গ যোগ (*Ashtanga Yoga*) এ বর্ণিত রয়েছে। যোগ যাকে বর্তমানে সাধারণত শুধুমাত্র আসন বা অঙ্গাভঙ্গির অঙ্গ বা শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলন বা প্রানায়াম বা এই দুটির সমবায় বলে জানা যায়। ধ্যান বলতে শ্বাস-প্রশ্বাস বা বস্তুর উপর বা কোনো চিন্তার বা কোন মন্ত্রের উপর একাগ্র চিত্তে দৃষ্টিনিক্ষেপ করার অনুশীলনকে বোঝায়। এখানে মনোযোগের উপর দৃষ্টি থাকে। বিপাসনা ধ্যান (*Vipasana meditation*)কে মনোযোগ সহকারে ধ্যানও বলা হয়। এখানে কোনো স্থির বস্তু বা চিন্তা থাকে না, মনোযোগ ধরে রাখার জন্য। ব্যক্তি শান্তভাবে বিভিন্ন শারীরিক সংবেদন এবং চিন্তা যা তার সচেতনতার মধ্য দিয়ে অতিক্রম হচ্ছে সেগুলোকে নিরীক্ষণ করে।

সুদর্শন ক্রিয়া যোগের (*Sudarshana Kriya Yoga*) (SKY)) মতো অত্যধিক মুক্ত বায়ু চলাচলের (hyperventilation) জন্য দ্রুত শ্বাস প্রশ্বাসের কৌশলটি হলো উপকারী, কম ঝুঁকিপূর্ণ, কম খরচের এবং পীড়ণ, উদ্বেগ, PTSD, বিষণ্ণতা, পীড়ণ সম্পর্কীত চিকিৎসাসম্বন্ধীয় অসুস্থতা, দ্রব্য অপব্যবহারের মতো বিকারের উপরি চিকিৎসা এবং অপরাধ সম্বন্ধীয় অপরাধীদের জন্য পুনর্বাসন। বড়মাপের বিপর্যয়ে জীবিতদের মধ্যে PTSD উপশম করার জন্য SKY-কে জনস্বাস্থ্য হস্তক্ষেপমূলক কৌশল হিসাবে ব্যবহার করা হচ্ছে। যোগ ব্যায়াম সুস্থতা, মেজাজ, মনোযোগ, মানসিক একাগ্রতা, এবং পীড়ণের সহ্যতা বর্ধিত করে। একজন দক্ষ শিক্ষক দ্বারা যথাযথ প্রশিক্ষণ এবং প্রত্যেক দিন ৩০ মিনিটের অনুশীলন উপকারিতাকে সর্বাধিক কার্যকরী করে তুলবে। ভারতে National Institute of Mental Health and Neurosciences (NIMHANS) পরিচালিত গবেষণায় দেখানো হয় যে SKY বিষণ্ণতা কমাতে সাহায্য করে। পরবর্তীতে, মদ্যপ ব্যক্তি যারা SKY-এর অনুশীলন করেছে তাদের বিষণ্ণতা এবং পীড়নের স্তর কমেছে। অনিদ্রার (Insomnia) চিকিৎসা যোগের মাধ্যমে করা হয়। যোগ ঘুমাতে যাওয়ার সময়কে কমায় এবং ঘুমের গুণগত মান উন্নত করে।

কুণ্ডুলীনি যোগ (*Kundalini Yoga*) আমেরিকায় শেখানো হয়। দেখা গেছে এটি মানসিক রোগের চিকিৎসার ক্ষেত্রে কার্যকরী। Institute for Non-linear Science, California বিশ্ববিদ্যালয় San Diego, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কুণ্ডলীনি যোগকে obsessive-compulsive ব্যত্যয়ের চিকিৎসার ক্ষেত্রে কার্যকরী ধরা হয়। কুণ্ডলীনি যোগে প্রাণায়াম বা শ্বাসপ্রশ্বাসের কৌশলের সাথে মন্ত্র উচ্চারণকে সমন্বয়িত করা হয়। পুনঃবৃত্তিমূলক বিষণ্ণতার ঘটনা নিবারণ মনোযোগ সহকারে ধ্যান বা বিপাসনের সাহায্যে করা যেতে পারে। এই ধ্যান রোগীকে তার আবেগীয় উদ্দীপককে ভালোভাবে প্রক্রিয়াকরণে সাহায্য করবে এবং এইভাবে এই উদ্দীপকগুলোর প্রক্রিয়াকরণে পক্ষপাতদুষ্টতাকে প্রতিরোধ হয়।

মানসিকভাবে অসুস্থদের পুনর্বাসন (Rehabilitation of the Mentally Ill)

মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির চিকিৎসার দুটি দিক রয়েছে, অর্থাৎ লক্ষণগুলো হ্রাস করা এবং কার্যকারিতার স্তর বা জীবনের গুণগতমানকে উন্নত করা। অল্পমাত্রার ব্যত্যয় যথা, generalised anxiety, প্রতিক্রিয়াশীল বিষণ্ণতা বা ফোবিয়ার ক্ষেত্রে লক্ষণের মধ্যে হ্রাসের সাথে জীবনের গুণগত মানকে যুক্ত করা হয়। যাই হোক, গম্ভীর মানসিক বিকার যথা, সিজোফ্রেনিয়ার ক্ষেত্রে লক্ষণের হ্রাসের সাথে গুণগত মানের জীবনকে যুক্ত নাও করা যেতে পারে। বহু রোগী নেতিবাচক লক্ষণে গ্রস্থ থাকে যথা, কোনো কাজ করতে

বা অন্য ব্যক্তির সাথে মিথোষ্ক্রিয়ায় আগ্রহ ও প্রেষণার অভাব। এই ধরনের রোগীদের আত্মসচ্ছলতায় পরিণত হওয়ার ক্ষেত্রে সাহায্য করার জন্য পুনর্বাসনের প্রয়োজন হয়। পুনর্বাসনের লক্ষ্য হলো রোগীকে যতটুকু সম্ভব সমাজের একজন কর্মক্ষম সদস্যে পরিণত হওয়ার ক্ষমতা প্রদান করা। পুনর্বাসনে রোগীকে বৃত্তিমূলক থেরাপি (*occupational therapy*), সামাজিক দক্ষতায় প্রশিক্ষণ (*social skills training*) এবং পেশামূলক থেরাপি (*vocational therapy*) দেওয়া হয়ে থাকে। বৃত্তিমূলক থেরাপিতে রোগীকে যথা, মোমবাতি তৈরির, কাজের ব্যাগ তৈরির, এবং বুননে দক্ষ হওয়ার শিক্ষা দেওয়া হয় যা তাদের মধ্যে কর্মমূলক অনুশাসন তৈরিতে সাহায্য করবে। সামাজিক দক্ষতায় প্রশিক্ষণ রোগীর মধ্যে রোল প্লে, অনুকরণ ও নির্দেশনদানের মাধ্যমে আন্তঃব্যক্তিগত দক্ষতা বিকশিত করতে সাহায্য করে। এর উদ্দেশ্য হলো রোগীকে সামাজিক গোষ্ঠীতে কার্যকলাপ করার শিক্ষা দেওয়া। জ্ঞানমূলক পুনরায়োজন (Cognitive retraining) দেওয়া হয় মনোযোগ স্মৃতি এবং সম্পাদনমূলক কার্যকলাপের মতো মৌলিক জ্ঞানমূলক কার্যকলাপের উন্নত করার জন্য। রোগী যথাযথ উন্নতি লাভ করার পর তাকে পেশামূলক প্রশিক্ষণ দেওয়া হয় যেখানে রোগীকে প্রয়োজনীয় দক্ষতা লাভ সাহায্য করা হয় যাতে কর্মক্ষম চাকুরির দায়িত্ব গ্রহণ করতে পারে।

মুখ্যপদ

বিকল্প থেরাপি, আচরণমূলক থেরাপি, Biomedical থেরাপি, Client-centred থেরাপি, জ্ঞানমূলক আচরণগত থেরাপি, সহমর্মিতা, গেস্টাল্ট থেরাপি, মানবতাবাদী থেরাপি, মনোজাঙ্গমিক থেরাপি, মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপি, পূর্নবাসন, প্রতিরোধ, আত্মপোলব্ধি থেরাপি সম্পর্কীয় জোট, অন্যরাপন, শর্তহীন ইতিবাচক সম্পর্ক।

সারাংশ

- *মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপি হলো মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়নের চিকিৎসা। এটি কোনো সমপ্রকৃতির চিকিৎসা পদ্ধতি নয়। এখানে প্রায় 400 বিভিন্ন ধরনের মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপি রয়েছে।*
- *মনোবিশ্লেষণ, আচরণমূলক, জ্ঞানগত এবং মানবতাবাদী অস্তিত্বমূলক হলো গুরুত্বপূর্ণ মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির কৌশল। এখানে বহু দৃষ্টিভঙ্গি রয়েছে প্রত্যেকটি উপরিউক্ত কৌশলগুলোর মধ্যে।*
- *মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হলো চিকিৎসা সম্বন্ধিত প্রস্তুতি; অর্থাৎ ক্লায়েন্টের সমস্যা ও চিকিৎসার বিবৃতি একটি নির্দিষ্ট থেরাপির কাঠামোতে।*
- *থেরাপি সম্বন্ধীয় জোট হলো থেরাপিস্ট ও ক্লায়েন্টের মধ্যে সম্পর্ক যেখানে ক্লায়েন্ট থেরাপিস্টকে বিশ্বাস করে এবং থেরাপিস্ট ক্লায়েন্টের প্রতি সহমর্মিতা প্রদর্শন করে।*
- *মনোবৈজ্ঞানিক উৎপীড়নগ্রস্থ প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য উৎকৃষ্ট প্রণালী হলো ব্যক্তিমূলক থেরাপি। থেরাপিস্টকে পেশাগতভাবে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত হওয়া প্রয়োজন মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির যাত্রায় নিযুক্ত হওয়ার আগে।*
- *বিকল্প থেরাপি যথা, কিছু যোগিক এবং ধ্যানসংক্রান্ত অনুশীলন বিশেষ মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির চিকিৎসায় কার্যকরী হিসেবে পাওয়া গেছে।*
- *একতার তাদের সক্রিয় লক্ষণগুলো কমে গেলে মানসিকভাবে অসুস্থদের জীবনের গুণমান উন্নতির জন্য পুনর্বাসন খুবই প্রয়োজনীয়।*

পর্যালোচনামূলক প্রশ্ন

1. মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপির প্রকৃতি ও বিষয়বস্তু বর্ণনা কর। মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিতে থেরাপি সম্বন্ধীয় ও সম্পর্কের গুরুত্ব তুলে ধরো।
2. বিভিন্ন ধরনের মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিগুলো কী কী? এগুলোকে কীসের ভিত্তিতে শ্রেণিবিভাগ করা হয়েছে?
3. একজন থেরাপিস্ট তার ক্লায়েন্টকে তার সমস্ত চিন্তাধারা এমনি বাল্যকালের অভিজ্ঞতাও খুলে বলতে বলেন। এই কৌশলটি এবং এটিতে কী ধরনের থেরাপি ব্যবহার করা হয়েছে বর্ণনা কর।
4. জ্ঞানমূলক বিকৃতিকীভাবে ঘটে সেটিকে একটি উদাহরণের সাহায্যে ব্যাখ্যা কর।
5. উদাহরণের সাহায্যে জ্ঞানমূলক বিকৃতি কীভাবে ঘটে ব্যাখ্যা কর।

6. কোন্ থেরাপিটি ক্লায়েন্টকে ব্যক্তিগত উন্নতি ও নিজেদের সম্ভবনাগুলোর উপলব্ধি খুঁজতে উৎসাহিত করে? এই নীতির ভিত্তিতে প্রতিষ্ঠিত থেরাপিগুলো সম্পর্কে লিখ।
7. মনোবৈজ্ঞানিক থেরাপিতে আরোগ্যলাভে অবদানকারী উপাদানগুলো কী কী? কয়েকটি বিকল্প থেরাপি পর পর উল্লেখ কর।
8. মানসিকভাবে অসুস্থদের পুনর্বাসনে ব্যবহৃত কৌশলগুলো কী কী?
9. একজন সামাজিক শিক্ষণের তত্ত্ববিদ্ কীভাবে টিকটিকি/আরশোলার প্রতি অহেতুক ভয়ের কারণকে দর্শাবে?
10. মানসিক বিকারের চিকিৎসায় Electro-convulsive থেরাপি (ECT) কী ব্যবহার করা উচিত হবে?
11. কী ধরনের সমস্যার ক্ষেত্রে জ্ঞানমূলক আচরণগত থেরাপি (CBT) খুব উপযুক্ত?

প্রকল্পের ধারণা

1. বিদ্যালয়ে কখন কখন তোমরা ভাল নম্বর (খুব ভালো বা অতি ভালো) পাও তখন তোমরা ভাল কর এবং আবার যখন কিছু ভুল কর তখন তোমরা খারাপ বা খুবই খারাপ নম্বর পেয়ে থাক। এই হল token system। তোমাদের সহপাঠীদের সাহায্যে এমন সমস্ত কাজের একটি তালিকা তৈরি কর যেগুলো করার জন্য তোমরা তোমাদের শিক্ষকের কাছে পুরস্কার বা প্রশংসা পেয়ে থাক এবং বন্ধুদের কাছ থেকে সমাদর পেয়ে থাক। আবার এমন কাজেরও তালিকা তৈরি করো যেগুলোর কারণে তোমরা শিক্ষকের বকা শোনো বা তোমাদের সহপাঠীরা তোমাদের উপর রাগ করে।
2. এমন একজন ব্যক্তি সম্পর্কে বর্ণনা করো যে নাকি তোমাদের অতীতে এবং বর্তমানে প্রতিনিয়ত তোমাদের প্রতি শর্তহীন ইতিবাচক সম্পর্কে প্রদর্শন করে। এইটি তোমাদের উপর কোনো প্রভাব ফেলেছিল (বা ফেলছে)? ব্যাখ্যা কর। অন্য বন্ধুদের থেকে আরো এমন একই তথ্য সংগ্রহ করে রিপোর্ট তৈরি কর।

Weblinks

http://www.sciencedirect.com
http://allpsych.com
http://mentalhealth.com

শিক্ষকসম্বন্ধীয় নির্দেশাবলী

1. শিক্ষার্থীদের এই বিভিন্ন থেরাপিসম্বন্ধীয় দৃষ্টিভঙ্গিগুলোর কয়েকটি ব্যক্তিত্বের তত্ত্ব যা তারা দ্বিতীয় অধ্যায় স্বীয় এবং ব্যক্তিত্বতে পড়েছে। সেগুলোর সাথে যুক্ত করার কথা বলা যেতে পারে।
2. রোল প্লে এবং বিশেষ শিক্ষার্থী সম্বন্ধীয় আচরণমূলক বিষয়গুলোর নাটকীয় প্রদর্শন যথা, বন্ধুর সাথে সম্পর্ক ভাঙা, শিক্ষার্থীদের মধ্যে আগ্রহের আবির্ভূত করায় এবং মনোবিদ্যার প্রয়োগের উপরও জোর দেয়।
3. যেহেতু থেরাপি হল উচ্চ দক্ষতা সম্পন্ন প্রক্রিয়া যাতে পেশাগত প্রশিক্ষণের প্রয়োজন হয়, শিক্ষার্থীরা এটিকে বিচারবুদ্ধিহীনভাবে না দেখে সেটি থেকে তাদের প্রতিহত করা।
4. কোনো কার্যকলাপ/আলোচনা, যা শিক্ষার্থীদের মনে গভীর প্রভাব ফেলতে পারে। সেগুলো শিক্ষকের উপস্থিতিতে ভালভাবে সম্পন্ন করা।

মনোভাব এবং সামাজিক চেতনা

(Attitude and Social Cognition)

6

এই অধ্যায়টি পড়ার পর তোমরা জানতে সক্ষম হবে :

- মনোভাব কি, এটি কীভাবে গঠিত এবং পরিবর্তিত হয় তা উপলব্ধি করতে,
- মানুষ কীভাবে অন্যের আচরণকে ব্যাখ্যা ও বর্ণনা করে তা বিশ্লেষণ করতে,
- কীভাবে অন্যদের উপস্থিতি আমাদের আচরণকে প্রভাবিত করে তা গ্রহণ করতে,
- মানুষ অন্যের দুর্দশায় কেন তাদের সাহায্য করে অথবা করে না তা বর্ণনা করতে এবং
- সমাজ অনুকূল আচরণের ধারণা তথা তার উপর প্রভাব বিস্তারকারী উপাদানগুলোকে উপলব্ধি করতে।

বিষয়বস্তু

ভূমিকা
সামাজিক আচরণের ব্যাখ্যা
মনোভাবের স্বরূপ এবং উপাদান
'একটি সবুজ পরিবেশ' : মনোভাবের A - B - C উপাদান (বাক্স 6.1)
মনোভাব গঠন ও পরিবর্তন
মনোভাব গঠন
মনোভাব পরিবর্তন
কুড়ি ডলারের জন্য মিথ্যে কথা বলা (বাক্স 6.2)
মনোভাব ও আচরণের সম্পর্ক
পক্ষপাত ও বৈষম্য
পক্ষপাত পরিচালনা করার কৌশল
সামাজিক চেতনা
স্কীমা এবং Stereotypes
ধারণা গঠন এবং আরোপণের মাধ্যমে অন্যের আচরণের ব্যাখ্যা
ধারণা গঠন
কার্যকারণ সম্পর্কীয় আরোপণ
অন্যের উপস্থিতিতে আচরণ
সমাজ-অনুকূল আচরণ
সমাজ-অনুকূল আচরণের প্রভাববিস্তারকারী উপাদানসমূহ।
মুখ্য পদ
সারাংশ
পর্যালোচনামূলক প্রশ্ন সমূহ
প্রকল্পের ধারণা
ওয়েব লিংকস
শিক্ষক সংক্রান্ত নির্দেশাবলি

ভূমিকা

সমাজ মনোবিজ্ঞান মনোবিজ্ঞানের সেই শাখা যা ব্যক্তির আচরণ কীভাবে অন্য ব্যক্তি তথা সামাজিক পরিবেশ দ্বারা প্রভাবিত হয়ে থাকে তা অন্বেষণ করে। আমরা সবাই মনোভাব অথবা নির্দিষ্ট কোন বিষয় অথবা মানুষ সম্পর্কে চিন্তাধারার প্রণালী গঠন করে থাকি। আমাদের যেসব ব্যক্তিদের সাথে সাক্ষাৎ হয় আমরা তাদের সম্পর্কে ধারণাও গঠন করি, এবং তাদের আচরণের কারণ নির্ধারণ করে থাকি। তাছাড়া, আমাদের নিজেদের আচরণ অন্যান্য ব্যক্তি অথবা গোষ্ঠী দ্বারা প্রভাবিত হয়ে থাকে। কিছু কিছু পরিস্থিতিতে, মানুষ সমাজ-অনুকূল আচরণ প্রদর্শন করে, তার মানে, বিনিময়ে কোন কিছু প্রত্যাশা না করেই দরিদ্র এবং পীড়িতদের সাহায্য করা। এগুলোর মধ্যে বেশ কিছু সংখ্যক সামাজিক আচরণ সাধারণ বলে মনে হয়। তবুও, এসব আচরণের পেছনে যে প্রক্রিয়াগুলো রয়েছে সেগুলো ব্যাখ্যা করা একটি জটিল ব্যাপার। এই অধ্যায়টি মনোভাব, সামাজিক চেতনা এবং সমাজ-অনুকূল আচরণের সাথে সম্পর্কযুক্ত মূল ধারণাগুলো যেভাবে সমাজ মনোবিজ্ঞানীদের দ্বারা ব্যাখ্যা করা হয়েছে তা সম্পর্কে বর্ণনা করবে।

সামাজিক আচরণের ব্যাখ্যা (Explaining Social Behaviour)

মানব জীবনের একটি প্রয়োজনীয় অংশ হল সামাজিক আচরণ এবং সামাজিক হওয়া বলতে নিছক অন্যদের সঙ্গ লাভ করা থেকে অনেক বেশি কিছুকে বোঝায়। তোমরা একাদশ শ্রেণিতে যা পড়েছ তা একবার মনে করতে পার, যে সমাজ মনোবিজ্ঞান সেইসব আচরণ নিয়ে চর্চা করে যা অন্যদের বাস্তব, কল্পিত অথবা উহ্য উপস্থিতিতে ঘটে থাকে। এই সরল উদাহরণটি ধরে নেওয়া যাক : যদি তোমাদেরকে একটি কবিতা মনে করে আবৃত্তি করতে বলা হয়, তখন তোমাদের নিজে নিজে এইটা করতে কোন অসুবিধেই হবে না। কিন্তু যদি তোমাদেরকে এই কবিতাটি দর্শকের সামনে আবৃত্তি করতে বলা হয়, তবে তোমাদের পরিবেশনাটি প্রভাবিত হতে পারে, কারণ তোমরা এখন একটি সামাজিক পরিস্থিতিতে উপস্থিত রয়েছ। তোমাদের আবৃত্তি সবাই শুনছে (যদিও তারা বাস্তবে উপস্থিত নাও থাকতে পারে) এই কথাটি কল্পনা করেও তোমাদের পরিবেশনায় পরিবর্তন আসতে পারে। এইটা একটা উদাহরণ মাত্র যা এই প্রদর্শন করে কীভাবে আমাদের সামাজিক পরিবেশ আমাদের চিন্তাধারা, আবেগ তথা আচরণকে জটিলভাবে প্রভাবিত করে। সমাজ মনোবিজ্ঞানীরা সামাজিক আচরণের বিভিন্ন রূপগুলোকে পরীক্ষণ করে এবং তাদের ভিত্তিকে ব্যাখ্যা করে। সামাজিক প্রভাবের কারণে, মানুষ অন্য মানুষ, জীবনের বিভিন্ন সমস্যা যা আচরণের প্রবণতা রূপে বিদ্যমান, তা সম্পর্কে মতামত অথবা **মনোভাব (attitudes)** তৈরি করে থাকে। আমাদের যখন কোনো লোকের সাথে দেখা হয় তখন আমরা তাদের ব্যক্তিগত গুণ সম্পর্কে অনুমান করি, একে বলা হয় **ধারণা গঠন (impression formation)**। মানুষ কেন তাদের মতো করে আচরণ করে সেই ব্যাপারে আমরা আগ্রহী– অর্থাৎ আমরা একটি নির্দিষ্ট সামাজিক পরিস্থিতিগুলোতে প্রদর্শিত আচরণের কারণ নির্ধারণ করি। এই প্রক্রিয়াকে বলা হয় **আরোপণ (attribution)**। প্রায়শই, ধারণা গঠন এবং আরোপণ মনোভাব দ্বারা প্রভাবিত হয়ে থাকে। এই তিনটি প্রক্রিয়া সামাজিক জগৎ সম্পর্কে তথ্যের সংগ্রহ ও ব্যাখ্যার সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত মানসিক কার্যকলাপের উদাহরণ, যাদের সম্মিলিতভাবে বলা হয় **সামাজিক চেতনা (social cognition)**। উপরন্তু, সামাজিক চেতনা জ্ঞানমূলক একক দ্বারা সক্রিয় হয়, যাকে বলা হয় **স্কিমা (schemas)**। জ্ঞানমূলক প্রক্রিয়াগুলো সরাসরি দেখা যায় না; বাহ্যিক আচরণের উপর ভিত্তি করে তাদের অনুমান করতে হয়। পরিলক্ষিত আচরণের রূপে আরও অন্যান্য সামাজিক প্রভাব বিস্তারের আরও অনেক উদাহরণ আছে। এমন দুটো উদাহরণ হল **সামাজিক উৎসাহদান / বাধাদান (social facilitation/inhibition)** অর্থাৎ অন্যদের উপস্থিতিতে কর্ম সম্পাদনে উন্নতি/পতন এবং সাহায্য, অথবা **সমাজ-অনুকূল আচরণ (pro-social behaviour)** অর্থাৎ অন্যদের প্রয়োজনে অথবা সমস্যায় সাড়া দেওয়া। সামাজিক পরিপ্রেক্ষিত কীভাবে ব্যক্তিকে প্রভাবিত করে তা সম্পূর্ণরূপে উপলব্ধি করতে, সামাজিক-জ্ঞানমূলক প্রক্রিয়া এবং সামাজিক আচরণের অধ্যয়ন করা প্রয়োজনীয়। সমাজ মনোবিজ্ঞানীরা দেখিয়েছেন যে মানুষ কীভাবে পর্যবেক্ষণ করে এবং তাদের নিজের ও অন্যদের ব্যতিক্রমী আচরণ সম্পর্কে ধারণা তৈরি করে তার জন্য কোন একজনকে সাধারণ জ্ঞান তথা লোকজ্ঞানের ঊর্ধ্বে যাওয়া

উচিত। নিয়মবদ্ধ বিষয়নিষ্ঠ পর্যবেক্ষণ এবং বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি অবলম্বন করে যুক্তিপূর্ণ কার্যকারণ সম্পর্ক স্থাপন করা সম্ভব হয়, যা সামাজিক আচরণকে ব্যাখ্যা করে।

এই অধ্যায়টি উপরোক্ত বিষয়বস্তুগুলোর মূল দৃষ্টিভঙ্গির বিবরণ দেবে। আমরা মনোভাবের বর্ণনা দিয়ে এর সূত্রপাত করব।

মনোভাবের স্বরূপ ও উপাদান (Nature and Components of Attitudes)

কয়েক মিনিটের জন্যে চুপচাপ নীচের মানসিক অনুশীলনটিকে লক্ষ কর। আজকে তোমরা কতবার নিজেদের বলেছ : "আমার মতে..." অথবা "অন্যরা এরকম বলতে পারে এবং তাই, কিন্তু আমি মনে করি..."

তোমরা যা এই শূন্যস্থানে পূরণ করবে, তাকে বলা হয় মতামত। এখন অনুশীলনটি চালিয়ে যাও : এই মতামতগুলো তোমাদের জন্য কতটা প্রয়োজনীয়; সেগুলো চিন্তাধারার উপায়মাত্র এবং অন্যরা তোমাদের মতের সাথে সম্মত অথবা অসম্মত কি না সে বিষয়ে কিছু আসে যায় না। অপরদিকে আবার তোমরা দেখবে যে অন্য কোন বিষয়বস্তু তোমাদের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তোমাদের এই দৃষ্টিভঙ্গির প্রতি যদি কেউ অমত অথবা বিরোধিতা প্রকাশ করে, তাহলে তোমরা আবেগপ্রবণ হয়ে পর। তোমরা এই সকল মতকে নিজেদের আচরণের একটি অংশ হিসেবে ধরে নিয়েছ। অন্য কথায় যদি তোমাদের দৃষ্টিভঙ্গি নিছক চিন্তাধারা না হয়, তবে তাদের প্রাক্ষোভিক এবং ক্রিয়ামূলক উপাদানও রয়েছে, তাহলে এই দৃষ্টিভঙ্গিগুলো 'মতামত' থেকেও বেশি, এই ক্ষেত্রে সেগুলো **মনোভাবের (attitudes)** উদাহরণ।

মনোভাবের সব সংজ্ঞা এই সম্মতি দেয় যে, একটি মনোভাব হল কোন বিষয়বস্তু সম্পর্কে (যাকে 'মনোভাবের বস্তু' বলে) মনের অবস্থান, দৃষ্টিভঙ্গির একটি বিন্যাস, অথবা চিন্তাধারা, যার একটি মূল্যায়নমূলক বৈশিষ্ট্য (ধনাত্মক, ঋণাত্মক অথবা নিরপেক্ষ) রয়েছে। এর মধ্যে সম্মিলিত রয়েছে একটি প্রাক্ষোভিক উপাদান এবং মনোভাবের বস্তু অনুযায়ী একটি নির্দিষ্ট ধরনের ক্রিয়া করার প্রবণতা। চিন্তনমূলক উপাদানটিকে **জ্ঞানমূলক (cognitive)** দিক বলে উল্লেখ করা হয়েছে, প্রাক্ষোভিক উপাদানকে বলা হয় **আবেগমূলক (affective)** দিক এবং ক্রিয়া করার প্রবণতাকে বলা হয় আচরণমূলক (**behavioural**, অথবা সক্রিয়তামূলক, conative) দিক বলা হয়। এই তিনটি দৃষ্টিভঙ্গিকে একসাথে মনোভাবের **A-B-C** উপাদান (Affective-Behavioural-Cognitive components) বলা হয়। এইটা লক্ষ্য করতে হবে যে মনোভাবগুলো আচরণ নয়, কিন্তু এগুলো একটি নির্দিষ্ট ধারায় আচরণ অথবা ক্রিয়া করার প্রবণতাকে বর্ণনা করে, এগুলো একটি প্রাক্ষোভিক উপাদানের সাথে চিন্তনের (cognition) অংশ বিশেষ এবং এগুলো বাইরে থেকে দৃশ্যমান নয়। বাক্স 6.1-এ তিনটি উপাদানের মধ্যে সম্পর্ক দেখিয়ে পরিবেশের প্রতি মনোভাবের একটি উদাহরণ প্রস্তুত করা হয়েছে।

বাক্স 6.1

একটি 'সবুজ পরিবেশ' : মনোভাবের A-B-C উপাদান
(A 'Green Environment' : The A-B-C Components of an Attitude)

ধরা যাক তোমাদের প্রতিবেশীদের একটি দল 'সবুজ পরিবেশ' আন্দোলনের একটি অংশ হিসেবে বৃক্ষরোপণ অভিযান শুরু করে। পরিবেশ সম্পর্কে পর্যাপ্ত তথ্যের উপর ভিত্তি করে 'সবুজ পরিবেশ' সম্পর্কে তোমাদের দৃষ্টিভঙ্গিটি ইতিবাচক (মূল্যায়নমূলক দিকের সাথে জ্ঞানমূলক অথবা 'C' উপাদান) হয়। তোমরা সবুজ দেখলে খুব আনন্দিত অনুভব কর। গাছ কাটতে দেখলে তোমাদের দুঃখ ও রাগের অনুভূতি হয়। এই দিকগুলো একই মনোভাবের আবেগমূলক (প্রাক্ষোভিক), অথবা 'A' উপাদানকে প্রতিফলিত করে। এখন ধরে নাও তোমরাও বৃক্ষরোপণে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করে থাক। এইটা একটি 'সবুজ পরিবেশ'-এর প্রতি তোমাদের মনোভাবের আচরণমূলক অথবা 'B' উপাদান। সাধারণ অর্থে আমরা প্রত্যাশা করি যে, এই তিনটি উপাদানগুলোকে একে অপরের সাথে দৃঢ় সংঘবদ্ধ থাকবে অর্থাৎ একই অভিমুখে থাকবে। যদিও, এইরূপ সামঞ্জস্য সব পরিস্থিতিতে পাওয়া সম্ভবপর হয়ে উঠে না। উদাহরণস্বরূপ, তোমাদের 'সবুজ পরিবেশ'-এর প্রতি মনোভাবের জ্ঞানমূলক দিকটি খুব দৃঢ় কিন্তু আবেগমূলক এবং আচরণমূলক উপাদানগুলো তুলনামূলকভাবে কম হওয়ার সম্ভাবনা প্রবল হতে পারে। আবার জ্ঞানমূলক এবং আবেগমূলক উপাদানগুলো নিরপেক্ষও হতে পারে। অতএব একটি উপাদানের উপর ভিত্তি করে আরেকটিকে অনুমান করা সবসময় আমাদেরকে মনোভাবের সঠিক বিশ্লেষণ নাও প্রদান করতে পারে।

মনোভাবকে অবশ্যই অন্য দুটো ওতপ্রোতভাবে জড়িত ধারণা যেমন– বিশ্বাস (**beliefs**) এবং মূল্যবোধ (**values**)-এর থেকে পৃথক করা হয়। বিশ্বাস (**Beliefs**) বলতে মনোভাবের জ্ঞানমূলক উপাদানকে বোঝায় এবং এটি মনোভাবের স্থায়িত্বের ভিত্তিতে তৈরি করে যেমন– ভগবানের প্রতি বিশ্বাস অথবা রাজনৈতিক ভাবাদর্শ হিসেবে গণতন্ত্রে বিশ্বাস। মূল্যবোধ (**Values**) সেই মনোভাব বা বিশ্বাস থাকে। যার মধ্যে 'উচিত অথবা 'কর্তব্য' এই দিকটি বিদ্যমান থাকে, যেমন- নৈতিক মূল্যবোধের একটি উদাহরণ হল এই ধারণাটি যে, ব্যক্তির সবসময় সৎ হওয়া উচিত কারণ সততা সর্বশ্রেষ্ঠ নীতি। যখন কোন একটি নির্দিষ্ট বিশ্বাস বা মনোভাব একজন ব্যক্তির জীবনের অবিভাজ্য অংশ হয়ে দাঁড়ায় তখন মূল্যবোধ তৈরি হয়। ফলস্বরূপ, মূল্যবোধকে পরিবর্তন করা কঠিন।

মনোভাব কোন উদ্দেশ্য সাধন করে? আমরা পেয়েছি যে মনোভাব একটি পটভূমি তৈরি করে যা ব্যক্তিকে একটি নতুন পরিস্থিতিতে ক্রিয়া করার জন্য সিদ্ধান্ত নেওয়ার বিষয়টিকে সহজ করে তোলে। উদাহরণস্বরূপ, একজন বিদেশির সাথে দেখা হওয়ার পর কী ধরনের আচরণ করব তার একটি মানসিক 'রূপরেখা' (layout) অথবা 'প্রতিচিত্র' (blueprint) -এ আমরা বিদেশিদের প্রতি আমাদের মনোভাব থেকে পেয়ে থাকি।

মনোভাবের আবেগমূলক, জ্ঞানমূলক এবং আচরণমূলক উপাদানগুলোর সাথে আরও অনেক বৈশিষ্ট্য আছে। মনোভাবের চারটি গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য হল : যোজ্যতা (**Valence**, ধণাত্মক অথবা ঋণাত্মক), চরমাবস্থা (**Extremeness**), সরলতা (**Simplicity**) অথবা জটিলতা (**Complexity**, বহুবিধতা, (multiplexity) এবং কেন্দ্রীয়তা (**Centrality**)।

যোজ্যতা (ধনাত্মক অথবা ঋণাত্মক) **[Valence** (positivity or negativity)] : একটি মনোভাব বস্তুর প্রতি মনোভাবটি ধনাত্মক বা ঋণাত্মক তা সম্পর্কে মনোভাবের যোজ্যতা আমাদের তথ্য প্রদান করে। ধরা যাক, একটি মনোভাব (যেমন পারমাণবিক গবেষণার প্রতি) একটি 5 পয়েন্ট স্কেল দ্বারা প্রকাশ করতে হবে যা 1 (খুব খারাপ) থেকে শুরু করে 2 (খারাপ), নিরপেক্ষ— না ভাল না খারাপ) এবং 4 (ভাল), 5 (খুব ভাল) পর্যন্ত শেষ হয়। যদি একজন ব্যক্তি পারমাণবিক গবেষণার প্রতি মতামতকে 4 অথবা 5 পয়েন্ট রেইট দেয়, তবে সেটা সুস্পষ্ট ভাবে ধনাত্মক মনোভাব। তার মানে, এই যে, ব্যক্তিটির পারমাণবিক গবেষণার প্রতি ধারণাটিকে পছন্দ করে এবং এই ভাবে যে এটি কোন ভাল কিছু। অপরদিকে, যদি 1 রেটিং অথবা 2 দেওয়া হয়, তাহলে মনোভাবটি ঋণাত্মক। অর্থাৎ ব্যক্তিটি পারমাণবিক গবেষণার ধারণাটি অপছন্দ করে এবং ভাবে যে এটি কোন একটা খারাপ কিছু। আমরা নিরপেক্ষ মনোভাবকেও অস্বীকৃতি দেই। এই উদাহরণে পারমাণবিক গবেষণার প্রতি নিরপেক্ষ মনোভাবকেও ওই স্কেলেও রেটিং দিয়ে প্রকাশ করা হয়। একটি নিরপেক্ষ মনোভাবের না ধনাত্মক না ঋণাত্মক কোন যোজ্যতা থাকে।

চরমাবস্থা (Extremeness) : মনোভাবের চরমাবস্থা চিহ্নিত করে কীভাবে একটি মনোভাব ধনাত্মক অথবা ঋণাত্মক হয়। উপরোক্ত পারমাণবিক গবেষণার উদাহরণটিকে ধরা যাক, 1-এর রেটিং ঠিক ততটাই চরম যতটা 5-এর : এগুলো শুধুমাত্র বিপরীতমুখী (যোজ্যতা)। 2 এবং 4-এর চরমতা কম। একটি নিরপেক্ষ মনোভাব অবশ্যই চরমাবস্থার দিক দিয়ে সর্বনিম্ন হয়।

সরলতা অথবা জটিলতা (বহুবিধতা) [Simplicity or **Complexity** (multiplexity)] : একটি বৃহত্তর/মনোভাবের মধ্যে কতগুলো মনোভাব বিদ্যমান, সেটাই এই বৈশিষ্ট্যটিকে বোঝায়। একটি মনোভাবকে পরিবার হিসেবে চিন্তা কর যার 'সদস্য' হল অসংখ্য মনোভাব। বিভিন্ন বিষয়বস্তু যেমন– স্বাস্থ্য, বিশ্বশান্তির ক্ষেত্রে মানুষের একটি মাত্র মনোভাবের জায়গায় অনেকগুলো মনোভাব আছে। একটি মনোভাবের তন্ত্রকে 'সরল' বলে গণ্য করা হয় যদি তার একটি অথবা কিছু মনোভাব বিদ্যমান থাকে এবং আবার 'জটিল' বলে মনে করা হবে যখন এটি অনেকগুলো মনোভাব দ্বারা গঠিত হয়। স্বাস্থ্য এবং কুশলতার প্রতি মনোভাবের উদাহরণটি ধরা থাক। এই মনোভাবের তন্ত্রটিকে অসংখ্য মনোভাবের 'সদস্য' দ্বারা গঠিত, যেমন– শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের ধারণা, আনন্দ ও কুশলতার মতামত এবং ব্যক্তির সুস্বাস্থ্য ও আনন্দলাভ করার বিশ্বাস। একটি মনোভাব তন্ত্রে বহু সদস্যযুক্ত মনোভাবগুলোকে পূর্বে আলোচিত তিনটি উপাদানের সাথে মিলিয়ে বিভ্রান্ত হওয়া উচিত নয়। মনোভাবতন্ত্রে প্রত্যেক মনোভাব সদস্যের A-B-C উপাদান আছে।

কেন্দ্রিয়তা (Centrality) : এটা হল একটি মনোভাবতন্ত্রের মধ্যে একটি নির্দিষ্ট মনোভাবের ভূমিকা। অধিক মাত্রায় কেন্দ্রিয়তা সম্পন্ন মনোভাবতন্ত্রের অন্যান্য মনোভাবকে অ-কেন্দ্রিক (অথবা সীমান্তবর্তী) মনোভাবের তুলনায় অনেক বেশি প্রভাবিত করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, বিশ্ব শান্তির প্রতি মনোভাবের সাথে উচ্চ সামরিক

ব্যয়-এর মতো একটি ঋণাত্মক মনোভাব উপস্থিত থাকতে পারে যা বহুবিধ মনোভাব তন্ত্রের মনোভাবকে একটি মূল অথবা কেন্দ্রীয় মনোভাব হিসেবে প্রভাবিত করে থাকে।

মনোভাব গঠন ও পরিবর্তন (Attitude Formation and Change)

মনোভাব গঠন (Attitude Formation)

একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন যার উত্তর দিতে মনোবৈজ্ঞানিকরা খুব আগ্রহী তা হল : মনোভাব কীভাবে গঠিত হয় ? যেভাবে অন্যান্য অসংখ্য চিন্তাধারা এবং ধারণা যা বিকশিত হয়ে আমাদের জ্ঞানমূলক তন্ত্রের অংশ হিসেবে তৈরি হয়, ঠিক সেভাবেই আমরা যখন অন্যদের সাথে ভাব বিনিময় করি তখন বিভিন্ন বিষয়বস্তু, বস্তু ও ব্যক্তির প্রতি মনোভাব তৈরি হয়। যদিও কিছু বিশেষ অবস্থা থেকেই বিশেষ মনোভাবের সৃষ্টি হয়।

সাধারণভাবে, মনোভাব ব্যক্তির নিজের অভিজ্ঞতা এবং অন্যদের সাথে ভাব বিনিময়ের মাধ্যমে অর্জিত হয়ে থাকে। এখানে খুব কম সংখ্যক গবেষণামূলক অধ্যয়ন রয়েছে যেগুলোতে মনোভাবের তৈরিতে কিছু জন্মগত দিকও রয়েছে এই কথা উল্লেখ করা হয়েছে কিন্তু শিখনের সাথে এরূপ জিনগত উপাদান মনোভাবকে শুধুমাত্র পরোক্ষভাবে প্রভাবিত করে থাকে। সুতরাং বেশিরভাগ সমাজ মনোবৈজ্ঞানিকরা মনোভাবের শিখনের শর্তগুলোর উপর দৃষ্টিনিক্ষেপ করে।

মনোভাব গঠনের পদ্ধতি (Process of Attitude Formation)

শিখনের বিভিন্ন পদ্ধতি ও শর্তগুলো ভিন্ন হতে পারে, যার ফলে মানুষের মধ্যে ভিন্নতা দেখা যায়।

- *অনুষঙ্গের মাধ্যমে মনোভাব শিখন (Learning attitudes by association) :* তোমরা হয়তো দেখেছ যে ছাত্রদের শিক্ষকের প্রতি প্রায়ই একটি নির্দিষ্ট বিষয় সম্পর্কে ভালবাসা তৈরি হয়, কারণ তারা সেই শিক্ষকের মধ্যে অনেক ইতিবাচক গুণ লক্ষ্য করে। এই ইতিবাচক গুণগুলো তার শিক্ষাদানের সাথে যুক্ত হয় এবং অবশেষে এটি বিষয়ের প্রতি ভালবাসা রূপে প্রকাশিত হয়। অন্য শব্দে, বিষয়টি সম্পর্কে ধনাত্মক মনোভাব একজন শিক্ষক ও একজন শিক্ষার্থীর মধ্যে ধনাত্মক অনুষঙ্গের মাধ্যমে অর্জিত হয়ে থাকে।
- *পুরস্কার অথবা শাস্তির মাধ্যমে মনোভাব শিখন (Learning attitudes by being rewarded or punished) :* যদি কোন ব্যক্তিকে একটি নির্দিষ্ট মনোভাব প্রদর্শন করার জন্য প্রশংসা করা হয়, তবে তার এই মনোভাবটি আরও বিকশিত হওয়ার সম্ভাবনা খুব বেশি থাকে। উদাহরণস্বরূপ, যদি একজন তরুণী নিয়মিত যোগাসন করে এবং তার স্কুলে 'মিস গুড হেলথ'-এর সম্মান পায়, তাহলে সাধারণত তার যোগাসনের প্রতি একটি ধনাত্মক মনোভাব তৈরি হতে পারে। একইভাবে, যদি একটি শিশু সঠিক আহারের জায়গায় বাইরের খাবার খাওয়ার ফলে বার বার অসুস্থ হতে থাকে, তাহলে তার বাইরের খাবারের প্রতি একটি ঋণাত্মক মনোভাব ও স্বাস্থ্যকর খাদ্যের প্রতি ধনাত্মক মনোভাব জন্মায়।
- *মডেলিং (অন্যদের লক্ষ্য করা)-এর মাধ্যমে মনোভাব শিখন [Learning attitudes through modelling (observing others)] :* প্রায়শই আমাদের মনোভাব শিখন, অনুষঙ্গ অথবা পুরস্কার বা শাস্তি প্রদানের মাধ্যমে হয় না। তার পরিবর্তে, আমরা অন্যদের তাদের চিন্তাভাবনা, অভিব্যক্ত করার জন্য পুরস্কৃত বা শাস্তি প্রদান করা হয় অথবা কোন মনোভাব বস্তুর প্রতি একটি বিশেষ প্রকারের আচরণের প্রদর্শন লক্ষ্য করে শিখি। উদাহরণস্বরূপ, শিশুরা যদি তাদের অভিভাবকদেরকে তাদের গুরুজনদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শন করে প্রশংসিত হতে দেখে তবে তাদের মধ্যে গুরুজনদের প্রতি শ্রদ্ধার মনোভাব তৈরি হয়।
- *গোষ্ঠীগত অথবা সাংস্কৃতিক আদর্শের মাধ্যমে মনোভাব শিখন (Learning attitudes through group or cultural norms) :* প্রায়শই, আমরা আমাদের গোষ্ঠী অথবা সংস্কৃতির আদর্শের মাধ্যমেও মনোভাব অর্জন করি। আদর্শ হল আচরণ সম্পর্কে অলিখিত নিয়মাবলি যেগুলো সম্ভবত সবাইকে নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে প্রদর্শন করতে হয়। সময়ের সাথে এই আদর্শগুলো মনোভাব রূপে আমাদের সামাজিক চেতনার অংশ হয়ে উঠতে পারে। গোষ্ঠীগত অথবা সাংস্কৃতিক আদর্শ দ্বারা মনোভাব শিখন বস্তুত, উপরে বর্ণিত শিখনের তিনটি রূপ— অনুষঙ্গ, পুরস্কার অথবা শাস্তি এবং মডেলিং দ্বারা শিখনের উদাহরণ হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, কিছু ধর্মের ক্ষেত্রে উপাসনার জায়গায় টাকা, মিষ্টি, ফল এবং ফুল অর্পণ করা একটি আদর্শ আচরণ, যখন

মানুষ লক্ষ্য করে যে অন্যের দ্বারা প্রদর্শিত এইরূপে আচরণ প্রত্যাশিত এবং সামাজিকভাবে স্বীকৃত, তবে তারা এইরূপ আচরণ এবং সম্পর্কযুক্ত ভক্তির প্রতি একটি ধনাত্মক মনোভাব বিকশিত করতে পারে।.

- *তথ্য অবলোকনের মাধ্যমে শিখন (Learning through exposure to information) :* বহু মনোভাব একটি সামাজিক প্রেক্ষাপটে অর্জিত হয়, কিন্তু এতে অন্যের বাস্তবিক উপস্থিতির প্রয়োজন বাধ্যতামূলক নয়। আজকের দিনে, গণমাধ্যম প্রদত্ত বিশাল পরিমাণে তথ্যের মাধ্যমে ধনাত্মক ও ঋণাত্মক মনোভাব উভয়ই তৈরি হয়ে থাকে। আত্ম উপলব্ধিকারী ব্যক্তির জীবনী পড়ে, একজন ব্যক্তি কঠিন পরিশ্রম ও জীবনে সফলতা লাভের পথ অন্যান্য দিকগুলোর প্রতি একটি ধনাত্মক মনোভাব বিকশিত করতে পারে।

মনোভাব গঠনে প্রভাববিস্তারকারী উপাদান (Factors that Influence Attitude Formation)

নিম্নে আলোচিত উপাদানগুলো উপরোক্ত প্রক্রিয়াগুলোর মাধ্যমে মনোভাব শিখনের প্রেক্ষাপট প্রদান করে।

1. *পারিবারিক ও বিদ্যালয়ের পরিবেশ (Family and School Environment) :* বিশেষত জীবনের প্রারম্ভিক বয়সে অভিভাবক তথা পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা মনোভাব গঠনে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। পরবর্তীকাল, বিদ্যালয়ের পরিবেশ মনোভাব গঠনে একটি গুরুত্বপূর্ণ পটভূমি হয়ে উঠে। পরিবার ও বিদ্যালয়ে মনোভাবের শিখন সাধারণত পুরস্কার ও শাস্তি এবং মডেলিং এর মাধ্যমে হয়ে থাকে।

2. *রেফারেন্স গোষ্ঠী (Reference Groups) :* রেফারেন্স গোষ্ঠী গ্রহণযোগ্য আচরণ এবং চিন্তাধারার ধরন সম্পর্কে একজন ব্যক্তির আদর্শকে নির্দেশ করে। সুতরাং, তারা গোষ্ঠীগত অথবা সংস্কৃতিক আদর্শ দ্বারা মনোভাব শিখনকে অনুধাবন করে। বিভিন্ন বিষয়বস্তু সম্পর্কে মনোভাব যেমন– রাজনৈতিক, ধার্মিক ও সামাজিক গোষ্ঠী, পেশা, রাষ্ট্রীয় এবং অন্যান্য সমস্যা প্রায়শই রেফারেন্স গোষ্ঠীর মাধ্যমে বিকশিত হয়ে থাকে। তাদের প্রভাব বিশেষত বয়ঃসন্ধিকালের শুরুতে দেখা যায়। ব্যক্তি একটি গোষ্ঠীর অন্তর্ভুক্ত হওয়ার গুরুত্ব অনুভব করে। অতএব, মনোভাব গঠনে রেফারেন্স গোষ্ঠীর ভূমিকা পুরস্কার ও শাস্তির মাধ্যমে শিখনের একটি বিষয় হতে পারে।

3. *ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা (Personal Experiences) :* বহু মনোভাব শুধুমাত্র পারিবারিক পরিবেশ অথবা রেফারেন্স গোষ্ঠী দ্বারাই তৈরি হয় না, আবার সরাসরি ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার মাধ্যমেও তৈরি হয়ে থাকে যা আমাদের মানুষের প্রতি মনোভাবে এবং আমাদের নিজেদের জীবনে একটি বিশাল পরিবর্তন নিয়ে আসে। একজন আর্মির গাড়িচালক একটি ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যায় যা তার জীবনকে পরিবর্তন করে ফেলেছে। একটি মিশনে, সে কোনক্রমে মৃত্যুর হাত থেকে অব্যাহতি লাভ করে যেখানে তার সব সাথীরা নিহত হয়। নিজের জীবনের উদ্দেশ্য সম্পর্কে দূরকল্পনা করে সে আর্মির চাকুরি ছেড়ে মহারাষ্ট্রে তার স্থানীয় গ্রামে ফিরে গিয়ে সম্প্রদায়ের নেতা (community leader) হিসেবে সক্রিয়ভাবে কাজ করে। একটি সম্পূর্ণ ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা লাভ করার পর এই ব্যক্তিটি তার সম্প্রদায়ের উন্নয়নের এই ধনাত্মক মনোভাবটি বিকশিত করে। তার এই প্রচেষ্টায় তার গ্রামের চেহারা বদলে দেয়।

4. *গণমাধ্যম সম্পর্কিত প্রভাব (Media-related Influences) :* বর্তমান সময়ে প্রযুক্তিগত অগ্রগতি / অডিও-ভিজুয়াল গণমাধ্যম এবং ইন্টারনেটকে তথ্যের শক্তিশালী উৎস হিসেবে গড়ে তুলেছে যার ফলে মনোভাব গঠিত ও পরিবর্তিত থাকে। উপরন্তু, বিদ্যালয় স্তরের পাঠ্যবইও মনোভাব গঠনকে প্রভাবিত করে। এই উৎসগুলো প্রথমে মনোভাবের জ্ঞানমূলক ও আবেগমূলক উপাদানগুলোকে শক্তিশালী করে তোলে এবং পরবর্তীকালে আচরণমূলক উপাদানকেও প্রভাবিত করতে পারে। গণমাধ্যম মনোভাবের উপর ভাল এবং খারাপ উভয় প্রভাবই নিক্ষেপ করতে পারে। অপরদিকে গণমাধ্যম ও ইন্টারনেট মানুষকে অন্যান্য যোগাযোগ ব্যবস্থার তুলনায় বেশি ভালভাবে সচেতন রাখে। আবার, সংগৃহীত তথ্যের প্রকৃতির উপর কোন নিয়ন্ত্রণ নাও থাকতে পারে যার ফলে গঠিত মনোভাব অথবা বর্তমান মনোভাবগুলোর পরিবর্তনের অভিমুখের উপর কোন নিয়ন্ত্রণ থাকে না। গণমাধ্যমকে ভোগবাদী মনোভাব তৈরিতে ব্যবহার করা যেতে পারে যেখানে কারোর অস্তিত্ব নেই এবং সামাজিক শান্তিকে সহজতর করতে ধনাত্মক মনোভাব গঠনের

ক্ষেত্রে সুসজ্জিতও করা যায়।

মনোভাব পরিবর্তন (Attitude Change)

মনোভাব গঠনের প্রক্রিয়াকরণের সময় এবং তার পরে, মনোভাব বিভিন্ন প্রভাব দ্বারা পরিবর্তিত তথা পরিমিত করা যেতে পারে। কিছু মনোভাব অন্যান্য মনোভাব থেকে বেশি পরিবর্তিত হয়। যেই মনোভাবগুলো এখনও গঠনমূলক স্তরে রয়েছে এবং যার বেশিরভাগটাই মতামতের মতো সেগুলো ব্যক্তির মূল্যবোধের অংশে পরিণত হওয়া দৃঢ়ভাবে গঠিত মনোভাবের তুলনায় পরিবর্তিত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। ব্যবহারিক দৃষ্টিভঙ্গি অনুযায়ী, মানুষের মনোভাবে পরিবর্তন আনতে সম্প্রদায়ের নেতা, রাজনীতিবিদ, ভোক্তা সামগ্রীর উৎপাদক এবং অন্যান্যদের আগ্রহের বিষয়। যতক্ষণ না পর্যন্ত আমরা খুঁজে বের করতে পারি মনোভাব কীভাবে পরিবর্তিত হয় এবং এইরূপে পরিবর্তনের জন্য কোন পরিস্থিতি দায়ী, মনোভাব পরিবর্তনের ক্ষেত্রে পদক্ষেপ নেওয়া সম্ভব নয়।

মনোভাব পরিবর্তনের প্রক্রিয়া (Process of Attitude Change)

তিনটি প্রধান ধারণা যেগুলো মনোভাবের পরিবর্তনের কিছু গুরুত্বপূর্ণ প্রক্রিয়ার উপর দৃষ্টিনিক্ষেপ করে সেগুলো নিম্নে বর্ণনা করা হল :

(a) Fritz Heider দ্বারা প্রস্তাবিত সামঞ্জস্যতার (**balance**) ধারণা কখনো কখনো '**P-O-X**' ত্রিভুজের রূপে বর্ণিত হয়, যা মনোভাবের তিনটি দৃষ্টিভঙ্গি অথবা উপাদানের মধ্যে সম্পর্ককে উপস্থাপিত করে। **P** হল সেই ব্যক্তি যার মনোভাব সম্পর্কে অধ্যয়ন করা হয়, **O** হল আরো একজন ব্যক্তি এবং **X** হল সেই বিষয়বস্তু যার প্রতি মনোভাব অধ্যয়ন করা হয় (মনোভাব বস্তু)। এইটাও সম্ভব যে এই তিনটিই ব্যক্তি।

এখানে মূল ধারণাটি হল এই যে, একটি মনোভাব পরিবর্তিত হয় যদি **P-O** মনোভাবে, এবং **P-X** মনোভাবের মধ্যে সামঞ্জস্যতার পরিস্থিতি থাকে এর কারণ হলো যুক্তিসম্মতভাবে অসামঞ্জস্যতা। অতএব মনোভাব সামঞ্জস্যতার অভিমুখে পরিবর্তিত হয়।

সামঞ্জস্যহীনতা লক্ষ্য করা যায় যখন :

(i) **P-O-X** ত্রিভুজের সবকটি বাহু ঋণাত্মক অথবা,

(ii) দুটি বাহু ধনাত্মক এবং একটি বাহু ঋণাত্মক হয়।

সামঞ্জস্যহীনতা লক্ষ্য করা যায় যখন :

(i) সবকটি বাহু ধনাত্মক অথবা

(ii) দুটি বাহু ঋণাত্মক এবং একটি বাহু ধনাত্মক হয়।

পণকে একটি মনোভাবের বিষয়বস্তু (**X**)-এর উদাহরণ হিসেবে নেওয়া যাক। ধরা যাক একজন ব্যক্তি (**P**) র পণ (**P-X** ধণাত্মক) সম্পর্কে ধনাত্মক মনোভাব রয়েছে। **P** তার ছেলেকে কোন একজনের (**O**) মেয়ের সাথে বিয়ে দিতে চায় যার পণের (**O-X** ঋণাত্মক) প্রতি ঋণাত্মক মনোভাব রয়েছে। মনোভাবের প্রকৃতি কি হবে এবং পরিস্থিতি অনুযায়ী সামঞ্জস্য অথবা অসামঞ্জস্যতা কীভাবে নির্ধারণ করা হবে?

প্রাথমিকভাবে যদি '**O**' -র **P**-এর ধনাত্মক মনোভাব থাকে, তাহলে পরিস্থিতি অসম হবে। **P-X** ধনাত্মক, **O-P** ধনাত্মক কিন্তু ঋণাত্মক। **O-P** ধনাত্মক কিন্তু **O-X** ঋণাত্মক মনোভাব রয়েছে। তাহলে তিনটির মধ্যে একটির মনোভাব পরিবর্তিত হবে। এই পরিবর্তন **P-X** সম্পর্কে হতে পারে (**P**পণকে প্রথা হিসেবে অপছন্দ করতে শুরু করে), অথবা **O-P** এর সম্পর্কে (**O-P** কে অপছন্দ করতে শুরু করে)। সংক্ষেপে বলা যায়, মনোভাব পরিবর্তন তখনই হবে যখন একটি ত্রিভুজে তিনটি ধনাত্মক সম্পর্ক থাকবে অথবা দুটি ঋণাত্মক এবং একটি ধনাত্মক সম্পর্ক থাকবে।

(b) Leon Festinger জ্ঞানমূলক অসংগতির (**cognitive dissonance**) ধারণাটি প্রস্তাবিত করেন। এইটা জ্ঞানমূলক উপাদানের উপর গুরুত্ব আরোপ করে। এখানে মূল ধারণা হল, মনোভাবের জ্ঞানমূলক উপাদানগুলো 'সংগতিপূর্ণ' (অসংগতি'র বিপরীত) হওয়া উচিত, অর্থাৎ তারা একইভাবে একে অপরের সাথে যুক্তিযুক্তভাবে একটি রেখায় থাকে। একজন ব্যক্তি যদি দেখে যে মনোভাবের ক্ষেত্রে দুটি চিন্তন প্রক্রিয়া অসংগতিপূর্ণ, তাহলে একটিকে সংগতির অভিমুখে পরিবর্তন করা হবে। উদাহরণস্বরূপ, নিম্নোক্ত ধারণাগুলোর (চিন্তন প্রক্রিয়া) সম্পর্কে চিন্তা কর :

চিন্তন প্রক্রিয়া ১ (Cognition I) : পান মশলার কারণে মুখের ক্যান্সার হয়ে থাকে যা খুব মারাত্মক।

চিন্তন প্রক্রিয়া ২ (Cognition II) : আমি পান মশলা খাই।

এই দুটো ধারণা বা জ্ঞান পোষণ করলে পান মশলার প্রতি মনোভাবের ক্ষেত্রে কোন ব্যক্তিকে কিছুটা 'বেসুরো' অথবা অসংগতিপূর্ণ বলে অনুভব করাতে পারে। সুতরাং, এই ধারণগুলোর কোন একটাকে পরিবর্তন করতে হবে যাতে সংগতি সাধন করা যায়। উপরোক্ত উদাহরণে, অসংগতিকে সরাতে অথবা কমাতে, আমি পান মশলা খাওয়া বন্ধ করে দেব (চিন্তন প্রক্রিয়া II কে পরিবর্তন করা হবে)।

এইটা অসংগতি কমানোর জন্য স্বাস্থ্যকর, যুক্তিযুক্ত তথা বিচক্ষণ উপায় হতে পারে।

Festinger এবং Carlsmith, নামক দুজন সমাজ মনোবিজ্ঞানী একটি পরীক্ষণ পরিচালনা করে জ্ঞানমূলক অসংগতি কীভাবে কাজ করে সে সম্পর্কে প্রদর্শন করেন । (বাক্স 6.2 দেখ) ।

সামঞ্জস্যতা এবং জ্ঞানমূলক অসংগতি উভয়ই **জ্ঞানমূলক দৃঢ়তার (cognitive consistency)** উদাহরণ। জ্ঞানমূলক দৃঢ়তার অর্থ হল মনোভাব বা মনোভাব তন্ত্রের দুটি উপাদান, পরিপ্রেক্ষিত অথবা পদার্থ একই অভিমুখে থাকে। প্রত্যেকটি উপাদান অন্যান্য উপাদান সাথে যুক্তিযুক্তভাবে একই সারিতে থাকা উচিত। যদি তা না হয়ে থাকে, তবে ব্যক্তি এক প্রকার অস্বস্তি অনুভব করে অর্থাৎ মনোভাব তন্ত্রের মধ্যে এই অনুভূতি হলো "কিছু একটা জিনিস পুরোপুরিভাবে সঠিক নয়"। এইরূপ অবস্থায়, দৃঢ়তার অভিমুখের মধ্যে মনোভাব তন্ত্রের কিছু বিষয়ে পরিবর্তন হয়, কারণ আমাদের জ্ঞানমূলক পদ্ধতির ক্ষেত্রে যুক্তিযুক্ত দৃঢ়তার প্রয়োজন।

(c) দ্বি-ধাপ ধারণাটি **(two-step concept)** S.M. Mohsin, একজন ভারতীয় মনোবৈজ্ঞানিক দ্বারা প্রস্তাবিত হয়েছে। উনার মত অনুসারে, মনোভাব পরিবর্তন দুটি ধাপে হয়ে থাকে। প্রথম ধাপে, পরিবর্তনের লক্ষ্য উৎসের সাথে সনাক্ত হয়ে। 'লক্ষ্য' হল সেই ব্যক্তির যার মনোভাব পরিবর্তিত করা হবে। 'উৎস' হল সেই ব্যক্তির প্রভাব যার দ্বারা পরিবর্তনটি হবে। চিহ্নিতকরণ (**Identification**)-এর অর্থ হল লক্ষ্যের উৎসের প্রতি পছন্দ অথবা বিবেচনাবোধ আছে কি না। সে নিজেকে লক্ষ্যের জায়গায় রেখে তার মতো অনুভব করতে চেষ্টা করে। উৎসের লক্ষ্যের প্রতি ধনাত্মক মনোভাব থাকা উচিত এবং বিবেচনাবোধ অথবা আকর্ষণ পারস্পরিক হয়ে যায়। দ্বিতীয় ধাপে, উৎস মনোভাব বস্তুর প্রতি তার আচরণকে প্রকৃতপক্ষে পরিবর্তন

বাক্স 6.2

20 ডলারের জন্য মিথ্যা বলা

(Telling a Lie for Twenty Dollars)

খুব বিরক্তিকর একটি পরীক্ষণে অংশ গ্রহণ করার পর, ছাত্র-ছাত্রীদের একটি দলকে বলা হয়েছিল তারা যেন বাইরে অপেক্ষাকারী ছাত্র-ছাত্রীদের দলকে বলে যে পরীক্ষাটি খুব মজাদার ছিল। অপেক্ষাকারী ছাত্র-ছাত্রীদের এই মিথ্যে কথাটি বলার জন্য প্রথম দলের অর্ধেক ছাত্রছাত্রীদের 1 ডলার এবং বাকি অর্ধেককে 20 ডলার দেওয়া হল। কিছু সপ্তাহ পরে, বিরক্তিকর পরীক্ষণের অংশ গ্রহণকারীদের পরীক্ষণটি সম্পর্কে পুনরুদ্রেক করতে বলা হয়। তাদের জিজ্ঞাসা করা হল যে তাদের কাছে পরীক্ষণটি কতটা মজাদার ছিল। বিভিন্ন প্রতিক্রিয়া দ্বারা বোঝা গেল যে 1 ডলারের দলটি পরীক্ষণটিকে 20 ডলারের দল থেকে বেশি মজাদার বলে বর্ণনা করেছে। এটির ব্যাখ্যা হল : 1 ডলারের ছাত্রছাত্রীরা জ্ঞানমূলক অসংগতির অভিজ্ঞতার কারণে পরীক্ষণের প্রতি তাদের মনোভাব পরিবর্তিত করে।

1 ডলারের দলের ক্ষেত্রে	
প্রাথমিক চিন্তাগুলো হবে :	পরিবর্তিত চিন্তন গুলো হবে :
(অসংগতিপূর্ণ চিন্তন)	(অসংগতি কমবে)
"পরীক্ষণটি খুব বিরক্তিকর ছিল" ;	*"পরীক্ষণটি বাস্তবে মজাদার ছিল" ;*
"আমি অপেক্ষাকারী ছাত্রছাত্রীদের বলেছি যে ওইটা খুব মজাদার ছিল";	*"আমি অপেক্ষাকারী ছাত্রছাত্রীদের বলেছি যে ওইটা খুব মজাদার ছিল" ;*
"আমি মাত্র 1 ডলারের জন্য মিথ্যে কথা বলেছি"	*"আমি মাত্র 1 ডলারের জন্য মিথ্যে কথা বলতাম না"*

20 ডলারের দলটির জ্ঞানমূলক অপসংগতির অভিজ্ঞতা হয়নি। তাই তারা পরীক্ষণটির প্রতি তাদের মনোভাব পরিবর্তন করেনি এবং একে বিরক্তিকর হিসেবে বিবেচনা করে।

20 ডলারের দলের (অসংগতি ছাড়া) ক্ষেত্রে চিন্তাগুলো হতে পারে :

"পরীক্ষণটি খুব বিরক্তিকর ছিল";

"আমি অপেক্ষাকারী ছাত্রছাত্রীদের বলেছি যে ওইটা খুব মজাদার ছিল";

"আমি মিথ্যে কথা বলেছি কারণ আমাকে 20 ডলার দেওয়া হয়েছিল."

করে নিজেই মনোভাবে পরিবর্তন দেখায়। উৎসের পরিবর্তিত মনোভাব এবং আচরণকে পর্যবেক্ষণ করে, লক্ষ্য ও তার আচরণের দ্বারা মনোভাবে পরিবর্তন দেখায়। এইটা হল অনুকরণ অথবা পর্যবেক্ষণমূলক শিখনের একটি ধরন।

দ্বি-ধাপ মনোভাব পরিবর্তনের নিম্নোক্ত উদাহরণটিকে ধরা যাক, প্রীতি খবরের কাগজে পড়ে যে, সে যেই নির্দিষ্ট কোমল পানীয়টি ভালোবাসে সেটি অত্যন্ত ক্ষতিকারক। কিন্তু প্রীতি দেখে যে তার প্রিয় খেলোয়াড় একই পানীয়টির বিজ্ঞাপন করে আসছে। সে ওই খেলোয়াড়ের সাথে নিজেকে একাত্ম করেছে এবং তাকে অনুকরণ করতে পছন্দ করে। এখন ধরা যাক, এই খেলোয়াড়টি এই কোমল পানীয় সম্পর্কে মানুষের মনোভাব ধনাত্মক থেকে ঋণাত্মক করতে চান। খেলোয়াড়টি প্রথমে তার ভক্তদের প্রতি ধনাত্মক অনুভূতি দেখানো উচিত এবং তারপর তার নিজের কোমল পানীয় পান করার অভ্যেস সত্যি সত্যি পরিবর্তন করবে (ধাপ-I) সম্ভবত একটি স্বাস্থ্যকর পানীয়ের সাথে একে প্রতিস্থাপিত করে। যদি খেলোয়াড় প্রকৃতপক্ষে তার আচরণ পরিবর্তন করে, এইটার সম্ভাবনা প্রবল হয় যে এখন প্রীতিও তার মনোভাব ও আচরণ পরিবর্তন করবে এবং ক্ষতিকারক কোমল পানীয় পান করা বন্ধ করবে (ধাপ-II)।

মনোভাব পরিবর্তনে প্রভাব বিস্তারকারী উপাদান (Factors that Influence Attitude Change)

মনোভাব পরিবর্তিত হবে কি না এবং যদি হয়, ঠিক কতটা হবে, একটি প্রশ্ন যা অনেক মনোবৈজ্ঞানিকদের বিচলিত করে। যদিও তাদের মধ্যে বেশিরভাগরাই নিম্নে দেওয়া মনোভাব পরিবর্তনের প্রধান উপাদানগুলোর সাথে সহমত পোষণ করেছেন :

- *বিদ্যমান মনোভাবের বৈশিষ্ট্য (Characteristics of the existing attitude)* : পূর্বে উল্লেখিত মনোভাবের চারটি বৈশিষ্ট্য যথা– যোজ্যতা (ধনাত্মকতা অথবা ঋণাত্মকতা), চরমাবস্থা, (সরলতা অথবা জটিলতা) বহুবিধতা এবং কেন্দ্রিয়তা অথবা মনোভাবের তাৎপর্য, মনোভাবের পরিবর্তনকে নির্ধারণ করে। চরম মনোভাব এবং কেন্দ্রীয় মনোভাব সীমান্তবর্তী মনোভাবের (কম গুরুত্বপূর্ণ) তুলনায় পরিবর্তন করা কঠিন। বহুবিধ মনোভাবের তুলনায় সরল মনোভাব সহজেই পরিবর্তন করা যায়।

উপরন্তু, মনোভাব পরিবর্তনের অভিমুখ এবং বিস্তারকে ধরা উচিত। একটি মনোভাব সর্বসম (**congruent**) হতে পারে— এইটা বর্তমান মনোভাবের অভিমুখেই পরিবর্তিত হতে পারে (উদাহরণস্বরূপ, একটি ধনাত্মক মনোভাব আরো ধনাত্মক হতে পারে অথবা একটি ঋণাত্মক মনোভাব আরো ঋণাত্মক হতে পারে)। উদাহরণস্বরূপ, ধরা যাক একজন ব্যক্তির নারীর স্বশক্তিকরণের মনোভাবের প্রতি কিছুটা ধনাত্মক মনোভাব রয়েছে। একজন সফল মহিলার ব্যাপারে পড়লে সেই মনোভাবটিকে আরও ধনাত্মক করে তুলতে পারে। এইটা সর্বসম পরিবর্তন হবে। অপরদিকে, একটি মনোভাব **অসম (incongruent)** হতে পারে— বর্তমান মনোভাবের বিপরীত দিকে পরিবর্তিত হতে পারে (উদাহরণস্বরূপ, একটি ধনাত্মক মনোভাব কম ধনাত্মক অথবা ঋণাত্মক হতে পারে অথবা একটি ঋণাত্মক মনোভাব কম ঋণাত্মক অথবা ধনাত্মক হতে পারে)। পূর্বোক্ত উদাহরণ অনুযায়ী, একজন সফল মহিলার ব্যাপারে পড়ার পর, একজন ব্যক্তি ভাবতে পারে যে, মহিলারা অতি শীঘ্রই খুব শক্তিশালী হয়ে উঠবে এবং নিজেদের পারিবারিক দায়িত্বকে অবহেলা করবে। এটা ব্যক্তির নারী স্বশক্তিকরণের বর্তমান ধনাত্মক মনোভাবকে কম ধনাত্মক অথবা ঋণাত্মকও করতে পারে। যদি তা হয়, তাহলে এটি অসম পরিবর্তনের একটি ঘটনা হবে। দেখা গেছে যে, সাধারণত অসম মনোভাবে পরিবর্তন আনার তুলনায় সর্বসম পরিবর্তন আনা অনেক সহজতর।

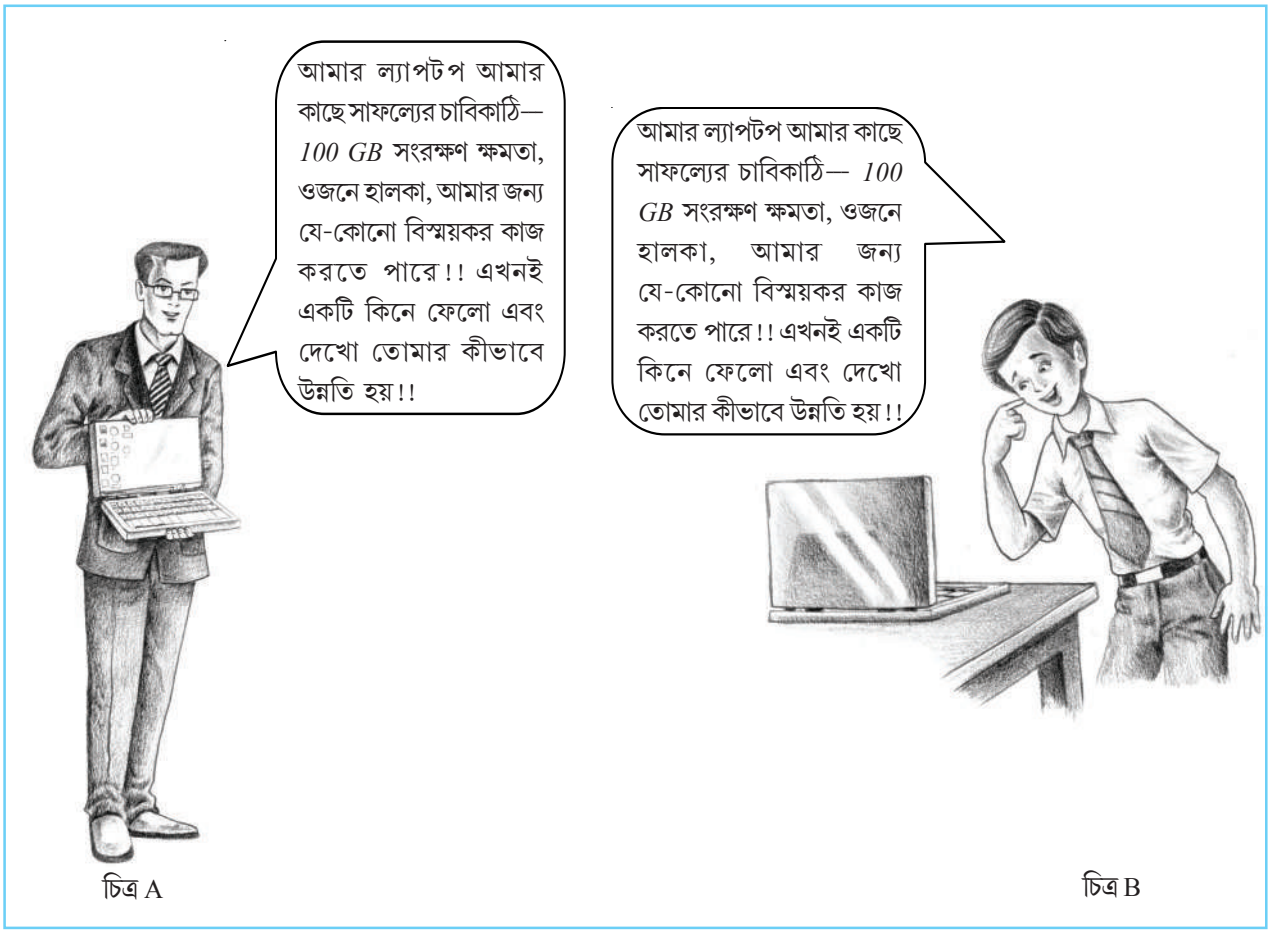
উপরন্তু, মনোভাব তথ্য উপস্থাপনার অভিমুখে, অথবা সেই তথ্য উপস্থাপনার বিপরীত দিকে পরিবর্তিত হতে পারে। দাঁত মাজার গুরুত্ব বর্ণনা করা পোস্টারগুলো দাঁতের যত্নের সম্পর্কে ধনাত্মক মনোভাবকে শক্তিশালী করে তোলে। কিন্তু যদি মানুষকে দাঁতের ক্ষয়ের ভয়ঙ্কর ছবি দেখানো হয়, তারা সেই ছবিগুলো হয়তো বিশ্বাস নাও করতে পারে এবং দাঁতের যত্নের প্রতি কম ধনাত্মক হয়ে যেতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে যে কোনসময় বিশ্বাসী লোকেদের ক্ষেত্রে ভয় ভালই কাজ করে কিন্তু যদি একটি বার্তা খুব বেশি ভয় উৎপাদন করে তবে গ্রহীতাকে অন্য পথে চালিত করে এবং এতে স্বল্প প্রত্যয়কারীয় প্রভাব থাকে।

- *উৎস বৈশিষ্ট্যসমূহ (Source characteristics)* : উৎসের **বিশ্বাসযোগ্যতা (credibility)** এবং **আকর্ষণীয়তা (attractiveness)** হলো দুটি বৈশিষ্ট্য যা মনোভাব পরিবর্তনকে প্রভাবিক করে থাকে। মনোভাব পরিবর্তনের সম্ভাবনা তখনই থাকে যখন বার্তাটি একটি অতি বিশ্বাসযোগ্য উৎস থেকে আসে নাকি কম বিশ্বাসযোগ্য উৎস থেকে। উদাহরণস্বরূপ, যেসব প্রাপ্ত বয়স্করা ল্যাপটপ কেনার পরিকল্পনা করছেন, তারা একজন কম্পিউটার ইঞ্জিনিয়ার যে

নাকি একটি নির্দিষ্ট কোম্পানির ল্যাপটপের কিছু বিশেষ বৈশিষ্ট্য তুলে ধরে তার তুলনায় সেই স্কুল বাচ্চা যে নাকি ল্যাপটপের ব্র্যান্ডের কিছু বিশেষ বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে একই তথ্য প্রদান করবে, তার প্রতি কম সন্তুষ্ট হবে। কিন্তু যদি ক্রেতারা নিজেরাই স্কুলের শিশু হয়, তারা কোনো পেশাদারী লোকের তথ্যের তুলনায় আরেকটি স্কুলের শিশুর ল্যাপটপের বিজ্ঞপ্তি দ্বারা বেশি প্রভাবিত হয়ে থাকবে (চিত্র 6.1 দেখ)। কিছু কিছু পণ্য যেমন– গাড়ির সম্পর্কে প্রচারের কারণে বিক্রি বাড়তে পারে, এইটা আবশ্যক নয় যে সেই প্রচার কোনো বিশেষজ্ঞ করে না তা কোনো বিখ্যাত ব্যক্তিত্ব দ্বারা করতে পারে।

- *বার্তার বৈশিষ্ট্য (Message characteristics) :* বার্তা হল সেই তথ্য যা মনোভাবে পরিবর্তন আনতে উপস্থাপন করা হয়। মনোভাব পরিবর্তিত হবে যখন কোনো বিষয়বস্তু সম্পর্কে যে পরিমাণ তথ্য দেওয়া হয় তা যথেষ্ট, না খুব বেশি, না খুব কম। বার্তাটিতে **যৌক্তিক (rational)** অথবা **প্রাক্ষোভিক আবেদন (emotional appeal)** রয়েছে কি না, এই পার্থক্যটিও পরিলক্ষিত হয়। উদাহরণস্বরূপ, প্রেসার কুকারে রান্না করার একটি বিজ্ঞাপন এই ইঙ্গিত দিতে পারে যে এইটা জ্বালানি সঞ্চয় করে যেমন– রান্নার গ্যাস (এল.পি.জি) ও অর্থ সঞ্চয়ী (যুক্তিসঙ্গত আবেদন)। অন্যথা, বিজ্ঞাপনটি বলতে পারে যে প্রেসার কুকারে রান্না করলে খাদ্যের পুষ্টি বজায় থাকে এবং যারা পরিবারের প্রতি যত্নশীল, তাদের জন্য পুষ্টি একটি প্রধান উদ্বেগের বিষয় (প্রাক্ষোভিক আবেদন) (চিত্র 6.2 দেখ)।

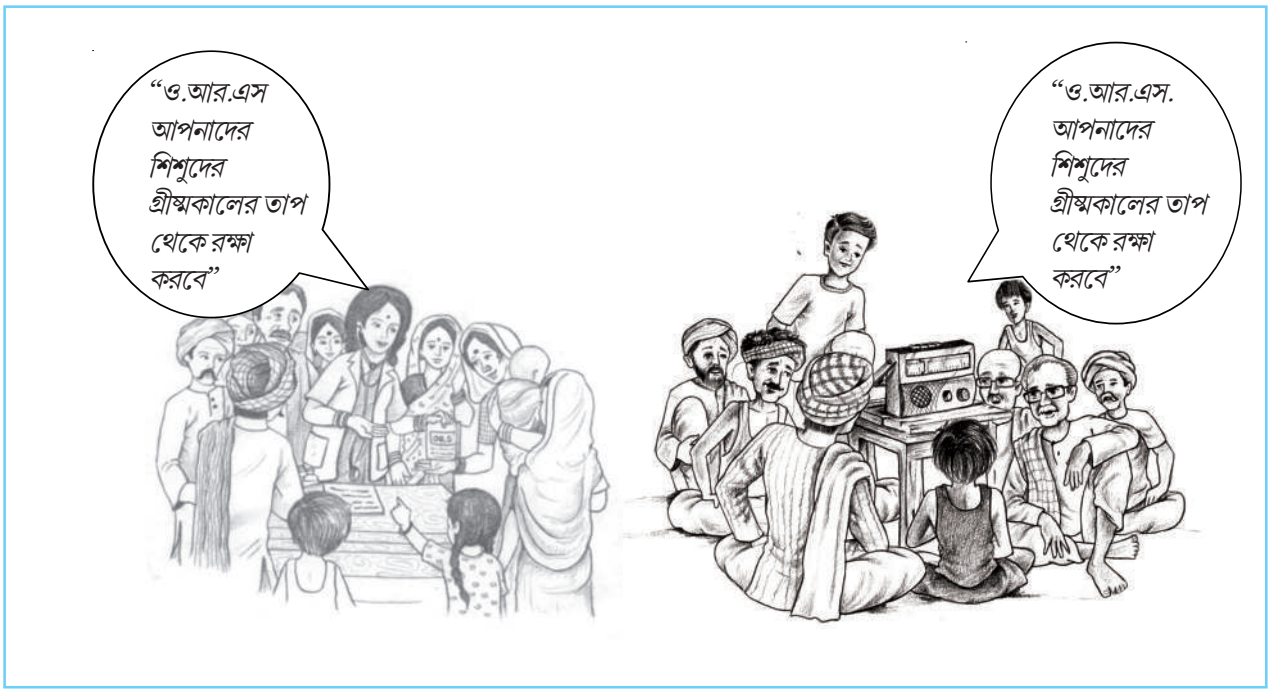
এই বার্তাটি দ্বারা সক্রিয় হওয়া অভিপ্রায় ও মনোভাব পরিবর্তনকে নির্ধারণ করে। উদাহরণস্বরূপ, দুধ পান করলে ব্যক্তি স্বাস্থ্যবান এবং ভাল দেখতে হতে পারে অথবা নিজের কাজে খুব কর্মচঞ্চল এবং নিজের কাজে বেশি সফল হবে বলে বলা যেতে পারে।



চিত্র 6.1 : কোন্ চিত্রটি তোমাদেরকে একটি ল্যাপটপ কিনতে বেশি আগ্রহী করবে— চিত্র A, অথবা চিত্র B ? কেন ?

চিত্র 6.2 : যৌক্তিক এবং প্রক্ষোভিক আবেদন

অবশেষে, বার্তাটি প্রচারিত হওয়ার **ধরন (mode)** একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। বার্তার মুখোমুখি সম্প্রচার সাধারণত পরোক্ষ সম্প্রচারের তুলনায় বেশি কার্যকরী হয়ে থাকে, যেমন– চিঠি বা প্রচারপত্রের মাধ্যমে অথবা গণমাধ্যম দ্বারাও। উদাহরণস্বরূপ,



***চিত্র 6.3** : সরাসরি কথোপোকথন বনাম গণমাধ্যমের সম্প্রচার। কোন্‌টা ভাল কাজ করে? কেন?*

ছোট শিশুদের ক্ষেত্রে ওরেল রিহাইড্রেসন সল্টস্ (ও আর এস)-এর প্রতি ধনাত্মক মনোভাব বেশি কার্যকরীভাবে তৈরি করা যায় যদি সম্প্রদায় সমাজ কর্মীরা এবং ডাক্তাররা রেডিয়োতে ও.আর.এস-এর উপকারিতা সম্পর্কে বর্ণনা না দিয়ে, মানুষের সাথে সরাসরি কথা বলে বার্তাটি পৌঁছায়। (চিত্র 6.3 দেখ)। আজকাল দর্শন মাধ্যমে যেমন– টেলিভিশন এবং ইন্টারনেট সরাসরি কথোপোকথনের অনুরূপ, কিন্তু সেগুলো পরেরটির জন্য বিকল্প নয়।

- *লক্ষ্যের বৈশিষ্ট্য (Target characteristics) :* লক্ষ্যের গুণাবলি যেমন– **প্রত্যয় জন্মানো (persuasibility)**, **শক্তিশালী পক্ষপাত (strong prejudices)**, **আত্মসম্মান (self-esteem)**, এবং **বুদ্ধি (intelligence)** মনোভাব পরিবর্তনের সম্ভাবনা ও পরিসরকে প্রভাবিত করে। যেসব ব্যক্তিদের মন খোলা এবং নমনীয় ব্যক্তিত্ব রয়েছে, তাদের খুব সহজেই পরিবর্তন হয়। বিজ্ঞাপনদাতারা এইরূপ ব্যক্তিদের থেকে উপকৃত হয়। যেসব ব্যক্তিদের শক্তিশালী পক্ষপাত রয়েছে তাদের শক্তিশালী পক্ষপাত নেই এমন লোকের তুলনায় মনোভাব পরিবর্তনের প্রবণতা খুব কম থাকে। যাদের আত্মসম্মান কম এবং নিজেদের প্রতি যথেষ্ট বিশ্বাস নেই, এরা উচ্চ আত্মবিশ্বাসী ব্যক্তিদের তুলনায় খুব সহজেই মনোভাবে পরিবর্তন আনে। বেশি বুদ্ধিমান ব্যক্তিরা কম বুদ্ধিসম্পন্ন ব্যক্তিদের তুলনায় অধিকতর সহজে তাদের মনোভাব পরিবর্তন করতে পারে না। যদিও কখনো বেশি বুদ্ধিমান ব্যক্তিরা তাদের মনোভাব কম বুদ্ধিসম্পন্ন ব্যক্তিদের তুলনায় স্বেচ্ছায় পরিবর্তন করে থাকেন, কারণ তারা তাদের মনোভাবকে তথ্য ও চিন্তনের উপর ভিত্তি করে তৈরি করে থাকেন।

মনোভাব আচরণ সম্পর্ক (Attitude-Behaviour Relationship)

আমরা সাধারণত প্রত্যাশা করি যে আচরণ যুক্তিযুক্তভাবে মনোভাবকে অনুসরণ করবে। যদিও ব্যক্তির মনোভাব তার আচরণের মাধ্যমে সবসময় প্রদর্শিত হয় না। ঠিক তেমনি, একজন ব্যক্তির আসল ব্যবহার সে বিষয়বস্তুর প্রতি তার মনোভাবের ঠিক বিপরীত হতে পারে।

মনোবিজ্ঞানীরা পেয়েছেন যে মনোভাব ও আচরণের মধ্যে তখনই সামঞ্জস্য থাকবে যখন :

- মনোভাবটি শক্তিশালী এবং মনোভাব তন্ত্রে একটি মুখ্য আসন গ্রহণ করেছে,
- ব্যক্তি তার মনোভাবের প্রতি সচেতন হয়,
- এখানে কোন বিশেষভাবে আচরণ করার জন্য ব্যক্তির উপর খুব কম চাপ বা কোন বাহ্যিক চাপ থাকে। উদাহরণস্বরূপ, যখন কোনো নির্দিষ্ট আদর্শকে অনুসরণ করতে কোনো গোষ্ঠীগত চাপ থাকে না।
- ব্যক্তির আচরণ অন্যের দ্বারা লক্ষ্য বা মূল্যায়ন করা হয় না, এবং
- ব্যক্তি ভাবে যে আচরণটির একটি ধনাত্মক পরিণাম থাকবে এবং তাই সে আচরণটি করে থাকে।

যখন আমেরিকানদের চিনাদের বিরুদ্ধে পক্ষপাত আছে বলে বলা হত, তখন Richard LaPiere, একজন আমেরিকান সমাজ মনোবিজ্ঞানী, নিম্নোক্ত অধ্যায়টি করে থাকেন। তিনি চিনা দম্পতিদের মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে ভ্রমণ করতে গিয়ে বিভিন্ন হোটেলে থাকতে বলেন। কিছুদিন পর LaPiere চিনা দম্পতিরা যেসব এলাকায় ভ্রমণ করেছিল সেসব এলাকার হোটেল এবং পর্যটক গৃহগুলোর ম্যানেজারদের প্রশ্নাবলি পাঠায় যাতে জিজ্ঞাসা করা হয়েছিল যে তারা কি চিনা অতিথিদের আবাসন দেবেন কি না। একটি বৃহৎ অংশের লোকেরা বলেন যে, তারা তা করবেন না। এই প্রতিক্রিয়াটি চিনাদের প্রতি একটি ঋণাত্মক মনোভাব প্রদর্শন করে যা তাদের ভ্রমণকারী চিনা দম্পতিদের প্রতি প্রকৃত রূপে যে ধনাত্মক আচরণ করা হয়েছিল তার সাথে বেমানান। অতএব, মনোভাব সবসময় ব্যক্তির আচরণের প্রকৃত ধরনের পূর্বভাস নাও দিতে পারে।

কোনো কোনো সময়, আচরণ মনোভাবকে নির্ধারণ করে।

কার্যকলাপ 6.1

একটি পত্রিকা অথবা ম্যাগাজিন থেকে তোমাদের চোখে পড়া কোনো বিশেষ দৃষ্টি আকর্ষণকারী বিজ্ঞাপন কেটে নাও। বিজ্ঞাপনটি সম্পর্কে নিম্নোক্ত খুঁটিনাটি গুলো লেখ এবং তোমাদের শ্রেণিকক্ষে উপস্থাপন কর।

- *বিজ্ঞাপনটির বিষয়বস্তু (উদাহরণস্বরূপ, বিজ্ঞাপনটি কি কোনো ভোক্তার পণ্য, কিছু খাদ্য, একটি কোম্পানি, একটি স্বাস্থ্য বিষয়, একটি জাতীয় বিষয় ইত্যাদি)*
- *বিজ্ঞাপনের ভাল ও খারাপ পরিণাম।*
- *এটার মধ্যে কি প্রাক্ষোভিক আবেদন রয়েছে না যৌক্তিক আবেদন।*
- *এটিতে কি কোন্ জনপ্রিয় ব্যক্তি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে : একজন বিশেষজ্ঞ অথবা একজন জনপ্রিয় ব্যক্তি।*

Festinger এবং Carlsmith-এর পরীক্ষণে (বাক্স 6.2), যেসব ছাত্র-ছাত্রীরা অন্যদের পরীক্ষণটি মজাদার বলার জন্য 1 ডলার পেয়েছিল, এইটা আবিষ্কার করে যে তারা পরীক্ষণটিকে পছন্দ করেছিল। অর্থাৎ তাদের আচরণের উপর ভিত্তি করে (মাত্র সামান্য কিছু টাকার জন্য অন্যদের বলা যে পরীক্ষণটি মজাদার ছিল), তারা এই সিদ্ধান্তে আসে যে পরীক্ষণের প্রতি ছাত্র-ছাত্রীদের মনোভাব ধনাত্মক ছিল ("আমি এই সামান্য কিছু টাকার জন্য মিথ্যে কথা বলতাম না, তার মানে এই যে পরীক্ষণটি আসলে মজাদার ছিল")।

পক্ষপাত ও বৈষম্য (Prejudice and Discrimination)

পক্ষপাত হল কোন নির্দিষ্ট গোষ্ঠীর প্রতি মনোভাবের উদাহরণ। এগুলো সাধারণত ঋণাত্মক হয় এবং অনেক ক্ষেত্রে কোন নির্দিষ্ট গোষ্ঠী সম্পর্কে স্টিরিয়োটাইপ (**stereotypes** ,জ্ঞানমূলক উপাদান)-এর ওপর ভিত্তি করে হতে পারে। যেহেতু এই খণ্ডে নিম্নে সামাজিক চেতনা সম্পর্কে আলোচনা করা হবে, একটি স্টিরিয়োটাইপ হল কোনো নির্দিষ্ট গোষ্ঠীর বৈশিষ্ট সম্পর্কে ধারণার সমষ্টি। এই গোষ্ঠীর অন্তর্গত সকল সদস্যের এইরূপ বৈশিষ্ট্য আছে বলে অনুমান করা হয়ে থাকে। প্রায়শই, স্টিরিয়োটাইপ উদ্দীষ্ট গোষ্ঠী সম্পর্কে অপ্রত্যাশিত বৈশিষ্ট্য দ্বারা গঠিত হয় এবং তারা কোনো নির্দিষ্ট গোষ্ঠীর সদস্যদের সম্পর্কে ঋণাত্মক মনোভাব অথবা পক্ষপাতের দিকে চালিত করে। পক্ষপাতের জ্ঞানমূলক উপাদান বারবার অপছন্দ অথবা ঘৃণা, আবেগমূলক উপাদানের অনুষঙ্গী হয়ে থাকে। পক্ষপাত বৈষম্যেও পরিবর্তিত হতে পারে যা একটি আচরণমূলক উপাদান, যার দ্বারা মানুষ আনুকূল্য গোষ্ঠীর তুলনায় উদ্দীষ্ট গোষ্ঠীর প্রতি কম ইতিবাচক আচরণ করে। ইতিহাসে বর্ণ ও সামাজিক শ্রেণি অথবা জাতির ওপর ভিত্তি করে বৈষম্যের অসংখ্য উদাহরণ রয়েছে। জার্মানিতে ইহুদিদের বিরুদ্ধে নাৎসিদের গণহত্যা পক্ষপাত কীভাবে ঘৃণা, বৈষম্য এবং নির্দোষদের গণহত্যার দিকে পরিচালিত করে, তার একটি প্রকৃষ্ট উদাহরণ।

পক্ষপাত বৈষম্যরূপে প্রদর্শিত না হয়েও বিদ্যমান থাকতে পারে। একইভাবে, বৈষম্য পক্ষপাত ছাড়াও প্রদর্শিত হতে পারে। তবুও দুটি প্রায়শই একই সাথে চলে। যেখানেই পক্ষপাত ও বৈষম্য বিদ্যমান, সেখানে একই সমাজে গোষ্ঠীদের মধ্যে দ্বন্দ্ব সৃষ্টি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। আমাদের নিজেদের সমাজে লিঙ্গ, ধর্ম, সম্প্রদায়, জাতি, শারীরিক প্রতিবন্ধকতা এবং অসুস্থতা যেমন– AIDS-এর উপর ভিত্তি করে পক্ষপাতযুক্ত অথবা পক্ষপাতবিহীন বৈষম্যের অনেক দুঃখজনক দৃষ্টান্ত রয়েছে। তাছাড়া, অনেক ক্ষেত্রে আইন দ্বারা বৈষম্যমূলক আচরণ দাবানো যায়। কিন্তু, পক্ষপাতের জ্ঞানমূলক এবং আবেগমূলক উপাদানগুলো পরিবর্তন করা খুব কঠিন। সমাজ মনোবৈজ্ঞানিকরা দেখিয়েছেন যে পক্ষপাতের নিম্নোক্ত এক বা একাধিক উৎস রয়েছে :

- *শিখন (Learning) :* অন্যান্য মনোভাবের মত, পক্ষপাতও অনুষঙ্গ, পুরস্কার এবং শাস্তি, অন্যদের গোষ্ঠী অথবা সাংস্কৃতিক আদর্শগুলোকে লক্ষ্য করে এবং তথ্যের প্রতি অবলোকন যা পক্ষপাতকে উৎসাহিত করে এগুলোর মাধ্যমে অর্জন করা যায়। পরিবার রেফারেন্স গোষ্ঠী, ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা এবং গণমাধ্যমের পক্ষপাত শিখনে ভূমিকা থাকতে পারে (মনোভাব গঠন ও পরিবর্তন'-এর খণ্ডে দেখ)। যেসব মানুষেরা পক্ষপাতপূর্ণ মনোভাব শেখে, তারা 'পক্ষপাতপূর্ণ ব্যক্তিত্ব' বিকশিত করতে পারে এবং স্বল্প অভিযোজন ক্ষমতা, উদ্বেগ এবং বহির্গোষ্ঠীর বিরুদ্ধে প্রতিকূলতার অনুভূতি প্রদর্শন করতে পারে।
- *একটি শক্তিশালী সামাজিক পরিচিতি এবং অন্তঃগোষ্ঠীয় পক্ষপাতদুষ্টতা (A strong social identity and ingroup bias) :* যেসব ব্যক্তিদের মধ্যে সামাজিক পরিচিতির দৃঢ় অনুভূতি রয়েছে এবং তাদের নিজেদের গোষ্ঠীর প্রতি খুব ধনাত্মক মনোভাব রয়েছে, তারা অন্য গোষ্ঠীর প্রতি ঋণাত্মক মনোভাব পোষণ করার মাধ্যমে এই মনোভাবের উন্নতিসাধন করে। এগুলোকে পক্ষপাত হিসেবে দেখা হয়।
- *স্কেপগোটিং (Scapegoating) :* এটি হল সংখ্যাগুরু গোষ্ঠী সংখ্যালঘু বর্হিগোষ্ঠীকে তার নিজস্ব সামাজিক, অর্থনৈতিক অথবা রাজনৈতিক সমস্যার জন্য দোষারূপ করার একটি ঘটনা। সংখ্যালঘু গোষ্ঠীটি এইরূপ অভিযোগের প্রতি রুখে দাঁড়ানোর জন্য অতি দুর্বল অথবা খুব কম হয়। স্কেপগোটিং হতাশার বহিঃপ্রকাশের একটি গোষ্ঠীভিত্তিক পদ্ধতি এবং প্রায়শই এর ফলে দুর্বল গোষ্ঠীর বিরুদ্ধে ঋণাত্মক মনোভাব অথবা পক্ষপাত তৈরি হয়।
- *সত্যতার ধারণার মূল বিষয় (Kernel of truth concept)* : কখনো কখনো মানুষ স্টিরিওটাইপ পোষণ করে থাকতে পারে কারণ তারা ভাবে যে, সবশেষে সবাই অন্য গোষ্ঠী সম্পর্কে যা বলে তাতে কিছু তো সত্যতা থাকবে বা **'সত্যতার মূল বিষয়'**, যেখানে সবাই অন্য গোষ্ঠী সম্পর্কে কিছু বলে এমনকি 'সত্যতার

মূল বিষয়' ধারণাটিকে সমর্থনে উদাহরণও পর্যাপ্ত রয়েছে হয়।

- আত্ম-পরিতৃপ্তির অনুমান *(Self-fulfilling prophecy)* : কিছু কিছু ক্ষেত্রে যে গোষ্ঠীটি পক্ষপাতের লক্ষ্য সেটি নিজেই পক্ষপাতটিকে চালিয়ে যাওয়ার জন্য দায়ী থাকে। উদ্দেশ্য প্রণোদিত গোষ্ঠীটি পক্ষপাতটিকে যেভাবে যুক্তি দ্বারা সমর্থন করে সেভাবেই আচরণ করে, অর্থাৎ নেতিবাচক প্রত্যাশাগুলোকে সুনিশ্চিত করে। উদাহরণস্বরূপ, যদি উদ্দীষ্ট গোষ্ঠীকে 'পরাধীন' বলে ব্যাখ্যা করা হয় এবং সে কারণে অগ্রগতিতে অক্ষম হয়, উদ্দীষ্ট গোষ্ঠীর সদস্যরা এমনভাবে আচরণ করে যে এই ব্যাখ্যাটিকে সত্য বলে প্রমাণিত করে। এইভাবে, তারা উপস্থিত পক্ষপাতকে শক্তিশালী করে তোলে।

পক্ষপাতকে পরিচালনা করার কৌশল (Strategies for Handling Prejudice)

পক্ষপাতকে মোকাবিলা করার প্রথম ধাপ হল তার কারণ অথবা উৎস সম্পর্কে জানা। সুতরাং, পক্ষপাতকে পরিচালনা করার কৌশলগুলো তখনই কার্যকরী হতে পারে যদি তাদের এই লক্ষ্যগুলো থাকে :-

(a) পক্ষপাত শিখনের সুযোগগুলোকে সীমিত করা,

(b) এইরূপ মনোভাবগুলোকে পরিবর্তন করা,

(c) অন্তর্গোষ্ঠীর উপর ভিত্তি করে একটি সংকীর্ণ সামাজিক পরিচয়ের উপর বারবার জোর না দেওয়া এবং

(d) পক্ষপাতের শিকারদের মধ্যে আত্ম পরিতৃপ্তির অনুমানের প্রবণতাকে নিরুৎসাহিত করা।

এই লক্ষ্যগুলো সম্পন্ন করা যেতে পারে :

- *শিক্ষা এবং তথ্য প্রচারের মাধ্যমে (Education and information dissemination)*, নির্দিষ্ট উদ্দীষ্ট গোষ্ঠীর সাথে সম্পর্কযুক্ত স্টিরিওটাইপগুলোকে সংশোধন করার জন্য এবং শক্তিশালী অন্তর্গোষ্ঠীয় পক্ষপাতদুষ্টতার সমস্যার সাথে মোকাবিলা করা।
- *আন্তর্গোষ্ঠীয় যোগাযোগ বাড়ানো (Increasing intergroup contact)* সরাসরি যোগাযোগ, গোষ্ঠীগুলোর মধ্যে আবিশ্বাস অপসারণ করতে, এমনকি বহির্গোষ্ঠীর মধ্যে ইতিবাচক গুণাবলি সন্ধানের অনুমতি প্রদান করে। যদিও এই কৌশলগুলো শুধুমাত্র তখনই সফল হয় যখন :
  - দুটি গোষ্ঠী যদি প্রতিযোগিতামূলক প্রসঙ্গের বদলে সহযোগিতামূলক প্রসঙ্গে একত্রিত হয়,
  - গোষ্ঠীগুলোর মধ্যে ঘনিষ্ঠ মিথষ্ক্রিয়া তাদের একে অপরকে ভালভাবে জানতে সাহায্য করে এবং
  - দুটো গোষ্ঠী শক্তি অথবা প্রতিষ্ঠা অনুযায়ী ভিন্ন নয়।
- *গোষ্ঠীগত পরিচয়ের তুলনায় ব্যক্তিগত পরিচয়কে প্রাধান্য দেওয়া (Highlighting individual identity rather than group identity)*, যার ফলে, অন্য ব্যক্তিকে মূল্যায়ন করার উপর ভিত্তি করে গোষ্ঠীর (অন্তর্গোষ্ঠী ও বহির্গোষ্ঠী উভয়ই) গুরুত্বকে দুর্বল করে। পরের অধ্যায়ে সামাজিক প্রভাব এবং গোষ্ঠীগত প্রক্রিয়ায় এবং আন্তঃগোষ্ঠীয় দ্বন্দ্ব সম্পর্কে আরো বিস্তারিত দেওয়া আছে।

সামাজিক চেতনা (Social Cognition)

চেতনা (Cognition) সেইসব মানসিক প্রক্রিয়াগুলোকে বোঝায় যা তথ্য অর্জন এবং প্রক্রিয়াকরণ নিয়ে চর্চা করে। এই ধারণাটিকে সামাজিক জগতে প্রসারিত করলে, 'সামাজিক চেতনা' (**social cognition**) শব্দটি পাওয়া যায় যা সেই মনোবৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়াগুলোকে বোঝায় যেগুলো সামাজিক বস্তুর সাথে সম্পর্কযুক্ত তথ্যের সংগ্রহ ও প্রক্রিয়াকরণকে নিয়ে চর্চা করে। সামাজিক আচরণকে উপলব্ধি, বর্ণনা ও ব্যাখ্যা করতে সাহায্যকারী সব প্রক্রিয়াগুলো এর অন্তর্গত রয়েছে।

তথ্যের সাথে সম্পর্কযুক্ত সামাজিক বস্তুগুলোর (বিশেষত ব্যক্তি, গোষ্ঠী, মানুষ, সম্পর্ক, সামাজিক সমস্যা, আরো অন্য কিছু) প্রক্রিয়াকরণ থেকে ভিন্ন হয়। ব্যক্তি সামাজিক জ্ঞানমূলক প্রক্রিয়া চলাকালীন, জীব হিসেবে নিজেরাই নিজেদেরকে পরিবর্তন করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, একজন শিক্ষক/শিক্ষিকা যিনি তাঁর এক ছাত্র/ছাত্রীকে বিদ্যালয় পরিবেশে পর্যবেক্ষণ করেন উনার অভিমতের সঙ্গে ঐ ছাত্র/ছাত্রীর মা যিনি গৃহ পরিবেশে তাদের পর্যবেক্ষণ করেন তার অভিমতের মধ্যে যথেষ্ট পার্থক্য লক্ষ্য করা যায়। ছাত্র/ছাত্রীকে লক্ষ্য করছে, তার শিক্ষক না তার মা এর উপর ভিত্তি করে সে আলাদা আলাদা আচরণ দেখাতে পারে। সামাজিক চেতনা মানসিক একক দ্বারা চালিত হয়ে থাকে যাকে স্কীমা (*schemas*) বলা হয়।

স্কীমা এবং স্টিরিওটাইপ (Schemas and Stereotypes)

স্কীমা ***(schema)*** হল একটি মানসিক গঠন যা কোন বস্তু সম্পর্কে তথ্য প্রক্রিয়াকরণের জন্য কাঠামো, নিয়মাবলি অথবা নির্দেশিকা প্রদান করে। স্কীমা (অথবা schemata) আমাদের স্মৃতিতে সংরক্ষিত মৌলিক একক এবং তারা তথ্য প্রক্রিয়াকরণের সংক্ষেপ পদ্ধতি হিসেবে ক্রিয়া করে, ফলস্বরূপ চেতনার ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় সময় এবং মানসিক প্রচেষ্টা কমানো যায়। সামাজিক চেতনার ক্ষেত্রে, সামাজিক স্কীমা হল মৌলিক একক। কিছু মনোভাবও সামাজিক স্কীমা হিসেবে ক্রিয়া করতে পারে। আমরা অনেক রকম স্কীমা ব্যবহার করতে পারি এবং এদের বিশ্লেষণ ও উদাহরণের মাধ্যমে এগুলো সম্পর্কে জানতে পারি।

অধিকাংশ স্কীমাগুলোই শ্রেণি বিভাগ বা শ্রেণি আকারে থাকে। যে সমস্ত স্কীমা শ্রেণি বিভাগ হিসেবে ক্রিয়া করে সেগুলোকে বলা হয় **জাতিরূপ (prototypes)** যে হল বৈশিষ্ট্য বা গুণাবলির সমগ্র বিন্যাস এবং এটি কোন একটি বস্তুকে সম্পূর্ণভাবে সংজ্ঞায়িত করার ক্ষেত্রে আমাদের সাহায্য করে। সামাজিক চেতনার ক্ষেত্রে শ্রেণি বিভাগ ভিত্তিক স্কীমা যেগুলো মানুষের দলের সাথে সম্পর্কযুক্ত, সেগুলোকে স্টিরিওটাইপ বলা হয়। এগুলো হল বিভাগভিত্তিক স্কীমা যেগুলোকে অতি সাধারণীকরণ করা হয়, যেগুলোকে সরাসরি যাচাই করা হয় না এবং যেখানে ব্যতিক্রম বলতে কিছু থাকে না। উদাহরণস্বরূপ, ধরে নাও তোমাদেরকে গোষ্ঠী 'G' সম্পর্কে সংজ্ঞায়িত করতে হবে। তোমরা যদি কোনদিনও এই গোষ্ঠীর কোন সদস্যকে সরাসরি না চেনো অথবা আগে যদি কখনো দেখা হয়না, তবে তোমরা খুব সম্ভবত গোষ্ঠী 'G'-র সেই প্রতিনিধি স্থানীয় সদস্যের সম্পর্কে 'সাধারণ জ্ঞান' ব্যবহার করবে। সেই তথ্যের সাথে তোমরা তোমাদের পছন্দ ও অপছন্দকে যোগ করবে। তোমরা যদি গোষ্ঠী 'G' সম্পর্কে অনেক ইতিবাচক বিষয় শুনে থাক, তাহলে পুরো গোষ্ঠী সম্পর্কে তোমাদের সামাজিক স্কীমাটি নেতিবাচক থেকে অনেক বেশি ইতিবাচক হবে। অপরদিকে, তোমরা যদি গোষ্ঠী 'G' সম্পর্কে অনেক নেতিবাচক বিষয় শুনে থাক, তবে তোমাদের সামাজিক স্কীমাটি নেতিবাচক স্টিরিওটাইপের রূপে হবে। তোমরা যেই সিদ্ধান্তে পৌঁছেছ সেগুলো তোমাদের যুক্তিযুক্ত চিন্তন অথবা সরাসরি অভিজ্ঞতার ফল নয়, আসলে সেগুলো একটি নির্দিষ্ট গোষ্ঠী সম্পর্কে পূর্বকল্পিত ধারণার উপর ভিত্তি করে হয়ে থাকে। পরবর্তীকালে তোমাদের যখন বাস্তবে গোষ্ঠী 'G'-র কোন সদস্যের সাথে দেখা হয়, সেই ব্যক্তির প্রতি তোমাদের ধারণা এবং তার প্রতি তোমাদের ব্যবহার তোমাদের স্টিরিওটাইপ দ্বারা প্রভাবিত হবে। পূর্বে উল্লেখ করা হয়েছে যে স্টিরিওটাইপ কোন নির্দিষ্ট গোষ্ঠীর বিপক্ষে পক্ষপাত ও পক্ষপাতদুষ্টতার বৃদ্ধির জন্য উর্বর ক্ষেত্র প্রদান করে থাকে। কিন্তু পক্ষপাত স্টিরিওটাইপ ছাড়াও বিকশিত হতে পারে।

ধারণা গঠন ও আরোপণের মাধ্যমে আচরণের ব্যাখ্যা (Impression Formation and Explaining Behaviour of Others through Attributions)

প্রত্যেক সামাজিক মিথোষ্ক্রিয়া কোন ব্যক্তি যার সাথে আমাদের দেখা হয় তাদের সম্পর্কে ধারণা গঠন দিয়ে এর সূত্রপাত হয়ে থাকে। জনপ্রিয় ব্যক্তিত্ব এবং চাকুরির সাক্ষাৎকারের জন্য উপস্থিত প্রার্থীর এই ক্ষেত্রে সুষ্ঠু উদাহরণ, কারণ তাদের ক্ষেত্রেও অন্যদের সামনে 'ভাল ধারণা তৈরি' করাটাই গুরুত্বপূর্ণ। একজন ব্যক্তিকে জানার প্রক্রিয়া বিস্তৃতভাবে দুটি অংশে ভাগ করা যেতে পারে :

(a) ধারণা গঠন এবং

(b) আরোপণ।

যে ব্যক্তি ধারণা গঠন করে, তাকে বলা হয় প্রত্যক্ষকারী **(perceiver)**। যেই ব্যক্তি সম্পর্কে ধারণাটি গঠিত হয়েছে তাকে বলা হয় টার্গেট **(target)**। প্রত্যক্ষকারী তথ্য সংগ্রহ করে, অথবা প্রদত্ত তথ্য, টার্গেটের গুণাবলি সম্পর্কে প্রতিক্রিয়া করে, এই তথ্যগুলোকে সংগঠিত করে এবং টার্গেট সম্পর্কে সিদ্ধান্তে আসে।

আরোপণের ক্ষেত্রে, প্রত্যক্ষকারী আরো একটু এগিয়ে যায় এবং টার্গেট একটি নির্দিষ্ট ভঙ্গিতে আচরণ কেন করেছে সে সম্পর্কে ব্যাখ্যা করে। টার্গেটের আচরণের কারণ দর্শানো হল আরোপণের মূল ধারণা। প্রায়শই প্রত্যক্ষকারীরা টার্গেট সম্পর্কে শুধুমাত্র একটি ধারণা তৈরি করে, কিন্তু পরিস্থিতির প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী তারা টার্গেট সম্পর্কেও আরোপণ করতে পারে।

ধারণা গঠন ও আরোপণ প্রভাবিত হয় :

- প্রত্যক্ষকারীর কাছে তথ্যের লভ্যতার স্বরূপের দ্বারা।
- প্রত্যক্ষকারীদের মধ্যে যে সামাজিক স্কীমা (স্টিরিওটাইপ সমেত) রয়েছে।
- প্রত্যক্ষকারীদের ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্যবলি, এবং
- পরিস্থিতি সংক্রান্ত উপাদানের দ্বারা।

ধারণা গঠন (Impression Formation)

নিম্নোক্ত বিষয়বস্তুগুলো ধারণা গঠনে পাওয়া গেছে :

- ধারণা গঠন প্রক্রিয়ার অন্তর্গত রয়েছে নিম্নলিখিত তিনটি উপপ্রকিয়া:
  (a) *চয়ন (Selection) : আমরা টার্গেট ব্যক্তির সম্পর্কে শুধুমাত্র তথ্যের কিছু অংশ নিয়ে বিবেচনা করি,*
  (b) *সংগঠন (Organisation) : বাছাই করা তথ্যগুলো শৃঙ্খলাবদ্ধভবে সংযুক্ত করা হয়, এবং*
  (c) *সিদ্ধান্ত (Inference) : টার্গেটটি কী ধরনের ব্যক্তি সম্পর্কে রয়েছে সে বিষয়ে আমরা সিদ্ধান্ত নেই।*
- অন্যান্য সংলক্ষণের তুলনায় কিছু নির্দিষ্ট গুণাবলি ধারণা গঠনকে প্রভাবিত করে থাকে।
- তথ্যগুলোকে যেই ক্রম বা সারিতে উপস্থাপন করা হয়, সেগুলো ধারণা গঠনের প্রকারের উপর প্রভাব ফেলে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে, শেষে উপস্থাপিত তথ্যের তুলনায় প্রথমে উপস্থাপিত তথ্যগুলোর বেশি প্রভাব থাকে। একে বলা হয় **প্রধান্য প্রভাব** (**primacy effect**, প্রথম ধারণাটিই শেষ ধারণা)। যাই হোক, যদি প্রত্যক্ষকারীকে বলা হয়, যে শুধুমাত্র প্রথম তথ্যটিকে নয়, সবগুলো তথ্যের উপর মনোনিবেশ করতে, তবে যেইসব তথ্যগুলো শেষে আসবে সেগুলোর প্রভাব অনেক জোড়াল হতে পারে। একে বলা হয় সাম্প্রতিক তার প্রভাব (**recency effect**)।
- আমাদের এটা ভাবার প্রবণতা রয়েছে যে, টার্গেট ব্যক্তি যার মধ্যে ইতিবাচক গুণাবলির একটি বিন্যাস রয়েছে তার মধ্যে অবশ্যই আরো অন্য নির্দিষ্ট ইতিবাচক গুণাবলিও রয়েছে যেগুলো আবার প্রথম বিন্যাসের সাথে যুক্ত। একে বলা হয় হ্যালো এফেক্ট (**halo effect**)। উদাহরণস্বরূপ, যদি আমাদেরকে বলা হয় যে একজন ব্যক্তি 'পরিচ্ছন্ন' এবং 'সময়নিষ্ঠ', আমাদের মধ্যে এই ভাবার সম্ভাবনা থাকে যে ব্যক্তিটি নিশ্চয়ই 'কঠোর পরিশ্রমী' হবে।

কার্যকারণ সম্পর্কীয় আরোপণ (Attribution of Causality)

একটি ধারণা গঠনের পর, আমরা প্রায়শই ব্যক্তির আচরণের কারণগুলো নির্ধারণ করার প্রক্রিয়াকরণগুলাকে বিচার করি। আরোপণের উপর হওয়া গবেষণাগুলো এটা চিহ্নিত করেছে যে এটি একটি নিয়মাবদ্ধ প্রক্রিয়া। আরোপণের নিম্নলিখিত দৃষ্টিভঙ্গিগুলো পাওয়া গেছে।

- যখন আমরা কোন ব্যক্তির আচরণের কারণ নির্ধারণ করি, আমরা কারণকে বিস্তৃতভাবে শ্রেণিবদ্ধ করতে পারি যেমন অভ্যন্তরীণ (**internal**)— ব্যক্তির ভিতরে রয়েছে এমন কিছু একটা অথবা বাহ্যিক (**external**)— ব্যক্তির বাইরে রয়েছে এমন কিছু। উদাহরণস্বরূপ, আমরা যদি দেখি ব্যক্তি A, ব্যক্তি B কে আঘাত করছে, প্রত্যক্ষকারী হিসেবে আমরা এই আঘাতজনিত আচরণকে এই বলে ব্যাখ্যা করতে পারি যে, (i) A, B কে আঘাত করে কারণ A একজন বদমেজাজী, যা একটি অভ্যন্তরীণ (ব্যক্তিত্ব-সম্পর্কিত) কারণ, অথবা এই যে, A, B কে আঘাত করে কারণ B জঘন্যভাবে আচরণ করেছে যা একটি বাহ্যিক, পরিস্থিতিগত কারণ।

কার্যকলাপ 6.2

এই অনুশীলনটি তোমাদেরকে ধারণা গঠনের উপাদানগুলোকে দেখতে সাহায্য করবে। এতে তোমাদের দুজন অংশগ্রহণকারীর প্রয়োজন হবে, একটি মেয়ে ও একটি ছেলে (যারা তোমাদের ক্লাসের শিক্ষার্থী নয় এবং যারা এই বিষয়টি সম্পর্কে পড়েনি)।

অংশগ্রহণকারীদের নিম্নেলিখিত নির্দেশগুলো দাও। মেয়ে অংশগ্রহণকারীকে শূন্যস্থানে একজন ছেলের নাম লিখতে অনুরোধ কর এবং ছেলেটির ক্ষেত্রে মেয়ের নাম লিখতে বল।

"_____ একজন কঠোর পরিশ্রমী শিক্ষার্থী, তোমার মতানুসারে নিম্নোক্ত কোনো গুণগুলোও এই শিক্ষার্থীর মধ্যে পাওয়া যেতে পারে? দয়া করে সেইসব গুণগুলোর নিচে দাগ দাও।"

বুদ্ধিমান/বুদ্ধিমতি	*উপকারী*	*স্বার্থপর*
বন্ধুত্বপূর্ণ	*সময়নিষ্ঠ*	*অসাধু*
বিচলিত	*উগ্রস্বভাব*	

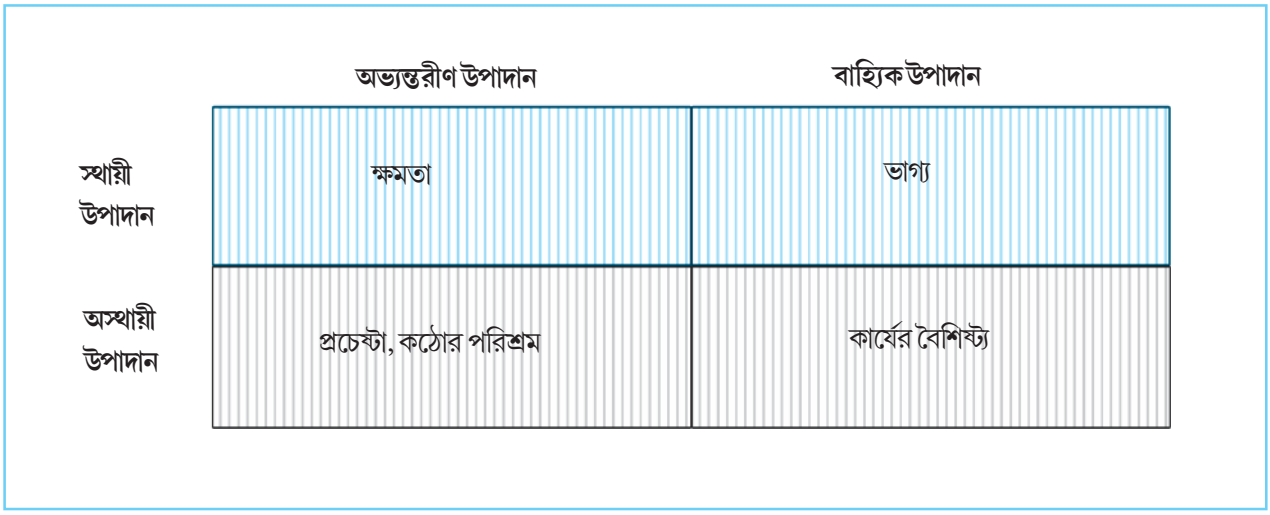
দেখো যে : (a) কোন গুণগুলো বাছাই করা হয়েছে? এবং (b) মেয়ে ও ছেলে অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে কোনো পার্থক্য রয়েছে কি না?

- যখন মানুষ সাফল্য ও ব্যর্থতার জন্য আরোপণ করে থাকে, তারা যেই কারণগুলো দর্শায় সেগুলো **অভ্যন্তরীণ** অথবা **বাহ্যিক** উপাদান হিসেবে শ্রেণিবদ্ধ করা যেতে পারে এবং **স্থায়ী** অথবা **অস্থায়ী** উপাদান হিসেবেও হতে পারে। Bernard Wiener একটি শ্রেণিবিভাগ সম্পর্কে প্রস্তাব করেন যা চিত্র 6.4-এ দেখানো হয়েছে। যেই কারণগুলো সময়ের সাথে পরিবর্তিত

হয় না, তাদের স্থায়ী উপাদান বলা হয়, যেখানে পরিবর্তিত উপাদানগুলোকে অস্থায়ী উপাদান বলে।

- আরোপণ তৈরির ক্ষেত্রে, মানুষের অভ্যন্তরীণ অথবা স্বভাবগত (dispositional) উপাদানকে বাহ্যিক অথবা পরিস্থিতিগত উপাদানের তুলনায় বেশি গুরুত্ব দেওয়ার সামগ্রিক প্রবণতা রয়েছে। একে বলা হয় **মৌলিক আরোপণ ত্রুটি (fundamental attribution error)**। এই প্রবণতা কোন কোন সংস্কৃতিতে অন্যের সংস্কৃতির তুলনায় অনেক বেশি দৃঢ়। উদাহরণস্বরূপ, গবেষণায় দেখা গেছে যে ভারতীয়দের মধ্যে আমেরিকানদের তুলনায় বাহ্যিক (পরিস্থিতিগত) আরোপণ করার বেশি ঝোঁক দেখা যায়।
- সাফল্যের জন্য আরোপণ এবং ব্যর্থতার জন্যে আরোপণের মধ্যে একটি পার্থক্য রয়েছে। সাধারণত, মানুষ সফলতার গুণকে অভ্যন্তরীণ কারণ বলে থাকে যেমন, তাদের কঠোর পরিশ্রম করার ক্ষমতা। তাদের ব্যর্থতাকে বাহ্যিক উপাদানের গুণ হিসেবে দেখ যেমন- দুর্ভাগ্য, কাজের কাঠিন্যতা প্রভৃতি।
- একজন ব্যক্তির নিজস্ব ইতিবাচক ও নেতিবাচক অভিজ্ঞতা (কর্মসম্পাদনকারী ভূমিকা) এবং অপর ব্যক্তির ইতিবাচক ও নেতিবাচক অভিজ্ঞতার (প্রত্যক্ষদর্শী - ভূমিকা) আরোপণের মধ্যেও পার্থক্য পাওয়া গেছে। একে বলা হয় কর্মসম্পাদনকারী-প্রত্যক্ষকারী প্রভাব (**actor-observer effect**) উদাহরণস্বরূপ, তোমরা যদি কোন পরীক্ষায় ভাল নম্বর পাও, তোমরা তবে তোমাদের নিজেদের ক্ষমতা অথবা কঠোর পরিশ্রমকে (কর্মসম্পাদনকারী— ভূমিকা, ইতিবাচক অভিজ্ঞতার জন্য অভ্যন্তরীণ আরোপণ) আরোপ করে থাকবে। যদি তোমরা খারাপ নম্বর পাও, তবে তোমরা বলবে যে এটা তোমাদের দুর্ভাগ্যের জন্য হয়েছে বা পরীক্ষাটি খুব কঠিন ছিল (কর্ম সম্পাদনকারী— ভূমিকা, নেতিবাচক অভিজ্ঞতার কারণে বাহ্যিক আরোপণ)। অপরদিকে, যদি তোমাদের কোন একজন সহপাঠী পরীক্ষায় ভাল নম্বর পায়, তোমরা তার সাফল্যকে সৌভাগ্য অথবা সোজা পরীক্ষার (প্রত্যক্ষকারী— ভূমিকা, ইতিবাচক অভিজ্ঞতার জন্য বাহ্যিক আরোপণ) উপর আরোপণ করবে। যদি একই সহপাঠী খারাপ নম্বর পায়, তোমরা সম্ভবত বলবে যে তার ব্যর্থতার কারণ তার মধ্যেকার নিম্নমানের অক্ষমতা অথবা প্রচেষ্টার অভাবকে (প্রত্যক্ষকারী— ভূমিকা, নেতিবাচক অভিজ্ঞতার জন্য অভ্যন্তরীণ আরোপণ) আরোপণ করবে। অভিনেতা এবং প্রত্যক্ষকারীর ভূমিকার মধ্যে পার্থক্যের মূল কারণ হল এই যে মানুষ অন্যদের তুলনায় নিজেদের একটি ভাল ভাবমূর্তি বজায় রাখতে চায়।

এই অধ্যায়ে এত দূর পর্যন্ত, আমরা সামাজিক আচরণের জ্ঞানমূলক অথবা চিন্তন সম্পর্কিত পরিপ্রেক্ষিতকে দৃষ্টিগোচর করেছি। চল এখন আমরা প্রকৃত আচরণের কিছু পরিপ্রেক্ষিত যা বাইরে থেকে প্রত্যক্ষণ করা যায় সেগুলোকে পরখ করি।



চিত্র 6.4 : Wiener-এর কারণগত উপাদানের শ্রেণি বিভাগ

অন্যের উপস্থিতিতে আচরণ (Behaviour in the Presence of Others)

সামাজিক আচরণ সম্পর্কে প্রথম পর্যবেক্ষণটি করা হয়েছিল যে নির্দিষ্ট কাজ সম্পাদনের উপর শুধুমাত্র অন্যের উপস্থিতি প্রভাব বিস্তার করে। একে বলা হয় **সামাজিক উৎসাহদান (social facilitation)**। উদাহরণস্বরূপ, রিনা একটি সঙ্গীত প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করবে। সে খুব প্রতিভাশালী, তবুও সে অনুষ্ঠানটি নিয়ে বিচলিত বোধ করছে। তোমরা যদি রিনার জায়গায় থাকতে, তোমরা কি দর্শকের সামনে ভাল প্রদর্শন করতে নাকি একা থাকলে করতে? 1897 সালে Norman Triplett-এ, লক্ষ্য করেন যে ব্যক্তি একই কাজ একা থাকলে যেমন সম্পাদন করে সেই তুলনায় দর্শকের সামনে সে বেশি ভাল কর্মদক্ষতার প্রদর্শন করে। যেমন– একা সাইকেল চালানোর তুলনায় একজন সাইক্লিস্ট্ একে অপরের সাথে রেইসে বেশি ভাল প্রদর্শন করে। সময়ের সাথে এই ব্যাপারে আরো অনেক বিস্তারিত জানা গেছে।

- অন্যের উপস্থিতিতে কর্মদক্ষতা ভাল হওয়ার কারণ হল এই যে ব্যক্তি **সক্রিয়তার (arousal)** অভিজ্ঞতা লাভ করে থাকে, যা ব্যক্তিকে আরো ভালোভাবে প্রতিক্রিয়া করতে সাহায্য করে। এই ব্যাখ্যাটি Zajonc (এই নামটি 'science' টিকে যদি ছড়ার মতো বললে যে উচ্চারণটি হয় তেমন) প্রদত্ত।
- উত্তেজনার কারণ হল ব্যক্তি অনুভব করে যে তাকে মূল্যায়ন করা হবে। একে বলে **মূল্যায়ন উপলব্ধি (evaluation apprehension)**। ব্যক্তিটির কর্মক্ষমতা ভাল হলে প্রশংসিত হবে (পুরস্কার) অথবা বাজে হলে সমালোচিত হবে (শাস্তি)। আমরা প্রশংসিত হওয়ার কামনা করি এবং সমালোচনা এড়াতে চাই, তারজন্য আমরা ভালভাবে কর্ম সম্পাদন করতে এবং ভুল এড়ানোর চেষ্টা করি।
- কার্যের স্বরূপ **(nature of the task)** কাজটা করতে হবে, তা অন্যের উপস্থিতিতে কর্মদক্ষতাকেও প্রভাবিত করে থাকে। উদাহরণস্বরূপ, সরল ও পরিচিত কাজের ক্ষেত্রে, ব্যক্তি ভালভাবে কাজ সম্পাদন করবে এই বিষয়ে নিশ্চিত থাকে এবং প্রশংসা বা পুরস্কার পাওয়ার আগ্রহটি খুব বেড়ে যায়। তাই সেই ব্যক্তিটি একা কাজ করার তুলনা অন্যের উপস্থিতিতে বেশি ভালভাবে কাজ করে। কিন্তু জটিল অথবা নতুন কাজের ক্ষেত্রে, ব্যক্তির মধ্যে ভুল করার ভয় থাকে। সমালোচনা বা শাস্তির ভয় অনেক বেশি থাকে। তাই ব্যক্তিটি একা তুলনায় অন্যদের উপস্থিতিতে অনেক বেশি খারাপ প্রদর্শন করে।
- উপস্থিত অন্যরাও যদি একই কাজ সম্পাদন করে, তাকে বলা হয় **সহ-ক্রিয়া (co-action)**। এই পরিস্থিতিতে, সামাজিক তুলনা এবং প্রতিযোগিতা দেখা যায়। আবার, যখন কাজটি সরল অথবা পরিচিত হয়, তার প্রদর্শনটি একার তুলনায় সহ-ক্রিয়ায় বেশি ভাল হয়।

সংক্ষেপে, ব্যক্তির কার্য সম্পাদন অন্যের উপস্থিতিতে সুগম অথবা উন্নত হয়, অথবা বাধা প্রাপ্ত অথবা খারাপ হয়। উদাহরণস্বরূপ, আমরা যদি দলবদ্ধভাবে একসাথে কাজ করি, দলটি যত বড় হবে, প্রত্যেকটি সদস্য তত কম প্রচেষ্টা করে। এই ঘটনাটিকে বলা হয় **সামাজিক কালক্ষয় (social loafing)** যার ভিত্তি হলো দায়িত্বের

কার্যকলাপ 6.3

দুটি পরিস্থিতিকে ভেবে দেখ :

পরিস্থিতি X : একজন ব্যক্তি দর্শকের সামনে একটি একক নৃত্য প্রদর্শন করছে।

পরিস্থিতি Y : একজন ব্যক্তি আরো পাঁচজন ক্রীড়াবিদের সাথে রেস-এ দৌড়াচ্ছে।

নিম্নোলিখিত উপাদানগুলোর মধ্যে কোন উপাদানটি পরিস্থিতি Y এ আছে, কিন্তু পরিস্থিতি X -এ নেই?

(a) উত্তেজনা
(b) মূল্যায়ন উপলব্ধি
(c) প্রতিযোগিতা
(d) কঠিন কাজ

প্রদত্ত পরিস্থিতির উপর ভিত্তি করে সঠিক বিকল্প বাছাই কর।

দর্শকদের উপস্থিতিতে, মূল্যায়ন উপলব্ধি পরিচালিত হয় :

A. পরিচিত ও নতুন কাজে উভয় কার্য সম্পাদনের উন্নতি। হ্যাঁ না

B. পরিচিত ও নতুন উভয় কার্য সম্পাদনের পতন। হ্যাঁ না

C. পরিচিত কার্য সম্পাদনে উন্নতি এবং নতুন কার্য সম্পাদনে পতন। হ্যাঁ না

D. উত্তেজনা, যা 'C' -এর দিকে পরিচালিত হয়। হ্যাঁ না

এড়ানো (*diffusion of responsibility*)। তোমরা সামাজিক কালক্ষয় সম্পর্কে পরবর্তী অধ্যায়ে পড়বে।

দায়িত্ব এড়ানো, যা প্রায়শই সামাজিক কালক্ষয়ের ভিত্তি হয়, এটি বার বার এমন পরিস্থিতিতেও দেখা যেতে পারে যেখানে মানুষ সাহায্য করবে এই প্রত্যাশা করা হয়। এই দিকগুলো ও সাহায্যকারী আচরণের সাথে যুক্ত অন্যান্য উপাদানগুলো পরবর্তী অংশে আমরা দেখব।

সমাজ-অনুকূল আচরণ (Pro-social Behaviour)

সারা বিশ্ব জুড়ে, অন্যদের জন্য ভাল করা এবং সাহায্যকারী হওয়াকে পুণ্য হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়। সব ধর্মই আমাদের শেখায় যে আমরা যেন যাদের সাহায্যের প্রয়োজন, তাদের সাহায্য করি। এই আচরণকে বলা হয় সাহায্যকারী অথবা **সমাজ-অনুকূল আচরণ (pro-social behaviour)**। সমাজ অনুকূল আচরণ 'পরার্থপরতা' ('altruism')-এর খুব অনুরূপ যার মানে নিজের স্বার্থ ছাড়া অন্যদের কল্যাণের কথা চিন্তা করা (ল্যাটিন ভাষায় '*alter*' মানে 'অন্য', '*ego*'-এর বিপরীত যার মানে 'নিজস্ব')। সমাজ-অনুকূল আচরণের কিছু উদাহরণ হল, কোন কিছু ভাগ করে নেওয়া, অন্যদের সাথে সহযোগিতা করা, প্রাকৃতিক বিপর্যয়ের সময় সাহায্য করা, সহানুভূতি দেখানো, অন্যদের উপকার করা এবং দাতব্য অনুদান করা।

সমাজ-অনুকূল আচরণের নিম্নলিখিত বৈশিষ্ট্যগুলো রয়েছে। সেগুলো হল :

- অন্য ব্যক্তি বা ব্যক্তিগণের সুবিধা বা ভালো করার লক্ষ্যে কাজ করবে,
- পরিবর্তে কোন কিছু প্রত্যাশা না করে কাজ করা,
- কোন চাপের কারণে না করে নিজের ইচ্ছেতে করা এবং
- এতে কিছু জটিলতা থাকে। অথবা তাকে সাহায্য প্রদানকারীকে এর জন্য 'মূল্য' দিতে হয়।

উদাহরণস্বরূপ, যদি একজন ব্যক্তি অনেক টাকা দান করে থাকে যা বেআইনিভাবে অর্জন করা হয়েছে, এই ধারণা নিয়ে যে তার ছবি এবং নাম খবরের কাগজে উঠবে, এইটা সমাজ-অনুকূল আচরণ হতে পারে না যদিও দানটি অনেক মানুষের ভাল করতে পারে।

সমাজ-অনুকূল আচরণের সাথে সংযুক্ত বিশাল মূল্য এবং গুরুত্ব থাকা সত্ত্বেও মানুষ একরকম আচরণ খুব বেশি একটা প্রদর্শন করে না। 11 জুলাই, 2006 -এর মুম্বাই ব্লাস্টে তৎক্ষণাতই সম্প্রদায় থেকে যে যেভাবে পাবে সেভাবেই তাদের সাহায্যের জন্য এগিয়ে এসেছিল। অন্যদিকে, পূর্বের অন্য একটি ঘটনার ক্ষেত্রে, শহরতলিতে একটি চলন্ত ট্রেনে একটি মেয়ের পার্স ছিনতাই করা হয়েছিল তখন কেউ এগিয়ে আসেনি। অন্যান্য যাত্রীরা সাহায্যের জন্য কিছুই করেনি এবং মেয়েটিকে ট্রেন থেকে ছুঁড়ে ফেলে দেওয়া হয়। এমনকি মেয়েটি যখন আহত অবস্থায় রেল লাইনের উপর পড়েছিল তখন সে এলাকার আশপাশের বাড়িঘরে-এর বসবাসকারী কোন মানুষই সাহায্যের জন্য এগিয়ে আসেনি।

এখন প্রশ্ন হল : কোন পরিস্থিতিতে এবং কি উদ্দেশ্য মানুষ অন্যদের সাহায্য করে? সমাজ-অনুকূল আচরণের উপর গবেষণা সমাজ-অনুকূল আচরণকে প্রভাবিত করার অসংখ্য উপাদানকে তুলে ধরেছে।

সমাজ-অনুকূল আচরণের প্রভাববিস্তারকারী উপাদান (Factors Influencing Pro-social Behaviour)

- সমাজ-অনুকূল আচরণ হল মানুষের মধ্যে জন্মগত, স্বাভাবিক প্রবণতার উপর ভিত্তি করে তাদের প্রজাতির অন্যান্য সদস্যদের সাহায্য করা। এই জন্মগত প্রবণতা প্রজাতির উদ্ববর্তনকে সহজতর করে।
- সমাজ-অনুকূল আচরণ শিখন দ্বারা প্রভাবিত হয়ে থাকে। যেসব ব্যক্তি এমন পারিবারিক পরিবেশে বড় হয় যেখানে অন্যদের সাহায্য করার নজির থাকে। সাহায্যকরাকে একটি মূল্যবোধ হিসেবে গুরুত্ব দেয় এবং উপকারিতাকে প্রশংসা করে তারা এসব বৈশিষ্ট্যবলিবিহীন পারিবারিক পরিবেশ বড় হওয়া ব্যক্তিদের তুলনায় বেশি সমাজ-অনুকূল আচরণ প্রদর্শন করে থাকে।
- সাংস্কৃতিক উপাদান সমাজ-অনুকূল আচরণকে প্রভাবিত করে। কিছু সংস্কৃতি সক্রিয়ভাবে দুস্থ ও পীড়িতদের সাহায্য করতে উৎসাহ যোগায়। সেই সংস্কৃতিতে স্বাধীনতাকে উৎসাহিত করে, ওই সংস্কৃতির ব্যক্তি কম সমাজ অনুকূল আচরণ প্রদর্শন করে কারণ মানুষ নিজের খেয়াল নিজে রাখার প্রত্যাশা করে এবং অন্যের সাহায্যের উপর নির্ভর হয় না। যেসব সংস্কৃতিতে ব্যক্তিরা সম্পদের অভাব অনুভব করে তারা উচ্চস্তরীয় সমাজ-অনুকূল আচরণ প্রদর্শন নাও করতে পারে।
- সমাজ অনুকূল আচরণ তখন প্রকাশ পায় যখন পরিস্থিতি

অন্যদেরকে সাহায্য করার প্রয়োজনীয় নির্দিষ্ট আদর্শকে সক্রিয় করে তুলে। সমাজ অনুকূল আচরণের পরিপ্রেক্ষিতে তিনটি **আদর্শ (norm)** সম্পর্কে উল্লেখ করা হয়েছে :

(a) **সামাজিক দায়িত্বের (social responsibility) আদর্শ:** অন্য কোন কারণকে বিবেচনা না করেই আমাদের যে কোন লোক, যাদের সাহায্যের প্রয়োজন তাদের সাহায্য করা উচিত।

(b) **ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়ার (reciprocity) আদর্শ:** যারা আমাদেরকে পূর্বে সাহায্য করেছিল তাদেরকে আমাদের সাহায্য করা উচিত।

(c) **সমদর্শিতার (equity) আদর্শ:** যখনই মনে হবে এটা সঠিক তখনই আমাদের অন্যদেরকে সাহায্য করা উচিত। উদাহরণস্বরূপ, আমরা অনেকেই মনে করি যে কোন একজন জুয়াতে সব হারিয়েছে তাকে সাহায্য করা থেকে যে ব্যক্তি বন্যায় সর্বস্ব হারিয়েছে তাকে সাহায্য করা অনেক ভাল।

- সমাজ-অনুকূল আচরণ যে ব্যক্তিকে সাহায্য করা হচ্ছে, তার প্রতিক্রিয়া দ্বারা প্রভাবিত হয়ে থাকে। উদাহরণস্বরূপ, মানুষ একজন দুস্থ ব্যক্তিকে টাকা নাও দিতে চাইতে পারে কারণ তারা ভাবে যে সেই ব্যক্তিটি অপমানিত বোধ করতে পারে, অথবা পর নির্ভর হয়ে উঠতে পারে।
- সমাজ-অনুকূল আচরণ উচ্চমানের সহমর্মিতাপূর্ণ ব্যক্তি দ্বারা প্রদর্শন করার সম্ভাবনা বেশি থাকে, তার মানে, ব্যক্তিকে সাহায্য করা হবে তার মর্ম পীড়া অনুভব করার ক্ষমতা থাকে, যেমন বাবা সাহেব অমতে, মাদার টেরেসা। সমাজ-অনুকূল আচরণ সহমর্মিতাকে জাগিয়ে তোলার পরিস্থিতিতেও ঘটার সম্ভাবনা থাকে, যেমন– দুর্ভিক্ষে ক্ষুধার্ত শিশুদের ছবি।
- খারাপ মেজাজ, ব্যক্তির নিজের সমস্যা নিয়ে ব্যস্ত থাকা এটা ভাবা যে যাকে সাহায্য করতে হবে সে তার নিজের অবস্থার জন্য নিজেই দায়ী (অর্থাৎ, যখন অন্য ব্যক্তির প্রয়োজন পরিস্থিতির জন্য একটি অন্তর আরোপণ তৈরি করা হয়) ইত্যাদি উপাদান দ্বারা সমাজ-অনুকূল আচরণ কমে যেতে পারে।
- যখন প্রত্যক্ষদর্শীর সংখ্যা একাধিক থাকে তখনও সমাজ-অনুকূল আচরণে কমে যেতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, একটি পথ দুর্ঘটনার ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তি মাঝে মাঝে সাহায্য পায় না কারণ সেই দুর্ঘটনার ঘটনাস্থলে অনেক মানুষ দাঁড়িয়ে থাকে। প্রত্যেকে ভাবে যে সাহায্য করাটা তার একার দায়িত্ব নয়, এবং অন্য কেউ হয়তো এই দায়িত্বটা নেবে। এই ঘটনাটিকে বলা হয় **দায়িত্ব এড়ানো (diffusion of responsibility)**। অপর দিকে, যদি শুধুমাত্র একজন প্রত্যক্ষদর্শী থাকেন, সেই ব্যক্তিটি দায়িত্ব নিয়ে ক্ষতিগ্রস্ত লোকটিকে বস্তুত সাহায্য করা সম্ভাবনা বেশি থাকে।

এই অধ্যায়ে, তোমরা মনোভাব এবং সামাজিক চিন্তনের মূল ধারণা সম্পর্কে শিখতে পেরেছ এবং সামাজিক আচরণের কিছু রূপের আভাস পেয়েছ। পরবর্তী অধ্যায়ে তোমরা ব্যক্তির উপর গোষ্ঠীর প্রভাব বিস্তার সম্পর্কে পড়বে।

কার্যকলাপ 6.4

A. এক গাদা ভারি বই আর প্রবন্ধ নিয়ে বিদ্যালয়ের গ্রন্থাগারে যাও। গ্রন্থাগারের বাইরে একটি সুবিধাজনক স্থানে যখন তোমরা দেখবে যে (a) শুধুমাত্র একজন ব্যক্তি (প্রত্যক্ষদর্শী) উপস্থিত আছে, (b) একজনের বেশি লোক (প্রত্যক্ষদর্শী) উপস্থিতি আছে, তখন বই আর প্রবন্ধগুলো এমনভাবে ফেলে দেবে যেমন এইটা ঘটনাক্রমে হয়েছে। নিম্নলিখিত বিষয়গুলো পর্যবেক্ষণ কর :-

(a) যখন একজন প্রত্যক্ষদর্শী ছিল, লোকটি কি পড়ে যাওয়া জিনিসগুলো তোলার জন্য তোমায় সাহায্য করতে এগিয়ে এসেছে?

(b) যখন একের বেশি প্রত্যক্ষদর্শী ছিল, তাদের মধ্যে কজন পড়ে যাওয়া জিনিসগুলো তোলার জন্য তোমায় সাহায্য করতে এগিয়ে এসেছে?

একটি বিশদ শ্রেণি আলোচনা কর।

সাম্প্রতিক কিছু খবরের কাগজ এবং পত্রিকা পড়ে দেখ। প্রত্যক্ষদর্শীরা সাহায্য করার অন্তত একটি প্রতিবেদন সংগ্রহ কর। প্রতিবেদনটির সাথে খবরের কাগজ/পত্রিকার কাটা অংশ সাঁটা হয়েছে কি না নিশ্চিত কর। প্রত্যক্ষদর্শীদের বর্ণিত পরিস্থিতিতে কেন সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিয়েছিল সে সম্পর্কে আলোচনা কর। তোমরা তোমাদের ব্যক্তিগতভাবে পরিচিত ব্যক্তিদের সম্পর্কে ব্যাখ্যা দিতে পার যারা আপাতকালীন পরিস্থিতিতে অন্যদের সাহায্য করেছে। সেই প্রতিবেদনগুলো সম্পর্কে একটি সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দিয়ে শ্রেণিকক্ষে সেগুলোকে উপস্থাপন কর।

মুখ্য পদ (Key Terms)

কর্মসম্পাদনকারী-প্রত্যক্ষকারী প্রভাব, উত্তেজনা, মনোভাব, আরোপণ, ভারসাম্য, মনোভাবের কেন্দ্রীয়তা, সহ-ক্রিয়া, জ্ঞানমূলক দৃঢ়তা, জ্ঞানমূলক অসংগতি, সর্বসম মনোভাব পরিবর্তন, দায়িত্ব এড়ানো , বৈষম্য, সহানুভূতি, মূল্যায়ন, উপলব্ধি, মনোভাবের চরমাবস্থা, মৌলিক আরোপণ ত্রুটি, হ্যালো এফেক্ট, চিহ্নিতকরণ, অসম মনোভাব, পরিবর্তন, সত্যতার মূল বিষয়, প্রত্যয় জন্মানো, পক্ষপাত, প্রাধান্য প্রভাব, সমাজ-অনুকূল আচরণ, আদিরূপ, সাম্প্রতিক প্রভাব, স্কেপগটিং, স্কীমা, আত্মতৃপ্তির অনুমান, মনোভাবের সরলতা অথবা জটিলতা (বহুবিধতা), সামাজিক উৎসাহদান, সামাজিক কালক্ষয়, স্টিরিওটাইপ, মনোভাবের যোজ্যতা, মূল্যবোধ।

সারাংশ

- *মানুষের অন্যদের সাথে মিথষ্ক্রিয়া করতেও সম্পর্ক স্থাপন করতে, এবং নিজেদের অন্যদের আচরণ সম্পর্কে ব্যাখ্যা করার একটি চাহিদা রয়েছে।*
- *মানুষ শিখন প্রক্রিয়া, পরিবার ও বিদ্যালয়ের প্রভাব, প্রাসঙ্গিক গোষ্ঠী ও গণমাধ্যমের মাধ্যমে মনোভাব, অথবা চিন্তন এবং আচরণমূলক প্রবণতা বিকশিত করে। মনোভাবের একটি আবেগমূলক, জ্ঞানমূলক ও আচরণমূলক উপাদান রয়েছে এবং যোজ্যতা, চরমাবস্থা, সরলতা অথবা জটিলতা (বহুবিধতা) এবং কেন্দ্রীয়তার নিরিখে উপলব্ধি করা যেতে পারে।*
- *মনোভাব পরিবর্তন ভারসাম্যের ধারণা, জ্ঞানমূলক সংগতি এবং দ্বি-ধাপ ধারণা অনুযায়ী হয়ে থাকে। মনোভাব উৎসের বৈশিষ্ট্য, টার্গেট (লক্ষ্য) এবং বার্তা দ্বারা প্রভাবিত হয়ে থাকে। একটি গোষ্ঠীর প্রতি ঋণাত্মক মনোভাব (পক্ষপাত) প্রায়শই একটি সমাজের মধ্যে দ্বন্দ্ব সৃষ্টি করে এবং বৈষম্যের মাধ্যমে তা প্রকাশ পায় কিন্তু পক্ষপাতকে পরিচালনা করার জন্য কার্যকরী কৌশলও রয়েছে।*
- *আমাদের চারপাশের সামাজিক পরিবেশকে উপলব্ধি করার সাথে জড়িত সমগ্র প্রক্রিয়ার বিন্যাসকে সামাজিক চেতনা বলে, যা মানসিক অবয়ব, যা সামাজিক স্কীমা নামক প্রক্রিয়া দ্বারা পরিচালিত হয়ে থাকে। একপ্রকার সামাজিক স্কীমায় একটি স্টিরিওটাইপে, একটি নির্দিষ্ট গোষ্ঠী সম্পর্কে অতি সাধারণীকৃত বিশ্বাস রয়েছে, যা প্রায়শই পক্ষপাতের দিকে নিয়ে যায় এবং এটিকে শক্তিশালী করে।*
- *ধারণা গঠন সংগঠিত পদ্ধতিতে হয়ে থাকে এবং কিছু প্রভাব যেমন– প্রাধান্য, সাম্প্রতিকতা এবং হ্যালো প্রভাব প্রদর্শন করে।*
- *মানুষ অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক কারণ আরোপণ করে তাদের নিজেদের ও অন্যদের আচরণ ও অভিজ্ঞতা যেমন, সাফল্য ও ব্যর্থতার কারণও দর্শায়। আরোপণ, মৌলিক আরোপণ ত্রুটি এবং কর্মসম্পাদনকারী প্রত্যক্ষকারী প্রভাবের মত প্রভাব প্রদর্শন করে থাকে।*
- *অন্যের উপস্থিতিতে উত্তেজনা এবং মূল্যায়নের উপলব্ধির জন্য পরিচিত কার্যের সম্পাদন উন্নত হতে পারে (সামাজিক উৎসাহদান) এবং অপরিচিত অথবা নতুন কার্য সম্পাদনে হ্রাস দেখা যেতে পারে (সামাজিক বাধাদান)।*
- *মানুষ সাহায্যের প্রয়োজনীয় ব্যক্তিদের সাহায্য করে অন্যদের প্রতি প্রতিক্রিয়া করে (সমাজ-অনুকূল আচরণ) কিন্তু এগুলো অসংখ্য উপাদান দ্বারা নির্ধারিত হয়ে থাকে।*

পর্যালোচনামূলক প্রশ্নসমূহ

1. মনোভাবের সংজ্ঞা দাও। মনোভাবের উপাদানগুলো সম্পর্কে আলোচনা কর।
2. মনোভাব কি অর্জিত? কীভাবে ব্যাখ্যা কর।
3. মনোভাব গঠনে প্রভাব বিস্তারকারী উপাদানগুলো কী কী?
4. আচরণ কি সবসময় ব্যক্তির মনোভাবের একটি প্রতিফলন? যথাযথ উদাহরণের সাথে ব্যাখ্যা কর।
5. সামাজিক চেতনার ক্ষেত্রে স্কীমার গুরুত্বকে উল্লেখ কর।
6. পক্ষপাত ও স্টিরিওটাইপের মধ্যে পার্থক্য লেখ।
7. বৈষম্য ছাড়া পক্ষপাতের অস্তিত্ব আছে এবং তদ্বিপরীত। মন্তব্য কর।
8. ধারণা গঠনের গুরুত্বপূর্ণ প্রভাববিস্তারকারী উপাদানগুলোকে বর্ণনা কর।
9. 'কর্ম সম্পাদনকারী'র আরোপণ থেকে 'প্রত্যক্ষকারীর' আরোপণ কীভাবে ভিন্ন তা ব্যাখ্যা কর।
10. সামাজিক উৎসাহদান কীভাবে হয়ে থাকে?
11. সমাজ-অনুকূল আচরণের ধারণাকে ব্যাখ্যা কর।
12. তোমাদের বন্ধু অতিরিক্ত বাইরের খাবার খায়, তোমরা তার খাদ্যের প্রতি তার মনোভাবের মধ্যে পরিবর্তন আনতে পার?

প্রকল্পের ধারণা

1. *বর্জ্য ব্যবস্থাপনার প্রতি মনোভাব ও সচেতনতা : একটি সমীক্ষা (Attitudes Towards and Awareness of Waste Management : A Survey)*

গৃহস্থালী আবর্জনার (গার্হস্থ্য বর্জ্য) সমস্যা ভারতীয় শহরগুলোতে খুব প্রচলিত। একটি স্বচ্ছ পরিবেশের জন্য উদ্বেগ ক্রমবর্ধমান কিন্তু আমরা জানি না নাগরিকরা কতটা জানে যে তাদের গৃহস্থলীতে সংগৃহীত বর্জ্য পদার্থগুলো কীভাবে নিষ্পত্তি হয়। তোমাদের কয়েকজন সহপাঠীদের সাথে মিলে তোমাদের কলোনিতে এটা খোঁজার জন্য একটি সমীক্ষা কর যে মানুষ তাদের গার্হস্থ্য বর্জ্য কী করে। প্রত্যেকটি ছাত্র/ছাত্রী কলোনির দুটো বাড়িতে গিয়ে বাড়ির প্রধানকে নিম্নের প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করতে পারে। তাদের উত্তরগুলো অবশ্যই লেখা উচিত।

1. আপনার পুরোনো খবরের কাগজ, পত্রিকা, টিন এবং বোতল দিয়ে কি করেন?
2. আপনার প্লাস্টিক প্যাকেট এবং অন্যান্য প্লাস্টিকের বস্তু (যেমন খেলনা, পাত্র ইত্যাদি) দিয়ে কি করেন?
3. আপনারা কীভাবে রান্নাঘরের বর্জ্য (যেমন– সবজি ও ফলের খোসা, ব্যবহৃত চায়ের পাতা বা টি ব্যাগ, খাবার যা আর খাওয়া যাবে না ইত্যাদি) নিষ্পত্তি করেন?
4. আপনারা কীভাবে অন্যান্য ব্যবহৃত বস্তু যাতে রাসায়নিক পদার্থ থাকে (যেমন, টর্চের সেল, ব্যবহৃত বা নষ্ট সি.ডি, ক্যাসেট, কীটনাশকের পাত্র ইত্যাদি) সেগুলো নিষ্পত্তি করেন?
5. আপনারা কি বাড়ির সংগৃহীত সব বর্জ্য প্রতিনিধি একই জায়গায় রাখেন না বিভিন্ন প্রকার বর্জ্য আলাদা আলাদা ডাস্টবিন/ওয়েস্ট বাস্কেটে ফেলেন?
6. আপনাদের ও প্রতিবেশিদের বাড়ি থেকে সংগৃহীত বর্জ্য পদার্থের কি হয় এবং ওগুলো কোথায় নিয়ে যাওয়া হয়?
7. 'পুনর্ব্যবহার' (recycling) -এর মানে কি?
8. আপনি (ব্যক্তিগতভাবে) আপনার কলোনি / পারিপার্শ্বিককে আরো স্বচ্ছ রাখতে কি করতে পারেন?

সমস্ত ছাত্রদের দ্বারা সংগৃহীত প্রতিক্রিয়াগুলোর তুলনা কর এবং মানুষ তাদের গৃহস্থালির বর্জ্য পদার্থের পরিচালনায় ক্ষেত্রে কী ধরনের মনোভাব ও সচেতনতার প্রদর্শন করে তা দেখ।

2. *আন্তঃ ব্যক্তিগত বিচার অনুশীলন (Interpersonal Judgment Exercise)*

নিম্নোক্ত অনুশীলনটি তোমাদের জানতে সাহায্য করবে যে তোমরা তোমাদের সর্বশ্রেষ্ঠ বন্ধু একে অপরকে কতটা ভাল করে জান।

নিচের তালিকার প্রত্যেকটি গুণের জন্য তোমরা নিজেদেরকে (কলাম 1) এবং তোমাদের প্রিয় বন্ধুকে (কলাম 2) রেট কর এবং তোমাদের বন্ধুকেও একইরকম রেটিং করতে বল, তার নিজের জন্য (কলাম 1) এবং তোমাদের জন্য (কলাম 2)। নিম্নলিখিত রেটিং স্কেলটি ব্যবহার কর :

1	2	3	4	5
গুনে খুব নিম্ন	নিম্ন	না নিম্ন না উচ্চ	উচ্চ	গুনে খুব উচ্চ

তোমরা আর তোমাদের বন্ধুর রেটিং শেষ হয়ে গেলে তোমাদের বন্ধুর পাতার কলাম 2-এর রেটিং তোমাদের পাতায় কলাম 3 হিসেবে লেখ। প্রত্যেক গুনের ক্ষেত্রে কলাম 3-এর রেটিং-এর সাথে কলাম 1-এর রেটিং-এর তুলনা কর। তোমাদের বন্ধুকেও একই কাজ করতে বল— অর্থাৎ তোমাদের পাতা থেকে কলাম 2-এর রেটিং তার পাতায় কলাম 3-এ লিখে সেগুলো তার কলাম 1-এর সাথে তুলনা করতে। কলাম 4-এ কলাম 3 থেকে কলাম 1 বিয়োগ করে লেখ।

কলাম 1	কলাম 2	কলাম 3	কলাম 4
তোমরা নিজেদের রেট কর	তোমরা তোমাদের বন্ধুকে রেট কর	তোমাদের বন্ধুর দ্বারা তোমাদের রেট	কলাম 3 বিয়োগ কলমে 1

বন্ধুত্বপূর্ণ
উদ্বিগ্ন
আন্তরিক
মনোরম
নতুন ধারণার জন্য উন্মুক্ত

নিম্নোক্তগুলো পরীক্ষণ কর। কলাম 4-এ কোন শূন্য আছে কি না? কোন গুণটিতে পার্থক্য সর্বোচ্চ? কোন গুণের ক্ষেত্রে পার্থক্য সর্বনিম্ন (শূন্য বাদে)? সাধারণ অর্থে, তোমাদের বন্ধু তোমাদেরকে রেটিং দিয়েছে, তোমরা কি নিজেদেরকে বেশি বা কম রেটিং দিয়েছে? তোমরা তোমাদের বন্ধুকে যা রেটিং দিয়েছ তা কি তোমাদের বন্ধু নিজেকে যা রেটিং দিয়েছে তার থেকে বেশি না কম? পার্থক্যের চিহ্ন (যোগ অথবা বিয়োগ) শুধুমাত্র পার্থক্যের অভিমুখটি দেখার জন্য নোট করা উচিত।

তোমাদের উভয়ের জন্য কলম 1 এবং কলাম 3-এর মধ্যে যত কাছাকাছি রেটিং হবে, তোমরা একে অপরকে ততটাই ভাল চেন। তোমরা তোমাদের কলাম 1-এর সাথে তোমাদের বন্ধুর কলাম 1-এর সাথেও তুলনা করতে পার। এই রেটিংগুলো যত বেশি একরকম হবে, তোমাদের আর তোমাদের বন্ধুর মধ্যে ততটাই সাদৃশ্য থাকবে।

ওয়েবলিঙ্কস্ (Weblinks)

http://tip.psychology.org/attitude.html
http://changingminds.org/explanations/theories/schema.htm
http://www.12manage.com/methods_heider_attribution_theory.html
http://www.answers.com/topic/social-facilitation

শিক্ষক সংক্রান্ত নির্দেশাবলি (Pedagogical Hints)

1. মনোভাবের বিষয়বস্তুতে, ছাত্রছাত্রীদের একদিকে, মনোভাবগুলোর মধ্যে পার্থক্য করতে (A-B-C উপাদানের সাথে) এবং আরেকদিকে মনোভাবের সাথে সম্পর্কযুক্ত আচরণ সম্পর্কে উপলব্ধি করাতে হবে।
2. মনোভাবের পরিবর্তন সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে, ছাত্র-ছাত্রীদের মনোভাব পরিবর্তনের বাস্তব জীবনের উদাহরণ সম্পর্কে চিন্তা করতে উৎসাহিত করা যেতে পারে যেমন-- গণমাধ্যম দ্বারা বিজ্ঞাপনদাতাদের তাদের পণ্যগুলোকে প্রচার করার প্রয়াস করা। তারপর আলোচনা কর মনোভাব পরিবর্তনে এই প্রয়াসগুলো বাস্তবে সফল কি না।
3. স্কীমা, আদিরূপ এবং পক্ষপাতের মধ্যে সম্পর্কের উপলব্ধি করতে, স্টিরিওটাইপ কীভাবে আদিরূপে পরিণত হতে পক্ষপাতের দিকে চালিত হয় সে সম্পর্কে ছাত্র-ছাত্রীদের সক্ষম করতে।
4. সামাজিক চেতনার বিষয়বস্তুতে, ছাত্র-ছাত্রীদের উপলব্ধি করা উচিত যে ধারণা গঠন এবং আরোপণ জ্ঞানমূলক প্রক্রিয়ার মূল বিষয় যা অন্য ব্যক্তি সম্পর্কে তথ্য প্রক্রিয়াকরণে সাহায্য করে। এই পরিপ্রেক্ষিতে স্কীমার ভূমিকার ওপর জোর দিতে হবে।
5. সামাজিক উৎসাহদান ও সমাজ-অনুকূল আচরণকে সমাজ জীবনের জ্ঞানমূলক দৃষ্টিভঙ্গির বদলে আচরণমূলক দৃষ্টিভঙ্গি হিসেবে তুলে ধরে আলোচনা করা আবশ্যক।

সামাজিক প্রভাববিস্তার এবং গোষ্ঠী প্রক্রিয়া

(SOCIAL INFLUENCE AND GROUP PROCESSES)

7

এই অধ্যায়টি পড়ার পর তোমরা সক্ষম হবে ঃ—

- গোষ্ঠীর স্বরূপ ও প্রকারভেদ সম্পর্কে উপলব্ধি করতে এবং এগুলো কিভাবে গঠিত হয়েছে তা জানতে,
- ব্যক্তিগত আচরণের উপর গোষ্ঠী প্রভাব পরীক্ষণ করতে,
- সহযোগিতা ও প্রতিযোগিতা প্রক্রিয়াকে ব্যাখ্যা করতে,
- সামাজিক স্বরূপত্ব গুরুত্বের উপর প্রতিফলন করতে এবং
- আন্তগোষ্ঠীয় দ্বন্দ্বের স্বরূপকে উপলব্ধি করতে এবং দ্বন্দ্ব সমাধানের কৌশলগুলোকে পরীক্ষণ করতে।

বিষয়বস্তু

ভূমিকা
গোষ্ঠীর স্বরূপ ও গঠন
গোষ্ঠী ভাবনা (বাক্স 7.1)
গোষ্ঠীর প্রকারভেদ
গোষ্ঠীগত দৃষ্টান্তের ন্যূনতম পরীক্ষণ (বাক্স 7.2)
ব্যক্তিগত আচরণের উপর গোষ্ঠীগত আচরণের প্রভাব
সামাজিক কালক্ষয়
গোষ্ঠীগত সমবর্তন
প্রথানুসারী আচরণ, অনুরোধ বা আদেশ অনুসারে আচরণ এবং আনুগত্য
অটোকাইনেটিক এফেক্ট (বাক্স 7.3)
গোষ্ঠী চাপ এবং প্রথানুসারী আচরণ : এসের পরীক্ষণ (বাক্স 7.4)
সহযোগিতা ও প্রতিযোগিতা
সেরিফের সামার ক্যাম্প পরীক্ষণ (বাক্স 7.5)
সহযোগিতা ও প্রতিযোগিতার নির্ধারক
সামাজিক স্বরূপত্ব
আন্তগোষ্ঠীয় দ্বন্দ্ব : স্বরূপ ও কারণ
দ্বন্দ্ব সমাধানের কৌশল

মুখ্য পদ
সারাংশ
পর্যালোচনামূলক প্রশ্নসমূহ
প্রকল্পের ধারণা
ওয়েবলিঙ্কস্
শিক্ষক সংক্রান্ত নির্দেশাবলি

ভূমিকা

ভূমিকা ঃ তোমাদের প্রাত্যহিক জীবন এবং তোমাদের বিভিন্ন সামাজিক মিথষ্ক্রিয়া সম্পর্কে ভাবো। সকালে, বিদ্যালয়ে যাওয়ার আগে, তোমরা তোমাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে কথোপকথন কর, বিদ্যালয়ে তোমরা তোমাদের শিক্ষক-শিক্ষিকা ও সহপাঠীদের সাথে বিভিন্ন বিষয় ও সমস্যা নিয়ে আলোচনা কর এবং বিদ্যালয় শেষ হওয়ার পর বন্ধুদের সাথে ফোনে কথা বল, বন্ধুদের বাড়িতে যাও বা তাদের সাথে ফোনে কথা বল, বন্ধুদের বাড়িতে যাও বা তাদের সাথে খেলা কর। এই প্রত্যেকটি উদাহরণের ক্ষেত্রে, তোমরা কোনো একটি গোষ্ঠীর অংশ যা শুধুমাত্র তোমাদেরকে প্রয়োজনীয় অবলম্বন ও স্বস্তি প্রদান করে না কিন্তু ব্যক্তি হিসেবে তোমাদের বৃদ্ধি ও বিকাশকেও সহজতর করে। তোমরা কি কখনো তোমাদের পরিবার, স্কুল ও বন্ধুদের ছাড়া কোথাও গেছ? তোমরা কেমন অনুভব করেছ? তোমাদের কি এমন মনে হয়েছে যে তোমরা তোমাদের জীবনের অত্যাবশ্যক কিছুর অনুপস্থিতি অনুভব করেছ?

আমাদের জীবন আমাদের গোষ্ঠীগত সদস্যতার স্বরূপ দ্বারা প্রভাবিত হয়ে থাকে। তাই, এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে আমরা যেই গোষ্ঠীর অংশ হব সেটা আমাদের ধনাত্মকভাবে প্রভাবিত করবে এবং ভাল নাগরিক হিসেবে গড়ে উঠতে সাহায্য করবে। এই অধ্যায়ে আমরা উপলব্ধি করতে চেষ্টা করব যে গোষ্ঠী কী এবং এগুলো কীভাবে আচরণকে প্রভাবিত করে। এই অবস্থায়, এটাও স্বীকার করা গুরুত্বপূর্ণ যে শুধুমাত্র অন্যরাই আমাদের প্রভাবিত করে না, কিন্তু আমরা ব্যক্তি হিসেবে, অন্যদের তথা সমাজকে পরিবর্তন করার ক্ষমতা রাখি। সহযোগিতা ও প্রতিযোগিতার সুবিধা এবং এগুলো কীভাবে আমাদের ব্যক্তিগত ও সামাজিক জীবনকে প্রভাবিত করে সেগুলোও পরীক্ষণ করা হবে। স্বরূপত্বের বিকাশ কীভাবে হয়— আমরা কীভাবে নিজেদের সম্পর্কে জানতে পারি সে সম্পর্কেও আমরা দেখব। একইভাবে, আমরা উপলব্ধি করতে চেষ্টা করব কেন কখনো কখনো গোষ্ঠীগত দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হয়, গোষ্ঠীগত দ্বন্দ্ব সংক্রান্ত বিপদ এবং নিজেদেরকে দ্বন্দ্ব সমাধানের কৌশল সম্পর্কে অবগত রাখতে যাতে আমরা একটি সমন্বয়পূর্ণ ও সংযোগশীল সমাজ তৈরিতে আমাদের অবদান রাখতে পারি।

গোষ্ঠীর স্বরূপ ও গঠন

গোষ্ঠী কী

পূর্ববর্তী ভূমিকাটি আমাদের জীবনে গোষ্ঠীর গুরুত্ব সম্পর্কে চিত্রিত করে। একটি প্রশ্ন মাথায় আসে তা হল ঃ "গোষ্ঠী (যেমন– পরিবার, শ্রেণিকক্ষ এবং যে গোষ্ঠীর সাথে তোমরা খেলা কর) কীভাবে মানুষের অন্যান্য সমষ্টি থেকে ভিন্ন? উদাহরণস্বরূপ, যেসব ব্যক্তিরা একটি ক্রিকেট খেলা অথবা তোমাদের স্কুলের অনুষ্ঠান দেখতে একত্রিত হয়েছে তারা এক স্থানে রয়েছে, কিন্তু তারা একে অপরের উপর নির্ভরশীল নয়। তাদের কোন সংজ্ঞায়িত ভূমিকা, পদমর্যাদা এবং একে অপরের থেকে কোন প্রত্যাশা থাকে না। তোমাদের পরিবার, শ্রেণিকক্ষ এবং যে গোষ্ঠীর সাথে তোমরা খেলা কর সে সবের ক্ষেত্রে, তোমরা উপলব্ধি করতে পারবে যে সেখানে পারস্পরিক নির্ভরশীলতা রয়েছে, প্রত্যেক সদস্যের ভূমিকা আছে, পদমর্যাদাগত ব্যবধান রয়েছে এবং একে অপরের প্রতি প্রত্যাশাও রয়েছে। সুতরাং তোমাদের পরিবার, শ্রেণিকক্ষ এবং খেলার সাথীর দল, গোষ্ঠীর উদাহরণ এবং মানুষের অন্যান্য সমষ্টি থেকে ভিন্ন।

একটি গোষ্ঠীর সংজ্ঞা দিতে গিয়ে বলা যায় দুই বা ততোধিক ব্যক্তির সংগঠিত তন্ত্র, যা পরস্পরের উপর ক্রিয়া করে ও পরস্পর নির্ভরশীল, তথা সদস্যদের মধ্যে সুনির্দিষ্ট সম্পর্ক থাকে এবং আদর্শ রয়েছে যা সদস্যদের আচরণকে নিয়ন্ত্রণ করে।

গোষ্ঠীর নিম্নলিখিত লক্ষণীয় বৈশিষ্ট্যগুলো রয়েছে—

- একটি সামাজিক একক যা দুই বা ততোধিক ব্যক্তি দ্বারা গঠিত যারা নিজেদের সেই গোষ্ঠীর সঙ্গে যুক্ত বলে প্রত্যক্ষ করে। গোষ্ঠীর এই বৈশিষ্ট্য একটি গোষ্ঠী থেকে আরেকটি গোষ্ঠী থেকে পার্থক্য করতে সাহায্য করে এবং সেই গোষ্ঠীকে তার অনন্য পরিচিতি প্রদান করে।
- ব্যক্তির একটি সমষ্টি যাদের একই উদ্দেশ্য ও লক্ষ্য রয়েছে। গোষ্ঠীগুলো হয় প্রদত্ত উদ্দেশ্যের প্রতি ক্রিয়া করে অথবা গোষ্ঠীর

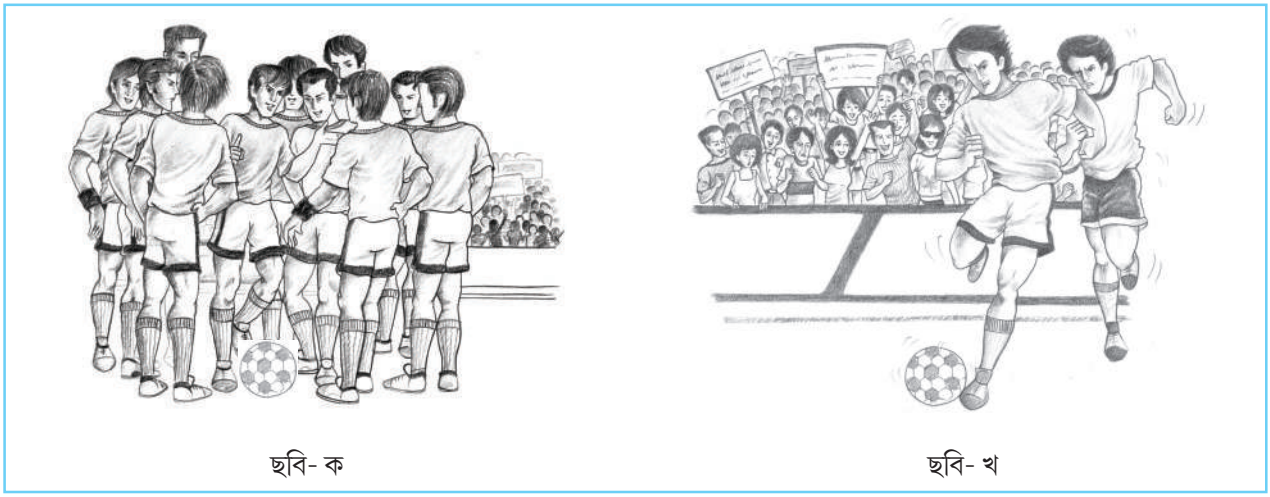
সম্মুখীন কোনো নির্দিষ্ট হুমকির বিপক্ষে ক্রিয়া করে।

- ব্যক্তিদের একটি সমষ্টি যারা পরস্পরের উপর নির্ভরশীল, অর্থাৎ একজন যা করছে তার পরিণাম অন্যদেরও ভুগতে হতে পারে। ধরা যাক, একটি ক্রিকেট টিমের কোনো একজন ফিল্ডার একটি ম্যাচে একটি গুরুত্বপূর্ণ ক্যাচ ড্রপ করল— এইটার পরিণাম সমস্ত টিমকে ভুগতে হবে।
- যে সব ব্যক্তিরা তাদের যৌথ অনুষঙ্গ দ্বারা তাদের চাহিদার পরিতৃপ্তি করতে চেষ্টা করে তারা একে অপরকে প্রভাবিত করে থাকে।
- ব্যক্তির একটি সমষ্টি যারা সরাসরি অথবা পরোক্ষভাবে পরস্পরের সাথে ক্রিয়া করে।
- ব্যক্তিদের একটি সমষ্টি যাদের পারস্পরিক ক্রিয়া ভূমিকা ও আদর্শের একটি বিন্যাসের মাধ্যমে গঠিত হয়ে থাকে। তার মানে, প্রত্যেক বার যখন গোষ্ঠীটি সম্মিলিত হয় এবং গোষ্ঠীর সদস্যরা যখন গোষ্ঠীর আদর্শগুলোকে মেনে চলে এবং গোষ্ঠীর সদস্যরা একই রকম ক্রিয়া করে। আদর্শগুলো আমাদের বলে যে আমাদের একটি গোষ্ঠীতে কীভাবে আচরণ করতে হয় এবং গোষ্ঠীর সদস্যদের থেকে প্রত্যাশিত আচরণকে সুনির্দিষ্ট করে।

গোষ্ঠীকে অন্যান্য মানুষের সমষ্টি থেকে ভিন্ন করা যেতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, ভিড়ও লোকজনের একটি সমষ্টি যারা ঘটনাক্রমে একই স্থানে বা পরিস্থিতিতে উপস্থিত থাকতে পারে। ধর, তোমরা রাস্তা দিয়ে যাচ্ছ, তৎক্ষণাৎ সেখানে একটি দুর্ঘটনা ঘটল। শীঘ্রই বেশ কিছু সংখ্যক মানুষ সেখানে একত্রিত হতে থাকে। ভিড়ের মধ্যে না কোনো পরিকাঠামো না কোনো একাত্মতা থাকে ভিড়ের মধ্যে মানুষের আচরণ অযৌক্তিক থাকে এবং সদস্যদের মধ্যে কোনো পারস্পরিক নির্ভলশীলতা থাকে না।

দল (**Teams**) হল এক বিশেষ প্রকার গোষ্ঠী। দলের সদস্যদের মধ্যে প্রায়ই কিছু পরিপূরক কৌশল থাকে এবং তারা একটি নির্দিষ্ট উদ্দেশ্যের প্রতি প্রতিজ্ঞাবদ্ধ। সদস্যরা তাদের ক্রিয়াকলাপের জন্য পরস্পরের কাছে দায়গ্রস্ত। দলের মধ্যে সদস্যদের সহযোগী প্রচেষ্টার মাধ্যমে একটি ইতিবাচক ঐকতান অর্জন করা হয়। গোষ্ঠী ও দলের মধ্যে মূল পার্থক্যগুলো হল ঃ

- গোষ্ঠীর ক্ষেত্রে কার্যসম্পাদন সদস্যের ব্যক্তিগত অবদানের উপর নির্ভর করে। দলের ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত অবদান ও দলের কার্যসম্পাদন উভয়ই প্রয়োজনীয়।
- গোষ্ঠীর ক্ষেত্রে, নেতা অথবা যে গোষ্ঠীকে নেতৃত্ব দেয়, সেই কোনো কাজের জন্য দায়ী থাকে। দলের ক্ষেত্রে, যদিও একজন নেতা থাকে, কিন্তু সদস্যরা নিজেদের দায় নিজেই গ্রহণ করে।



ছবি- ক ছবি- খ

চিত্র 7.1 : দুটি ছবির দিকে দেখ

ছবি 'ক' একটি ফুটবল টিমকে দেখাচ্ছে— একটি গোষ্ঠী যেখানে সদস্যরা একে অপরের সাথে কথোপকথন করছে, তাদের ভূমিকা ও উদ্দেশ্য রয়েছে। ছবি 'খ' বর্ণনা করে দর্শকরা ফুটবল ম্যাচ দেখাচ্ছে— মানুষের একটি সমষ্টিমাত্র যারা ঘটনাক্রমে (হয়তো তাদের ফুটবলের আগ্রহের ফলে) একই সময়ে একই জায়গায় উপস্থিত রয়েছে।

একদল দর্শক (**audience**) হল ব্যক্তিদের সমষ্টি যারা একটি বিশেষ উদ্দেশ্যের জন্য একত্রিত হয়, যেমন কোনো ক্রিকেট ম্যাচ অথবা চলচ্চিত্র দেখতে। দর্শকরা সাধারণত নিষ্ক্রিয় থাকে কিন্তু কখনো কখনো তারা কোনো উন্মত্ততায় গিয়ে উচ্ছৃঙ্খল জনতায় (mobs) পরিণত হয়। উচ্ছৃঙ্খল জনতায় একটি নির্দিষ্ট উদ্দেশ্যের অনুভূতি থাকে। সেখানে মনোযোগে সমবর্তন রয়েছে এবং ব্যক্তিদের ক্রিয়াকলাপগুলো একই অভিমুখে চালিত হয়। উচ্ছৃঙ্খল জনতার আচরণ চিন্তন ও আচরণের সমসত্ত্বতা তথা আবেগ প্রবণতা দ্বারা চিহ্নিত হয়ে থাকে।

কেন মানুষ গোষ্ঠীর অন্তর্ভুক্ত হয়?

তোমরা সবাই তোমাদের পরিবার, শ্রেণি ও গোষ্ঠীর সদস্য যার সাথে তোমরা কথোপকথন কর অথবা খেলো। একইভাবে অন্যান্য ব্যক্তিরাও কোন প্রদত্ত সময়ে, বেশ কিছু সংখ্যক গোষ্ঠীর সদস্য। বিভিন্ন গোষ্ঠী বিভিন্ন চাহিদার পরিতৃপ্তি ঘটায় এবং সেজন্য, আমরা একইসঙ্গে বিভিন্ন গোষ্ঠীর সদস্য হই। এটা কখনো কখনো আমাদের জন্য চাপ সৃষ্টি করে কারণ সেখানে প্রতিদ্বন্দ্বিতামূলক চাহিদা এবং প্রত্যাশা থাকতে পারে। আমরা প্রায়শই এই প্রতিদ্বন্দ্বিতামূলক চাহিদা ও প্রত্যাশাগুলোকে পরিচালনা করতে সক্ষম হই। মানুষ গোষ্ঠীতে যোগদান করে কারণ এই গোষ্ঠীগুলো চাহিদার একটি পরিসরকে পরিতৃপ্ত করে। সাধারণত, মানুষ নিম্নলিখিত কারণগুলোর জন্য গোষ্ঠীতে যোগদান করে থাকেঃ

- **নিরাপত্তা (Security)** : আমরা যখন একা থাকি, তখন আমরা নিরাপত্তার অভাব বোধ করি। গোষ্ঠী এই নিরাপত্তাহীনতা হ্রাস করে। মানুষের সাথে থাকলে, সান্ত্বনা এবং সুরক্ষার একটি অনুভূতি প্রদান করে। এর ফলে মানুষ শক্তিশালী অনুভব করে এবং হুমকির প্রতি কম প্রবণ হয়।
- **পদমর্যাদা (Status) :** আমরা যখন একটি গোষ্ঠী যাকে অন্যরা গুরুত্বপূর্ণ বলে প্রত্যক্ষণ করে তার সদস্য হই আমরা স্বীকৃত অনুভব করি এবং তোমাদের বিদ্যালয় একটি আন্ত-প্রতিষ্ঠানিক বিতর্ক প্রতিযোগিতায় জয়ী হয়, তোমরা গর্বিত বোধ কর এবং ভাব যে তোমরা অন্যদের থেকে ভাল।
- **আত্মমর্যাদা (Self-esteem) :** গোষ্ঠী আত্ম-মূল্যের অনুভূতি প্রদান করে এবং একটি ইতিবাচক সামাজিক স্বরূপ প্রতিষ্ঠা করে। একটি গন্যমান্য গোষ্ঠীর সদস্য হিসেবে ব্যক্তির আত্ম-ধারণার উন্নতি হয়।
- **ব্যক্তির মনোবৈজ্ঞানিক ও সামাজিক চাহিদার পরিতৃপ্তি (Satisfaction of one's psychological and social needs) :** গোষ্ঠী ব্যক্তির মনোবৈজ্ঞানিক ও সামাজিক চাহিদা যেমন একাত্মতার অনুভূতি গোষ্ঠী দ্বারা মনোযোগ, ভালবাসা এবং ক্ষমতা প্রদান করা ও অর্জনের পরিতৃপ্তি ঘটানো।
- **লক্ষ্য অর্জন (Goal achievement) :** গোষ্ঠী এমন সব লক্ষ্য অর্জন করতে সাহায্য করে যা এককভাবে অর্জন করা সম্ভব নয়। সংখ্যা গরিষ্ঠতার একটি ক্ষমতা রয়েছে।
- **জ্ঞান ও তথ্য প্রদান করা (Provide knowledge and information)** : গোষ্ঠী সদস্যতা জ্ঞান ও তথ্য প্রদান করে এবং এইভাবে আমাদের দৃষ্টিভঙ্গিকে বিস্তীর্ণ করে। ব্যক্তি হিসেবে আমাদের কাছে সব প্রয়োজনীয় তথ্য নাও থাকতে পারে। গোষ্ঠীগুলো এই তথ্য ও জ্ঞানের সম্পূরক হিসেবে ক্রিয়া করে।

গোষ্ঠীর গঠন (Group Formation)

এই বিভাগে, তোমরা দেখবে যে গোষ্ঠীগুলো কীভাবে গঠিত হয়। গোষ্ঠীর গঠনের মূল বিষয়গুলো হল কিছু পরিচিতি এবং মানুষের মধ্যেকার মিথষ্ক্রিয়া র কিছু রূপ। এই মিথষ্ক্রিয়া নিম্নোক্ত শর্তের মাধ্যমে সহজতর হয়ে থাকে।

- **নৈকট্য (Proximity) :** শুধু তোমাদের বন্ধুদের দলের কথা ভাব। তোমরা যদি একই কলোনির না হতে অথবা একই বিদ্যালয়ে না যেতে অথবা একই খেলার মাঠে না খেলতে, তাহলে কি তোমরা বন্ধু হতে? সম্ভবত তোমাদের উত্তর হত 'না'। একই দলের ব্যক্তিদের সাথে বার বার মিথষ্ক্রিয়া তাদেরকে এবং তাদের আগ্রহ ও মনোভাবকে জানতে সুযোগ প্রদান করে। একইরকম আগ্রহ, মনোভাব ও প্রেক্ষাপট তোমাদের গোষ্ঠীর সদস্যের জন্য পছন্দের গুরুত্বপূর্ণ নির্ধারক।
- **সাদৃশ্য (Similarity) :** কোনো ব্যক্তির সামনে একটি সময়কাল ধরে অবলোকন করলে এটি আমাদের সাদৃশ্যকে পরিমাপ করতে সাহায্য করে এবং গোষ্ঠীর গঠনের পথ দেখায়। আমরা কেন একইরকম ব্যক্তিদের পছন্দ করি? মনোবৈজ্ঞানিকরা এর জন্য অসংখ্য ব্যাখ্যা দিয়েছেন। একটি ব্যাখ্যা হল এই যে মানুষ স্থায়িত্ব পছন্দ করে এবং যেসব সম্পর্ক স্থায়ী হয়, সেগুলোকে ভালবাসে। যখন দুজন ব্যক্তি একইরকম হয় সেখানে স্থায়িত্ব থাকে এবং তারা একে

অপরকে পছন্দ করতে শুরু করে। উদাহরণস্বরূপ, তোমরা ফুটবল খেলতে ভালবাস এবং অন্য একজন ব্যক্তিও ফুটবল খেলতে ভালবাসে, এখানে আগ্রহের মিল আছে। সম্ভাবনা খুব বেশি যে তোমাদের ভাল বন্ধু হয়ে যেতে পার। মনোবিজ্ঞানীদের দ্বারা আরো একটি ব্যাখ্যা হল এই যে যখন আমাদের একই রকম ব্যক্তিদের সাথে সাক্ষাৎ হয়, তারা আমাদের মতামত ও মূল্যকে পুনঃশক্তি সঞ্চালন ও সমর্থন করে, আমরা অনুভব করি যে আমরা সঠিক এবং এইভাবে আমরা তাদেরকে পছন্দ করতে শুরু করি। ধরে নাও, তোমাদের মতানুসারে অতিরিক্ত টেলিভিশন দেখা ভাল নয়, কারণ সেখানে অতিরিক্ত হিংসা দেখায়। তোমাদের কারোর সাথে দেখা হয় যার একইরকম দৃষ্টিভঙ্গি রয়েছে। এইটা তোমাদের মতামতকে সমর্থন করে এবং তোমরা সেই ব্যক্তিকে পছন্দ করতে শুরু করে। যে তোমাদের মতামতকে সমর্থন করতে যান্ত্রিক সহায়ক হয়।

- **একই প্রকার উদ্দেশ্য ও লক্ষ্য (Common motives and goals) :** যখন মানুষের একই রকম উদ্দেশ্য ও লক্ষ্য থাকে, তারা একত্রিত হয়ে একটি গোষ্ঠী তৈরি করে যা তাদের উদ্দেশ্য প্রাপ্তির জন্য সহায়ক হতে পারে। ধরে নাও, তোমরা বস্তি এলাকার শিশুদের পড়াতে চাও যারা বিদ্যালয়ে যেতে পারে না। তোমরা এটা একা করতে পার না কারণ তোমাদের নিজেদের পড়াশুনো এবং গৃহকার্যও রয়েছে। অতএব, তোমরা কিছু সদৃশমন বন্ধুরা একটি গোষ্ঠী তৈরি করে সে বাচ্চাগুলোকে পড়াতে শুরু কর। এভাবে তোমরা একা যেটা করতে পারতে না সেটা অর্জন করতে পেরেছ।

গোষ্ঠী গঠনের স্তর সমূহ (Stages of Group Formation)

মনে রাখবে যে জীবনের অন্যান্য সব কিছুর মতই গোষ্ঠী তৈরি হয়। তোমরা যে মুহূর্তে একত্রিত হও, তখনই গোষ্ঠীর সদস্য হও না। গোষ্ঠী সাধারণত, গঠন, দ্বন্দ্ব, স্থিতিশীলতা, কর্মসম্পাদন এবং অপসারণের বিভিন্ন স্তর অতিক্রম করে থাকে। Tuckman প্রস্তাব করেন যে গোষ্ঠী পাঁচটি বিকাশমূলক ক্রম অতিক্রম করে। সেগুলো হল ঃ গঠন, আদর্শায়ন, কর্মসম্পাদন এবং স্থগিতকরণ।

- যখন গোষ্ঠীর সদস্যরা প্রথম দেখা করে, গোষ্ঠীর লক্ষ্য এবং কীভাবে তা প্রাপ্তি হবে সে সম্পর্কে একটি বিশাল অনিশ্চয়তা থাকে। মানুষ একে অপরকে জানতে চেষ্টা করে এবং মূল্যায়ন করতে, যে তারা সেখানে খাপ খাবে কি না। সেখানে উত্তেজনা সেই সাথে উপলব্ধিও রয়েছে। এই স্তরটিকে বলা হয় গঠনের স্তর (**forming stage**).
- এই স্তরের পরে, প্রায়শই, একটি অন্তঃগোষ্ঠীয় দ্বন্দের স্তর রয়েছে যাকে বলা হয় স্ফীতকরণ। এই স্তরে, কীভাবে লক্ষ্যে পৌঁছাতে হবে, কে গোষ্ঠী ও তার সম্পদকে পরিচালনা করবে এবং কে কি কাজ সম্পাদন করবে সে বিষয়ে সদস্যদের মধ্যে দ্বন্দ্ব দেখা যায়। যখন এই স্তরটি সম্পূর্ণ হয়ে যায়, গোষ্ঠীর মধ্যে নেতৃত্বের কিছু একটা ক্রমোন্নোতি বিকশিত হয় এবং গোষ্ঠীর লক্ষ্যকে কীভাবে অর্জন করা যায় তার একটি স্বচ্ছ দৃষ্টি তৈরি হয়।
- স্ফীতকরণ স্তরকে আরো একটি স্তর অনুসরণ করে যাকে বলা হয় আদর্শকরণ (**norming**)। এই সময় গোষ্ঠীর সদস্যরা গোষ্ঠীর আচরণ সম্পর্কিত আদর্শগুলোকে বিকশিত করে থাকে। এটা একটি ধনাত্মক গোষ্ঠীগত পরিচয়ের বিকাশের দিকে পরিচালিত হয়।
- চতুর্থ স্তরটি হল কর্মসম্পাদন (**performing**)। ততক্ষণে, গোষ্ঠীর অবয়ব তৈরি হয়ে যায় এবং তা গোষ্ঠীর সদস্য দ্বারা গৃহীত হয়। গোষ্ঠীটি গোষ্ঠীর লক্ষ্য অর্জনের দিকে চালিত হয়। কোনো কোনো গোষ্ঠীর ক্ষেত্রে, এটা গোষ্ঠীর বিকাশের শেষ স্তর হতে পারে।
- যাই হোক, কোনো গোষ্ঠীর জন্য উদাহরণস্বরূপ বিদ্যালয়ের একটি অনুষ্ঠানের জন্য পরিচালনা কমিটির ক্ষেত্রে, আরো একটি স্তর থাকতে পারে যাকে বলে স্থগিতকরণ (**adjourning**) স্তর। এই স্তরে একবার কাজটি শেষ হয়ে গেলে, গোষ্ঠীটিকে

কাজ 7.1

গোষ্ঠীর গঠনের স্তরগুলোর চিহ্নিতকরণ (Identifying Stages of Group Formation)

তোমাদের শ্রেণি থেকে এলোমেলোভাবে 10 জন সদস্য নির্বাচন কর এবং একটি মুক্ত সদন পরিকল্পনার জন্য একটি কমিটি তৈরি কর। লক্ষ্য কর তারা কীভাবে এগোচ্ছে। সমস্ত পরিকল্পনা করার জন্য তাদের সম্পূর্ণ স্বতন্ত্রতা প্রদান কর। শ্রেণির অন্য সদস্যরা তাদের কাজ করতে দেখতে।

তোমরা এর মধ্যে কোন স্তরে কি বেরিয়ে এসেছে? এগুলো কোনগুলো? সেগুলোর ধাপ কি কি ছিল? কোন স্তরটি বাদ পড়েছে?

শ্রেণিকক্ষে আলোচনা কর।

ভেঙ্গে দেওয়া যেতে পারে।

যাই হোক, এটা বলা যেতে পারে যে সব গোষ্ঠী এরকম শৃঙ্খলাবদ্ধ ভাবে এক স্তর থেকে অন্যস্তরে অগ্রসর নাও হতে পারে। কখনো কখনো বিভিন্ন স্তর এক সাথে চলতে থাকে। অপরদিকে অন্যান্য দৃষ্টান্তের ক্ষেত্রে গোষ্ঠীগুলো বিভিন্ন স্তরের মাধ্যমে আগে পিছে যেতে পারে অথবা তারা কোনো কোনো স্তর ডিঙ্গিয়ে যেতে পারে অথবা তারা কোনো কোনো স্তর ডিঙ্গিয়ে যেতে পারে।

আমাদের মনে রাখা উচিত যে গোষ্ঠীর অবয়ব সদস্যদের মিথোষ্ক্রিয়ার সাথে সাথে বিকশিত হয়। সময়ের সাথে এই মিথষ্ক্রিয়ার যে কর্ম সম্পাদিত হবে তার বন্টন, সদস্যদের নির্ধারিত দায়িত্ব এবং সদস্যদের মর্যাদা অথবা আপেক্ষিক পদমর্যাদার মধ্যে ধারাবাহিকতায় দর্শায়। গোষ্ঠীর অববয়ের চারটি উপাদান হলো ঃ

- **ভূমিকা (Roles)** হলো সামাজিকভাবে সংজ্ঞায়িত প্রত্যাশা যাতে একটি প্রদত্ত পরিবেশে ব্যক্তি দ্বারা পূর্ণ করার প্রত্যাশা থাকে। ভূমিকাকে আদর্শ আচরণ হিসেবে গণ্য করা হয় যা প্রদত্ত সামাজিক পরিপ্রেক্ষিতে একজন ব্যক্তিকে বর্ণনা করে। তোমাদের পুত্র ও কন্যা হিসেবে একটি ভূমিকা রয়েছে এবং এই ভূমিকার সাথে নির্দিষ্ট কোন ভূমিকা সম্বন্ধীয় প্রত্যাশা (role expectation) রয়েছে। অর্থাৎ একজন ব্যক্তি একটি নির্দিষ্ট ভূমিকায় আচরণ করার প্রত্যাশার সাথে জড়িত থাকে। একজন কন্যা বা পুত্র হিসাবে গুরুজনদের শ্রদ্ধা করা তাদের কথা শোনা এবং তোমাদের পড়াশুনার প্রতি দায়িত্ববান হওয়াটাই তোমাদের থেকে প্রত্যাশিত।
- **আদর্শ (Norms)** হলো আচরণ ও বিশ্বাস প্রতিষ্ঠিত করা, একমত হওয়া এবং গোষ্ঠীর সদস্য দ্বারা বাস্তবায়িত করার প্রত্যাশিত মানদন্ড। তাদেরকে একটি গোষ্ঠীর 'অঘোষিত নিয়ম' হিসেবে গণ্য করা যেতে পারে। তোমাদের পরিবারের সদস্যদের

বাক্স 7.1

গোষ্ঠী ভাবনা (Groupthink)

সাধারণত গোষ্ঠীতে দলবদ্ধ কাজ উপকারী ফলাফলের দিকে নিয়ে যায়। যাই হোক, Irving Janis প্রস্তাবিত করেছেন যে, সংশক্তি কার্যকরী নেতৃত্বের বাধা পুতে পারে এবং বিধ্বংসী সিদ্ধান্তের দিকে নিয়ে যেতে পারে। Janis একটি প্রক্রিয়ার অন্বেষণ করেছেন যা "গোষ্ঠীভাবনা" (groupthink) নামে পরিচিত। যেখানে গোষ্ঠী তার সর্ব সম্মতির বিষয়টিকে অনুমোদন দেয়। এরা আসলে "কাজের গতির বাস্তবধর্মী পদ্ধতিতে মূল্যায়ন করার প্রেরণাকে অগ্রাহ্য করে"। এর ফল হলো সিদ্ধান্ত প্রণেতার অযৌক্তিক এবং সমালোচনাহীন সিদ্ধান্ত তৈরির প্রবণতা। গোষ্ঠীভাবনায় বৈশিষ্ট্য হলো গোষ্ঠীর মধ্যে ঐক্য মত্য বা সর্বসম্মত চুক্তির আবির্ভাব। প্রত্যেক সদস্য এই বিশ্বাস করে যে সমস্ত সদস্য একটি নির্দিষ্ট সিদ্ধান্ত বা নীতিকে সমর্থন করে। কেউই ভিন্নমত ব্যক্ত করে না কারণ প্রত্যেক ব্যক্তি এই চিন্তা করে এটি গোষ্ঠীর সংশক্তিকের ভিত্তিকে দুর্বল করে দেবে এবং সে অপ্রিয় হয়ে উঠবে। গবেষণায় দেখা গেছে যে এই ধরনের গোষ্ঠীর কোন ঘটনাকে নিয়ন্ত্রণ করার নিজস্ব শক্তির একটি অতিরঞ্জিত অনুভূতি থাকে এবং বাস্তব জগতের ইঙ্গিত যেগুলো এর পরিকল্পনার ক্ষেত্রে বিপদ বলে মনে হয় সেগুলোকে এড়ানোর বা কমানোর ঝোঁক দেখায়। গোষ্ঠীর অভ্যন্তরীণ শান্তি সম্প্রীতি এবং সমষ্টিগত হিত বজায় রাখার উদ্দেশ্যে এটি ক্রমবর্ধমান ভাবে বাস্তবের নাগালের বাইরে যেতে থাকে। গোষ্ঠী ভাবল সম্ভবত সামাজিকভাবে সমপ্রকৃতি, এক গোষ্ঠী বা বহিরাগতদের থেকে ভিন্ন যার মধ্যে বিকল্প নিয়ে বিবেচনা করার প্রথা নেই এবং যাতে অসাধারণ ক্ষতি বা ব্যর্থতা সম্পন্ন সিদ্ধান্তের সম্মুখীন হতে হয়, এমন গোষ্ঠীতে দেখা যায়। আন্তর্জাতিক স্তরে বিভিন্ন গোষ্ঠী সিদ্ধান্তের উদাহরণকে গোষ্ঠীভাবনার ঘটনার দৃষ্টান্ত হিসেবে অভিহিত করা যেতে পারে। এই সিদ্ধান্তগুলো অসামান্য বিভ্রান্তিতে (fiascos) পরিণত হয়ে বেরিয়ে এসেছে। ভিয়েতনামের যুদ্ধটি এর একটি উদাহরণ। 1964 থেকে 1967 সাল পর্যন্ত যুক্তরাষ্ট্র রাষ্ট্রপতি Lyndon Johnson এবং তার পরামর্শদাতারা এই ভেবে ভিয়েতনাম যুদ্ধ ছড়িয়েছে যে এটি উত্তর ভিয়েতনামকে শান্তির বৈঠকে নিয়ে আসবে। এই তীব্রতাবৃদ্ধির সিদ্ধান্তটি ঘৃণ্য সতর্কতা তৈরি করেছিল। এই চূড়ান্ত ভুল আন্দাজটির ফলে 56,000 আমেরিকান ও এক মিলিয়ন ভিয়েতনামবাসী জীবন হারায় এবং বৃহৎ অর্থনৈতিক ঘাটতি সৃষ্টি করেছিল। গোষ্ঠী ভাবনা নিবারণ বা প্রতিরোধ করার কয়েকটি পন্থা হলো : (i) সমালোচনামূলক ভাবনা এবং এমনকি গোষ্ঠীর সদস্যদের মধ্যে মতানৈক্যকে উৎসাহিত এবং পুরস্কৃত করা, (ii) গোষ্ঠীকে বিকল্প কাজ করার পথ উপস্থাপিত করার ক্ষেত্রে উৎসাহিত করা, (iii) গোষ্ঠীর সিদ্ধান্তকে মূল্যায়ন করার জন্য বহিরাগত বিশেষজ্ঞকে আহ্বান করা এবং (iv) বিশ্বাসযোগ্য অন্যদের থেকে প্রতিক্রিয়া চাওয়ার জন্য উৎসাহিত করা।

আচরণকে পরিচালনা করার আদর্শ রয়েছে। এই আদর্শগুলো এই জগৎ দেখার অংশীদারিত্বকে উপস্থাপন করে।

- **পদমর্যাদা (Status)** হল অন্যদের দ্বারা গোষ্ঠীর সদস্যদের দেওয়া আপেক্ষিক সামাজিক অবস্থান। এই আপেক্ষিক অবস্থান বা পদমর্যাদা হয়তো আরোপিত (ব্যক্তির বয়স্কতার কারণে হয়তো দেওয়া যেতে পারে) অথবা অর্জিত (অভিজ্ঞতা অথবা কঠোর পরিশ্রমের কারণে ব্যক্তি এই পদমর্যাদা অর্জন করেছে)। গোষ্ঠীর সদস্য হিসেবে, আমরা সেই গোষ্ঠীর সাথে সম্পর্কযুক্ত পদমর্যাদাগুলো উপভোগ করি। তাই আমরা সবাই সেই সব গোষ্ঠীর সদস্য হওয়ার জন্য লড়াই করি যেগুলো পদমর্যাদা দিক থেকে উপরে রয়েছে বা যেগুলোকে অন্যরা ভালো হিসেবে দেখে। এমনকি গোষ্ঠীর মধ্যেই বিভিন্ন সদস্যদের বিভিন্ন প্রকারের সম্মান এবং পদমর্যাদা রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, একটি ক্রিকেট দলের অধিনায়ক দলের অন্য সদস্যদের তুলনায় উচ্চ পদমর্যাদার অধিকারী হয়। যদিও সকলেই দলের সফলতার জন্য সমভাবে গুরুত্বপূর্ণ।
- **একাত্মতা (Cohesiveness)** বলতে গোষ্ঠীর সদস্যদের মধ্যে ঐক্য বন্ধন এবং পারস্পরিক আকর্ষণকে বোঝায়। যখন গোষ্ঠীর মধ্যে একাত্মতা দেখা যায় তখন গোষ্ঠীর সদস্যরা একই সামাজিক একক হিসাবে চিন্তা, অনুভব ও কাজ করতে শুরু করে এবং ভিন্ন ব্যক্তিদের কম পছন্দ করে। নিম্নমানের একাত্মতা গোষ্ঠীর ব্যক্তিদের তুলনায় উচ্চমানের একাত্ম গোষ্ঠীর মধ্যে থাকার উচ্চাকাঙ্ক্ষা বেশী থাকে। একাত্মতা বলতে গোষ্ঠীর মধ্যে "দলীয় মনোভাব" (team spirit) বা 'আমরা ভাব' (we feeling) অথবা একাত্মতা বোধকে বোঝায়। কোনো একাত্ম গোষ্ঠীকে ত্যাগ করা অথবা কোনো গোষ্ঠীর অত্যাধিক একাত্মতা সম্পন্ন গোষ্ঠীর সদস্যপদ গ্রহণ করা খুবই কঠিন। যাই হোক অত্যাধিক একাত্মতা গোষ্ঠীর স্বার্থে নাও হতে পারে। মনোবিদরা গোষ্ঠীভাবনা (**groupthink**) (বাক্স 7.1 দেখ) ঘটনাটি চিহ্নিত করেছেন, যা নাকি অত্যধিক একাত্মতার পরিণাম।

গোষ্ঠীর প্রকারভেদ (Type of Groups)

গোষ্ঠীর বিভিন্ন দিক থেকে আলাদা হয়, যেমন- কয়েকটির মধ্যে বহু সংখ্যক সদস্য থাকে (উদা: দেশ), কয়েকটি আবার ছোট হয় (উদা: পরিবার), কিছু রয়েছে স্বল্প মেয়াদী (উদা: একটি সমিতি), কিছু আবার বহু বছর ধরে একসাথে থাকে (উদা: সেনাবাহিনী, পুলিশ ইত্যাদি) এবং অন্য গুলো অবিধিবদ্ধভাবে সংগঠিত (উদা: কোন খেলার দর্শক)। ব্যক্তি বিভিন্ন ধরনের গোষ্ঠীর মধ্যে অবস্থান করতে পারে। নিম্নে গোষ্ঠীর প্রধান প্রকারভেদগুলো চিহ্নিত করা হল—

- প্রাথমিক ও মাধ্যমিক গোষ্ঠী
- বিধিবদ্ধ ও অবিধিবদ্ধ গোষ্ঠী
- অর্ন্তগোষ্ঠী ও বর্হিগোষ্ঠী

প্রাথমিক এবং মাধ্যমিক গোষ্ঠী (Primary and Secondary Groups)

প্রাথমিক গোষ্ঠী এবং মাধ্যমিক গোষ্ঠীর মধ্যে সবচেয়ে প্রধান পার্থক্যটি হলো প্রাথমিক গোষ্ঠীগুলো প্রাক বিদ্যমান সংগঠন যা সাধারণত ব্যক্তির কাছে দেওয়া থাকে আবার মাধ্যমিক গোষ্ঠী হলো সেগুলো যেখানে ব্যক্তি নিজের পছন্দে যোগ দেয়। সুতরাং, পরিবার, জাতি এবং ধর্ম হলো প্রাথমিক গোষ্ঠী আবার যেখানে রাজনৈতিক দলের সদস্যতা হল মাধ্যমিক গোষ্ঠী উদাহরণ। প্রাথমিক গোষ্ঠীতে একটি মুখোমুখি সম্পর্ক থাকে। সদস্যদের মধ্যে দৈহিক নৈকট্য থাকে এবং তাদের মধ্যে আন্তরিক আবেগীয় সম্পর্ক রয়েছে। প্রাথমিক গোষ্ঠীর ব্যক্তির কার্যকলাপের প্রধান ক্ষেত্র এবং প্রাক্ বিকাশের স্তরে ব্যক্তির মূল্যবোধ এবং আদর্শ বিকশিত হতে একটি প্রধান ভূমিকা পালন করে থাকে। বিপরীতে, মাধ্যমিক গোষ্ঠী হলো সেই গোষ্ঠী যেখানে সদস্যদের মধ্যে সম্পর্কগুলো হলো খুবই অব্যক্তিগত। পরোক্ষ এবং কম সন্নিহিত। প্রাথমিক গোষ্ঠীতে গন্ডীগুলো কম ভেদ্য। অর্থাৎ সদস্যদের কাছে কোন পছন্দ থাকে না, সদস্যতা নির্বাচন করার মাধ্যমিক গোষ্ঠীর তুলনায় যেখানে ত্যাগ করা বা অন্যগোষ্ঠীতে যোগ দেওয়া খুব সহজ ব্যাপার।

বিধিবদ্ধ এবং অবিধিবদ্ধ গোষ্ঠী (Formal and Informal Groups)

এই গোষ্ঠীগুলো তাদের মাত্রায় পৃথক হয়, যার দ্বারা গোষ্ঠীর কার্যকলাপগুলোকে স্পষ্টভাবে ও যথাবিধি ব্যক্ত করা হয়। একটি বিধিবদ্ধ গোষ্ঠীর কার্যকলাপকে কার্যালয় সংগঠনের ক্ষেত্রে স্পষ্টভাবে

ব্যক্ত করা হয়। গোষ্ঠী সদস্য কর্তৃক সম্পাদিত ভূমিকাগুলোকে একটি যথাবিধি পন্থায় ব্যক্ত করা হয়। বিধিবদ্ধ ও অবিধিবদ্ধ গোষ্ঠী গঠনের ভিত্তিতে পৃথক হয়। বিধিবদ্ধ গোষ্ঠীর গঠন কিছু বিশেষ আইন কানুনের ভিত্তিতে হয়ে থাকে এবং সদস্যদের নির্দিষ্ট ভূমিকা আছে। এখানে আদর্শের একটি বিন্যাস বিদ্যমান থাকে যা আদেশ স্থাপনে সহায়তা করে। একটি বিশ্ববিদ্যালয় হলো বিধিবদ্ধ গোষ্ঠীর উদাহরণ। অপরদিকে, অবিধিবদ্ধ গোষ্ঠীর গঠন আইন কানুনের ভিত্তিতে গড়ে উঠে না এবং এখানে সদস্যদের মধ্যে নিকট সম্পর্ক বিদ্যমান।

অন্তর্গোষ্ঠী এবং বহি:গোষ্ঠী (Ingroup and Outgroup)

ব্যক্তি ঠিক যেভাবে তাদেরকে মিল ও অমিলের ভিত্তিতে এর সাথে নিজের কাছে কী আছে এবং অন্যের কাছে কী এই সম্পর্কে তুলনা করে, ঠিক তেমনি ব্যক্তি যে গোষ্ঠীর সদস্য সেটির সাথে সেই গোষ্ঠীর সে সদস্য বা সেটির তুলনা করে। 'অন্তর্গোষ্ঠীর' শব্দটি বলতে ব্যক্তি নিজস্ব গোষ্ঠীকে বোঝায় এবং 'বর্হিগোষ্ঠী' বলতে অন্যগোষ্ঠীকে বোঝায়। অন্তর্গোষ্ঠীর সদস্যদের ক্ষেত্রে আমরা 'আমরা' (we) শব্দটি ব্যবহার করি, যেখানে বহির্গোষ্ঠীর ক্ষেত্রে 'তারা' (they) শব্দটি ব্যবহার করি। 'আমরা' এবং 'তারা' শব্দটি ব্যবহার করার মাধ্যমে ব্যক্তিকে সাদৃশ্য ও বৈসাদৃশ্যের ভিত্তিতে শ্রেণিবিভক্ত করা হয়। এই দেখা গেছে যে, অন্তর্গোষ্ঠীর ব্যক্তিরা সাধারণত একই রকম বলে অনুমান করা হয়, সুবিধাজনক ভাবে দেখা হয় এবং তাদের মধ্যে অপেক্ষণীয় সংলক্ষণ বর্তমান। বহির্গোষ্ঠীর সদস্যদের মধ্যে পৃথকতা থাকে এবং প্রায়ই অন্তর্গোষ্ঠীর সদস্যের তুলনায় নেতিবাচক দৃষ্টিতে দেখা হয়। অন্তর্গোষ্ঠীর এবং বহির্গোষ্ঠীর প্রত্যক্ষণ আমাদের সামাজিক জীবনকে প্রভাবিত করে। এই বৈসাদৃশ্যগুলো বাক্স 7.2 এ দেওয়া Tajfel -এর পরীক্ষাটি পড়লে ভালো করে বোঝা যাবে।

যদিও এই শ্রেণিবিভাগগুলো তৈরি করা সাধারণ বিষয়, এটাও উপলব্ধি করা উচিত যে এগুলো বাস্তবিক এবং এগুলো আমরা সৃষ্টি করেছি। কিছু সংস্কৃতিতে বহুত্ব সুপ্রসিদ্ধ রয়েছে যেমন, ভারতবর্ষের ক্ষেত্রে হয়ে থাকে। আমাদের একটি অভিনব বিমিশ্র সংস্কৃতি রয়েছে যার প্রতিফলন শুধুমাত্র আমাদের জীবন যাপনের মধ্যে পড়ে না, আমাদের কলা, স্থাপত্য এবং সংগীতেও পরে।

কাজ 7.2

অন্তর্গোষ্ঠী এবং বহির্গোষ্ঠীর পার্থক্য (Ingroup and Outgroup Distinctions)

যে কোনো আন্ত: প্রতিষ্ঠানভিত্তিক প্রতিযোগিতার কথা মনে কর যা কিছুদিন আগেই হয়েছিল। তোমাদের বন্ধুদের তোমাদের বিদ্যালয় এবং এই বিদ্যালয়ের ছাত্রের সম্পর্কে, আবার অন্য বিদ্যালয় এবং এর ছাত্র সম্পর্কে রচনা লিখতে বল। শ্রেণিকক্ষে জিজ্ঞাসা করা এবং বোর্ডের মধ্যে তোমাদের সহপাঠীর এবং অন্য বিদ্যালয়ের ছাত্রদের আচরণ ও বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে তালিকা তৈরি কর। পার্থক্যগুলো লক্ষ্য কর এবং শ্রেণিকক্ষে আলোচনা কর। তোমরা কী মিল গুলোও দেখেছ? যদি হ্যা হয়, তবে সেগুলো নিয়েও আলোচনা কর।

বাক্স 7.2

নূন্যতম গোষ্ঠী দৃষ্টান্তের পরীক্ষণ (The Minimal Group Paradigm Experiments)

Tajfel এবং তার সহকর্মীরা আন্ত:গোষ্ঠীর আচরণের ন্যূনতম শর্তগুলো জানতে আগ্রহী ছিলেন। 'ন্যূনতম গোষ্ঠী দৃষ্টান্ত' (Minimal group paradigm) তৈরি করা হয়েছিল এই প্রশ্নের উত্তর খোঁজার জন্য। ব্রিটিশ বিদ্যালয়ের ছাত্রদের ছবি আঁকার ক্ষেত্রে দুজন শিল্পীর প্রতি তাদের পছন্দ ব্যক্ত করতে বলা হয়েছে— Vassily Kandinsky এবং Paul Klee ছাত্রদের বলা হয়েছিল যে এটি একটি সিদ্ধান্ত গ্রহণের পরীক্ষণ চলছে। তারা তাদের দল সম্পর্কে জানতো যে কী হিসেবে দলটি (*Kandinsky group*-এর দল এবং *Klee* -এর দল) তৈরি করা হয়েছিল। দলের অন্য সদস্যদের পরিচিতি লুকানো ছিল একটি কোড নম্বর ব্যবহার করা হয়েছিল। তারপর ছাত্ররা গ্রাহকদের শুধু কোড নম্বরের এবং গোষ্ঠীর সদস্যতার সাহায্যে টাকা বিতরণ করেছিল।

বিতরণের ম্যাট্রিক্সের নমুনা :

অন্তর্গোষ্ঠী	—	7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19
বহির্গোষ্ঠী	—	1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25

তোমরা এই বিষয়ে একমত হবে যে এই দলগুলো এই যুক্তিহীন মানদন্ডে (flimsy criterion) তৈরি করা হয়েছিল, (অর্থাৎ দুজন শিল্পীর ছবি আঁকার পছন্দের ভিত্তিতে) যার কোনো অতীত ইতিহাস বা ভবিষ্যত ছিল না। অথচ, ফলাফলে দেখা গেছে যে ছাত্ররা তাদের নিজের দলটিকেই বিশেষ সুবিধা দিয়েছে।

ব্যক্তিগত আচরণে গোষ্ঠীর প্রভাব (INFLUENCE OF GROUP ON INDIVIDUAL BEHAVIOUR)

তোমরা দেখেছ যে গোষ্ঠীগুলো খুব শক্তিশালী কারণ ব্যক্তির আচরণের উপর এগুলো প্রভাব বিস্তার করতে সক্ষম হয়। এই ধরনের প্রভাবের প্রকৃতি কীরূপ? আমাদের কাজের প্রদর্শনে অন্য ব্যক্তির উপস্থিতি কীরূপ প্রভাবিত করে? আমরা দুটি পরিস্থিতি নিয়ে আলোচনা করবো: (i) একজন ব্যক্তি একটি কাজ অনেকের উপস্থিতিতে একক ভাবে সম্পাদিত করছে (সামাজিক সাহচর্য্য) এবং (ii) একজন ব্যক্তি অন্যদের সাথে একটি বড় দলের অংশ হিসাবে কোন কাজ সম্পাদন করছে (সামাজিক কালক্ষয়)। যদিও সামাজিক সাহচর্য্যটি ষষ্ঠ অধ্যায়ে সংক্ষেপে আলোচনা করা হয়েছে। এই অংশে আমরা সামাজিক কালক্ষয় (**social loafing**) -এর ঘটনাটি উপলব্ধি করার চেষ্টা করবো।

সামাজিক কালক্ষয় (Social Loafing)

সামাজিক সহায়তার গবেষণা এই পরামর্শ দেয় যে, অন্যদের উপস্থিতি সক্রিয়তার দিকে নিয়ে যায় এবং ব্যক্তিকে যদি যে কোনো কিছু সমাধান করাতে আগের থেকেই খুব ভাল হয় তবে এটি ব্যক্তির প্রদর্শন উন্নত করার ক্ষেত্রে প্রেরণা প্রদান করতে পারে। একজন ব্যক্তির প্রচেষ্টাগুলো যখন এককভাবে মূল্যায়ন করা হয় তখন এই উন্নীতকরনটি ঘটে। কী ঘটবে যদি একজন ব্যক্তির গোষ্ঠীর মধ্যে প্রয়াসটিকে সাধারণীকৃত করা হয় যেখানে তোমরা একসাথে গোষ্ঠীর সবার প্রদর্শন দেখতে পারো? তোমরা কী জানো, প্রায় সব সময় কী ঘটে? দেখা গেছে, একক প্রদর্শনের তুলনায় ব্যক্তি গোষ্ঠী প্রদর্শনে কম কাজ করে। এটি একটি ঘটনার দিকে ইঙ্গিত করে যাকে সামাজিক কালক্ষয় (*social loafing*) বলে জানা যায়। সামাজিক কালক্ষয় হলো সমষ্টিগত কাজে ব্যক্তির প্রয়াসের কমতি অর্থাৎ কোনো একজনের প্রদর্শনকে অন্য গোষ্ঠী সদস্যদের সাথে সাধারণীকৃত করা। এই ধরনের কাজের একটা উদাহরণ হলো দড়ি টানাটানির প্রতিযোগিতা। দলের প্রত্যেক সদস্য কতখানি শক্তি প্রয়োগ করছে তা চিহ্নিত করা তোমাদের পক্ষে সম্ভব নয়। এই ধরনের পরিস্থিতির গোষ্ঠীর সদস্যদের আরাম করার এবং মুক্ত আরোহীতে পরিণত হওয়ার সুযোগ করে দেয়। এই ঘটনাটি Latane এবং উনার সহযোগীর দ্বারা বহু পরীক্ষণে প্রদর্শন করা হয়েছে, যারা একদল ছাত্রদের যত জোরে সম্ভব হাততালি দিতে এবং উৎসাহিত করতে বলেন। কারণ উনারা (পরীক্ষক) সামাজিক অবস্থানে মানুষ কতখানি জোরে আওয়াজ তৈরি করে এটা জানতে আগ্রহী ছিলেন। উনারা গোষ্ঠীর আকারে বিভিন্নতা করেন। ব্যক্তি এক হলে একা নয়, দুজন, চারজন, ছয়জনের দলে রয়েছে। এই অধ্যয়নের ফলাফলে দেখানো হয় যে যদিও আকার যত বাড়ছিল আওয়াজ বেড়ে উঠেছিল, কিন্তু প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর দ্বারা সৃষ্টি আওয়াজের পরিমাপ কমে গেছিল। অন্য কথায়, দল যত বড় হচ্ছিল প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী তত কম প্রয়াস করছিল। কোনো সামাজিক কালক্ষয় ঘটে? এর ব্যাখ্যাগুলো নিচে দেওয়া হল :

- যে কাজটি করা হয় এটি প্রতি গোষ্ঠী সদস্যরা কম দায়িত্ববোধ অনুভব করে এবং তাই কম প্রয়াস প্রদর্শন করে।
- সদস্যদের প্রেরণা হ্রাস পায় কারণ তারা এই উপলব্ধি করে যে তাদের অবদান এককভাবে মূল্যায়ন করা হবে না।
- এই গোষ্ঠীর প্রদর্শনটি অন্য গোষ্ঠীর সাথে তুলনা করা হয় না।
- এখানে সদস্যদের মধ্যে একটি অনুপযুক্ত সমন্বয় (সমন্বয়হীনতা) থাকে।
- একই গোষ্ঠীভূক্ততা সদস্যদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ নয়। এটি শুধুমাত্র ব্যক্তির একটি সমবায়।

সামাজিক কালক্ষয় কমানো যেতে পারে এগুলোর মাধ্যমে ঃ

- প্রত্যেক ব্যক্তির প্রয়াসকে শনাক্ত যোগ্য করা।
- কঠোর পরিশ্রমের চাপটি বাড়ানো (গোষ্ঠী সদস্যদের সফল কাজের প্রদর্শনে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ করা।
- একটি কাজের আপাত গুরুত্ব বা মূল্য বাড়ানো।
- ব্যক্তিকে এই অনুভব করানো যে তাদের একক অবদান খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
- গোষ্ঠীর একাত্মতাকে শক্তিশালী করা যা সফল গোষ্ঠী ফলাফলের জন্য প্রেরণাকে বাড়িয়ে তুলে।

গোষ্ঠী সমবর্তন (Group Polarisation)

আমরা সবাই জানি গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তগুলো গোষ্ঠীর মাধ্যমে নেওয়া হয় এবং ব্যক্তির একা কথায় হয় না। উদাহরণস্বরূপ, একটি সিদ্ধান্ত

নেওয়া হবে যে গ্রামে একটি বিদ্যালয় তৈরি হবে কিনা। এই ধরনের সিদ্ধান্ত অবশ্যই একটি গোষ্ঠী সিদ্ধান্ত। আমরা এও দেখেছি যে যখন গোষ্ঠী সিদ্ধান্ত নেয় সেখানে একটি ভয় থাকে যে কোন কোন সময়ে গোষ্ঠী ভাবনার মতো ঘটনা ঘটতে পারে (বাক্স 7.1 দেখ)। গোষ্ঠী আরেকটি প্রবণতার প্রদর্শন করা যা গোষ্ঠী সমবর্তন (*group polarisation*) নামে পরিচিত। এতে দেখা গেছে যে বেশীর ভাগ সময় ব্যক্তির একার চেয়ে গোষ্ঠী চরম সিদ্ধান্ত নিয়ে। ধরা যাক, একজন কর্মী রয়েছে যাকে ঘুষ নেওয়ার সময় বা অন্য কোন অনৈতিক কাজে নিযুক্ত থাকার সময় ধরা হল। তার সহকর্মীদের তাকে কী ধরনের শাস্তি দেওয়া উচিৎ এইটি নির্ধারণ করতে বলা হল। তারা উনাকে হয় মুক্ত করে দিতে পারে বা উনাকে চাকুরি থেকে বরখাস্ত করে দিতে পারে কোনো শাস্তি দেওয়ার বদলে, যা এই অনৈতিক কাজ যার সাথে যুক্ত ছিল সেটির সমতুল্য হতে পারত। গোষ্ঠীর মধ্যে প্রাথমিক অবস্থানটি যাই হোক, এই অবস্থাটি আরো শক্তিশালী বিষয়ে পরিনত হয়েছে কারণ এই হল গোষ্ঠীতে আলোচনার ফলশ্রুতি। গোষ্ঠীর প্রাথমিক অবস্থার এই বলবর্ধকটি হলো গোষ্ঠী মিথোষ্ক্রিয়া এবং আলোচনার ফলস্বরূপ এটি গোষ্ঠী সমবর্তন নামে পরিচিত। কোনো কোনো সময় এইটির ভয়ানক সুদূর প্রতিক্রিয়া থাকতে পারে কারণ গোষ্ঠী খুব চরম সিদ্ধান্ত নিতে পারে অর্থাৎ খুব দুর্বল থেকে খুব কঠিন সিদ্ধান্ত।

গোষ্ঠী সমবর্তন কেন ঘটে থাকে? চলো আমরা একটি উদাহরণ নেই যে মৃত্যুদণ্ড থাকা উচিত কিনা? ধরে নাও তোমরা কোন জঘন্য অপরাধের জন্য মৃত্যুদণ্ডের পক্ষে আছ। যদি তোমরা এই বিষয়টি কোনো একমত পোষণ করা ব্যক্তির সম্মুখীন হও এবং আলোচনা কর তাহলে কী ঘটবে? এই আলোচনাটির পর তোমার দৃষ্টিভঙ্গিটি আরো শক্তিশালী হয়ে উঠবে। এই দৃঢ় প্রত্যয়টি নিম্নলিখিত তিনটি কারণে হয়ে থাকে ঃ

- একমত পোষনকারী ব্যক্তির সঙ্গ থেকে তোমরা হয়ত সম্ভবত তোমাদের অভিমত নিয়ে আরো নতুন যুক্তি শুনবে। এইটি তোমাদেরকে মৃত্যুদণ্ডের পক্ষ নেওয়া বিষয়টিকে আরো দৃঢ় করবে।
- যখন তোমরা দেখবে যে অন্যরাও মৃত্যুদণ্ডের পক্ষ নিচ্ছে, তখন তোমরা ভাববে যে এই দৃষ্টিভঙ্গিটি জনগন দ্বারা যাচাই করা হয়েছে। এই হলো এক প্রকার **bandwagon effect** (জনপ্রিয়তার গাড়ি প্রভাব)।
- যখন তোমরা দেখবে মানুষের মধ্যে এই একই দৃষ্টিভঙ্গি রয়েছে তখন তোমরা তাদের সম্ভবত অন্তর্গোষ্ঠী হিসেবে দেখবে। তোমরা এই গোষ্ঠীর বলে নিজেদের চিনতে শুরু করে। প্রথানুসারী আচরণ প্রদর্শন করতে শুরু কর এবং ফলস্বরূপ তোমাদের মতামতটি আরো শক্তিশালী হয়ে ওঠে।

কাজ 7.3

সমবর্তনের মূল্যায়ন (Assessing Polarisation)

শ্রেণিকক্ষে তোমাদের শিক্ষক প্রদত্ত একটি ছোট 5- পদের মনোভাব স্কেল যা মৃত্যুদণ্ডের প্রতি মনোভাবের মূল্যায়ন করে সেটি দাও। তাদের প্রতিক্রিয়ার উপর ভিত্তি করে দুটি দল বিভক্ত কর, অর্থাৎ তারা মৃত্যুদণ্ডের পক্ষে এবং তারা মৃত্যুদণ্ডের বিপক্ষে। এখন তাদের আলাদা রুমে বসাও এবং তাদের সাথে সাম্প্রতিককালের একটি ঘটনা নিয়ে আলোচনা কর যেখানে কোর্ট মৃত্যুদণ্ড দিয়েছে। লক্ষ্য কর কীভাবে আলোচনাটি দুটি দলে এগোচ্ছে। আলোচনার পর মনোভাব, স্কেলটি আবার দলের সদস্যদের দাও। এখন পরীক্ষা কর। যদি উভয় দলেরই এখনের সিদ্ধান্তটি প্রাথমিক সিদ্ধান্তের তুলনায় আরো দৃঢ় হয়েছে কিনা গোষ্ঠী আলোচনায় ফলস্বরূপ।

প্রথানুসারী আচরণ, আদেশ পালন এবং অনুগত্য

গোষ্ঠী এবং ব্যক্তি আমাদের উপর প্রভাব বিস্তার করে। এই প্রভাববিস্তার আমাদের আচরণ একটি বিশেষ দিকে পরিবর্তন করার চাপ দিতে পারে। 'সামাজিকি প্রভাববিস্তার' (**social influence**) শব্দটি ঐ প্রক্রিয়াকে বোঝায় যার দ্বারা আমাদের মনোভাব এবং আচরণ অন্য ব্যক্তির বাস্তবিক বা কাল্পনিক উপস্থিতির মাধ্যমে প্রভাবিত হয়। সারাদিন ব্যাপী তোমরা কিছু কিছু পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে পারো যেখানে অন্যরা তোমাদের উপর প্রভাব বিস্তার করার চেষ্টা করে এবং তারা যেভাবে চিন্তা করে তোমাদেরকে সেই ভাবে চিন্তা করানোর চেষ্টা করে। তোমাদের পিতামাতা, শিক্ষক, বন্ধুবান্ধব, রেডিও এবং টেলিভিশনের বিজ্ঞাপন এই রকম বা অন্যরকমের সামাজিক প্রভাব বিস্তার তৈরি করে। সামাজিক প্রভাব বিস্তার আমাদের জীবনের একটি অংশ। কোনো কোনো পরিস্থিতিতে সামাজিক প্রভাব

আমাদের উপর এতো বেশি হয় যে তার ফলে আমাদের যেই জিনিস করে থাকি বা আমরা নতুবা করতাম হলে। অন্য পরিস্থিতিতে, আমরা অন্যদের প্রভাবকে উপেক্ষা করতে সক্ষম এবং আমাদের নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করার জন্য বাধ্য করতে পারি। এই অংশটিতে তিনটি প্রধান গোষ্ঠী প্রভাববিস্তারের প্রক্রিয়া বর্ণনা করা হয়েছে। অর্থাৎ প্রথানুসারী আচরণ, আদেশ পালন এবং আনুগত্য।

তোমাদের বিদ্যালয়ে এই পরিস্থিতি কল্পনা কর। তোমাদের কয়েকজন বন্ধু তোমাদের কাছে একটি নিয়ম যা কিছু দিনের মধ্যে প্রচার করা হয়েছে অর্থাৎ বিদ্যালয়ে মোবাইল ফোনের ব্যবহার বন্ধ করা। এর প্রতিবাদে একটি চিঠি সঙ্গে করে নিয়ে আসে। ব্যক্তিগত ভাবে তোমরা মনে কর যে এই নিয়মটি বিচক্ষণ বিষয় এবং চালু করা আবশ্যক। কিন্তু তোমরা এটাও জানো যে যদি তোমরা চিঠিতে হস্তাক্ষর না কর তবে তোমরা অনেক বন্ধু হারিয়ে ফেলবে এবং 'ছাত্র একতা' না রাখার জন্য তোমাদের বদনাম হবে। এই ধরনের পরিস্থিতিতে তোমরা কী করবে? তোমাদের বয়সী বেশীর ভাগ ছাত্র এই অবস্থায় কী করবে? যদি তোমাদের উত্তরটি এই হয় যে তোমরা চিঠিতে হস্তাক্ষর করবে, তাহালে তোমরা এক ধরনের সামাজিক প্রভাব বিস্তারের প্রদর্শন করবে যাকে প্রথানুসারী আচরণ বলা হয় (*conformity*), যার অর্থ হল গোষ্ঠীর আদর্শ অনুসারী কাজ করা, অর্থাৎ অন্য গোষ্ঠী সদস্যের প্রত্যাশা অনুযায়ী। যেসব ব্যক্তিকে একমত হয় না (তাদের বিচ্যুত বা অ-প্রথানুসারী বলা হয়) তাদের একমত হওয়া ব্যক্তিদের থেকে বেশী লক্ষ্য করা হয়।

Kelman সামাজিক প্রভাব বিস্তারের তিনটি রূপ পৃথক করেছিলেন। সেগুলো হল, আদেশ পালন, শনাক্তকরণ এবং অন্তরীকরণ (**compliance**, **identification**, and **internalisation**) আদেশ পালনে বাহ্যিক পরিস্থিতি থাকে যা ব্যক্তিকে গুরুত্বপূর্ণ কাউর প্রভাব গ্রহণ করতে বাধ্য করে। আদেশ পালন বলতে অন্য কারোর অনুরোধের প্রতিক্রিয়া করার আচরণের একটি বিশেষ রূপ। এই ভাবে, উপরে যে উদাহরণটি বর্ণনা করা হয়েছে, তোমরা এই ভেবে চিঠিতে হস্তাক্ষর করতে পারো যে তোমরা তাদের অনুরোধটি গ্রহণ করেছ। এই কারণে নয় যে তোমরা অন্য ছাত্রের সাথে একমত আছ, কিন্তু এই কারণে একজন গুরুত্বপূর্ণ সদস্য তোমাদের এমন করতে অনুরোধ করেছে। আদেশ পালনের এই ঘটনাটিকে বাহ্যিক/জনগণের প্রথানুযায়ী আচরণও বলা হয়। এমনকি কোনো একটি আদর্শ ছাড়াই আদেশ পালন ঘটতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, একটি সম্প্রদায় গোষ্ঠীর একজন সদস্য 'পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন পরিবেশ'-এর জন্য তোমাদের বাইক-এ একটি স্টিকার লাগানোর কথা বলে যাতে লেখা ছিল, "প্লাস্টিক ব্যাগ ব্যবহার বর্জন কর'। তোমরা এমনটা করতে একমত হয়েছ কোনো গোষ্ঠীর আদর্শের বা তোমাদের প্লাস্টিক বর্জনের ব্যক্তিগত বিশ্বাসের জন্য নয়, উপরন্তু এই কারণে যে এমন স্টিকার তোমাদের বাইকে লাগানো থাকলে কোনো ক্ষতি বা অসুবিধা নেই। একই সময়ে, তোমরা এই ধরনের ক্ষতিহীন (এবং অবশেষে অর্থপূর্ন) অনুরোধে না বলার চাইতে হ্যাঁ বলাটা বেশী সহজ বলে মনে হয়েছে। Kelman-এর মতানুসারে, চিহ্নিতকর বলতে সেই প্রভাব বিস্তারকারী প্রক্রিয়া বোঝায় যা চুক্তি সচেষ্ট (agreement-seeking) বা স্বরূপত্ব সচেষ্ট (identity-seeking) ভিত্তিক। অপরদিকে, অন্তরীকরণ হল সেই প্রক্রিয়া যা তথ্য সচেষ্ট (information-seeking) ভিত্তিক।

আরো আরেকটি আচরণের রূপ হল 'আনুগত্য' (*obedience*)। আনুগত্যের বিশিষ্ট বৈশিষ্ট্য হলো সেই ধরনের আচরণ যা কর্তৃপক্ষের ব্যক্তির প্রতি একটি প্রতিক্রিয়া মাত্র। উপরের দেওয়া উদাহরণে, তোমরা চিঠিতে আরো তাড়াতাড়ি হস্তাক্ষর করতে যদি কোন বয়:জেষ্ঠ শিক্ষক বা ছাত্র নেতা তোমাদের হস্তাক্ষর করতে বলতো। এই ধরনের পরিস্থিতিতে তোমরা নেহাত গোষ্ঠী আদর্শ অনুসরণ কর না বরং তোমরা একটি নির্দেশ বা আদেশ পালন করছিলে। একজন কর্তৃপক্ষের উপস্থিতিতে এই আচরণটি তৎক্ষনাৎ প্রথানুসারী আচরণ থেকে আলাদা হয়ে যায়। উদাহরণস্বরূপ, তোমরা শ্রেণিকক্ষে জোড়ে আওয়াজ করা বন্ধ করে দিতে পারে যখন শিক্ষক তোমাদের চুপ থাকতে বলে, কিন্তু তখন না যখন তোমাদের সহপাঠী একই জিনিস করতে বলে।

আমরা দেখতে পারি যে, প্রথানুসারী আচরণ, আদেশ পালন এবং আনুগত্য প্রদর্শনের মধ্যে কিছু সাদৃশ্য আছে। এই তিনটিই একজন ব্যক্তির উপর অন্য ব্যক্তির আচরণকে নির্দেশ করে। আনুগত্য হলো সবচাইতে প্রত্যক্ষ এবং স্পষ্ট ধরনের সামাজিক প্রভাব বিস্তার। যেখানে আদেশ পালন আনুগত্যের তুলনায় কম অপরোক্ষ কারণ অনুরোধ এবং তোমরা সম্মত হও (এখানে প্রত্যাখ্যানের সম্ভাবনা রয়েছে)। প্রথানুসারী সব চাই পরোক্ষ রূপ (তোমরা অনুসরণ কর কারণ তোমরা আদর্শ থেকে বিচ্যুত হতে চাও না)।

প্রথানুসারী আচরণ (Conformity)

ব্যক্তি কেন গোষ্ঠী আদর্শ অনুসরণ করে, যেখানে এইটি অনুসরণ না করলে তাকে 'শাস্তির' মুখোমুখি হতে হয়। এইটি আবার গোষ্ঠীর অপ্রীতিকর সূচক বা যাকে গোষ্ঠী থেকে 'আলাদা' বলে দেখা হয়? ব্যক্তি কেন অনুবর্তী হয় এমন যেখানে তারা জানে যে আদর্শটি নিজেই আকাঙ্ক্ষনীয় নয়?

কোনো একটি আদর্শকে অনুসরণ করার প্রবণতা স্বাভাবিক বিষয় হিসাবে প্রতীয়মান হয় এবং তার জন্য কোন বিশেষ ব্যাখ্যার প্রয়োজন হয় না। তা সত্ত্বেও এই ধরনের প্রবণতার স্বাভাবিক বা স্বত:স্ফূর্তভাবে কেন দেখা দেয় তা বোঝা প্রয়োজন। প্রথমত, এই আদর্শগুলো আচরণের সেই অলিখিত বা অবিধিবদ্ধ নিয়মগুলোকে উপস্থাপিত করে, সেই আচরণ যা গোষ্ঠীর সদস্যদের কাছ থেকে একটি বিশেষ পরিস্থিতিতে গোষ্ঠী কী প্রত্যাশা করে সেই সম্পর্কে তথ্য প্রদান করে। এইটি সমস্ত পরিস্থিতিকে পরিষ্কার করে এবং ব্যক্তি ও গোষ্ঠী উভয়কেই আরো সহজে কাজ করার ক্ষেত্রে সাহায্য প্রদান করে। দ্বিতীয়ত: সাধারণত ব্যক্তি আলাদা হিসাবে বিবেচিত হলে, সে অস্বস্তিবোধ করে। প্রত্যাশিত আচরণের রূপ থেকে আলাদা আচরণ করলে এটি অন্যদের দ্বারা অসমর্থন বা অপছন্দের দিকে নিয়ে যেতে পারে, যা হল সামাজিক শাস্তি প্রদানের একটি রূপ। এটি হল সেই যা বেশীর ভাগ মানুষই ভয় পাই। আবার প্রায়ই এটি প্রকল্পিত হয়ে থাকে। সেই প্রশ্নটির কথা মনে করার চেষ্টা কর যা আমরা প্রায়ই ভাবী "মানুষ কি (তারপর) বলবে ?" তাই আদর্শের অনুসরণ হলো অন্যদের অসমর্থন এড়ানোর এবং সমর্থন লাভ করার সবচাইতে সহজ উপায়। তৃতীয়ত: আদর্শকে সংখ্যাগরিষ্ঠের দৃষ্টিভঙ্গি এবং বিশ্বাসের প্রতিচ্ছবি হিসেবে দেখা হয়। অধিকাংশ মানুষই বিশ্বাস করে যে সংখ্যাগরিষ্ঠরাই ভুল হওয়ার চাইতে সঠিক হয়। এইটির উদাহরণ হল টেলিভিশনে দেখানো ক্যুইজ প্রতিযোগিতা। যখন একজন ক্যুইজ প্রতিযোগী কোন প্রশ্ন হারতে চলছে, তখন সে দর্শকের মতামত বেছে নিতে পারে, ব্যক্তি বেশিরভাগ সময়েই অধিকাংশ দর্শক যে উত্তরটি পছন্দ করে সে একই উত্তরটি বেছে নিতে চায়। সেই একই যুক্তির দ্বারা মানুষ আদর্শের প্রতি অনুরূপ আচরণ করে কারণ তারা বিশ্বাস করে যে সংখ্যাগরিষ্ঠ লোক অবশ্যই সঠিক হবে।

প্রথানুসারী আচরণের পরীক্ষণগুলো Sherif এবং Asch পরিচালিত। উনারা প্রথানুসারী আচরণের সীমাকে নির্ধারণকারী কয়েকটি শর্ত সম্পর্কে এবং গোষ্ঠীর মধ্যে প্রথানুসারী আচরণের অধ্যায়নে অবলম্বিত পদ্ধতিগুলো সম্পর্কেও ব্যাখ্যা করেন। এই অধ্যয়নগুলো তা ব্যাখ্যা করে যাকে **Sherif autokinetic effect** (বাক্স 7.3) এবং **Asch technique** (বাক্স 7.4) বলে অভিহিত করেন।

এই পরীক্ষণগুলোর ফলাফল থেকে প্রথানুসারী আচরণ নিয়ে কী পাঠ শেখা যায়? এখানে প্রধান পাঠটি হলো গোষ্ঠীর সদস্যদের মধ্যেকার প্রথানুসারী আচরণের মাত্রা বহু উপাদান যেগুলো পরিস্থিতি বিশিষ্ট সেগুলো দ্বারা নির্ধারিত হয়।

বাক্স 7.3

The Autokinetic Effect

Sherif এক সারি পরীক্ষণ পরিচালিত করেন যাতে তিনি গোষ্ঠী কীভাবে তাদের আদর্শ গঠন করে এবং সদস্যরা এই আদর্শ অনুযায়ী তাদের বিচারধারা তৈরি করে তা ব্যাখ্যা করেছেন।

অংশগ্রহণকারীদের অন্ধকার একটি ঘরে বসানো হয় এবং একটি আলোর বিন্দুতে তাদের মনোনিবেশ করতে বলা হয়। আলোর বিন্দুটি দেখার পর প্রত্যেকটি ব্যক্তিকে দূরত্বের অনুমান করতে বলা হল যার মধ্য দিয়ে বিন্দুটি চলাচল করে। এই ধরনের বিচার বহু সংখ্যক প্রচেষ্টার পর তৈরি করা হয়েছে। প্রত্যেক প্রচেষ্টার পর, গোষ্ঠীকে সদস্যদের বিচার করা গড় দূরত্বের তথ্যটি দেওয়া হল। এইটি দেখা গেল যে পরবর্তী প্রচেষ্টাগুলোতে, পরীক্ষণ পাত্র তাদের বিচারটিকে এই ভাবে পরিবর্তন করে যাতে তাদের বিচারটি গোষ্ঠীর গড়ের খুব কাছাকাছি থাকে। এই পরীক্ষণের সবচাইতে মজার বিষয় ছিল যে, আসলে আলোর বিন্দুকে কোনবারই সরানো হয়নি। অংশগ্রহণকারীরাই শুধুমাত্র আলোটি নড়তে দেখেছে (তাই, এই প্রভাবকে autokinetic effect বলা হয়েছে)। অথচ পরীক্ষকের নির্দেশের প্রতিক্রিয়ায় অংশগ্রহণকারী শুধুমাত্র চলমান আলোর দূরত্বই বিচার করেনি। আবার এই দূরত্বের একটি গোষ্ঠী আদর্শও গঠন করেছে। লক্ষ করছ তাদের বিচারের প্রত্যেক প্রচেষ্টায় অংশগ্রহণকারীদের পরিবর্তনের প্রকৃতি সম্পর্কে কোনো তথ্য দেওয়া হয়নি।

প্রথানুসারী আচরণের নির্ধারক সমূহ (Determinants of Conformity)

(i) গোষ্ঠীর আকার (Size of the group) : বৃহৎ গোষ্ঠীর তুলনায় ছোট গোষ্ঠীতে আচরণ বেশী দেখা যায়। কেন এমন ঘটে কোন একজন বিচ্যুত সদস্য (যে নাকি অনুবর্ত নয়) তাকে ছোট গোষ্ঠীতে সহসা লক্ষ্য করা যায়। যদি, একটি বৃহৎ গোষ্ঠীতে বেশী সদস্যদের মধ্যে শক্তিশালী চুক্তি করা থাকে তবে এটি সংখ্যাগরিষ্ঠতাকে শক্তিশালী করে এবং তাই গোষ্ঠীর আদর্শটিও শক্তিশালী হয়। এই ধরনের ঘটনায়, সংখ্যালঘিষ্ঠ সদস্যদের সম্ভবত অনুবর্তীত হতে হয় কারণ গোষ্ঠীর চাপ খুব বেশী থাকে।

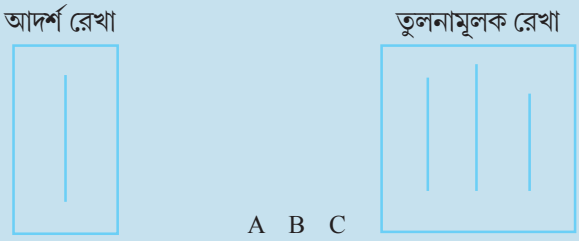
(ii) সংখ্যা লঘিষ্ঠদের আকার (Size of the minority) : Asch -এর পরীক্ষার ঘটনাটি নাও (বাক্স 7.4 দেখ)। ধর, পরীক্ষণ পাত্র কয়েক বার সিদ্ধান্ত দেওয়ার পর দেখল যে এখানে আরেকজন অংশগ্রহণকারী রয়েছে যে নাকি পরীক্ষণ পাত্রের সিদ্ধান্তটিকে সমর্থন করতে শুরু করল। এখন পরীক্ষণ পাত্র কী এটা করতে সম্ভবত বেশী অনুবর্ত হবে বা নাকি কম? যখন অসম্মত বা বিচ্যুত সংখ্যালঘিষ্ঠের সংখ্যা বাড়তে থাকে, তখন প্রথানুসারী আচরণের সম্ভাবনা হ্রাস পায়। আসলে, এটি গোষ্ঠীর মধ্যে অসম্মত বা অ-প্রথানুবর্তীর সংখ্যা বাড়াতে পারে।

(iii) কাজের প্রকৃতি (Nature of the task) : Asch-এর পরীক্ষণের কাজটিতে যে উত্তরটি রয়েছে সেটি পরিবর্তনীয় হতে পারে এবং ঠিক বা ভুল হতে পারে। ধর, যে কাজে কিছু বিষয়বস্তু সম্পর্কে একটি মতামত দিতে হয়। এই ধরনের ঘটনায়, ঠিক বা ভুল উত্তর বলে কিছু থাকে না। কোন পরিস্থিতিতে সম্ভবত বেশী

বাক্স 7.4

গোষ্ঠী চাপ বেং প্রথানুসারী আচরণ : Asch-এর পরীক্ষণ **(Group Pressure and Conformity : The Asch Experiment)**

Asch এই পরীক্ষা করতে চান যে যখন গোষ্ঠীর কোন একজন সদস্য বিশেষভাবে আচরন করার জন্য বা কোন নির্দিষ্ট সিদ্ধান্ত দেওয়ার জন্য। বাকী গোষ্ঠী থেকে চাপের অভিজ্ঞতা লাভ করে। দৃষ্টি 'পরীক্ষার' একটি পরীক্ষণে সাত জন ব্যক্তির একটি দল। সেখানে একজন মাত্র প্রকৃত পরীক্ষণ পাত্র ছিল। অন্য ছয়জন অংশগ্রহণকারী হলো পরীক্ষকের সহযোগী বা 'সমাজ মনোবিদ্যায়' তাদের মিত্র (confederates) বলা হয়। এই মিত্র-দের একটি বিশেষ প্রতিক্রিয়া দেওয়ার কথা নির্দেশ করা হল। এটি অবশ্যই প্রকৃত পরীক্ষণ পাত্ররা জানে না। সমস্ত অংশগ্রহণকারীকে একটি উলম্ব রেখা (আদর্শ রেখা) দেখানো হলো যেটি অন্য তিনটি পৃথক মাপের উলম্ব রেখা A, B এবং C (তুলনামূলক রেখা) এর সাথে তুলনা করতে হবে। অংশগ্রহণকারীদের বলতে হবে যে A, B এবং C তুলনামূলক রেখার মধ্যে কোনটি আদর্শ রেখার সমান।



পরীক্ষণ যখন শুরু হলো, প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী একে একে পর পর তাদের উত্তরটি ঘোষণা করল। প্রথম পাঁচজন ভুল উত্তরটি দেয় (যেহেতু তাদের এমনটি বলার জন্য বলা হয়েছে)। প্রত্যেক রাউন্ডে একবার করে শেষের দিকে প্রকৃত পরীক্ষণ পাত্রের সুযোগ আসে। সুতরাং প্রকৃত পরীক্ষণ পাত্রের কাছে পূর্বের 5 জন ব্যক্তির ভুল উত্তর দেওয়ার অভিজ্ঞতাটি ছিল। এমনকি, যদ প্রকৃত পরীক্ষন পাত্র এইটি অনুভব করে যে এই উত্তরগুলো ভুল, তবুও তার সামনে একটি আদর্শ উপস্থাপিত করা হয়েছিল। এখানে 12টি প্রচেষ্টা করা হয়েছিল। প্রকৃত পরীক্ষা কী সংখ্যাগরিষ্ঠের উত্তরের সাথে অনুবর্তী ছিল বা নাকি সে তার নিজের সিদ্ধান্তটি দিয়েছিল?

এটা লক্ষ করা গেছে যে, 67 শতাংশ পরীক্ষণ পাত্র প্রথানুসারী আচরনের প্রদর্শন করেছিল এবং সংখ্যাগরিষ্ঠের মত একই উত্তরটি দিয়েছিল। মনে রেখো যে এটি হল সেই পরিস্থিতি যেখানে উত্তরগুলো জনসমক্ষে দেওয়া হয়েছে।

প্রথানুসারী আচরণ দেখা যায়, প্রথম হলো যেখানে সঠিক বা ভুল উত্তর বলে এমন কিছু থাকে বা দ্বিতীয় সেখানে যেখানে উত্তরটির ঠিক না ভুল না হয়ে এগুলোর মধ্যে বিস্তর পার্থক্য দেখা যায়? তোমরা ঠিকই অনুমান করেছ দ্বিতীয় পরিস্থিতিতে প্রথানুসারী আচরণ কম দেখা যাবে।

(iv) জনসমক্ষে বা ব্যক্তিগত আচরণের অভিব্যক্তি (Public or private expression of behaviour) : Asch-এর পরীক্ষণে গোষ্ঠী সদস্যদের বলা হয়েছিল তাদের উত্তরগুলো জনসমক্ষে দিতে। অর্থাৎ, সমস্ত সদস্যরা জানতো কে কোন উত্তরটি দিচ্ছে। যদিও, এখানে এমন পরিস্থিতিও (উদাহরণস্বরূপ, গোপন ব্যালটের মাধ্যমে ভোট) হতে পারতো যেখানে সদস্যদের আচরণটি ব্যক্তিগত (অন্যরা জানতো না) হতো। জনসমক্ষে অভিব্যক্তির তুলনায় ব্যক্তিগত অভিব্যক্তিতে কম প্রথানুসারী আচরণ দেখা যায়।

(v) ব্যক্তিত্ব (Personality) : উপরে বর্ণিত অবস্থাটিতে এই প্রদর্শিত হয়েছে যে পরিস্থিতির বৈশিষ্ট্যগুলো প্রদর্শিত প্রথানুসারী আচরণের মাত্রা নির্ধারণের কতখানি গুরুত্ব পূর্ণ। আমরা এও দেখি যে কিছু ব্যক্তির মধ্যে অনুবর্তী ব্যক্তিত্ব রয়েছে। এই ধরনের ব্যক্তির মধ্যে বেশীর ভাগ পরিস্থিতিতে অন্যরা কী বলছে বা করছে সেই অনুসারে নিজের আচরণকে পরিবর্তনের প্রবণতা থাকে। বিপরীতে, আবার স্বাধীন ব্যক্তিও রয়েছে এবং একটি বিশেষ পরিস্থিতিতে কীভাবে আচরণ করতে হয় এই সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য কোন আদর্শ খুঁজে বেড়ায় না। গবেষনায় দেখা গেছে, উন্নত বুদ্ধি সম্পন্ন ব্যক্তি, যারা নিজেদের প্রতি আত্মবিশ্বাসী হয় ও যারা খুব বেশী সমর্পিত এবং যাদের উন্নতমানের আত্ম-মর্যাদা রয়েছে তারা সম্ভবত কম অনুবর্তী হয়।

প্রথানুসারী আচরণ তথ্যমূলক প্রভাবের কারণে ঘটে থাকে। অর্থাৎ প্রভাব যা বাস্তবকে গ্রহণ করার পরিবর্তে প্রমান কে গ্রহণ করার ফলশ্রুতি। এই প্রকার যৌক্তিক প্রথানুসারী আচরণকে অন্যদের কাজ থেকে এই জগৎ সম্পর্কে শিখন হিসাবে চিন্তা করা যেতে পারে। আমরা মানুষকে পর্যবেক্ষণ করার মাধ্যমে শিখি, যারা নাকি বহু সামাজিক রীতিনীতিগুলো সম্পর্কে তথ্যের খুব ভালো উৎস হয়। গোষ্ঠীর নতুন সদস্যরা গোষ্ঠীর অন্য সদস্যদের কার্যকলাপকে নিরীক্ষণ করায় মাধ্যমে গোষ্ঠীর রীতিনীতি সম্পর্কে শেখে। প্রথানুসারী আচরণ আদর্শস্থাপনকারী প্রভাবের কারণেও ঘটতে পারে। অর্থাৎ প্রভাব যার ভিত্তি হলো ব্যক্তির অন্যদের দ্বারা গ্রহণযোগ্যতা বা স্বীকৃতি লাভের আকাঙ্ক্ষা এই ধরণের ঘটনায়, ব্যক্তি অনুবর্তী হয় কারণ গোষ্ঠী থেকে বিচ্যুতি ব্যক্তিকে প্রত্যাখ্যান বা অন্তত কোনো প্রকার শাস্তির অগ্রাহ্যতার দিকে নিয়ে যায়। এটি সাধারণত দেখা যায় যে, গোষ্ঠীর সংখ্যাগরিষ্ঠতা চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নির্ধারণ করে। কিন্তু বিশেষ অবস্থায় সংখ্যাগরিষ্ঠতা খুব বেশী প্রভাবশালী হতে পারে। এইটি তখনই ঘটে যখন সংখ্যা লঘিষ্ঠরা একটি দৃঢ় এবং অনমনীয় স্থিতাবস্থা গ্রহণ করে, এইভাবে সংখ্যাগরিষ্ঠের দৃষ্টিভঙ্গীটি সঠিকতার উপর সন্দেহ তৈরি করে। এটি গোষ্ঠীর মধ্যে দ্বন্দ্বের সৃষ্টি করে (বাক্স 7.4 দেখ)।

আদেশানুসারে আচরণ (Compliance)

এটি আগেই বলা হয়েছে যে, আদেশানুসারে আচরণ বলতে শুধুমাত্র অন্যকোন ব্যক্তির বা গোষ্ঠীর এমনকি আর্দশের অনুপস্থিতিতে একটি অনুরোধের প্রতিক্রিয়ায় আচরণকে বোঝায়। আদেশানুসারে আচরণ একটি উৎকৃষ্ট উদাহরণ হল যখন কোনো বিক্রেতা তোমাদের বাড়ির দরজায় এসে যে আচরণটি করে প্রায় অধিকাংশ সময়ই এই ব্যক্তিটি এমন কিছু জিনিস নিয়ে আসে যা আমাদের সত্যিই কেনার ইচ্ছে থাকে না। অথচ, আশ্চর্যের বিষয় হলো, আমরা দেখি যে বিক্রেতা আমাদের সাথে কয়েকমিনিট কথা বলে এবং এই কথাবার্তার শেষে আমরা সে যা বিক্রির ইচ্ছায় এসেছিল তা কিনে ফেলি। সুতরাং মানুষ কেন কারো আদেশ অনুসারে কাজ করে?

বেশিরভাগ পরিস্থিতিতেই এইটি ঘটে কারণ এটি হলো পরিস্থিতি থেকে সরে যাওয়ার একটি সহজ উপায়। এটি যত শালীন হয়, অন্য ব্যক্তি তত খুশি হয়। অন্য পরিস্থিতিতে, অন্য কারণগুলো কাজ করতে পারে। নিম্নোক্ত কৌশলগুলো তখন কাজ করতে দেখা যায় যখন কোন ব্যক্তি অন্যব্যক্তিকে আদেশ অনুসারে কাজ করাতে চায়।

- **প্রবেশ পাওয়ার কৌশল (The foot-in-the-door technique)** : এখানে ব্যক্তি ছোট অনুরোধ দিয়ে শুরু করে যা অন্য ব্যক্তি সম্ভবত অস্বীকার করে না। একবার এই অন্যব্যক্তি এই অনুরোধটি পালন করলে তাকে বড় অনুরোধ করা হয়। যেহেতু অন্যব্যক্তি আগের থেকে ছোট অনুরোধ অনুসারে কাজ

করেছে শুধুমাত্র এই কারণে সে দ্বিতীয় অনুরোধটি অস্বীকার করতে অস্বস্তিবোধ করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, কেউ কোন গোষ্ঠীর থেকে আমাদের কাছে আসতে পারে এবং আমাদেরকে উপহার দিতে পারে (কিছু বিনামূল্যে), এই বলে যে এটি প্রচারের উদ্দেশ্যে করা হয়েছে। এরপরে শীঘ্রই সেই একই গোষ্ঠীর অন্য সদস্য আবার আমাদের কাছে আসতে পারে এবং আমাদের ঐ গোষ্ঠীর তৈরি কোনো বস্তু কিনতে বলতে পারে।

- **সময় সীমার কৌশল (The deadline technique)** : এই কৌশলে একটি শেষ তারিখ (last date) ঘোষণা করা হয় যতদিন পর্যন্ত কোন বস্তু বা কোনো অফার চলে। এইটির উদ্দেশ্য হলো মানুষকে ব্যতিব্যস্ত করা এবং এই অসাধারণ সুযোগ হাতছাড়া হওয়ার আগে বস্তুটি কিনতে বাধ্য করা। এটিতে সম্ভবত এমন হয় যদি এমন কোনো সময়সীমা না থাকায় তুলনায় যে ব্যক্তি শেষ তারিখের পর্যন্ত দেওয়া বস্তুটি আগে কিনবে।
- **অনুরোধ অস্বীকারের কৌশল (The door-in-the-face technique)** : এই কৌশলে তোমরা বড় অনুরোধ দিয়ে শুরু কর এবং এইটি অস্বীকার করা হলে পরে কোনো ছোট অনুরোধ কর, যা সত্যিই আকাঙ্ক্ষিত সেটিই করা হয় যা ব্যক্তির দ্বারা সাধারণত অনুমোদিত।

আনুগত্য (Obedience)

যখন আদেশানুসারী আচরণ কোন একজন কর্তৃপক্ষ স্থানীয় ব্যক্তি যথা- পিতামাতা, শিক্ষক, নেতা বা পুলিশের কাছ থেকে নির্দেশ বা আদেশের প্রতি প্রদর্শিত হয় সেই আচরণকে আনুগত্য (obedience) বলা হয়। মানুষ কেন আনুগত্য প্রদর্শণ করে তা বোঝা খুবই সহজ। অধিকাংশ সময়ই যদি আমরা অমান্য করি তাহলে কিছু শাস্তি আমাদের অনুসরণ করতে পারে। কোনো কোনো সময়, আমরা মনে করি কর্তৃপক্ষকে অবশ্যই মান্য করা দরকার। কর্তৃপক্ষ ব্যক্তির কাছে তাদের আদেশ প্রয়োগ করার কার্যকরী উপায় থাকে। Milgram একটি পরীক্ষণ পরিচালনা করেন যেখানে তিনি দেখিয়েছেন যে সব ব্যক্তি অপরিচিত হয় তারা তাদের আদেশও ব্যক্তি মান্য করে। পরীক্ষক একটি অধ্যয়নে প্রতিক্রিয়াকারীকে অবগত করান যে তারা একটি পরীক্ষণ যা শিখনের উপর শাস্তির প্রভাব অধ্যয়ন করছে, এতে অংশগ্রহণ করছে। এই পরীক্ষণটি জোড়ায় জোড়ায় পরিচালনা করা হয়েছিল। প্রত্যেক জোড়ায় একজন ব্যক্তি হল "শিক্ষার্থী" (learner) যার কাজ হল শব্দ জোড়াকে মনে রাখা, অন্য অংশগ্রহণকারী হল "শিক্ষক" (teacher), যে নাকি এই শব্দগুলো জোরে পড়বে এবং শিক্ষার্থী কোনো ভুল করলে তাকে বিদ্যুতের শক্ দিয়ে শাস্তি দেবেন। শিক্ষার্থীরা পূর্ব নির্ধারিত নির্দেশ অনুযায়ী ভুল করবে। শিক্ষককে বলা হল শিক্ষার্থী ভুল করলে প্রত্যেকবার তাকে শক্ দিতে। শিক্ষককে আরো বলা হয় শিক্ষার্থী প্রত্যেকবার ভুল করলে শক্-এর পরিমাণ বাড়াতে। বাস্তবে, কোনো শক্ দেওয়া হচ্ছিল না। এই নির্দেশগুলো এতো নির্ধারিত ছিল যে শিক্ষকরা উভয় সংকটের সম্মুখীন হলো— যে তাদের কি শক্ দেওয়া চালিয়ে যাওয়া উচিৎ কারণ এগুলো ক্রমবর্ধমানভাবে বেদনাদায়ক? পরীক্ষক শিক্ষকদের তাদের কাজ চালিয়ে যাওয়ার জন্য প্রেরণা দিচ্ছিলেন। মোট 65 শতাংশ ব্যক্তি তাদের সমস্ত আনুগত্য প্রদর্শণ করেন। যদিও কয়েকজন অংশগ্রহণকারী বিরোধীতা করে এবং সেশনটি বন্ধ করার কথা বলেন। Milgram-এর গবেষণাটি এই সুপারিশ করে যে একজন সাধারন মানুষও একজন নির্দোষ ব্যক্তির ক্ষতি করে যদি কোন কর্তৃপক্ষ ব্যক্তি তাকে আদেশ করেন।

কেন মানুষ আনুগত্য প্রকাশ করে এমনকি যখন তারা জানে যে তাদের আচরণ অন্যদের ক্ষতি করছে? মনোবিদরা এর বিভিন্ন কারন নিরূপন করেছেন। এগুলোর মধ্যে কয়েকটি কারণ হল :

- মানুষ আনুগত্য প্রকাশ করে কারণ তারা অনুভব করে যে তারা তাদের কাজের জন্য দায়ী নয়। তারা শুধুমাত্র কর্তৃপক্ষের আদেশ পালন করছে।
- সাধারণত কর্তৃপক্ষ পদমর্যাদার একটি চিহ্নের (উদা: ইউনিফর্ম, পদবি) অধিকারী হয় যার ফলে মানুষ কিছুতেই বিরোধ করে না।
- কর্তৃপক্ষ ধীরে ধীরে আদেশের পরিমাণ কম থেকে বেশী মাত্রার দিকে বাড়ায় এবং এই আগে দেখানো আনুগত্য অনুসরণকারীকে প্রতিজ্ঞা পালনে বন্ধ করে ফেলে। একবার তোমরা কোনো ছোট আদেশ মান্য করলে, ধীরে ধীরে যে ব্যক্তি কর্তৃপক্ষের স্থানে রয়েছে উনার জন্য প্রতিশ্রুতি পালনের তীব্রতা বৃদ্ধি পায় এবং তোমরা বড় বড় আদেশ পালনে করতে শুরু কর।

- অধিকাংশ সময় ঘটনা এতো তীব্রগতিতে ঘটে যায়, উদাহরণস্বরূপ, সাম্প্রদায়িক দাঙ্গার মতো পরিস্থিতিতে কাউর চিন্তা করার সময় থাকে না। তাকে শুধু উপর মহলের আদেশ পালন করতে হয়।

কাজ 7.4

প্রাত্যহিক জীবনে আনুগত্যের ব্যাখ্যা (Demonstrating Obedience in Daily Life)

তোমরা কী Milgram -এর কর্তৃপক্ষের প্রতি আনুগত্য পরীক্ষার ফলাফলটি বিশ্বাস কর? নিজের মধ্যে আনুগত্য ঘটে কিনা দেখ।

তোমাদের শিক্ষক থেকে তোমাদের থেকে একটি ছোট শ্রেণিতে যাওয়ার অনুমতি নাও। যাও এবং শিক্ষার্থীদের কাছে একসারি অনুরোধ রাখ। এই ধরনের অনুরোধের কয়েকটি উদাহরণ দেওয়া হল :

অন্য আরেকজন শিক্ষার্থীর সাথে তাদের স্থান পরিবর্তন করতে বল।

ওদের ব্যাঙের ডাক দিতে বলো।

ওদের 'জয়হিন্দ' বলতে বলো।

ওদের হাত তুলে রাখতে বলো।

(মুক্তভাবে নিজেদের ভাবনা যুক্ত করো)

তোমরা কী দেখেছ? শিক্ষার্থীরা কী তোমাদের মান্য করেছে? কেন এমন করল তা জিজ্ঞাসা করো? 'আমরা কেন বড়দের মান্য করি' তোমরা এটি অধ্যয়ন করছিল তা ওদের বুঝিয়ে বল। শ্রেণিকক্ষে ফিরে এসো এবং তোমরা শ্রেণিকক্ষে যা দেখেছ তা তোমাদের শিক্ষক ও সহপাঠীদের সাথে আলোচনা কর।

সহযোগিতা এবং প্রতিযোগিতা (COOPERATION AND COMPETITION)

মানুষ বিভিন্ন প্রেক্ষাপটে একে অপরের সাথে মিথোষ্ক্রিয়া করে থাকে। বেশিরভাগ সামাজিক পরিস্থিতিতে আচরণকে হয় সহযোগিতা নয় প্রতিযোগিতা রূপে চিহ্নিত করা হয়। যখন গোষ্ঠী অংশী লক্ষ্য অর্জন করার জন্য একসাথে কাজ করে তখন এটিকে আমরা সহযাগিতা (*cooperation*) বলি। সহযোগিতামূলক পরিস্থিতিতে পুরষ্কার হলো গোষ্ঠী মূলক পুরষ্কার, ব্যক্তিগত পুরষ্কার নয়। যদিও যখন সদস্যরা তাদের নিজের সুবিধাগুলো সর্বাধিক বাড়াতে চায় এবং নিজের স্বার্থের আদায়ের জন্য কাজ করে। তখন এর ফলশ্রুতি সম্ভবত প্রতিযোগিতা (*competition*)। সামাজিক গোষ্ঠীতে প্রতিযোগিতামূলক এবং সহযোগিতামূলক উভয় লক্ষ্যই বর্তমান থাকতে পারে। প্রতিযোগিতা মূলক লক্ষ্য এইভাবে রাখা হয় যাতে প্রত্যেক ব্যক্তি তার লক্ষ্য অর্জন করতে পারে শুধুমাত্র অন্যরা যদি তাদের লক্ষ্য অর্জন না করে। উদাহরণস্বরূপ, কোন একটি প্রতিযোগিতায় তোমরা প্রথম হতে পারো শুধুমাত্র যদি অন্যরা সেই স্তরে প্রদর্শন না করে যে স্তরে তারা প্রথম হিসাবে বিবেচিত হতে পারতো। অন্যদিকে, একটি সহযোগিতামূলক লক্ষ্য হলো সেটি যেখানে প্রত্যেক ব্যক্তি লক্ষ্য অর্জন করতে পারে শুধুমাত্র যদি গোষ্ঠীর অন্য সদস্যরাও লক্ষ্য অর্জন করে। চল আমরা এই বিষয়টি এথল্যাটিক্স থেকে একটি উদাহরণ নিয়ে বোঝার চেষ্ঠা করি। ছয়জন বক্তির মধ্যে একটি একশ মিটার দৌড় প্রতিযোগিতায় শুধুমাত্র একজনই জয়ী হতে পারে। সফলতা ব্যক্তির প্রদর্শনের উপর নির্ভর করে। একটি রিলে দৌড়ে বিজয় নির্ভর করে একটি দলের সমস্ত সদস্যের সমষ্টিগত প্রদর্শনের উপর। Deutsch-গোষ্ঠীর মধ্যেকার সহযোগিতা এবং প্রতিযোগিতা নিয়ে অধ্যয়ন করেন। কলেজের ছাত্রদের একটি পাঁচ সদস্যের দলের জন্য নিযুক্ত করা হল এবং তাদের ধাধা ও সমস্যা সমাধান করতে হবে। একটি দলকে সহযোগী গোষ্ঠী বলা হল, তাদের বলা হল যে, তাদের প্রদর্শনে দলবদ্ধভাবে পুরষ্কৃত করা হবে। অন্য দলটিকে প্রতিযোগী গোষ্ঠী বলে চিহ্নিত করা হয়েছিল তাদের বলা হলো যে তাদের ব্যক্তিগত পারদর্শিতার জন্য পুরষ্কৃত করা হবে। ফলাফলে প্রদর্শিত হয় প্রতিযোগী গোষ্ঠীর তুলনায় যে সহযোগী গোষ্ঠীতে বেশী পরিমাণে সমন্বয় ছিল, তাদের মধ্যে একে অপরের ভাবনার প্রতি গ্রহণযোগ্যতা ছিল এবং সদস্যরা বেশি বন্ধুত্বপরায়ণ ছিল। সহযোগী গোষ্ঠীর সদস্যদের মূখ্য উদ্বেগের বিষয় ছিল দলকে শ্রেষ্ঠ হতে দেখা।

যদিও, একটি গোষ্ঠীর মধ্যেকার ব্যক্তির মধ্যে প্রতিযোগিতার ফলশ্রুতিতে দ্বন্দ্ব এবং বিরোধ দেখা দিতে পারে, গোষ্ঠীর মধ্যে প্রতিযোগিতা গোষ্ঠীর সংসক্তি এবং সংহতি মধ্যে বাড়তে পারে।

Prisoner এর *Dilemma Game* একটি দুজন ব্যক্তির খেলা যেখানে উভয় দলকেই সহযোগিতার বা প্রতিযোগী সম্মুখীন হতে হয় এবং তাদের পছন্দের উপর নির্ভর করে উভয়ই জিততে বা হারতে পারে। এটি প্রায়ই সহযোগিতা বা প্রতিযোগিতা অধ্যয়নে ব্যবহৃত হয়। এই খেলাটির ভিত্তি হল একটি কাহিনী বা গপ্প। দুজন সন্দেহভাজন ব্যক্তিকে আলাদা ভাবে গোয়েন্দা কর্তৃক প্রশ্ন করা হয়। গোয়েন্দাদের কাছে শুধুমাত্র যথেষ্ট প্রমাণ রয়েছে যা তাদের কোন ছোট অপরাধে দোষী সাব্যস্ত করে। আলাদাভাবে দুজন দোষীকে অপরাধ স্বীকার করার একটি সুযোগ প্রদান করা হয়। যদি একজন স্বীকার করে, কিন্তু অন্যজন না করে, তবে যে স্বীকার করেছে তার

বাক্স 7.5

Sherif-এর গ্রীষ্মকালীন ক্যাম্পের পরীক্ষণ : অর্ন্তগোষ্ঠী গঠন করা থেকে আন্তগোষ্ঠী প্রতিযোগিতা এবং সবশেষে আন্তগোষ্ঠী সহযোগিতা পর্যন্ত একটি যাত্রা (Sherif's Summer Camp Experiments : A Journey from Ingroup Formation to Intergroup Competition and Finally Intergroup Cooperation)

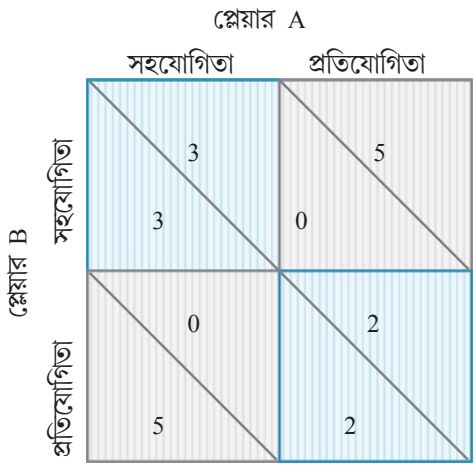
Sherif 11–12 বছরের ছেলেদের মধ্যে একসারি পরীক্ষণ চালিয়েছিলেন যারা একজন আরেকজনকে চিনত না। ছেলেরা একটি গ্রীষ্মকালীন ক্যাম্পে উপস্থিত হয়েছিল। ছেলেদের কাছে অপরিচিত সেখানে ক্যাম্পে গবেষকরাও ছিল যারা তাদের (ছেলেদের) আচরণ পরীক্ষা করছিল। এই পরীক্ষণটিতে চারটি পর্যায় ছিল, যথা বন্ধুত্ব তৈরি, দল গঠন, আন্তগোষ্ঠী প্রতিযোগিতা এবং আন্তগোষ্ঠী সহযোগিতা।

- **বন্ধুত্ব তৈরি (Friendship formation)** : যখন ছেলেরা ক্যাম্পে আসল, তারা প্রথমদিকে একসাথে সময় কাটায়। তারা একে অপরের সাথে মিশে যায় এবং খেলার ও অন্য কাজের জন্য তাদের বন্ধু বেছে নেয়।
- **অন্ত:গোষ্ঠী গঠন (Ingroup formation)** : পরীক্ষক ছেলেদের দুটি দলে বিভক্ত করল। এই দুই দলের ছেলেরা আলাদা ভাবে থাকল। দলের মধ্যেকার সদস্যরা একাত্মতা বাড়াতে সহযোগিমূলক প্রকল্পে নিযুক্ত ছিল। দলগুলোকে আলাদা নাম দেওয়া হল। কিছু সময়কাল পর, তারা তাদের নিজস্ব আদর্শ বিকশিত করে।
- **আন্ত:গোষ্ঠীয় প্রতিযোগিতা (Intergroup competition)** : দুইটি দলকে একসাথে আলাদা প্রতিযোগিতামূলক পরিস্থিতিতে আনা হল। খেলার ব্যবস্থা করা হয় যেখানে দল দুটি একে অপরের বিরুদ্ধে প্রতিযোগিতা করে। প্রতিযোগিতাটি দল ভিত্তিক একে অপরের বিরুদ্ধে দুশ্চিন্তা এবং শত্রুতাপরায়ণতা তৈরী করল। এমনভাবে তৈরী করল যে দলটি একে অপরের নাম ধরে ডাকতে শুরু করে। একই সময়ে, আন্ত:গোষ্ঠীর সংসক্তি এবং বিশ্বাস তীব্রতর হয়ে উঠে।
- **আন্ত:গোষ্ঠীয় সহযোগিতা (Intergroup cooperation)** : আন্ত:গোষ্ঠী তৈরী করে প্রতিযোগিতার ফলে যে শত্রুতাপরায়ণতা সঞ্চারিত হয়েছিল, তা হ্রাস করার জন্য গবেষকরা একটি সমস্যার সৃষ্টি করেছিল যা উভয় দলকেই প্রভাবিত করেছিল এবং উভয় দলই এই সমস্যাগুলোর সমাধান করতে চায়। দুই দলের মধ্যে শুধুমাত্র সহযোগিতার মাধ্যমেই ঊর্ধ্বস্তন লক্ষ্যটি অর্জন করা যেতে পারে। উভয় দলের জল সরবরাহ বিঘ্নিত করা হল। এই সমস্যা থেকে বের হওয়ার জন্য উভয় দলের সদস্যরাই শত্রুতাপরায়ণতা কমিয়ে দিল। এর ফলে একটি ঊর্ধ্বস্তন লক্ষ্যের বিকাশ করল, অর্থাৎ এমন লক্ষ্য যার কাছে ব্যক্তিগত লক্ষ্যগুলো অপ্রধান।

এই গবেষণাটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ যেহেতু এটি এই প্রদর্শন করে যে গোষ্ঠীর পরিস্থিতির দ্বারা প্রতিদ্বন্দ্বী এবং শত্রুতাপরায়ণ আচরণ সঞ্চারিত হতে পারে। একই সময় এটি এত প্রদর্শণ করে যে দুই দলের মধ্যে শত্রুতাপরায়ণতা ঊর্ধ্বস্তন লক্ষ্যের দিকে দৃষ্টি নিক্ষেপ করলে কমে যায়, যা এক সাথে উভয় দলের জন্যই গুরুত্বপূর্ণ এবং উপকারী।

কোনো শাস্তি হবে না এবং তার স্বীকারটি অন্যজনকে আরো গম্ভীর অপরাধের অপরাধী বানানোর জন্য ব্যবহার করা যাবে। যদি দুজনই স্বীকার করে, তাহলে উভয়কেই কম শাস্তি দেওয়া হবে। যদি কেউই স্বীকার না করে তাহলে প্রত্যেকেই হাল্কা শাস্তি গ্রহণ করবে। এই খেলাটি প্রায় একশ পরীক্ষায় এই বর্ণনা করতে ব্যবহার করা হয়েছে। যে যখন কোনো দুটি দল মিলে কাজ করে তখন সহযোগিতার উদ্দেশ্যে এবং প্রতিযোগিতার উদ্দেশ্যের মধ্যে দ্বন্দ্ব দেখার জন্য (চিত্র 7.2 দেখ)।

উদাহরণস্বরূপ, এখানে দুজন খেলোয়ার রয়েছে A এবং B। যদি উভয়ই সহযোগিতা করে তবে প্রত্যেকে তিন পয়েন্ট করে পায়। যদি খেলোয়াড় A প্রতিযোগিতা করে এবং জেতে, তাহলে সে 5 পয়েন্ট পায় এবং B পায় 0 পয়েন্ট। যদি B প্রতিযোগিতা করে



চিত্র 7.2 : সহযোগিতা বনাম প্রতিযোগিতা

এবং জেতে করে তাহলে সে 5 পয়েন্ট এবং A পায় 0 পয়েন্ট। যদি A এবং B উভয়ই প্রতিযোগিতা করে তাহলে উভয়ই প্রত্যেকে দুই পয়েন্ট করে পায়। তাহলে কি ধরনের ফলাফল তোমরা প্রত্যাশা কর? তোমরা কেন এমন প্রত্যাশা কর? কারণ দর্শাও।

সহযোগিতা এবং প্রতিযোগিতার নির্ধারকসমূহ (Determinants of Cooperation and Competition)

কোন কোন উপাদানগুলো নির্ধারণ করে মানুষ সহযোগিতা করবে নাকি প্রতিযোগিতা করবে? কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ নিচে দেওয়া হল :

(i) **পুরস্কারের ধরন (Reward structure)** : মনোবিদরা মনে করেন যে মানুষ সহযোগিতা করবে নাকি প্রতিযোগিতা তা পুরস্কারের ধরনের উপর নির্ভর করে। সহযোগিতামূলক পুরস্কারের ধরন হল এমন একটি বিষয় যাতে উন্নতিমূলক পারস্পরিক অধীনতা (promotive interdependence) রয়েছে। প্রত্যেকেই পুরস্কারের স্বত্বভোগী এবং যদি সবাই অবদান রাখে তবেই পুরস্কার পাওয়া সম্ভব। প্রতিযোগিতামূলক পুরস্কারের ধরন হল সেইটি যেখানে অন্যরা যদি কোনো পুরস্কার না পায় শুধু তখনই কোনো একজন পুরস্কার পায়।

(ii) **আন্ত ব্যক্তিগত সংযোগ (Interpersonal communication) :** সহযোগিতা সম্ভবত ভালো আন্ত:ব্যক্তিগত সংযোগের ফলশ্রুতি। যোগাযোগ পারস্পরিক সম্পর্ক এবং আলোচনাকে সহজতর করে। যার ফলে, গোষ্ঠীর সদস্যরা একজন আরেকজনকে সন্তুষ্ট করে এবং একে অপরের সম্পর্কে শেখে।

(iii) **অন্যোনতা (Reciprocity) :** অন্যোনতার অর্থ হলো মানুষ যা পেয়েছে তা ফিরিয়ে দেওয়ার জন্য কৃতজ্ঞতা অনুভব করে। প্রাথমিক সহযোগিতা আরো বেশী সহযোগিতা করার উৎসাহ দিতে পারে। প্রতিযোগিতা আরো বেশি প্রতিযোগিতার আহ্বান করতে পারে। যদি কেউ তোমাদের সাহায্য করে তবে তোমরাও সেই ব্যক্তিকে সাহায্য করতে পছন্দ কর, আর যদি কেউ তোমার দরকারে সাহায্য করতে অস্বীকার করে তবে তোমরাও সেই ব্যক্তিকে সাহায্য করতে পছন্দ কর না।

সামাজিক স্বরূপত্ব (Social Identity)

তোমরা কী কখনও এই প্রশ্নটি করেছ "আমি কে" এই প্রশ্নে তোমাদের উত্তরটি কী ? সম্ভবত তোমাদের উত্তরটি ছিল যে তোমরা পরিশ্রমী, সুখী ও ভাগ্যবান মেয়ে/ছেলে। উত্তরটি কেন তোমাদের সামাজিক স্বরূপত্ব সম্পর্কে বলে, যা সে কে সেই সম্পর্কে নিজস্ব আত্ম সংজ্ঞা তৈরী করা। এই আত্মসংজ্ঞার ব্যক্তিগত গুণাবলী হল, যথা পরিশ্রমী, সুখী ও ভাগ্যবান বা সেই সব গুনাবলী যা তোমাদের অন্যদের সাথে ভাগ করে নাও। যথা, ছেলে বা মেয়ে উভয়ই অন্তর্গত থাকতে পারে। যদিও আমাদের স্বরূপত্বের কিছু কিছু দিক শারীরিক বৈশিষ্ট্য দ্বারা নির্ধারিত হয়। আবার আমরা অন্যান্য দিকগুলো সমাজে অন্যদের সাথে পারস্পরিক প্রতিক্রিয়ার পরিণতি হিসেবে অর্জন করতে পারি। কেনো কোনো সময় আমরা নিজেদের অভিনব ব্যক্তি হিসেবে দেখে থাকি। এই উভয়ই সমাজের স্বীয় এর অখণ্ডনীয় অভিব্যক্তি। আমাদের ব্যক্তিগত স্বরূপত্ব উদ্ভুত হয়েছে একজন অভিনব ব্যক্তি হিসেবে নিজের প্রতি দৃষ্টিভঙ্গি থেকে এবং সামাজিক স্বরূপত্ব উদ্ভুত হয় গোষ্ঠী থেকে নিজেদের আমরা যেটির সদস্য হিসেবে দেখি। এই দুটোই আমাদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ। যে সীমা পর্যন্ত আমরা আমাদেরকে ব্যক্তিগত বা সামাজিক স্তরে সংজ্ঞায়িত করি এটি নমনীয় হয়। তোমাদের নিজস্ব অভিজ্ঞতা থেকে তোমরা উপলব্ধি করবে যে সামাজিক গোষ্ঠীতে তোমাদের পরিচিতিটি তোমাদের আত্ম-ধারণার ক্ষেত্রে একটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হতে পারে। ভারত যখন কোনো খেলা জেতে তখন তোমরা কেমন অনুভব কর? তোমরা পরমোল্লিসিত এবং গর্বিত বোধ কর। ভারতীয় হিসেবে তোমাদের সামাজিক স্বরূপত্বের কারণে তোমরা এমনটা অনুভব কর। সুতরাং স্বরূপত্ব হল আত্ম-ধারণার সেই দিক যার ভিত্তি হল আমাদের গোষ্ঠী সদস্যতা। সামাজিক স্বরূপত্ব আমাদের স্থান দেয়, অর্থাৎ এই বৃহত্তর সমাজের প্রেক্ষাপটে আমরা কী এবং কোথায় অবস্থিত রয়েছি এবং এটি সমাজে আমাদের অবস্থান খুঁজতে সাহায্য করে। তোমাদের বিদ্যালয়ে একজন ছাত্র হিসেব তোমাদের একটি সামাজিক স্বরূপত্ব রয়েছে। একবার তোমাদের বিদ্যালয়ের ছাত্র হিসেবে পরিচিতি পেয়ে গেলে তোমরা তোমাদের বিদ্যালয় প্রদত্ত মূল্যবোধকে অন্তরীণ কর এবং এ মূল্যবোধগুলো নিজের করে ফেল। তোমরা বিদ্যালয়ের উচ্চ লক্ষ্য পূরণের জন্য সংগ্রাম করো। সামাজিক স্বরূপত্ব সদস্যদের নিজের এবং তাদের জগৎ সম্পর্কে একই মূল্যবোধ, বিশ্বাস এবং লক্ষ্যের সমান বিন্যাস প্রদান করে। একবার যখন তোমাদের বিদ্যালয়ের মূল্যবোধকে তোমরা অন্তরীণ করে ফেল এটি তোমাদের মনোভাব আচরণের মধ্যে সামঞ্জস্য এবং নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে। তোমরা তোমাদের বিদ্যালয়কে শহরের/রাজ্যের সবচাইতে ভালো বিদ্যালয় করে তোলার জন্য কঠোর পরিশ্রম কর। আমরা যখন আমাদের গোষ্ঠীর সাথে একটি শক্তিশালী

পরিচিতি বিকশিত করি, তখন অন্তর্গোষ্ঠী ও বহির্গোষ্ঠীর শ্রেণিবিন্যাসটি প্রকট হয়ে উঠে। যে গোষ্ঠীর সদস্য হিসেবে আমরা নিজেদের পরিচিতি দেই সেটি হয়ে উঠে অন্তর্গোষ্ঠী এবং অন্যগুলো বহির্গোষ্ঠী হয়ে উঠে। এই নিজস্ব গোষ্ঠী এবং বর্হিগোষ্ঠী শ্রেণিবিন্যাসের ঋণাত্মক দিকটি হলো আমরা বহির্গোষ্ঠীর তুলনায় আমরা অন্তর্গোষ্ঠীকে বেশী পরিমাণে মূল্যবান দেখানোর মাধ্যমে আমরা অন্তর্গোষ্ঠীর প্রতি পক্ষপাত প্রদর্শণ করতে শুরু করি এবং বহির্গোষ্ঠীকে মূল্যহীন ভাবতে শুরু করি। এই বহির্গোষ্ঠীর প্রতি মূল্যহীণতাটি হল বহু সংখ্যক আন্তর্গোষ্ঠীয় দ্বন্দ্বের মূল ভিত্তি।

আন্তর্গোষ্ঠীয় দ্বন্দ্ব : স্বরূপ এবং কারণসমূহ (INTERGROUP CONFLICT : NATURE AND CAUSES)

দ্বন্দ্ব হলো একটি প্রক্রিয়া যেখানে হয় একজন ব্যক্তি আর না হয় একটি গোষ্ঠী অন্যদের (ব্যক্তি বা গোষ্ঠী) পরিপন্থী স্বার্থ লক্ষ্য করে এবং উভয়ই একে অপরের বিরুদ্ধ হওয়ার চেষ্টা করে। এখানে 'আমরা' এবং 'অপর' ('তাহারাও' বলা হয়) ভাবটি খুব তীব্র হয়। এখানে উভয় দলের আরেকটি বিশ্বাসও রয়েছে যে অন্যরা শুধুমাত্র তাদের নিজেদের স্বার্থ রক্ষা করবে, সুতরাং তাদের (অপর পক্ষ) স্বার্থটি রক্ষিত হবে না। সেখানে শুধুমাত্র একে অপরের প্রতি বিরোধীতাই দেখা যায় না, তারা একে অপরের প্রতি উপর শক্তিও প্রয়োগ করে। গোষ্ঠী ব্যক্তির তুলনায় বেশী আক্রমণাত্মকতা প্রদর্শণ করে। এইটি বেশীরভাগ সময় দ্বন্দ্বের তীব্রতা বৃদ্ধি করে। সমস্ত দ্বন্দ্বেরই ভারী মূল্য দিতে হয় কারণ এখানে এর জন্য একটি মানব জীবনকে মূল্য দিতে হয়। যুদ্ধে বিজয় এবং পরাজয় দুটোই থাকে। কিন্তু, যুদ্ধে এই সমস্ত বিষয় থেকে অনেক উপরে থাকে মানব জীবনের মূল্য। সমাজে সাধারণত বিভিন্ন ধরনের দ্বন্দ্ব পরিলক্ষিত হয়, যাতে সমাজের সাথে সাথে উভয় গোষ্ঠীকেই ভয়ানক মূল্য দিতে হয়।

নিচে গোষ্ঠী দ্বন্দ্বের কয়েকটি প্রধান কারণ উল্লেখ করা হল :

- একটি প্রধান কারণ হলো উভয় গোষ্ঠীর মধ্যে যোগাযোগের অভাব এবং একটি ত্রুটিপূর্ণ যোগাযোগ। এই ধরনের যোগাযোগ সন্দেহ তৈরি করে অর্থাৎ, একটি বিশ্বাসের অভাব লক্ষ্য করা যায়। সুতরাং, এর ফলে দ্বন্দ্ব তৈরি হয়।
- আন্তগোষ্ঠীয় দ্বন্দ্বের আরেকটি কারণ হলো আপেক্ষিক বঞ্চনা। এইটি তখন দেখা দেয় যখন একটি গোষ্ঠীর সদস্যরা অন্য গোষ্ঠীর সদস্যের থেকে নিজেদের তুলনা করে এবং এই লক্ষ্য করে যে তাদের কাছে আকাস্মিত কিছু নেই যা অন্য গোষ্ঠীর কাছে আছে। অন্যকথায়, তারা এই মনে করে যে অন্য গোষ্ঠীর তুলনায় তারা ভালো প্রদর্শন করছে না। এইটি বঞ্চনা এবং অসন্তোষের অনুভূতি জাগাতে পারে, যা দ্বন্দ্বের উৎপত্তি করতে পারে।
- দ্বন্দ্বের আরেকটি কারণ হলো, একজন দল বিশ্বাস করে যে তারা অন্য দল থেকে বেশি ভালো এবং তারা যা বলছে তা হওয়া উচিৎ। যখন এইটি হয়না তখন উভয় দলই একে অপরকে দোষারূপ করতে শুরু করে। এদের মধ্যে প্রায়ই ছোট বিষয়গুলোকে বড় করে দেখার প্রবণতা দেখা যেতে পারে, যার ফলে দ্বন্দ্ব ছড়াতে পারে, কারণ প্রত্যেক সদস্যই তাদের নিজেদের গোষ্ঠীর আদর্শকে শ্রদ্ধা করতে চায়।
- এই অনুভূতিটি যে অন্য গোষ্ঠীর লোক আমার গোষ্ঠীর আদর্শকে শ্রদ্ধা করেন এবং একটি হিংসক অভিপ্রায়ের কারণে আসলে এই আদর্শগুলোকে লঙ্ঘন করে।
- অতীতের কোন ক্ষতির প্রতিশোধ নেওয়ার ইচ্ছা দ্বন্দ্বের আরেকটি কারণ হতে পারে।
- বহু দ্বন্দ্বের মূলে রয়েছে পক্ষপাতদুষ্ট দৃষ্টিভঙ্গি। যেহেতু আগেই উল্লেখ করা হয়েছে 'তারা' এবং 'আমরা' অনুভূতিটি পক্ষপাতদুষ্ঠ দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি করে।
- গবেষণায় দেখা গেছে যখন তারা নিজে একা কাজ করে তার তুলনায় দলে কাজ করার সময় তারা বেশি প্রতিযোগিতামূলক হয় এর সাথে সাথে বেশি আক্রমণাত্মক হয়। গোষ্ঠী দুস্প্রাপ্য সম্পদ, উপাদান সম্পদ, যথা- এলাকা এবং টাকা, এর সাথে সামাজিক সম্পদ যথা, শ্রদ্ধা এবং মর্যাদা এই দুটো নিয়ে প্রতিযোগিতা করে।
- অনুভূত অবিচার দ্বন্দ্বের আরেকটি কারণ। ন্যায়বিচার বলতে একজন ব্যক্তির অবদানের জন্য পুরষ্কারটিকে সমান অনুপাতে বন্টন করা। যদি :

$$\frac{\text{তোমাদের পুরষ্কার}}{\text{তোমাদের অবদান}} = \frac{\text{তোমাদের বন্ধুদের পুরষ্কার}}{\text{তোমাদের বন্ধুদের অবদান}}$$

কিন্তু তোমরা যদি অবদান বেশি রাখ এবং বিনিময়ে কম পাও, তোমরা সম্ভবত যন্ত্রণা এবং শোষিত বোধ কর।

গোষ্ঠীর মধ্যেকার দ্বন্দ্ব একসারি সামাজিক এবং জ্ঞানমূলক প্রক্রিয়ার চালিকাশক্তি। এই প্রক্রিয়াগুলো আন্তর্গোষ্ঠী সমবর্তনের দিকে এগিয়ে যাওয়া প্রত্যেকটি স্তম্ভকে কঠিনভাবে নির্মাণ করে। এর ফলশ্রুতিতে সমমানসিকতা সম্পন্ন ব্যক্তির দলের মধ্যে জোট তৈরি হয়, যার ফলে উভয় দলের আশঙ্কা বৃদ্ধি পাচ্ছে ফলে ভুল প্রত্যক্ষণ এবং পক্ষপাতদুষ্ট ব্যাখ্যান ও আরোপ তৈরি হয়। এর ফলশ্রুতিতে দ্বন্দ্ব বৃদ্ধি পাচ্ছে। বর্তমান সমাজ বিভিন্ন আন্তগোষ্ঠী দ্বন্দ্বে পরিপূর্ণ। এগুলো যুক্ত থাকে জাতি, শ্রেণি, ধর্ম, অঞ্চল, ভাষার সাথে। শুধু এর মধ্যে কয়েকটির নাম নেওয়া হল। Gardner Murphy একটি বই লিখেছেন যার নাম দেওয়া হয়েছে, *In the Minds of Men* । বহু দ্বন্দ্ব মানব মনে শুরু হয় এবং তারপর এটি বাস্তব গড়ায়। এই ধরনের দ্বন্দ্বের ব্যাখ্যা গঠনগত, গোষ্ঠীগত এবং ব্যক্তিগত স্তরে করা যেতে পারে। গঠনগত অবস্থার অন্তর্গত রয়েছে অতিরিক্ত পরিমাণে দরিদ্রতা, অর্থনৈতিক ও সামাজিক স্তরায়ণ, অসাম্যতা, সীমিত রাজনৈতিক ও সামাজিক সংযোগ ইত্যাদি। গোষ্ঠী স্তরীয় কারণের গবেষণায় দেখা গেছে যে, সামাজিক স্বরূপত্ব, সম্পদ নিয়ে গোষ্ঠীর মধ্যেকার বাস্তবিক দ্বন্দ্ব এবং গোষ্ঠীর মধ্যে অসম ক্ষমতার সম্পর্ক দ্বন্দ্বের তীব্রতা বৃদ্ধি করে। ব্যক্তিগত স্তরে, বিশ্বাস, পক্ষপাতদুষ্ট মনোভাব ও ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্য হলো গুরুত্বপূর্ণ নির্ধারক। এখানে দেখা গেছে যে, ব্যক্তিগত স্তরে, একটি অগ্রগতির পাশাপাশি হিংসার একটি ক্রমাগত ধারা রয়েছে। ছোট ছোট আচরণ যেমন কোন দলকে নাম ধরে ডাকা যাতে প্রাথমিক ভাবে কোনো গুরুত্ব থাকতে নাও পারে। সেটি মনোবিজ্ঞানিক পরিবর্তনের দিকে নিয়ে যায় যা পরবর্তী সময়ে হিংসাত্মক আচরণকে সম্ভব করে তুলে।

Deutsch নিম্নোক্ত আন্তর্গোষ্ঠীয় দ্বন্দ্বের পরিণতিগুলোকে চিহ্নিত করেছে ঃ

- গোষ্ঠীর মধ্যেকার যোগাযোগ দুর্বল হয়ে পড়ে। গোষ্ঠীগুলো একে অপরকে বিশ্বাস করে না, পাশাপাশি একটি যোগাযোগ ছিন্ন অবস্থার দিকে যায় এবং যা একে অপরের মধ্যে সন্দেহের সঞ্চার করে।
- গোষ্ঠীগুলো তাদের পৃথকতাগুলোকে বিবর্ধিত করতে শুরু করে এবং নিজেদের আচরণকে ভাল ও অন্যদের আচরণকে খারাপ হিসেবে দেখতে শুরু করে।
- প্রত্যেক দল তাদের নিজেদের ক্ষমতা এবং বিধিসিদ্ধতা বাড়ানোর চেষ্টা করে। এর ফলস্বরূপ, সামান্য কিছু বিশেষ বিষয় থেকে দ্বন্দ্ব আরো বৃহৎ বিষয়ের দিকে তীব্র গতিতে পরিবর্তিত হয়।
- একবার দ্বন্দ্ব শুরু হলে, অন্য আরো কারণ দ্বন্দ্বের তীব্রতাকে বাড়ায়। অন্তর্গোষ্ঠীর মতামতের দৃঢ়তা, বহির্গোষ্ঠীর প্রতি স্পষ্ট হুমকি, প্রত্যেক গোষ্ঠীই আরো বেশী করে প্রতিশোধ নেয় এবং অন্যান্য দলগুলো যে গোষ্ঠী দ্বন্দ্বের তীব্রতা বৃদ্ধি করছে তার পক্ষ নিতেও পছন্দ করে।

দ্বন্দ্ব সমাধানকারী কৌশলসমূহ (CONFLICT RESOLUTION STRATEGIES)

আমরা যদি দ্বন্দ্বের কারণ সম্পর্কে জানি তবে দ্বন্দ্ব হ্রাস করা যেতে পারে। যে প্রক্রিয়াটি দ্বন্দ্ব বাড়ায় সেটিকে দ্বন্দ্ব হ্রাস করার উপায়েও পরিণত করা যেতে পারে। মনোবিদরা বহু কৌশলের উল্লেখ করেছেন। এগুলোর মধ্যে কয়েকটি নিচে দেওয়া হল :—

ঊর্ধ্বস্তন লক্ষ্যের সাথে পরিচিত করানো (Introduction of superordinate goals) : Sherif-এর অধ্যয়নে এটি আগেই সহযোগিতা ও প্রতিযোগিতা অংশে উল্লেখ করা হয়েছে এবং ঐখানে দেখানো হয়েছে যে, ঊর্ধ্বস্তন লক্ষ্যের সাথে পরিচিত করানো হলে আন্তর্গোষ্ঠীয় দ্বন্দ্ব কমানো যেতে পারে। এই ঊর্ধ্বস্তন লক্ষ্য দুই দলের ক্ষেত্রেই পারস্পরিকভাবে উপকারী হয়। কারণ দুই দলই সহযোগিতার সহিত কাজ করে।

দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন (Altering perceptions) : দ্বন্দ্ব প্রত্যয় জন্মানো, শিক্ষামূলক ও গণমাধ্যমের আবেদন এবং সমাজে বিভিন্ন গোষ্ঠীগুলোকে বর্ণনা করার মাধ্যমে দৃষ্টিভঙ্গি ও প্রতিক্রিয়ার পরিবর্তন করে। একে কমানোও যেতে পারে। প্রত্যেককে একদম শুরু থেকেই সবার প্রতি সহমর্মিতা প্রকাশের পাঠ পড়ানো উচিৎ।

আন্তর্গোষ্ঠীয় সংযোগ বৃদ্ধি করা (Increasing intergroup contacts) : গোষ্ঠীর মধ্যে যোগাযোগ বাড়ালে দ্বন্দ্বকে কমানো যেতে পারে। এইটি করা যেতে পারে গোষ্ঠীগুলোকে জাতীয় প্রকল্প ও ঘটনার মাধ্যমে নিরপেক্ষ বিষয়ের দ্বন্দ্বে লিপ্ত করে। তাদের একত্রিত করার জন্য এই চিন্তা করা হয় যাতে তারা একে অপরের অবস্থানে আরো ভালো সুবিবেচক হয়ে উঠে। কিন্তু যোগাযোগকে সফল করতে হলে একে বজায় রাখা প্রয়োজন। যার অর্থ হলো এক সময় কাল ধরে এটিকে সমর্থন করা উচিত।

গোষ্ঠীর সীমানাগুলোকে পুনরায় আকার দেওয়া (Redrawing group boundaries) : কয়েকজন মনোবিদ প্রদত্ত আরেকটি কৌশল হল গোষ্ঠীর সীমানাগুলোকে পুনরায় আকার দেওয়া। গোষ্ঠীর সীমানাগুলো পুন:সংজ্ঞায়িত করার এবং গোষ্ঠীগুলো নিজেদের একটি সাধারণ গোষ্ঠীর অংশ হিসাবে দেখার পরিস্থিতি তৈরি করে এটি করা যেতে পারে।

সন্ধিস্থাপনের ব্যবস্থা (Negotiations) : আলাপ আলোচনা এবং তৃতীয় দলের হস্তক্ষেপেও দ্বন্দ্ব সমাধান করা যেতে পারে। যুদ্ধে প্রবৃত গোষ্ঠীগুলো পরস্পর গ্রহণযোগ্য কোনো সমাধান খোঁজার চেষ্টা করার মাধ্যমে দ্বন্দ্বের সমাধান করতে পারে। এতে বোঝাপড়া এবং বিশ্বাসের প্রয়োজন হয়। সন্ধিস্থাপনের ব্যবস্থা বলতে যেখানে একটি দ্বন্দ্ব তৈরি হয় সেই পরিস্থিতিতে যাতে একটি চুক্তিতে পৌঁছানো যায় সেই পারস্পরিক যোগাযোগকে বোঝায়। কোনো কোনো সময় সন্ধিস্থাপনের মাধ্যমে দ্বন্দ্বকে নয় ছয় করা কঠিন হয়ে পড়ে এবং তখন একটি তৃতীয় দলের মধ্যস্থতার খুবই প্রয়োজন পরে। মধ্যস্থ ব্যক্তি উভয় দলকেই তাদের প্রাসঙ্গিক বিষয়ে আলোচনায় দৃষ্টিপাত করতে এবং তখন একটি তৃতীয় দলের মধ্যস্থতার খুবই প্রয়োজন পড়ে। মধ্যস্থ ব্যক্তি উভয় দলকেই তাদের প্রাসঙ্গিক বিষয়ের আলোচনার দৃষ্টিপাত করতে একটি ঐচ্ছিক চুক্তিতে পৌঁছাতে সাহায্য করে। মধ্যস্থতায় তৃতীয় ব্যক্তি হলো উভয় দলকে শোনার পর সিদ্ধান্ত প্রদানকারী কর্তৃপক্ষ।

গঠনগত সমাধান (Structural solutions) : সামাজিক সম্পদগুলোকে ন্যায় বিচারের ভিত্তি স্বরূপ নীতি অনুসারে পুনঃ বন্টনের মাধ্যমেও দ্বন্দ্ব হ্রাস করা যেতে পারে। ন্যায় বিচারের উপর গবেষনায় ন্যায় বিচারের বিভিন্ন নীতি চিহ্নিত করা হয়েছে। এগুলোর মধ্যে কয়েকটি হলো ঃ সাম্যতা (প্রত্যেকের জন্য সমান বন্টন করা) এবং ন্যায় (সদস্যদের অবদানের উপর ভিত্তি করে বন্টন করা)।

অন্য গোষ্ঠীর আদর্শকে শ্রদ্ধা প্রদর্শণ (Respect for other group's norms) : ভারতের মতো নানাত্মবাদী সমাজে, বিভিন্ন সামাজিক ও জাতিগত গোষ্ঠীর শক্তিশালী আদর্শকে শ্রদ্ধা করা এবং এর প্রতি সংবেদনশীল হওয়া প্রয়োজন। এখন দেখা গেছে যে, বিভিন্ন গোষ্ঠীর মধ্যে বহুসংখ্যক সাম্প্রদায়িক দাঙ্গার কারণ হল এই ধরনের অসংবেদনশীলতা।

মুখ্যপদ (Key Terms)

মধ্যস্থতা, একাত্মতা, প্রতিযোগিতা, আদেশানুযায়ী আচরণ, দ্বন্দ্ব, প্রথানুসারী আচরণ, সহযোগিতা, লক্ষ্য সিদ্ধি, গোষ্ঠী, গোষ্ঠী গঠন, গোষ্ঠী ভাবনা, স্বরূপত্ব, অন্তর্গোষ্ঠী, আন্তনির্ভরতা আন্তর্গোষ্ঠী সন্ধিস্থাপনের ব্যবস্থা, আদর্শ, আনুগত্য, বহির্গোষ্ঠী নৈকট্য, নিয়ম, সামাজিক সহায়তা, সামাজিক প্রভাব, সামাজিক বাঁধা, সামাজিক কালক্ষয়, পদমর্যাদা, গঠন, ঊর্ধ্বস্তন লক্ষ্য।

সারাংশ

- *গোষ্ঠী হলো মানুষের অন্য সব ভিড় থেকে আলাদা। গোষ্ঠীর প্রধান বৈশিষ্ট্য হল, পারস্পরিক নির্ভরশীলতা, নিয়মনীতি, পদমর্যাদা এবং প্রত্যাশা।*
- *গোষ্ঠী হলো দুই বা ততোধিক ব্যক্তির সংগঠিত তন্ত্র।*
- *গোষ্ঠী ব্যক্তিকে নিরাপত্তা, মর্যাদা, আত্ম-মর্যাদা, ব্যক্তির মনোবৈজ্ঞানিক ও সামাজিক চাহিদার পরিতৃপ্তি, লক্ষ্য সিদ্ধি ও জ্ঞান এবং তথ্য প্রদান করে, এই কারণে মানুষ গোষ্ঠীভুক্ত হয়।*
- *নৈকট্য, সাদৃশ্য এবং সাধারণ উদ্দেশ্য ও লক্ষ্য গোষ্ঠীর সংগঠনকে সহজতর করে।*
- *সাধারনত, দলবদ্ধ কাজ উপকারী ফলাফলের দিকে নিয়ে যায়। যাই হোক, কোনো কোনো সময় একাত্ম এবং সমশ্রেণিভুক্ত গোষ্ঠীর মধ্যে গোষ্ঠীভাবনার মতো ঘটনা ঘটতে পারে।*
- *গোষ্ঠী বিভিন্ন ধরনের হয়, প্রাথমিক ও মাধ্যমিক, প্রথাগত ও প্রথাবহির্ভূত এবং অন্তর্গোষ্ঠী ও বহির্গোষ্ঠী।*

- *গোষ্ঠী ব্যক্তির আচরণের উপর প্রভাবস্থিতার করে। সামাজিক সহায়তা এবং সামাজিক কালক্ষয় হল গোষ্ঠীর দুটি প্রভাব।*
- *প্রথানুসারী আচরণ, আদেশানুসারে আচরণ এবং আনুগত্য হল তিনটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ সামাজিক প্রভাব বিস্তারের রূপ।*
- *প্রথানুসারী আচরণ হলো সবচাইতে পরোক্ষ ধরনের সামাজিক প্রভাব, আনুগত্য হলো সবচাইতে প্রত্যক্ষ রূপ, আদেশানুসারে আচরণ হল এই দুটির মাঝামাঝি রূপ।*
- *মানুষ সহযোগিতা অথবা প্রতিযোগিতার মাধ্যমে সামাজিক পরিস্থিতির সাথে মিথোষ্ক্রিয়া করে।*
- *কোনো একজনের আত্মসংজ্ঞা যে সে কে, একে সেই ব্যক্তির সামাজিক স্বরূপত্ব বলা হয়।*
- *সমস্ত সমাজে গোষ্ঠী দ্বন্দ্ব সংগঠিত হয়।*
- *আমরা যদি এই ধরনের গোষ্ঠী দ্বন্দ্বের কারণ জানি তবে গোষ্ঠী দ্বন্দ্ব হ্রাস করা যেতে পারে।*

পর্যালোচনা মূলক প্রশ্ন

1. বিধিবদ্ধ ও অবিধিবদ্ধ গোষ্ঠীর এবং অর্ন্তগোষ্ঠী ও বর্হিগোষ্ঠীর মধ্যে তুলনাকর এবং পার্থক্য নির্ণয় কর।
2. তোমরা কি কোন বিশেষ গোষ্ঠীর সদস্য? এই গোষ্ঠীর অর্ন্তভূক্ত হতে কোন জিনিস তোমাদের প্রেরিত করেছে আলোচনা কর।
3. গোষ্ঠীর গঠন বুঝতে Tuckman's এর Stage model টি তোমাদের কীভাবে সাহায্য করে?
4. গোষ্ঠী আমাদের আচরণকে কীভাবে প্রভাবিত করে?
5. গোষ্ঠীর মধ্যে তোমরা কীভাবে সামাজিক কালক্ষয় (social loafing) কমাতে পারে বিদ্যালয়ে সামাজিক কালক্ষয়ের দুটি ঘটনা নিয়ে চিন্তা কর। তোমরা কীভাবে এটি অতিক্রম করেছ?
6. তোমরা প্রায়ই কীভাবে তোমাদের আচরণে প্রথানুসারী আচরণের প্রদর্শন কর? প্রথানুসারী আচরণের নির্ধারকগুলো কী কী?
7. মানুষ কেন আনুগত্য প্রদর্শন করে এমনকি যখন তারা জানে যে তাদের আচরণ অন্যদের ক্ষতি করছে? ব্যাখ্যা কর।
8. সহযোগিতার উপকারিতাগুলো কী কী?
9. কীভাবে একজনের স্বরূপত্ব তৈরি হয়?
10. আন্তর্গোষ্ঠীয় দ্বন্দ্বের কয়েকটি কারণ কী কী? যে কোন একটি আন্তর্জাতিক দ্বন্দ্বের কথা মনে কর। মানব জীবনের মূল্য দিতে হয়েছে তাতে দৃষ্টি নিক্ষেপ কর।

প্রকল্পের ধারণা

1. 'যে মুখখোলেনা সে দরাদরি করতে পারে না'। গত এক মাসের সংবাদপত্র সংগ্রহ কর। দোকানদার কর্তৃক যে বিভিন্ন দরাদরি করা হয়েছে সেগুলোর তালিকা তৈরি কর। তাদের দ্বারা কী ধরনের আদেশানুসারী আচরণের কৌশল গ্রহণ করা হয়েছে? তোমাদের বন্ধুদের জিজ্ঞাসা কর কয়জন এই দরাদরির দিকে আকর্ষিত হয়েছে?
2. বিদ্যালয়ের বিভিন্ন দলের মধ্যে যেসব দ্বন্দ্ব সংঘটিত হয়েছে সেগুলোর একটি তালিকা তৈরি কর। এ দ্বন্দ্বগুলো কীভাবে সমাধান হয়েছে?
3. সাম্প্রতিককালে ভারত খেলেছে এমন একটি টেস্ট ক্রিকেট সিরিজ বের কর। সেই সময়ের সংবাদপত্র সংগ্রহ কর। ভারতীয় এবং প্রতিদ্বন্দ্বী ধারাভাষকের দ্বারা ম্যাচের পর্যালোচনা এবং মন্তব্যগুলো মূল্যায়ন কর। তোমরা কী মন্তব্যগুলোর মধ্যে পার্থক্য খুঁজে পেলে।
4. কল্পনা কর তোমাদের মেয়ে শিশুদের জন্য কাজ করে এমন একটি NGO কে সাহায্য করার জন্য টাকা সংগ্রহ করতে হবে। সামাজিক প্রভাব বিস্তারে কোন কৌশলটি তোমরা ব্যবহার করবে? যে কোনো দুটো কৌশল ব্যবহার করার চেষ্টা কর এবং পার্থক্য লক্ষ্য কর।

ওয়েব লিংক

http://www.mapnp.org/library/grp_skill/theory/theory.htm
http://www.socialpsychology.org/social.htm
http://www.stanleymilgram.com/main.htm
http://www.psychclassics.yorku.ca/sheriff/chap1.htm

শিক্ষক সম্বন্ধিত নির্দেশাবলি

1. গোষ্ঠীর প্রকৃতি এবং গঠন এই বিষয়বস্তুটি পড়ার সময় শিক্ষার্থীদের বাস্তবজীবনে গোষ্ঠীর গুরুত্ব সম্পর্কে উপলব্ধি করানো উচিত। এখানে, এই বিষয়ের উপর জোর দেওয়া যে তাদের গোষ্ঠী বাছাইয়ের ক্ষেত্রে যত্নবান হওয়া উচিৎ। তারা কীভাবে বিভিন্ন গোষ্ঠীর সদস্য হয়েছে এবং তারা এই গোষ্ঠীর সদস্যতা থেকে কী পেয়েছে তা শিক্ষক কয়েকজন শিক্ষার্থীকে জিজ্ঞাসা করতে পারে।
2. সামাজিক কালক্ষয় ব্যাখ্যা করার জন্য, শ্রেণিকক্ষে শিক্ষার্থীদের গোষ্ঠীর মধ্যে কিছু কাজ করতে বলা হল এবং তারপর এই হাতের কাজটিতে তাদের অবদান সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করার মাধ্যমে একটি সরল পরীক্ষণের পরিচালনা করা যেতে পারে। শিক্ষার্থীদের শিক্ষণমূলক অভিজ্ঞতাটি সামাজিক কালক্ষয় কে এড়িয়ে চলার দিকে হওয়া উচিৎ ।
3. সহযোগিতা এবং প্রতিযোগিতা অংশটি পড়ার সময় শিক্ষার্থীদের সহযোগিতা ও প্রতিযোগিতার উপকারিতা বলে দেওয়া উচিৎ। তাদের যেন সহযোগিতাকে সমাজে সবচাইতে ভালো কৌশল বলে বিবেচনা করতে সক্ষম করা উচিৎ। বাস্তবজীবনের কয়েকটি ঘটনা যাতে সহযোগিতার প্রয়াস সফলতা অর্জন করেছে সেগুলো আলোচনা করা।
4. শিক্ষার্থীদের স্বরূপত্বের এবং আমাদের সামাজিক আচরণে আমাদের স্বরূপত্ব কীভাবে প্রভাব বিস্তার করে তা বিবেচনা করতে সক্ষম হওয়া উচিৎ।
5. আর্ন্তগোষ্ঠীয় দ্বন্দ্ব অংশটিতে পড়ানোর সময় দ্বন্দ্ব বাড়ানো থেকে দ্বন্দ্ব সমাধানের কৌশলের উপর জোর দেওয়া উচিৎ।

মনোবিদ্যা এবং জীবন

৪

এই অধ্যায়টি পড়ার পর তোমরা সক্ষম হবে :

- আমাদের জীবনের সাধারণ সমস্যাগুলোর ক্ষেত্রে কীভাবে মনোবিদ্যাকে প্রয়োগ করা যেতে পারে সে সম্পর্কে বুঝতে।
- মানুষ এবং পরিবেশের মধ্যেকার সম্পর্ককে গুরুত্ব দিতে,
- পরিবেশ সহায়ক আচরণ কীভাবে পরিবেশমূলক পীড়নকে কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করে তা বিশ্লেষণ করতে।
- মনোবৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গী দিয়ে সামাজিক সমস্যাগুলোর কারণ ও ফলাফলগুলোর ব্যাখ্যয়িত করতে।
- দারিদ্র্যতা, আক্রমণাত্মকতা এবং স্বাস্থ্য এই ধরনের সমস্যাগুলোর সম্ভাব্য প্রতিকার সম্পর্কে লিখতে।

বিষয়বস্তু

ভূমিকা

মানুষ এবং পরিবেশের মধ্যেকার সম্পর্ক,

- মানুষ-পরিবেশ সম্পর্কের দৃষ্টিভঙ্গী
- বিস্ফোই এবং চিপকো আন্দোলন (বাক্স-8.1)

মানব আচরণের উপর পরিবেশের প্রভাব

- পরিবেশের উপর মানুষের প্রভাব
- কোলাহল
- দূষণ
- ভিড়ভাড়
- প্রাকৃতিক দুর্যোগ

পরিবেশ সহায়ক আচরণকে উন্নত করা

মনোবিদ্যা এবং সামাজিক উদ্বেগ

- দারিদ্র্যতা এবং বৈষম্য
- আক্রমণাত্মকতা, হিংসা এবং শান্তি।
- অহিংসার পথে মহাত্মা গান্ধী কেন অহিংসা নীতি কাজ করে (বাক্স-8.2)
- স্বাস্থ্য
- আচরণের উপর টেলিভিশনের প্রভাব

মুখ্য পদ
সারাংশ
পর্যালোচনামূলক প্রশ্নসমূহ
প্রকল্পের ধারণা
ওয়েবলিঙ্কস্
শিক্ষক সংক্রান্ত নির্দেশাবলি।

ভূমিকা

পূর্বের দুটি অধ্যায়ে তোমরা সামাজিক আচরণ এবং গোষ্ঠী সম্পর্কিত কয়েকটি বিষয়বস্তু সম্পর্কে পড়েছ। এখন আমরা সামাজিক উদ্বেগের একটি বিন্যাসের একটি বিশাল পরিসরের উপর দৃষ্টিপাত করব, যেগুলো একে অপরের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত এবং এতে মনোবৈজ্ঞানিক দিক অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এই বিষয়গুলোকে একক স্তরের চেয়ে বরং সাম্প্রদায়িক স্তরে গিয়ে বুঝতে এবং সমাধান করতে হবে। সাম্প্রতিক কালে জানা গেছে আমাদের দৈহিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাবের পাশাপাশি, পরিবেশ আমাদের মনোবৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়া এবং আচরণের উপরও প্রভাব ফেলে থাকে। মানুষও তাদের আচরণের মাধ্যমে পরিবেশের উপর প্রভাব ফেলে থাকে, আর এই প্রভাব গুলোর মধ্যে কিছু কিছু পরিবেশ সম্পর্কিত চাপ সৃষ্টিকারী অবস্থার মাধ্যমে প্রদর্শিত হয় যেমন- কোলাহল, দূষণ এবং ভিড়ভাড়। পাশাপাশি পরিবেশমূলক পীড়কগুলো যথা, প্রাকৃতিক দুর্যোগ মানুষের নিয়ন্ত্রণে থাকে না। পরিবেশ সহায়ক আচরণ এবং প্রস্তুতিমূলক অবস্থার সাহায্যে বহু ক্ষতিকর পরিবেশমূলক প্রভাবকে কমিয়ে আনা যায়। এখানে তোমরা কিছু সামাজিক সমস্যা যেমন- আক্রমণাত্মকতা ও হিংসা, স্বাস্থ্য,দারিদ্র্যতা ও বৈষম্য ইত্যাদির কারণ ও ফলাফল সম্পর্কে পড়বে। এছাড়া কীভাবে মানুষ দরিদ্রতা এবং বঞ্চনার কারণে বৈষম্যতা এবং সামাজিক বহিষ্কার শিকার হয় তোমরা সে সম্পর্কেও জানবে। একটি দরিদ্র এবং বঞ্চনাময় পরিবেশ মানব সম্ভাবনা, সামাজিক ঐক্য এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নীতকরণের ক্ষেত্রে অতি গভীর প্রভাব বিস্তার করে। তাছাড়া দারিদ্র্যতা দূরীকরণের কিছু পন্থাও আলোচিত হয়েছে। উপরন্তু স্বাস্থ্যের মনোবৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গী এবং হিংসার পাশাপাশি আচরণের অন্যান্য রূপগুলোর উপর টেলিভিশন দেখার প্রভাব সম্পর্কে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। এই অধ্যায়ে তোমাদের দেখানো হবে কীভাবে মনোবৈজ্ঞানিক উপলব্ধিকে পরিবেশ সহায়ক আচরণ, হিংসা এবং বৈষম্য হ্রাসকরণের ক্ষেত্রে এবং ইতিবাচক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত মনোভাবের উন্নয়নের ক্ষেত্রে কীভাবে এর ব্যবহারিক প্রয়োগ করা যেতে পারে।

মানুষ ও পরিবেশের সম্পর্ক (Human-Environment Relationship)

একটু সময় নিয়ে এই প্রশ্নগুলোর উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করো :— গাছ কি তোমাদের 'সেরা বন্ধু' হতে পারে? যখন খুব গরম লাগে অথবা খুব বেশি ভিড়ভাড়ে মানুষ কি খুব আক্রমণাত্মক হয়ে উঠে? নদীগুলো যদি পবিত্র হয়ে থাকে তাহলে মানুষ কেন তাদের নোংরা করে? কীভাবে প্রাকৃতিক দুর্যোগের পীড়াদায়ক প্রভাবের, যেমন- ভূমিকম্প অথবা সুনামি অথবা মনুষ্যসৃষ্ট কোনো দুর্যোগ যেমন, কোনো কারখানা থেকে গ্যাস নির্গত হওয়া ইত্যাদি এই ঘটনাগুলোর কি কোনো প্রতিকার হতে পারে? দুইজন শিশুর মধ্যে তুলনা করো যারা ভিন্ন ভিন্ন প্রাকৃতিক পরিবেশে বড়ো হয়েছে, একজন বড়ো হয়েছে রঙ বেরঙ এর খেলনা, ছবি এবং বই দিয়ে তৈরি পরিবেশে এবং অপর জনের ক্ষেত্রে সেই পরিবেশ যেখানে শুধুমাত্র জীবনের প্রয়োজনীয় জিনিসগুলো দিয়েই তৈরি। তাহলে কি দুইজন শিশুর মধ্যে কি একই রকমের জ্ঞানমূলক দক্ষতার বিকাশ ঘটবে? এই প্রশ্নগুলোর ক্ষেত্রে মানুষ হয়তো ভিন্ন ভিন্ন উত্তর দেবে।

উপরোক্ত প্রশ্নগুলো থেকে একটি সাধারণ ধারণা লাভ করা যায় তা হল আমাদের জীবনে মানব আচরণ এবং পরিবেশের মধ্যেকার সম্পর্ক একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। বর্তমানকালে মানুষের এই বিষয়ে সচেতনতা বাড়ছে যে বিভিন্ন রকমের পরিবেশ সম্পর্কিত সমস্যা যেমন- কোলাহল, বায়ু, জল এবং মৃত্তিকা দূষণ এবং আবর্জনা নিষ্পত্তিকরণের অসন্তোষজনক পন্থা দৈহিক স্বাস্থ্যের উপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। এ সম্পর্কে খুব কমই জানা গেছে যে দূষণের এই রূপগুলোর সঙ্গে পাশাপাশি পরিবেশের আরও অন্যান্য লুক্কায়িত উপাদানগুলো রয়েছে যা মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুষ্ঠু কার্যকলাপের উপর প্রভাব ফেলে। মনোবিদ্যার একটি শাখা যা পরিবেশমূলক মনোবিদ্যা (environmental psychology) নামে পরিচিত যা বিভিন্ন মনোবৈজ্ঞানিক বিষয়, মানুষ পরিবেশের মিথস্ক্রিয়া সংক্রান্ত তা অতি বৃহৎ পরিসরে আলোচনা করে থাকে।

'পরিবেশ' শব্দটির অর্থ হল সেসব কিছু যা আমাদের চারপাশে আছে, সোজা কথায় সবকিছু যা আমাদের ঘিরে আছে, যার মধ্যে শারীরিক, সামাজিক কর্মক্ষেত্র এবং সাংস্কৃতিক পরিবেশ অন্তর্ভুক্ত

রয়েছে। সাধারণত, এর মধ্যে মনুষ্য জাতির বাইরে অন্যান্য শক্তিগুলো যেগুলোর প্রতি মানুষ কোনো না কোনো ভাবে প্রতিক্রিয়া করে থাকে সেগুলোও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এই অংশের আলোচনা মূলত প্রাকৃতিক পরিবেশের উপর হবে। বাস্তববিদ্যা **(Ecology)** হল সজীব বস্তু এবং তাদের পরিবেশের মধ্যেকার সম্পর্কের অধ্যয়ন। মনোবিদ্যার ক্ষেত্রে মূল আলোচনার বিষয় হল পরিবেশ এবং মানুষের মধ্যেকার পারস্পরিক নির্ভরশীলতা, কেননা মানুষ যে পরিবেশে বসবাস করে তাদের উপস্থিতিতে সেই পরিবেশ অর্থপূর্ণ হয়ে উঠে। এই পরিপ্রেক্ষিতে, প্রাকৃতিক পরিবেশ **(natural environment)** এবং সৃষ্ট পরিবেশের **(built environment)** মধ্যে পার্থক্য নিরূপণ করা যায়। এর নাম থেকেই অনুধাবন করা যায়, যে প্রকৃতির যে অংশটি এখনও মনুষ্য স্পর্শের বাইরে রয়েছে তাই হল প্রাকৃতিক পরিবেশ **(natural environment)**। অপরদিকে, প্রাকৃতিক পরিবেশের মধ্যে মানুষ দ্বারা সৃষ্ট যা কিছু রয়েছে তাই হল সৃষ্ট পরিবেশ **(built environment)**। সৃষ্ট পরিবেশের কিছু উদাহরণ হল-শহর, ঘর-বাড়ি, অফিস, কারখানা, সেতু, শপিং মল, রেললাইন, রাস্তা, বাঁধ এবং কৃত্রিমভাবে তৈরি করা পার্ক এবং পুকুর, যেগুলোর মাধ্যমে মানুষ কীভাবে প্রকৃতি প্রদত্ত পরিবেশে পরিবর্তন আনে তা প্রদর্শিত হয়।

সৃষ্ট পরিবেশের মধ্যে সাধারণত পরিবেশগত নক্শা **(environmental design)** সম্পর্কিত ধারণা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। 'নকশা' সম্পর্কিত ধারণার মধ্যে কিছু কিছু মনোবৈজ্ঞানিক বৈশিষ্ট্য রয়েছে, সেগুলো হল ঃ

- স্থাপত্যবিদ, শহর পরিকল্পক এবং নির্মাণ প্রকৌশলীদের কাজের মাধ্যমে মানব মনের সৃজনশীলতা প্রকাশিত হয়েছে।
- বাঁধ নির্মাণ করে নদীর স্বাভাবিক জল প্রবাহকে নিয়ন্ত্রণ করার মাধ্যমে প্রাকৃতিক পরিবেশের উপর মানুষের নিয়ন্ত্রণের অনুভূতি লক্ষ করা যায়।
- পরিকল্পিত পরিবেশে সংগঠিত সামাজিক মিথস্ক্রিয়ার ধরণের উপর প্রভাব লক্ষিত হয়। এই বৈশিষ্ট্যটি দেখা যায় যথা একই মহল্লায় অবস্থিত বাড়িঘরের মধ্যেকার দূরত্বে, একই বাড়িতে ঘরগুলোর দূরত্বে অথবা একই দপ্তরে প্রথাগত ও অপ্রথাগতের সমাবেশে কাজের জায়গা এবং বসার জায়গায় সজ্জায় লক্ষ করা যায়।

মানুষ-পরিবেশের মধ্যেকার সম্পর্কের বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গী (Different Views of the Human-Environment Relationship)

মানুষ-পরিবেশের মধ্যেকার সম্পর্কের উপর আলোকপাত করার একাধিক পন্থা রয়েছে এবং তা মানুষ কীভাবে এই সম্পর্কটিকে দেখে তার উপর বৃহৎভাবে নির্ভর করে। Stokols (1990) নামক একজন মনোবিদ তিনটি দৃষ্টিভঙ্গী বর্ণনা করেন, যা মানুষ পরিবেশের সম্পর্ককে বর্ণনা করার জন্য গ্রহণ করতে পারে। এগুলো হল—

(a) **লঘিষ্ঠতাবাদী দৃষ্টিভঙ্গী (minimalist perspective):**

লঘিষ্ঠতাবাদী দৃষ্টিভঙ্গী এই অনুমান করে যে মানুষের আচরণ, স্বাস্থ্য এবং সমৃদ্ধির উপর প্রাকৃতিক পরিবেশের খুব সামান্য তুচ্ছ প্রভাব পড়ে থাকে। এই প্রাকৃতিক পরিবেশ এবং মনুষ্য জাতি সমান্তরাল উপাদান হিসেবে অবস্থান করে।

(b) **সক্রিয়তামূলক দৃষ্টিভঙ্গী (instrumental perspective)**:

সক্রিয়তামূলক দৃষ্টিভঙ্গী অনুযায়ী প্রধানত মনুষ্য জাতির স্বাচ্ছন্দ্য ও সমৃদ্ধির জন্যই প্রাকৃতিক পরিবেশ বিদ্যমান রয়েছে। পরিবেশের উপর মানুষের বেশিরভাগ প্রভাবই এই সক্রিয়তা মূলক দৃষ্টিভঙ্গীর মাধ্যমে প্রতিফলিত হয়েছে।

(c) **আধ্যাত্মিক দৃষ্টিভঙ্গী (spiritual perspective) :**

আধ্যাত্মিক দৃষ্টিভঙ্গী অনুযায়ী পরিবেশ হল এমন একটি বস্তু যা শোষিত হওয়ার পরিবর্তে শ্রদ্ধেয় ও মূল্যবান হওয়া প্রয়োজন। এই থেকে বোঝা যায় যে মনুষ্য জাতি তাদের এবং পরিবেশের মধ্যেকার পারস্পরিক নির্ভরশীলতার সম্পর্ককে বুঝতে পেরেছে, অর্থাৎ মনুষ্য জাতির অস্তিত্ব এবং আনন্দ ততদিনই থাকবে যতদিন তারা পরিবেশকে সুস্থ এবং স্বাভাবিক রাখবে।

পরিবেশ সম্পর্কিত ভারতের ঐতিহ্যগত দৃষ্টিভঙ্গীটি এই আধ্যাত্মিক দৃষ্টিভঙ্গীর প্রতি সহমত পোষণ করে। আমাদের দেশে এই দৃষ্টিভঙ্গীর নূন্যতম দুটো উদাহরণ হল- রাজস্থানের বিশ্নোই সম্প্রদায়ের প্রথা, রীতিনীতি এবং উত্তরাখণ্ড এলাকায় ঘটিত চিপকো আন্দোলন (বাক্স নং-৮.১)। এর বিপরীত আমরা মানুষ দ্বারা পরিবেশ ধ্বংসের ক্ষতির উদাহরণও খুঁজে পাই যা সক্রিয়তামূলক দৃষ্টিভঙ্গীর

বাক্স 8.1

বিয়্নোই এবং চিপকো আন্দোলন (The Bishnois and the *Chipko* Movement)

বিষনোই হল রাজস্থানের একটি ছোট্ট সম্প্রদায়, যারা তাদের জীবনের মতোই তাদের গাছপালা এবং জীবজন্তুদের মূল্য দিয়ে থাকে। তারা তাদের গুরু প্রদত্ত 29টি নিয়ম মেনে চলে, বিয়্নোইরা মনুষ্য দ্বারা গাছপালা ধ্বংসকে আটকানোর জন্য সব কিছু করতে পারে, যদি তারা কোনোভাবে বিপন্ন হয় তখন তারা গাছগুলোকে জড়িয়ে ধরে থাকে; যেন ধ্বংসকারীরা মানুষের শরীরগুলো কাটা ছাড়া গাছগুলোকে না কাটতে পারে। অনুরূপভাবে উত্তরাখণ্ড অঞ্চলের হিমালয়ে জঙ্গলে ঢাকা বনকে চিপকো আন্দোলনের মাধ্যমে রক্ষা করা হয়েছিল। ('চিপকো' কথাটির সাধারণ অর্থ হল গাছগুলোর সাথে সেঁটে থাকা অথবা গাছগুলোকে জড়িয়ে ধরা)। এই আন্দোলনের লক্ষ্য হল বনকে রক্ষা করা, মৃত্তিকা ধ্বংসকে আটকানো এবং এই এলাকার মৃত্তিকা দূষণ রক্ষা করা, এবং অধিবাসীদের জীবনযাত্রায় সহায়তা করা। 1960 সালে, যখন সরকারি বন দপ্তর নির্বিচারে গাছপালা ধ্বংসকে দমনের ক্ষেত্রে খুব বেশি একটা সফলতা অর্জন করছিল না, তখন উত্তরাখণ্ড অঞ্চলের অর্থনৈতিকভাবে পিছিয়ে পড়া জনজাতি গোষ্ঠীর লোকেরা চিপকো আন্দোলনের মাধ্যমে তাদের চিন্তা প্রকাশিত করেছিল 1970 সালের ভয়াবহ বন্যার ফলে এই আন্দোলনটি শক্তিশালী রূপ ধারণ করে।

চিপকো আন্দোলনের স্মারক লিপিতে যে যে দাবিগুলো রাখা হয়েছিল তার মধ্যে ছয়টি নীতি রয়েছে যেগুলো হল — (a) নির্দিষ্ট কোনো ভৌগোলিক এলাকায় নির্দিষ্ট প্রকৃতির গাছপালা লাগানো প্রয়োজন। (b) ভূমিধস এবং মৃত্তিকা দূষণজনক এলাকায় গড়ে উঠা বনগুলোকে চিহ্নিত করা এবং নতুন করে গড়ে তোলা। (c) যারা রীতিমত বনের কাছাকাছি বাস করে এবং জীবনযাপনের জন্য বনের উপর নির্ভরশীল তাদের বনজ জিনিসপত্র ব্যবহারের অধিকার প্রধান করা, (d) ব্যবসার কাঠ ধ্বংস করার যে ঠিকাদারী প্রথা এটি নির্মূল করা উচিত। (e) গ্রামবাসীদের দ্বারা ব্যবহৃত গাছগুলো গ্রামের আশেপাশে লাগানো এবং (f) গ্রামের থেকে প্রচরণ কমানোর জন্য ক্ষুদ্র বনজ উৎপাদনের উপর ভিত্তি করে গ্রাম্য কুটির শিল্প গড়ে তুলে স্থানীয় বাসিন্দাদের জন্য কাজের ব্যবস্থা করা। এই আন্দোলনটি ভারত ও বিদেশের পরিবেশবিদ এবং সরকার দ্বারা স্বীকৃত হয়েছিল।

ক্ষেত্রে একটি নৈতিবাচক উদাহরণ:

মানব আচরণের উপর পরিবেশমূলক প্রভাব (Environmental Effects on Human Behaviour)

মানুষ ও পরিবেশের সম্পর্ককে উপলব্ধি করা যায় এই বোধশক্তির মাধ্যমে যে দুইটির মধ্যে প্রত্যেকেই একে অপরের উপর নির্ভরশীল এবং তাদের উদ্‌বর্তন এবং রক্ষণাবেক্ষনের জন্য পরস্পরের উপর নির্ভরশীল। যখন আমরা প্রাকৃতিক পরিবেশের উপর মনুষ্য জাতির প্রভাবের উপর আমাদের মনোযোগকে কেন্দ্রীভূত করি, তখন আমরা পরিবেশগত প্রভাবগুলোর মধ্যে বৈচিত্র্যতা খুঁজে পাই, যা শারীরিক বা দৈহিক প্রভাব, যেমন- জলবায়ু পরিবর্তনের সাথে সাথে পোশাক পরিধানে পরিবর্তন আনা থেকে শুরু করে গভীর মনোবৈজ্ঞানিক প্রভাব যেমন- কোনো তীব্র প্রাকৃতিক দুর্যোগ ঘটে যাওয়ার পর গভীর বিষন্নতা সৃষ্টি হওয়া পর্যন্ত বিস্তৃত হয়। মনোবিদ্‌দের দ্বারা চিহ্নিত কয়েকটি প্রভাব সম্পর্কে নিম্নে আলোচনা করা হল।

- **প্রত্যক্ষণের উপর পরিবেশের প্রভাব (Environmental influences on perception)** : পরিবেশের কিছু বিষয় মানব প্রত্যক্ষণের উপর প্রভাব বিস্তার করে। উদাহরণস্বরূপ, একাদশ শ্রেণিতে তোমরা পড়েছ যে, আফ্রিকান সমাজে এক ধরনের উপজাতি রয়েছে যারা গোলাকার কুঁড়ে ঘরে বসবাস করে অর্থাৎ ঘরগুলোর মধ্যে কোনো কৌণিক দেওয়াল নেই। শহরের লোকেরা অর্থাৎ যারা কৌণিক দেওয়ালযুক্ত বাড়িতে বাস করে তাদের তুলনায় এই লোকগুলো কোনো জ্যামিতিক অধ্যাসে (যেমন- মুলার লাইয়ার অধ্যাসে) কম ভুলের প্রদর্শন করে।

- **প্রক্ষোভের উপর পরিবেশমূলক প্রভাব (Environmental influences on emotions)** : আমাদের প্রক্ষোভিক প্রতিক্রিয়াগুলোর উপরও পরিবেশের প্রভাব লক্ষ করা যায়। প্রকৃতিকে যে কোনো রূপে দেখা, হয়তো এটি নদীর প্রবহমান রূপ হতে পারে, ফুলের হাসি অথবা একটি শান্ত পাহাড়ের চূড়া হতে পারে। এ থেকে যে এক ধরনের আনন্দের অনুভূতি প্রাপ্ত হয় সেটিকে অন্য কোনো অভিজ্ঞতার সাথে তুলনা করা যায় না। প্রাকৃতিক দুর্যোগ যথা বন্যা, খরা, মৃত্তিকা ধ্বংস, ভূমি অথবা সমুদ্রের নীচে কম্পন ইত্যাদি মানুষের প্রক্ষোভগুলোর উপর কুপ্রভাব ফেলে যায় ফলে তারা গভীর বিষন্নতা ও দুঃখ, সম্পূর্ণভাবে অসহায়তার অনুভূতি লাভ করে এবং তাদের জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলে। মানুষের প্রক্ষোভগুলোর

উপর এ ধরনের প্রভাব হল আতঙ্কজনক অভিজ্ঞতা যা মানুষের জীবনে চিরদিনের জন্য পরিবর্তন নিয়ে আসে এবং এটি প্রকৃত ঘটনার পর দীর্ঘ সময়ব্যাপী চলতে থাকে এবং পরবর্তীকালে **post-traumatic stress disorder (PTSD))** রূপে দেখা যায়।

- **পেশা, জীবনশৈলী এবং মনোভাবের উপর বস্তুতান্ত্রিক প্রভাব (Ecological influences on occupation, living style and attitudes)** : কোনো নির্দিষ্ট এলাকার প্রাকৃতিক পরিবেশ নির্ধারণ করে সেই এলাকার মানুষের জীবনযাত্রা কি কৃষির উপর (যেমন- সমভূমিতে হয়ে থাকে) অথবা অন্যান্য পেশা যেমন- শিকার এবং সংগ্রহ করা (যেমন- বন্যভূমি, পাহাড় অথবা মরু এলাকায় হয়ে থাকে) অথবা শিল্পের উপর (অর্থাৎ যে এলাকাগুলো কৃষিকাজের জন্য অনুর্বর) নির্ভরশীল কিনা। অর্থাৎ এর থেকে বলা যায় পেশা নির্ধারণ করে কোনো নির্দিষ্ট ভৌগোলিক এলাকার বাসিন্দাদের জীবনশৈলী এবং মনোভাবকে। মরুভূমিতে বসবাস করে এমন একজন ব্যক্তির সঙ্গে পর্বত সঙ্কুল এলাকায় বাস করে ব্যক্তির এবং সমতল ভূমিতে বসবাস করে এমন ব্যক্তির দৈনন্দিন জীবনযাত্রার তুলনা করে দেখো। এটা দেখা যাচ্ছে যে কৃষিজ সমাজ সমষ্টিগত প্রচেষ্টার উপর নির্ভরশীল। ফলে কৃষক সমাজের সদস্যদের মধ্যে সহযোগিতার মনোভাব গড়ে উঠে এবং ব্যক্তিগত ইচ্ছার তুলনায় গোষ্ঠির আগ্রহকে অধিক গুরুত্ব দেওয়া হয়। তারা প্রকৃতির সঙ্গেও অনেক ঘনিষ্ঠ, প্রাকৃতিক ঘটনাগুলোর উপর অনেকটা নির্ভরশীল যেমন- মৌসুমি জলবায়ু এবং এমন কিছু পরিস্থিতির মুখোমুখি হতে পারে যেখানে প্রয়োজনীয় প্রাকৃতিক সম্পদগুলোর সীমিত সরবরাহ রয়েছে, যেমন- জল। অনুরূপভাবে, একটি কৃষক সমাজের সদস্যরাও তাদের বিশ্বাসের প্রতি অনেকটা অদৃষ্টবাদী হয়ে পড়ে। অপরদিকে, উচ্চ শিল্পভিত্তিক সমাজগুলো প্রকৃতির প্রতি কম ঘনিষ্ঠ এবং কম নির্ভরশীল হয়। শিল্পভিত্তিক সমাজের সদস্যরা স্বাধীন চিন্তাকে মূল্য দেয়, প্রতিযোগিতামূলক মনোভাবকে বিকশিত করে এবং তাদের সাথে ঘটে যাওয়া ঘটনাগুলোর উপর আত্ম-নিয়ন্ত্রণের একটি বিশ্বাসের অবস্থা গড়ে তুলে।

পরিবেশের উপর মানুষের প্রভাব (Human Influence on the Environment)

মনুষ্যজাতি তাদের শারীরিক চাহিদা এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয়তার জন্যও পরিবেশের উপর তাদের প্রভাবকে জাহির করে। সৃষ্ট পরিবেশের প্রত্যেকটি উদাহরণে পরিবেশের উপর মানুষের প্রভাব প্রকাশিত হয়। উদাহরণস্বরূপ, মানুষ তাদের আশ্রয়ের জন্য প্রাকৃতিক পরিবেশের পরিবর্তন ঘটিয়ে বাসস্থান নামক কিছু একটা তৈরি করে। এর মধ্যে মানুষের কোনো কোনো কাজ পরিবেশের ক্ষতি এবং ধ্বংস করে এবং যার পরিণামস্বরূপ তাদেরও ক্ষতি হয়ে থাকে। উদাহরণ স্বরূপ, মানুষ কিছু যন্ত্রপাতি ব্যবহার করে যেমন- রেফ্রিজারেটর এবং এয়ার কণ্ডিশানার যেগুলো থেকে রাসায়নিক পদার্থ নির্গত হয় (যেমন CFCs অথবা ক্লোরোফ্লুরো কার্বন) যার ফলে বায়ু দূষিত হয় এবং শেষ পর্যন্ত এটি কিছু দৈহিক রোগ যেমন- কয়েক প্রকার ক্যান্সারের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। ধূমপান হল এমন একটি যা আমাদের চারপাশের বায়ুকে দূষিত করে এবং প্লাস্টিক ও ধাতুর কণা পোড়ানো পরিবেশের উপর ধ্বংসাত্মক দূষণের প্রভাব ফেলে। গাছপালা কাটা অথবা অরণ্য বিনাশের ফলে পরিবেশের কার্বনচক্র এবং জলচক্র বিপর্যস্ত হতে পারে। ঘটনাক্রমে এর ফলে কোনো একটি এলাকায় বৃষ্টিপাতের ধরনকে প্রভাবিত করে এবং মৃত্তিকা ক্ষয় ও মরুকরণে বৃদ্ধি ঘটায়। যে সমস্ত শিল্প কারখানাগুলো অপরিশোধিত বর্জ্য পদার্থ নদী এবং নদী প্রবাহে ফেলে দেয় সেগুলো এই ধরনের দূষণের মারাত্মক দৈহিক এবং মানসিক পরিণতি সম্পর্কে নির্বিকার থাকে।

উপরোক্ত সমস্ত উদাহরণের মধ্যে মনোবৈজ্ঞানিক বার্তাটি কী? বার্তাটি হল এই যে যদিও উপরে উল্লিখিত বেশিরভাগ প্রভাবই ভৌতিক প্রকৃতির, তথাপি মানব জাতি প্রাকৃতিক পরিবেশের উপর তাদের নিয়ন্ত্রণ এবং শক্তি প্রদর্শণের জন্য এই প্রভাবগুলো নিয়ে আসে। আপাতদৃষ্টিতে বিপরীত মনে হলেও যে মানব জাতি প্রাকৃতিক পরিবেশে পরিবর্তন ঘটিয়ে তাদের জীবনের গুণমান উন্নয়নের জন্য প্রযুক্তির ব্যবহার করে তারা তাদের জীবনের গুণমানকে আরও খারাপ করে তুলছে।

কোলাহল, দূষণ, ভিড়ভাড় এবং প্রাকৃতিক দুর্যোগ হল পরিবেশগত পীড়কের কয়েকটি উদাহরণ, যেগুলো পরিবেশের এমন

কিছু উদ্দীপক বা অবস্থা যা মানবজাতির জন্য চাপ সৃষ্টিকারী। যেহেতু তোমরা আগেই তৃতীয় অধ্যায়ে পড়েছ যে, পীড়ন হল এক ধরনের মানসিক অবস্থা যা ব্যক্তির মধ্যে দুশ্চিন্তা এবং উদ্বেগের সৃষ্টি করে, তথাপি, বিভিন্ন প্রকারের পীড়কের ক্ষেত্রে মানুষ ভিন্ন প্রতিক্রিয়া দিয়ে থাকে। পরিবেশের কয়েকটি ক্ষতিকর প্রভাব নিয়ে আলোচনা করা হল।

কোলাহল (Noise)

যে কোনো প্রকারের ধ্বনি যা বিরক্তিকর এবং অপ্রীতিকর বলে মনে হয় একেই কোলাহল বলা হয়। সাধারণ অভিজ্ঞতা থেকে জানা যায় কোলাহল, বিশেষত যা দীর্ঘসময়ব্যাপী চলে তা অস্বস্তিকর এবং ব্যক্তির মধ্যে মেজাজের সৃষ্টি করে। দীর্ঘসময়ব্যাপী কোলাহল শ্রবণশক্তি লোপের কারণ হতে পারে। এছাড়াও, মানসিক ক্রিয়াগুলোর উপর কোলাহলের নেতিবাচক প্রভাব দেখা যায় কারণ এটি একাগ্রতা হ্রাস করে। তোমাদের মধ্যে অনেকেরই হয়তো কোলাহলের অভিজ্ঞতা আছে যেমন, তোমরা পরীক্ষার জন্য পড়াশোনা করার চেষ্টা করছিলে তখন তোমাদের প্রতিবেশী কারও বাড়িতে উচ্চস্বরে সঙ্গীত চালিয়ে বিয়ের অনুষ্ঠান উদ্‌যাপন করে।

কোলাহলের তিনটি বৈশিষ্ট্য অনুসন্ধান করা হয়েছে কর্ম সম্পাদনের এর ফলাফল নির্ধারণ করার জন্য। সেগুলো হল–কোলাহলের তীব্রতা, আনুমানিকতা এবং নিয়ন্ত্রণতা। নীচে মানব জাতির উপর কোলাহলের প্রভাবের কয়েকটি শৃঙ্খলাবদ্ধ গবেষণা উপস্থাপিত করা হল:

- যে কাজটি সম্পাদন করা হয় যখন সেটি একটি সরল সম্পাদিত হওয়া মানসিক কাজ হয়ে থাকে, যথা- সংখ্যা যোগ করা, তখন কোলাহল সম্পূর্ণ কার্য সম্পাদনে প্রভাব বিস্তার করে না, ধ্বনিটি উচ্চস্বর অথবা মৃদুস্বর বিশিষ্ট যাই হোক না কেন এরকম পরিস্থিতিতে মানুষ কোলাহলের অভ্যস্ত হয়ে যায় অথবা মেনে নেয়।
- যদি সম্পাদিত কাজটি খুব মজাদার হয়, তখনও কোলাহলের উপস্থিতি কর্মসম্পাদনকে প্রভাবিত করতে পারে না। কারণ এই কাজের এই প্রকৃতি ব্যক্তিকে সম্পূর্ণ মনোনিবেশ করতে সাহায্য করে এবং কোলাহলকে অগ্রাহ্য করে। এটিও এক ধরনের অভিযোজন হতে পারে।
- যখন কোলাহলের আওয়াজ সময় অন্তর অন্তর এবং অনিশ্চিতভাবে আসে, তখন তা অনেকটা বিরক্তিকর মনে হয় ক্রমশ আসা আওয়াজের তুলনায়।
- যদি সম্পাদিত হওয়া কাজটি কঠিন হয় অথবা যা সম্পাদন করতে সম্পূর্ণ একাগ্রতার প্রয়োজন হয় তখন তীব্রতা, আন্দাজহীন আনুমানিকতা ও অনিয়ন্ত্রিত কোলাহল সম্পাদিত হওয়া কাজের মান কমিয়ে দেয়।
- যদি কোলাহল সহ্য করা অথবা বন্ধ করা ব্যক্তির নিজের নিয়ন্ত্রণের মধ্যে থেকে তখন সম্পাদিত কাজের ত্রুটির সংখ্যা কম থাকে।
- প্রক্ষোভমূলক প্রভাবের ক্ষেত্রে বলা যায়, কোলাহল একটি নির্দিষ্ট স্তরের উপরে চলে গেলে তা বিরক্তিকর কারণ হয় এবং এর ফলে ঘুমে ব্যাঘাত দেখা দিতে পারে। কোলাহলকে যদি নিয়ন্ত্রণ করা যায় অথবা এটি যদি ব্যক্তির পেশার অংশ হয় তাহলে এই প্রভাবগুলোকে এভাবেও কমানো যায়। কিন্তু অনিয়ন্ত্রিত এবং বিরক্তিকর কোলাহল অবিরত চলতে থাকলে এর থেকে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর ক্ষতিকর প্রভাব পড়তে পারে।

উপরোক্ত পর্যবেক্ষণের পরিপ্রেক্ষিতে একজন এই সিদ্ধান্ত নিতে পারে যে কোলাহলের পীড়াদায়ক প্রভাবগুলোকে শুধুমাত্র এর তীব্রতার উচ্চমাত্রা অথবা নিম্নমাত্রার দ্বারা নির্ধারণ করা যায় না। মানুষ কতদূর পর্যন্ত এটিকে মানিয়ে নিতে সক্ষম হয়, সম্পাদিত কাজের প্রকৃতি এবং কোলাহলটি অনুমানযোগ্য ও নিয়ন্ত্রণযোগ্য কিনা এর উপরও নির্ধারিত হয়।

দূষণ (Pollution)

পরিবেশ দূষণ মূলত বায়ু, জল এবং মৃত্তিকা দূষণ রূপে হয়ে থাকে। ঘরবাড়ি অথবা শিল্প কারখানা থেকে আগত বর্জ্য বা আবর্জনা বায়ু, জল এবং মৃত্তিকা দূষণের একটি প্রধান উৎস। বৈজ্ঞানিকরা ভালোভাবেই জানেন এই ধরনের দূষণগুলো শারীরিক স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক। কিন্তু কোনো কোনো গবেষণা থেকে এটা বেরিয়ে এসেছে সে এই ধরনের দূষণের প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ মানসিক প্রভাবও রয়েছে। সাধারণভাবে এটা বোঝা আবশ্যক যে, যে কোনো ধরনের পরিবেশ দূষণ স্নায়ুতন্ত্রের উপর কুপ্রভাব ফেলতে পারে। কারণ এতে বিষাক্ত পদার্থগুলোর উপস্থিতি এরূপ মাত্রায় থাকে যে তা কোনো না কোনো-ভাবে মানসিক প্রক্রিয়াগুলোর উপর প্রভাব বিস্তার করে।

দূষণের প্রতি প্রাক্ষোভিক প্রতিক্রিয়াগুলোর মধ্যে আর এক ধরনের প্রভাব লক্ষ্য করা যায়, যার পরিণামস্বরূপ অস্বস্তি সৃষ্টি হয় এবং যার ফলস্বরূপ কর্মক্ষমতা হ্রাস পায়, কাজের প্রতি আগ্রহ কমে যায়, এবং উদ্বেগের মাত্রা বৃদ্ধি পায়। মানুষ সাধারণত এইরকম স্থানে থাকতে বা কাজ করতে চায় না যেখানে প্রতিনিয়ত আবর্জনা ফেলা হয় অথবা যে জায়গা থেকে সারাক্ষণ দুর্গন্ধ বের হয়। অনুরূপভাবে ধূলিকণার উপস্থিতি অথবা অন্যান্য প্রতিরুদ্ধ বস্তু থেকে দম বন্ধের অনুভূতি তৈরি হয়, শ্বাস প্রশ্বাসের গ্রহণে সমস্যা দেখা দেয় যার ফলে শ্বসনজনিত রোগের সৃষ্টি হয়। যেসব মানুষের এরকম অস্বস্তির অভিজ্ঞতা হয় তারা তাদের কাজে সম্পূর্ণ মনোযোগ দিতে পারে না অথবা ভালো মেজাজে থাকতে পারে না।

কোনো কোনো গবেষকরা বায়ু দূষণের নির্দিষ্ট মনোবৈজ্ঞানিক প্রভাবগুলোর কথা বলেছেন। উদাহরণস্বরূপ, কলকাতার কোনো একটি জায়গায় বায়ু দূষণের মনোবৈজ্ঞানিক প্রতিক্রিয়াগুলোকে শিল্পভিত্তিক এলাকায় বসবাসরত একটি গোষ্ঠীর সঙ্গে অশিল্পভিত্তিক এলাকায় বসবাসরত গোষ্ঠীর তুলনা করা হয়েছে। দেখা গেছে, শিল্পভিত্তিক এলাকায় বসবাসরত ব্যক্তিদের মধ্যে অশিল্পভিত্তিক এলাকায় বসবাসরত ব্যক্তিদের তুলনায় দুশ্চিন্তা এবং উদ্বেগের পরিমাণ বেশি থাকে। জার্মানিতে একটি গবেষণা করা হয় যেখানে দেখা যায় যে বিভিন্ন দূষক পদার্থ যেমন- বায়ুতে সালফার-ডাই অক্সাইড এর উপস্থিতির ফলে ব্যক্তির কোনো কাজের প্রতি একাগ্রতা কমে গেছে এবং কর্ম সম্পাদনের ক্ষমতা হ্রাস পেয়েছে।

ক্ষতিকারক রাসায়নিক পদার্থ নির্গত হওয়ার ফলে হওয়া দূষণ অন্য ধরনের ক্ষতির কারণ হতে পারে, যেমন-ডিসেম্বর 1984 তে ঘটিত অবিখ্যাত ভোপাল গ্যাস দুর্ঘটনা যার ফলে অনেক মানুষের জীবন ধ্বংস হয় এবং পরবর্তী সময়ে এই গ্যাসের কারণে মনোবৈজ্ঞানিকভাবে প্রভাবিত হতে দেখা যায়। তাদের মধ্যে অধিকাংশ নিঃশ্বাসের সাথে এই বিষাক্ত গ্যাস, ও অন্যান্য পদার্থের সাথে মিথাইলআইসাই (MIC) গ্রহণ করেছিল, তাদের স্মৃতি, মনোযোগ এবং সচেতনতাবোধের ক্ষেত্রে সমস্যা দেখা দিয়েছিল।

আমাদের গৃহ পরিবেশ এবং কর্ম ক্ষেত্রের পরিবেশেও ক্ষতিকারক বায়ু দূষণ থাকতে পারে (গৃহমধ্যস্থ পরিবেশ অথবা indoor environments)। উদাহরণস্বরূপ, তামাক থেকে নির্গত ধোঁয়া থেকে দূষণ। এই দূষণ মূলত সিগারেট, সিগার অথবা বিড়ির ধোঁয়া থেকে হয় যার কারণে মনোবৈজ্ঞানিক সমস্যা হতে পারে। এরকম প্রভাবগুলো ধূমপানকারী ব্যক্তির পক্ষে আরও ক্ষতিকারক। আবার যারা তামাকের ধোঁয়াকে নিঃশ্বাসের মাধ্যমে গ্রহণ করে তারা ধনাত্মক প্রভাবে ভোগতে পারে নিষ্ক্রিয় ধূমপানকারী- (passive smoking)। একজন গবেষকের মতে সে সমস্ত ব্যক্তি তামাকের ধোঁয়া নিঃশ্বাসের মাধ্যমে গ্রহণ করে সে ব্যক্তিদের মধ্যে আক্রমণাত্মকতার মাত্রা বৃদ্ধি পেতে পারে।

জল ও মৃত্তিকার মধ্যে দূষিত পদার্থের উপস্থিতি দৈহিক স্বাস্থ্যের পক্ষে বিপজ্জনক। এদের মধ্যে কয়েকটি রাসায়নিক পদার্থের ফলে ক্ষতিকারক মানসিক প্রভাবও হতে পারে।

এই নির্দিষ্ট কয়েকটি রাসায়নিক পদার্থের উপস্থিতি যেমন লেড থেকে মস্তিষ্কের বিকাশ প্রভাবিত হয় ফলে মানসিক প্রতিবন্ধকতা দেখা দেয়। এরকম বিষাক্ত পদার্থগুলো বিভিন্ন পথে মানুষকে প্রভাবিত করে। যেমন- জলের মাধ্যমে অথবা মৃত্তিকার মাধ্যমেও হয়, যখন দূষিত মৃত্তিকা বেড়ে উঠা শাকসব্জিগুলো মৃত্তিকা থেকে শোষণ করে।

বিষাক্ত পদার্থের আর একটি উৎস হল ঘরবাড়ি এবং শিল্প কারখানার অপচনশীল বর্জ্য পদার্থ আবর্জনা। এই ধরনের আবর্জনা কয়েকটি সাধারণ উদাহরণ হল—প্লাস্টিক, টিন অথবা যে কোনো ধাতুর পাত্র। এই ধরনের বর্জ্য পদার্থকে বিশেষ কৌশলের মাধ্যমে নষ্ট করে দেওয়া অথবা পুড়িয়ে ফেলা উচিত, যাতে এর ধোঁয়া আশপাশের বায়ুতে ছড়িয়ে না পড়ে এবং মানুষ যেন এগুলো শ্বাস প্রশ্বাসের মাধ্যমে না নিতে পারে তা লক্ষ রাখা।

সাধারণত এমন অনেক প্রমাণ রয়েছে যে, জল এবং মৃত্তিকায় বিষাক্ত রাসায়নিক পদার্থের উপস্থিতির ক্ষতিকর প্রভাব শুধুমাত্র স্বাভাবিক মানসিক ক্রিয়াকলাপের উপরই পড়ে না বরং, এর ফলে গুরুতর মানসিক রোগও দেখা দিতে পারে। অর্থাৎ এতে কোনো সন্দেহ নেই যে এই সব ধরনের দূষণকে দমন করা দরকার।

ভিড়ভাড় (Crowding)

আমরা সবাই ভিড় শব্দটির সঙ্গে পরিচিত, এটি হল কোনো নির্দিষ্ট লক্ষ্য ছাড়াই সাময়িকভাবে বিশাল সংখ্যক অবিধিবদ্ধ গোষ্ঠীর ব্যক্তিরা যখন একত্রিত হয়। উদাহরণস্বরূপ যখন কোনো বিখ্যাত ব্যক্তিকে হঠাৎ রাস্তায় দেখা যায়, তখন ওই রাস্তার আশেপাশে যে ব্যক্তিরা আছে তারা ওই ব্যক্তিকে শুধুমাত্র দেখার জন্য সেই স্থানে একত্রিত হয়। কিন্তু ভিড়ভাড়ের একটি আলাদা অর্থ রয়েছে। এর ফলে এক ধরনের অস্বস্তিকর অনুভূতির সৃষ্টি হয়, কারণ এক্ষেত্রে আশেপাশে

অনেক মানুষ ও বস্তু একত্রিত হয়, যা আমাদের শারীরিক আবদ্ধতার অনুভূতি প্রদান করে এবং কোনো কোনো সময় গোপনীয়তার অভাব দেখা দেয়। ভিড়ভাড় হল কোনো একটি নির্দিষ্ট এলাকায় বা স্থানে বিশাল সংখ্যক মানুষের উপস্থিতির প্রতি ব্যক্তির প্রতিক্রিয়া। যখন এই সংখ্যা একটি নির্দিষ্ট পরিমাণের বাইরে চলে যায়, তখন এই পরিস্থিতির শিকার ব্যক্তির মধ্যে পীড়নের সৃষ্টি হয়। এই দিক থেকে বলা যায়, ভিড়ভাড় হল পরিবেশগত পীড়কের আরেকটি উদাহরণ।

ভিড়ভাড়ের অভিজ্ঞতার এই নিম্নোক্ত বৈশিষ্ট্যগুলো রয়েছে:

- অস্বস্তিকর অনুভূতি।
- গোপনীয়তার অভাব বা হ্রাস।
- ব্যক্তির আশেপাশের স্থানের সম্পর্কে নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গী। এবং
- সামাজিক মিথস্ক্রিয়ার নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলার অনুভূতি।

আমাদের দেশে ভিড়ভাড়ের মনোবৈজ্ঞানিক পরিণতিগুলো নিয়ে কয়েকজন ভারতীয় মনোবিদ ভারতের ভিন্ন ভিন্ন শহর যেমন এলাহাবাদ, আহমেদাবাদ, পুনা, বেনারস এবং জয়পুরের সাথে সাথে রাজস্থানের কিছু কিছু গ্রামীণ এলাকায়ও প্রথাগত ভাবে গবেষণা করেছেন। এগুলোর মধ্যে কিছু কিছু ভিড়ভাড় সম্পর্কিত গবেষণামূলক অনুসন্ধান মনোবৈজ্ঞানিক পরীক্ষাগারে করা হয়েছিল, কিন্তু বেশিরভাগই সাধারণভাবে আমরা যেইসব স্থানে যাই সেই পরিস্থিতিতে যেমন- ঘরবাড়ি, অফিস, রাস্তাঘাটে, সরকারী পরিবহণের, সিনেমা হল ইত্যাদি স্থানে করা হয়েছিল। অন্যান্য কম জনবহুল রাষ্ট্রের তুলনায় আমাদের দেশের জনসংখ্যার বেশিরভাগ অংশ যেখানে সেখানে ভিড়ভাড়ের সৃষ্টি করে। এই ঘটনাটি কয়েকজন বিদেশি মনোবিদদের ভারতে ভিড়ভাড়ের প্রভাবগুলো সম্পর্কে অধ্যয়ন করতে উৎসাহিত করে।

এইটা বোঝা উচিত যে, ভিড়ভাড়ের অভিজ্ঞতা শুধুমাত্র বেশি মানুষের উপস্থিতির কারণে হয় না অথবা কেবলমাত্র স্থানের স্বল্পতার কারণে হয় না। এটি ঘনত্বের সঙ্গে সম্পর্কিত অর্থাৎ ওই স্থানে যে পরিমাণ মানুষ উপস্থিত রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, একটি রেলের কামরায় চারজনের বসার জায়গায় যদি পনেরজন বসার চেষ্টা করে তাহলে প্রত্যেক ব্যক্তিই ভিড়ের অভিজ্ঞতা লাভ করে। অপর দিকে যদি পনেরজন মানুষকে একটি বড়ো হলে বসার জায়গা দেওয়া হয় তাহলে কেউই ভিড়ের অভিজ্ঞতা লাভ করে না।

কেউ এমন বলতেই পারে : ভিড়ভাড় কি সব সময় ঘনবসতিপূর্ণ পরিস্থিতিতেই অনুভূত হয় এবং প্রত্যেক ব্যক্তিই কি এর সমপরিমাণ নেতিবাচক প্রভাবের অভিজ্ঞতা লাভ করে থাকে? যদি তোমরা এই দুটো প্রশ্নের উত্তরই 'না' বল তাহলে তোমরা সঠিক। যখন আমরা কোনো মেলায় যাই বা কোনো বিয়ের অনুষ্ঠানে যাই, সাধারণত সেই স্থানটি জনবহুল হয় এবং আমরা এর মধ্যে এভাবেই আনন্দ উপভোগ করে থাকি। কেননা, মেলা বা বিবাহ অনুষ্ঠানে অল্প সংখ্যক লোকের উপস্থিতিতে অনুষ্ঠানটি কেমন দেখায়? অপরদিকে, যদি অনেক মানুষ একটি ছোটো ঘরে থাকে, তাহলে প্রত্যেকে অস্বস্তিকর অনুভব করে।

ভিড়ভাড়ের পীড়নমূলক প্রভাবগুলো শুধুমাত্র যখন আমরা এর পরিণামগুলো সম্পর্কে অবগত হব, তখনই এগুলোকে সম্পূর্ণভাবে বোঝা যায়। ভিড়ভাড় এবং উচ্চ ঘনবসতির প্রভাবের উপর ভারত এবং অন্যান্য দেশে পরিচালিত বিভিন্ন গবেষণামূলক অধ্যয়নের কয়েকটি ঘটনার নীচে একটি সারসংক্ষেপ দেওয়া হল।

- ভিড়ভাড় এবং উচ্চ ঘনবসতি থেকে অসঙ্গতিমূলক আচরণ এবং আক্রমণাত্মকতার সৃষ্টি হতে পারে। বহু বছর আগে ইঁদুরের একটি পরীক্ষায় এটি দেখানো হয়েছিল। এই প্রাণীগুলোকে খুব কম সংখ্যায় একটি বন্ধ জায়গায় রাখা হয়। আর এই বন্ধ জায়গাটিতে তাদের সংখ্যা বৃদ্ধির সাথে সাথে তারা রাগ এবং অস্বাভাবিক আচরণ প্রদর্শন করতে শুরু করে। যেমন অন্যান্য ইঁদুরগুলোর লেজ কামড়ানো। এই ধরনের আক্রমণাত্মক আচরণ এরকম পর্যায়ে চলে যায় অর্থাৎ বন্ধ জায়গায় জনসংখ্যা কমতে থাকে। মানুষের ক্ষেত্রেও জনসংখ্যা বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে কোনো কোনো সময় দেখা গেছে হিংসাত্মক অপরাধের মাত্রাও বেড়ে যায়।
- ভিড়ভাড়ের কারণে জটিল কাজের কর্মক্ষমতা হ্রাস পায়, যার মধ্যে জ্ঞানমূলক প্রতিক্রিয়াগুলো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে এবং যেগুলোর কারণে স্মৃতি ও প্রক্ষোভমূলক অবস্থার প্রতিকূল প্রভাব দেখা যায়। যে সমস্ত ব্যক্তি ভিড়ভাড়যুক্ত পরিবেশে অভ্যস্ত তাদের ক্ষেত্রে এই নেতিবাচক প্রভাবগুলো অল্প পরিমাণে থাকে।
- যে সমস্ত শিশুরা ভিড়ভাড়যুক্ত গৃহ পরিবেশে বেড়ে উঠে তাদের বিদ্যালয় শিক্ষাগত পারদর্শিতা নিম্নমানের হয়। কম ভিড়ভাড়যুক্ত পরিবেশে বেড়ে উঠা শিশুদের তুলনায় তারা কোনো কাজে যদি অসফল হয় তবে পরবর্তী সময়ে সেই

কাজটি চালিয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে দুর্বল প্রবণতার প্রদর্শণ করে। তারা তাদের পিতামাত্রার সঙ্গে বৃহত্তর দ্বন্দ্বে লিপ্ত থাকে এবং তারা পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে কম সহায়তা লাভ করে থাকে।

- সামাজিক মিথস্ক্রিয়ার প্রকৃতি নির্ধারণ করে দেয় একজন ব্যক্তি ভিড়ের মধ্যে কতটুকু মাত্রায় প্রতিক্রিয়া করবে। উদাহরণস্বরূপ, যদি মিথস্ক্রিয়াটি আনন্দদায়ক কোনো সামাজিক অনুষ্ঠান হয়ে থাকে, যেমন- কোনো আমোদ প্রমোদের স্থান অথবা সর্বসাধারণের কোনো অনুষ্ঠান যেখানে একই ভৌত পরিস্থিতিতে বহু লোক উপস্থিত থাকলেও তা কারও পক্ষেই পীড়াদায়ক হয় না। বরং এর ফলে ইতিবাচক প্রক্ষোভিক প্রতিক্রিয়ার সঞ্চার হয়, এর পরিবর্তে একই সময়ে ভিড়ভাড় সামাজিক মিথস্ক্রিয়ার প্রকৃতিকে প্রভাবিত করে।
- ভিড়ভাড়ের প্রতি ইতিবাচক প্রভাবগুলোর প্রতিক্রিয়াটির মাত্রায় এবং সেই প্রতিক্রিয়াগুলোর প্রকৃতি ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হয়। এইরূপ ব্যক্তি স্বাতন্ত্র্য ব্যাখ্যায়িত করার জন্য দুই প্রকারের সহনশীলতার উল্লেখ করা যেতে পারে, যথা- ভিড় সম্পর্কিত সহনশীলতা এবং প্রতিযোগিতা সম্পর্কিত সহনশীলতা।
- ভিড় সম্পর্কিত সহনশীলতা বলতে অতিঘনবসতি অথবা অতিরিক্ত ভিড়ভাড়যুক্ত পরিবেশের সাথে মানসিকভাবে মোকাবিলা করার দক্ষতাকে বোঝায়, যেমন-একটি ভিড়ভাড়যুক্ত বাসস্থান (একটি ছোটো ঘরে বিশাল সংখ্যক মানুষের উপস্থিতি)। যে সমস্ত মানুষ তার চারপাশে অল্প সংখ্যক মানুষের উপস্থিতিতে অভ্যস্ত তাদের তুলনায় যে সমস্ত মানুষ চারপাশে বহু মানুষের উপস্থিতিতে অভ্যস্ত (উদাহরণস্বরূপ, একটি ছোটো বাড়িতে একটি বড়ো পরিবারে যে ব্যক্তি বড়ো হয়েছে) তাদের মধ্যে ভিড় সম্পর্কিত সহনশীলতা বেশি বিকশিত হয়। আমাদের দেশে বৃহৎ জনসংখ্যা রয়েছে এবং এখানে অনেক মানুষ তাদের বড়ো পরিবারকে নিয়ে একটি ছোটো বাড়ীতে বসবাস করে। তাই এই তথ্য থেকে আমরা আশা করতে পারি যে অন্যান্য কম জনবহুল রাষ্ট্রের তুলনায় ভারতীয়দের মধ্যে সাধারণত ভিড় সম্পর্কিত সহনশীলতা বেশি থাকে।

প্রতিযোগিতা সম্পর্কিত সহনশীলতা হল একজন ব্যক্তির কোনো পরিস্থিতিতে অন্যান্য ব্যক্তিদের সঙ্গে, এমনকি মৌলিক সম্পদগুলোর জন্য যার মধ্যে ভৌত স্থান অন্তর্ভুক্ত তার জন্য, প্রতিযোগিতা করার ক্ষমতা। যেহেতু ভিড়ভাড়যুক্ত পরিস্থিতিতে সম্পদগুলোর জন্য প্রতিযোগিতার সম্ভাবনা অনেকটা বেড়ে যায়, এরূপ পরিস্থিতিতে প্রতিক্রিয়া সম্পদগুলোর জন্য প্রতিযোগিতা করার জন্য সহনশীলতার সীমার দ্বারা প্রভাবিত হয়ে থাকে।

- কোনো একটি নির্দিষ্ট পরিবেশ বিষয়ভিত্তিকভাবে অতিভিড় বা কমভিড়যুক্ত কিনা তা বিচার করার সীমাটি সাংস্কৃতিক বৈশিষ্ট্য দ্বারা নির্ধারিত হয়। এটি ভিড়ের প্রতি নেতিবাচক প্রতিক্রিয়ার প্রকৃতি এবং সীমাকেও প্রভাবিত করতে পারে, উদাহরণস্বরূপ, যে সংস্কৃতিতে ব্যক্তির বাইরে গোষ্ঠীবদ্ধতা বা সমষ্টিবদ্ধতার গুরুত্বের উপর জোর দেওয়া হয়, সেখানে আশেপাশে বিশাল সংখ্যক লোকের উপস্থিতিকে অস্বস্তিকর অবস্থা হিসাবে ধরা হয় না। অপরদিকে যে সংস্কৃতি গোষ্ঠী অথবা সমবায়ের বাইরে ব্যক্তির গুরুত্বের উপর জোর দিয়ে থাকে, সেখানে আমাদের আশেপাশের অন্যান্য বহুসংখ্যক লোকের উপস্থিতি আমাদের মধ্যে অস্বস্তিবোধ তৈরি করে। সার্বিকভাবে এইটি অগ্রাহ্যকর যে, সংস্কৃতিতে ব্যক্তির তুলনায় গোষ্ঠীকে অধিক গুরুত্ব দেওয়া হচ্ছে, এটা পরিষ্কার যে, সমস্ত সংস্কৃতিতে ভিড়ের ফলে পীড়নের অভিজ্ঞতা লাভ করে থাকে।
- **ব্যক্তিগত স্থান (Personal space)**, অথবা আরামদায়ক প্রাকৃতিক স্থান যা একজন তার আশেপাশে বজায় রাখতে চায়, যা অতি ঘনবসতিপূর্ণ পরিবেশ দ্বারা প্রভাবিত হয়। ভিড়ের প্রসঙ্গে বলা যায় যে, ব্যক্তিগত স্থানের মধ্যে একটি বাধা রয়েছে এবং এটি ভিড়ের প্রতি নেতিবাচক প্রতিক্রিয়ার কারণ ও হতে পারে।

স্থানের ভিত্তিতে প্রাকৃতিক পরিবেশ সাড়া দেয় এরূপ ব্যক্তির অনেক উদাহরণ আমরা খুঁজে পাই। সামাজিক পরিস্থিতিতে, মানুষ

সমস্ত লোকের সঙ্গে মিথস্ক্রিয়া করে তাদের থেকে একটি নির্দিষ্ট দৈহিক দূরত্ব বজায় পছন্দ করে। একে বলা হয় আন্তঃব্যক্তিগত দৈহিক দূরত্ব এবং এটি একটি বিস্তীর্ণ ধারণার অংশ থাকে যাকে বলা হয় ব্যক্তিগত স্থান অর্থাৎ আমরা আমাদের চারপাশে যে ভৌতিক স্থান বজায় রাখতে পছন্দ করি। ভিড়ভাড়ের নেতিবাচক প্রতিক্রিয়াগুলোর একটি অন্যতম কারণ যা পূর্বেও আলোচিত হয়েছে তা হল, ব্যক্তিগত স্থান কমে যাওয়া। ব্যক্তিগত স্থান ব্যক্তির মধ্যে, ভিন্ন পরিস্থিতির মধ্যে এবং অবস্থার মধ্যে ও সংস্কৃতির মধ্যে ভিন্ন হয়ে থাকে। কোনো বিশেষ সংস্কৃতিতে কিছু গড় দূরত্ব দেখা যায়, (Edward Hall) হল, একজন নৃতত্ত্ববিদ, যে পরিস্থিতির ভিত্তিতে চার প্রকারের আন্তঃ ব্যক্তিগত দৈহিক দূরত্বে কথা উল্লেখ করেছেন—

- ***ঘনিষ্ঠ দূরত্ব - 18 ইঞ্চি পর্যন্ত (Intimate distance):*** এটি হল যখন আমরা কোনো ব্যক্তির সঙ্গে গোপনভাবে কথা বলার সময় অথবা একজন খুব ঘনিষ্ঠ বন্ধু বা আত্মীয়ের সঙ্গে পরস্পর কথা বলার সময় বজায় রাখি।
- ***ব্যক্তিগত দূরত্ব - 18ইঞ্চি থেকে 4 ফুট*** *(Personal distance) :* এটি হল সেই দূরত্ব যা আমরা একজন ঘনিষ্ঠ বন্ধু বা আত্মীয়ের সঙ্গে মুখোমুখি কথা বলার সময় বজায় রাখি অথবা এমনকি এমন কারোর সাথে কথা বলার সময় যে কর্মক্ষেত্রে বা অন্য সামাজিক পরিস্থিতিতে আমাদের খুব কাছে কেউ না তার সাথে এই দূরত্ব বজায় রাখি।
- ***সামাজিক দূরত্ব - 8 থেকে 10 ফুট (Social distance)*** আমরা প্রথাগত অথবা কম ঘনিষ্ঠ কথা বলার সময় যে দূরত্ব বজায় রাখি তা হল সামাজিক দূরত্ব।
- ***লৌকিক দূরত্ব - 10 ফুট থেকে সীমাহীন (Public distance)*** আমরা প্রথাগত পরিস্থিতিতে যে দূরত্ব বজায় রাখি তাই হল লৌকিক দূরত্ব এবং যেখানে বিশাল সংখ্যক মানুষ উপস্থিত থাকে। উদাহরণস্বরূপ, একজন দর্শক থেকে একজন জনবক্তার অথবা একজন শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে যে দূরত্ব বজায় রাখে।

এটা লক্ষ্য করা যেতে পারে, যে ব্যক্তি মিথস্ক্রিয়াযুক্ত তার স্বস্তির কথা মাথায় রেখে এই দূরত্বগুলোকে ইচ্ছাকৃতভাবে বজায় রাখে। তথাপি যখন কোথাও জায়গার অভাব থাকে তখন মানুষ একে অপরের থেকে খুব স্বল্প পরিমাণ ভৌতিক দূরত্ব বজায় রাখতে বাধ্য হয়। (উদাহরণস্বরূপ, একটি লিফ্‌টে অথবা একটি ট্রেনের কামরায় যেখানে খুব বেশি সংখ্যক মানুষ উপস্থিত থাকে) এমন বদ্ধ স্থানে একজন ব্যক্তি সম্ভবত ভিড় অনুভব করে, যদিও নিরপেক্ষ ভাবে, মানুষের সংখ্যাটা ততটা বেশী নয়। সংক্ষেপে বলা যায়, ব্যক্তি প্রাকৃতিক পরিবেশের অংশ হিসাবে তার আয়ত্তাধীন স্থানে প্রতিক্রিয়া করে। যখন চলাফেরার স্বাধীনতা, গোপনীয়তার অনুভূতি এবং ব্যক্তিগত স্থান স্বাভাবিকভাবে রক্ষণাবেক্ষণ করে না, তখন ব্যক্তি চাপ অনুভব করে এবং ঋণাত্মকভাবে প্রতিক্রিয়া করে থাকে, বাজে মেজাজ অথবা আক্রমণাত্মকতা দেখিয়ে এবং ওই জায়গা থেকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব সরে যাওয়ার চেষ্টা করে। ব্যক্তির স্থানের ধরনটি এই কারণগুলোর জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

প্রথমত : এটি পরিবেশমূলক পীড়ক হিসাবে ভিড়ভাড়ের বহু ঋনাত্মক প্রভাবগুলোকে ব্যাখ্যায়িত করে। ***দ্বিতীয়ত,*** এটি আমাদের সামাজিক সম্পর্কগুলোর সম্বন্ধে বলে থাকে। উদাহরণস্বরূপ, দুইজন ব্যক্তি যখন একসঙ্গে কাছাকাছি বসে বা দাঁড়িয়ে থাকে, তাদেরকে দেখতে একে অপরের বন্ধু অথবা একে অপরের সঙ্গে সম্পর্কিত বলে মনে হয়। যখন তোমরা তোমাদের বিদ্যালয়ের গ্রন্থাগার পরিদর্শনে যাও এবং যদি তখন তোমাদের বন্ধু একটি টেবিলে বসে থাকে এবং তার পাশে বসার জায়গাটা যদি খালি থাকে, তখন তোমরা তার পাশে বসতে পছন্দ কর। কিন্তু, যদি টেবিলে বসে থাকা ব্যক্তিটি তোমাদের কাছে অপরিচিত হয়, তখন যদি ওই লোকটির পাশে বসার জায়গাটা ফাঁকাও থাকে তবুও তোমরা সেই জায়গাটায় বসতে পছন্দ করবে না। ***তৃতীয়ত,*** এটি আমাদের পীড়ন বা অস্বস্তি কমানোর জন্য সামাজিক মিথস্ক্রিয়াকে আরও আনন্দদায়ক ও ফলপ্রসূ করার জন্য ভৌতিক স্থানকে কীভাবে পরিবর্তিত করা যেতে পারে সেই সম্পর্কে আমাদের কিছু ধারণা প্রদান করে।

এখানে কিছু সহজ উদাহরণ রয়েছে, ধরা যাক, তোমাদের বিদ্যালয়ের সহকর্মীরা সিদ্ধান্ত নিল কিভাবে চেয়ারগুলোকে সাজানো যায়, যখন (i) সেখানে একটি সামাজিক অনুষ্ঠান বা সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান হবে। (ii) সেখানে পিতামাতা এবং শিক্ষকদের মধ্যে আলোচনা সভার আয়োজন করা হয়েছে। ৩) ছাত্রছাত্রী ও শিক্ষকদের সম্বোধিত করার জন্য কয়েকজন অতিথি বক্তাকে আমন্ত্রণ জানানো হয়েছে, তাহলে এই তিন ধরনের পরিস্থিতিতে কি একই রকম চেয়ার এর ব্যবস্থা করা উচিত? তোমরা যদি কাজ 8.1 টি পরিচালনা কর তাহলে তোমরা ভিড়ভাড়হীন স্থানে কী বসার লোকজন ব্যবস্থা বেছে নেয়, এই সম্পর্কে তোমরা আরও বেশি জানতে পারবে।

কাজ 8.1

মানুষ কী ধরনের বসার ব্যবস্থা পছন্দ করে?

নীচের ক,খ এবং গ চিত্রটি তোমাদের পরিচিত পাঁচ জন ব্যক্তিকে দেখাও তাদের জিজ্ঞাসা করো, তারা কোথায় বসতে চাইবে সেই জায়গাটিকে 'খ' লিখে চিহ্নিত করতে। (এই চিত্রগুলোতে ঙ হল সেই ব্যক্তি যিনি আগে থেকেই এই জায়গায় বসে আছেন)

৫ জন ব্যক্তি কোন্ জায়গাটি পছন্দ করেছে বসার জন্য তা লিখে রাখো। ঐ ব্যক্তিগুলো কি একই জায়গায় পছন্দ করেছে? তোমরা এই অনুশীলনটি আবার করতে পার তাদের পছন্দের জায়গাগুলোর মধ্যে তুলনা করার মাধ্যমে, যখন চিত্র 'ক' এর মধ্যে, ঙ একজন বন্ধু, 'খ' চিত্রে, ঙ হল সে যাকে তোমরা চেননা এবং 'গ' চিত্রে 'ঙ' হল সেই ব্যক্তি যাকে তোমরা ভালোভাবে চেনো।

ক. 'ঙ' হল তেমাদের বন্ধু: তোমরা ক্যান্টিনে তার সঙ্গে চা পান করছ।

খ. 'ঙ' হল এমন একজন যাকে তোমরা চেনো না এবং একই দলের সদস্য হিসাবে তোমাদের একই সাথে কিছু কাজ করতে হবে।

গ. ঙ' হল সেই ব্যক্তি যাকে তোমরা ভালভাবে চেনো, তোমরা দুজনেই একটি প্রতিযোগিতায় অংশ নিচ্ছ এবং প্রত্যেকেই জয়লাভ করতে চাইছ।

সেক্ষেত্রে তুমি কোথায় বসতে চাইবে? পছন্দের জায়গাটি 'ঙ' লিখে চিহ্নিত করো।

চিত্র 'ক'	*চিত্র 'খ'*	*চিত্র 'গ'*
ঙ		

প্রাকৃতিক দুর্যোগ (Natural Disasters)

পরিবেশমূলক পীড়ক যেমন কোলাহল, দূষণের বিভিন্ন রূপ এবং ভিড়ভাড় হল মানব আচরণের পরিণাম। বিপরীত দিকে, প্রাকৃতিক দুর্যোগ হলো পীড়নমূলক অভিজ্ঞতা যা প্রকৃতির প্রকোপের ফলশ্রুতি। অর্থাৎ, এগুলো হল প্রাকৃতিক পরিবেশের বিশৃঙ্খলার পরিণাম স্বরূপ। দুর্যোগের সাধারণ উদাহরণগুলো হল— ভূমিকম্প, সুনামি, বন্যা, সাইক্লোন এবং আগ্নেয়গিরির অগ্নুৎপাত। তাছাড়া দুর্যোগগুলোর অন্য উদাহরণগুলো হল— যুদ্ধ, শিল্প কারখানার দুর্ঘটনা যেমন— শিল্প কারখানা থেকে নির্গত বিষাক্ত অথবা তেজস্ক্রিয় পদার্থ বা মহামারি (যেমন—1994 সালে আমাদের দেশের কিছু অংশ প্লেগ রোগের দ্বারা প্রভাবিত হয়েছিল)। যদিও, যুদ্ধ এবং মহামারি হল মনুষ্য সৃষ্ট ঘটনা কিন্তু এগুলোর প্রভাব প্রাকৃতিক দুর্যোগের মতোই ভয়াবহ হতে পারে। এই ঘটনাগুলোকে দুর্যোগ বলা হয় কারণ এগুলোকে প্রতিহত করা যায় না, কেননা সাধারণত এইগুলো কোনো রকম সংকেত না দিয়ে আসে এবং এর ফলে মানব জীবন ও সম্পদের প্রচণ্ড ক্ষতি সাধিত হয়। এগুলো দুঃখজনকভাবে মানসিক রোগ বা ব্যত্যয়-এর দিকে নিয়ে যায় যাকে বলা হয় Post-traumatic stress disorder (PTSD) বর্তমানকালে বিজ্ঞান এবং প্রযুক্তির উন্নতির ফলে এইটি সম্ভব হয়েছে যে মনুষ্য জাতি এই ঘটনাগুলোর কিছুটা পূর্বানুমান করতে পারে। এখনও প্রাকৃতিক দুর্যোগের মনোবৈজ্ঞানিক প্রভাবগুলো উপলব্ধি করা এবং এর প্রতিকার খোঁজা দরকার।

প্রাকৃতিক দুর্যোগের প্রভাবগুলো কী কী? প্রথমত, এর ফলে মানুষ দরিদ্র, পীড়িত, গৃহহীন, সম্পদহীন হয়ে পড়ে সাধারণত, এছাড়াও তারা সর্বহারা হয়ে পড়ে। দ্বিতীয়ত, তাদের নিজস্ব জিনিসপত্র এবং তাদের প্রিয়জনদের হঠাৎ বিয়োগে মানুষ বিস্মিত ও স্তব্ধ হয়ে যায়, একটি গম্ভীর মানসিক রোগের জন্য এটিই যথেষ্ট। প্রাকৃতিক দুর্যোগে আতঙ্কের অভিজ্ঞতা লাভ হয়ে থাকে, অর্থাৎ দুর্যোগের পর যারা বেঁচে আছে তারা প্রাক্ষোভিক দিক থেকে আহত ও বিস্মিত হয়ে যায়। Post-traumatic stress disorder/ (PTSD) হল এক ধরনের গম্ভীর মানসিক সমস্যা যা আতঙ্কজনক

ঘটনা যেমন প্রাকৃতিক দুর্যোগের ফলস্বরূপ। এই ব্যত্যয়-এর বৈশিষ্ট্যগুলো হল :

- দুর্যোগের একটি সাধারণ তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া হল বিচলিত হওয়া। দুর্যোগের ফলে কী ঘটেছে তা বুঝতে প্রতিটি ব্যক্তির কিছুটা সময় লাগে। তারা এটা অস্বীকার করতে পারে যে তাদের সঙ্গে ভয়ঙ্কর কোনো ঘটনা ঘটেছে। তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়াকে অনুসরণ করে দৈহিক প্রতিক্রিয়া।
- দৈহিক প্রতিক্রিয়া যথা- এমনি কোনো রকমের শারীরিক কাজ ছাড়াই দৈহিক অবসাদ, ঘুমের সমস্যা, হৃদ্ স্পন্দন ও রক্তচাপ বৃদ্ধি পাওয়া এবং এই ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তিদের মধ্যে অতি সহজেই চমকিত হতে দেখা যেতে পারে।
- প্রাক্ষোভিক প্রতিক্রিয়াগুলো যথা- দুঃখ, ভয়, বিরক্তিবোধ, ক্রোধ "(কেন আমার সঙ্গে এমন ঘটল?)" অসহায়তাবোধ, নৈরাশ্যতাবোধ "(আমি এই ঘটনাটি আটকানোর জন্য কিছুই করতে পারিনি)", অবসাদ, কোনো কোনো সময় প্রক্ষোভহীনতা দেখা যায় (অসাড় অবস্থা), পরিবারের অন্য সদস্যরা যখন মারা যায় তখন বেঁচে থাকার জন্য নিজেকে দোষারোপ করা, দোষী মনে করা এবং এমনকি প্রাত্যহিক কার্যকলাপের প্রতি অনাগ্রহ প্রকাশ করা।
- জ্ঞানমূলক প্রতিক্রিয়াগুলো যথা- দুঃশ্চিন্তা, একাগ্রতায় সমস্যা, মনোযোগের প্রসারে হ্রাস, দ্বন্দ্ব, স্মৃতি শক্তির বিলোপ অথবা অনাবশ্যক স্মৃতিগুলো অবিস্মরণীয় হওয়া (অথবা সেই ঘটনার দুঃস্বপ্ন আসা)।
- সামাজিক প্রতিক্রিয়াগুলো অন্যান্য ব্যক্তিদের থেকে প্রত্যাহার, অন্যদের সঙ্গে দ্বন্দ্বে জড়িয়ে পড়া, এমন কি প্রিয়জনদের সঙ্গে ও অহরহ বির্তকে জড়িয়ে পড়া এবং প্রত্যাখ্যাত অথবা প্রত্যাহার বা বেড়িয়ে পড়ার অনুভূতি আশ্চর্যজনকভাবে, প্রায় সবসময় পীড়নের প্রতি প্রক্ষোভিক প্রতিক্রিয়ার মধ্যে কোনো কোনো উদ্বর্তী ব্যক্তি আসলে নিরাময় প্রতিক্রিয়াগুলোতে সাহায্য করতে পারে। এই অভিজ্ঞতার মধ্যে দিয়ে যাওয়া সত্ত্বেও অথচ যেসব ব্যক্তি টিকে থাকে এবং বেঁচে থাকে, এই ব্যক্তির মধ্যে জীবনের প্রতি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গী বিকশিত হতে পারে এবং সহানুভূতির সহিত তারা এই মনোভাবকে অন্য উদ্বর্তীদের মধ্যে হস্তান্তরিত করে।

এই প্রতিক্রিয়াগুলো দীর্ঘ সময়ব্যাপী থাকতে পারে। কিছু কিছু ক্ষেত্রে জীবনব্যাপী থেকে যায়। তা সত্ত্বেও, সঠিক পরামর্শদান এবং মনোবৈজ্ঞানিক চিকিৎসার মাধ্যমে একটা নির্দিষ্ট পর্যায় পর্যন্ত PTSD নিরাময় করা যায় যেখানে ক্ষতিগ্রস্থ ব্যক্তিকে একটি নতুন জীবন শুরু করার জন্য উৎসাহিত এবং সাহায্য করা যেতে পারে। দরিদ্র ব্যক্তি, মহিলা যারা তাদের সমস্ত আত্মীয় স্বজনদের হারিয়ে ফেলেছে এবং অনাথ শিশুরা যারা প্রাকৃতিক দুর্যোগের পর টিকে থাকে তাদের বিশেষ চিকিৎসা এবং যত্নের প্রয়োজন হয়। যদিও অন্যান্য, পরিবেশমূলক পীড়কগুলোর ক্ষেত্রে অর্থাৎ প্রাকৃতিক দুর্যোগগুলোর ক্ষেত্রে ব্যক্তি বিভিন্ন রকম তীব্রতায় প্রতিক্রিয়া করে। সাধারণত, এই প্রতিক্রিয়াগুলোর তীব্রতা প্রভাবিত হয় :

- দুর্যোগের ভয়াবহতা এবং যথাযোগ্য ক্ষতি দ্বারা এবং (সম্পদ এবং জীবন উভয়ের ক্ষতির ভিত্তি)
- ব্যক্তির সাধারণ মানিয়ে চলার দক্ষতার দ্বারা এবং
- দুর্যোগের পূর্বে অন্যান্য পীড়াদায়ক অভিজ্ঞতাগুলোর দ্বারা। উদাহরণস্বরূপ, যেসব ব্যক্তি পূর্বে পীড়া বা চাপ অনুভব করেছে তাদের ক্ষেত্রে অন্য আরেকটি কঠিন এবং চাপমূলক পরিস্থিতির সাথে সাথে মোকাবিলা করা খুব কঠিন মনে হতে পারে।

যদিও, আমরা এ সম্পর্কে সচেতন যে প্রাকৃতিক দুর্যোগগুলোকে শুধুমাত্র কয়েকটি পদ্ধতির মাধ্যমে অনুমান করা যেতে পারে। এক্ষেত্রে কিছু কিছু পন্থা প্রস্তুত করা হয়েছে দুর্যোগের ধ্বংসাত্মক পরিণামগুলোকে হ্রাস করার জন্য। সেগুলো হল— (a) সতর্কীকরণ (b) ঘটনা ঘটার পর তাৎক্ষণিকভাবে যে নিরাপত্তার পন্থা বা উপায় গ্রহণ করা যেতে পারে, এবং (c) মানসিক ব্যত্যয়গুলোর চিকিৎসা। এই পরিমাপগুলো সাধারণত সাম্প্রদায়িক পর্যায়ে নেওয়া হয়ে থাকে, নিম্নে এগুলোর বিস্তারিত আলোচনা করা হল :

- **সতর্কীকরণ (Warnings)** : তোমরা যদি গত কিছু দিনের মধ্যে রেডিও শুনে থাক, তাহলে তোমরা বিজ্ঞাপনগুলো শুনতে পেয়েছ যেখানে উল্লেখ করা হয়েছে যখন কোনো প্রাকৃতিক দুর্যোগ সম্পর্কে ঘোষণা করা হয় তখন মানুষের কি করা উচিত যেমন– বন্যার সময়, যখন সাইক্লোন অথবা তীব্র জোয়ারের পূর্বাভাস দেওয়া হয় তখন জেলেদের সমুদ্রে যাওয়ার উদ্যোগ না নিতে বলা হয়।
- **নিরাপত্তা সম্বন্ধীয় উপায়সমূহ (Safety measures)** : দুর্ভাগ্যবশত, কিছু কিছু প্রাকৃতিক দুর্যোগের ক্ষেত্রে যেমন ভূমিকম্প, যদিও এর অনুমান সম্ভবপর হয় তাও ব্যক্তিকে সতর্ক অথবা মানসিকভাবে প্রস্তুত করার আগেই হঠাৎ করে

চলে আসে, অতএব, এই পরামর্শগুলো ঘটনার পূর্বে দেওয়া দরকার, তাহলে যখন ভূমিকম্প আসবে কী করতে হবে বুঝতে পারবে।

- **মনোবৈজ্ঞানিক ব্যত্যয়গুলির চিকিৎসা পদ্ধতি (Treatment of psychological disorders)** : এর মধ্যে স্বসহায়ক দৃষ্টিভঙ্গীগুলোর পাশাপাশি পেশাদারি চিকিৎসাও অন্তর্ভুক্ত থাকে। একদম প্রথম পদক্ষেপটিতে প্রায়ই অন্তর্ভুক্ত করা থাকে সামগ্রীমূলক ত্রাণের ব্যবস্থা *(Providing material relief)* করা। যথা- খাদ্য, বস্ত্র, চিকিৎসা জনিত সাহায্য, আশ্রয় এবং অর্থনৈতিক সাহায্য, এর পরবর্তী স্তর হল ব্যক্তিগত এবং গোষ্ঠীগত স্তরে পরামর্শদান করা। এইটি বিভিন্নভাবে দেওয়া যেতে পারে যেমন- যারা উদ্বর্তী তাদের অভিজ্ঞতাগুলো এবং প্রাক্ষোভিক অবস্থা সম্পর্কে বলার জন্য তাদের উৎসাহিত করা, এবং তারা যেন এই আবেগমূলক ক্ষতটিকে সরিয়ে তুলতে পারে তার জন্য তাদের সময় দেওয়া। PTSD নিয়ে কাজ করা কোনো কোনো বিশেষজ্ঞের মতে যারা PTSD তে ভোগে উদ্ববর্তীদের মধ্যে একটি প্রধান মনোভাব বিকশিত করা প্রয়োজন তা হল আত্ম-ক্ষমতা **(Self-efficacy)** অর্থাৎ, এই বিশ্বাস যে "আমি করতে পারব।" অথবা 'আমি এই অবস্থা থেকে সফল ভাবে বেরিয়ে আসতে পারব। যাদের মধ্যে তীব্র মাত্রায় পীড়নের প্রতিক্রিয়া দেখা যায় তাদের ক্ষেত্রে মনোচিকিৎসার *(Psychiatric)* সাহায্যের প্রয়োজন হয়ে থাকে। অবশেষে চাকুরি প্রদানের মাধ্যমে পুনর্বাসন করা এবং তাদের সাধারণ জীবনযাত্রায় ফিরিয়ে আনার ব্যবস্থা করা উচিত। এইটি নিশ্চিত করার জন্য যে তারা প্রকৃত পক্ষে কোনো কোনো স্তরে তাদের আতঙ্কমূলক অভিজ্ঞতা থেকে যথাযথভাবে বেরিয়ে এসেছে তাই ক্ষতিগ্রস্থ ব্যক্তিদের এবং উদ্‌বর্তীদের ফলো আপ *(follow-up)* এরও প্রয়োজন হয়।

কাজ 8.2

তোমাদের শিক্ষক/শিক্ষিকাকে বলো তোমাদের সহপাঠীদের সাথে এই রোল প্লে (role play) এর ব্যবস্থা করতে। কয়েক জন ছাত্র প্রাকৃতিক দুর্যোগে ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তিদের চরিত্রে অভিনয় করবে, এবং PTSD এর লক্ষণগুলো দেখাবে, অপরদিকে অন্যান্যরা পরামর্শদাতার চরিত্রে অভিনয় করবে। এরপর পরামর্শদাতার যে আচরণ দেখানো হয়েছে সেই বিষয়ে তোমাদের শিক্ষক এবং সহপাঠীদের মতামত নিও।

এই বিষয়টি লক্ষ করতে পার যে, যদিও শব্দ, বায়ু এবং জলের কারণে দূষণ এখনও রয়ে গেছে, সাম্প্রদায়িক অংশে কোনো কোনো রীতি রয়েছে যা আমাদের মূল্যবান পরিবেশ দূষণ মুক্ত এবং স্বাস্থ্যকর রাখার ক্ষেত্রে অনেক কার্যকরী হতে পারে। ভিড়ভাড়ের পরিপ্রেক্ষিতে বলা যায় যে এটি সম্পূর্ণভাবে মনুষ্যসৃষ্ট একটি সমস্যা। অবশ্যই প্রাকৃতিক দুর্যোগগুলো মানুষের নিয়ন্ত্রণের বাইরে। তবুও একজন ব্যক্তি জরুরি সতর্কতা মেনে চলতে পারে। পরবর্তী অংশে পরিবেশ বান্ধব আচরণ সম্পর্কে কিছু চিন্তাধারা নিয়ে আলোচনা করা হল।

পরিবেশ সহায়ক আচরণের উন্নতিকরণ (Promoting Pro-environmental Behaviour)

পরিবেশ সহায়ক আচরণের অন্তর্ভুক্ত হল সেই সমস্ত কার্যকলাপ যা পরিবেশকে বিভিন্ন রকম সমস্যা থেকে রক্ষা করে এবং স্বাস্থ্যকর পরিবেশ সৃষ্টি করে। দূষণ থেকে পরিবেশকে রক্ষা করার কিছু সহায়ক কার্যাবলি হল:

- যানবাহনগুলোকে ভাল অবস্থায় রেখে অথবা জ্বালানিবিহীন যানবাহন ব্যবহার করে, ধূমপান বন্ধ করে বায়ু দূষণকে হ্রাস করা যায়।
- শব্দ দূষণকে হ্রাস করা যায় শব্দের তীব্রতার স্তরকে কমিয়ে নিশ্চিতকরণের মাধ্যমে উদাহরণস্বরূপ রাস্তাঘাটে অহেতুক হর্ন বাজানোকে অনুৎসাহিত করা অথবা নির্দিষ্ট সময়ে উচ্চাঙ্গ সঙ্গীত চালানোর ক্ষেত্রে নিয়ম তৈরি করার মাধ্যমে।
- সচেতনভাবে বর্জ্যপদার্থ নিষ্পত্তিকরণ প্রক্রিয়াকে পরিচালনা করা, উদাহরণস্বরূপ পচনশীল বর্জ্যপদার্থ অপচনশীল বর্জ্যপদার্থের পৃথকীকরণ বা রান্নাঘরের বর্জ্যপদার্থ মিশ্রসারে পরিণত করা। এই সমস্ত কার্যকলাপ গৃহ পরিবেশ এবং সর্বজন বিদিত স্থানে উভয় স্থানেই দরকার, শিল্পকারখানা এবং হাসপাতাল থেকে নির্গত বর্জ্যপদার্থকে সঠিকভাবে পরিচালনার ক্ষেত্রে বিশেষ দৃষ্টি প্রদান করা।
- বৃক্ষরোপণ করা এবং সঠিক যত্ন নেওয়া, এটা মনে রাখতে হবে, যে সমস্ত উদ্ভিদ গাছ স্বাস্থ্যের উপর ভয়ানক প্রভাব ফেলে সেগুলো রোপণ না করা।
- যে কোনো ধরনের প্লাস্টিককে 'না' বলা উচিত, তবে যে সমস্ত বিষাক্ত বর্জ্য পদার্থ জল, বায়ু এবং মৃত্তিকাকে দূষিত করে এগুলো কমানো।
- *অপচনশীল প্যাকেটজাত বিক্রয়ে বস্তুগুলো কমানো।*
- *নির্মাণ কার্যের সঙ্গে সম্পর্কিত আইন (বিশেষত শহর এলাকায়) পরিবেশ অনুকূল সংগঠনগুলোকে লঙ্ঘন করে থাকে।*

মনোবিদ্যা এবং সামাজিক উদ্বেগসমূহ (PSYCHOLOGY AND SOCIAL CONCERNS)

যদি তোমরা কাউকে বল যে আমাদের সমাজ বর্তমানকালে যে সমস্ত সমস্যাগুলোর মুখোমুখি হচ্ছে তার একটি সূচি তৈরি করতে, তাহলে তোমরা নিশ্চিত অন্য যে সমস্যার মধ্যে দুটি সমস্যার উল্লেখ থাকতে পারে- দারিদ্র্য ও হিংসা ব্যক্তির শারীরিক স্বাস্থ্যের পাশাপাশি মানসিক স্বাস্থ্যের উপর ও এই দুটো ঘটনার লক্ষণীয় প্রভাব দেখা যায়। এই ব্যাপারটি বুঝতে হবে যে দারিদ্র্য শুধুমাত্র একটি অর্থনৈতিক সমস্যা নয় এবং হিংসা শুধুমাত্র আইনভঙ্গের প্রশ্ন নয়। তারপরেও এই সমস্যাগুলো সমাধান করা যায় যদি আমরা তাদের মনোবৈজ্ঞানিক কারণগুলো পরীক্ষা করি। মনোবিদরা সক্রিয়ভাবে এই বিষয়গুলোর অন্বেষণ করেন এবং এই ঘটনা সমূহের কারণ ও ফলাফলের উপর আলোকপাত করেণ। এইরূপ প্রত্যেকটি সামাজিক উদ্বেগসমূহ নিম্নে আলোচনা করা হল।

দারিদ্র্যতা এবং বৈষম্য (Poverty and Discrimination)

এই বিষয়ে সকলে সহমত যে দারিদ্র্যতা সমাজের একটি অভিশাপ এবং যত তাড়াতাড়ি আমরা এর থেকে মুক্তি পাব সমাজের জন্য ততটাই কল্যাণকর হবে। কয়েকজন বিশেষজ্ঞ দারিদ্র্যতাকে প্রধানত অর্থনীতির এবং আয়, পুষ্টি পরিপ্রেক্ষিতে সংজ্ঞায়িত করেছেন। (প্রত্যেক ব্যক্তি প্রতিদিন যতটা ক্যালোরি গ্রহণ করছে) এবং জীবনের মুখ্য প্রয়োজনীয়তাগুলোর পরিপ্রেক্ষিতে পরিমাণ করা হয় যেমন- খাদ্য, জামা কাপড় এবং আশ্রয় -এ কতটা টাকা খরচ করা হয় অন্যান্য সূচক ও ব্যবহৃত হয়, সেগুলি হল দৈহিক স্বাস্থ্য এবং সাক্ষরতা। এই সমস্ত পরিমাপগুলো অন্যান্য ক্ষেত্রে এখনও ব্যবহৃত হয়ে থাকে। তথাপি সামাজিক ও মনোবৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গী থেকে বলা যায়, অর্থনৈতিক ও অন্যান্য ভৌতিক বিষয় থেকে দারিদ্র্য সম্পর্কে আংশিক গল্পই শোনা যায়। অপরদিকে সমাজ মনোবৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গীর মতে দারিদ্র্যের সর্বাপেক্ষা গ্রহণযোগ্য সংজ্ঞাটি হল, এটি এমন একটি অবস্থা যেখানে সমাজে সমবণ্টনের প্রেক্ষাপটে জীবনের প্রয়োজনীয়তাগুলোর অভাব দেখা দেয়।

কোনো কোনো লেখক দারিদ্র্যতার অতিরিক্ত বৈশিষ্ট্য হিসেবে বঞ্চনা এবং সামাজিক সীমাবদ্ধতাকেও যোগ করেছেন। বঞ্চনা এবং দারিদ্র্যতার মধ্যে পার্থক্য হল এই যে বঞ্চনা হল এমন একটি অবস্থা যেখানে ব্যক্তি অনুভব করে যে ব্যক্তি মূল্যবান কিছু হারিয়ে ফেলেছে এবং সে তার প্রাপ্য জিনিস পাচ্ছে না, সুতরাং সংক্ষিপ্তভাবে সংজ্ঞায়িত করতে গেলে বলা যায়, দারিদ্র্য হল জীবনযাপনের জন্য প্রয়োজনীয় সম্পদগুলোর যথাযথ স্বল্পতা থাকা বঞ্চনার ক্ষেত্রে সবচাইতে বড় প্রশ্ন হল, একটি ব্যক্তির যা পাওয়া উচিত তার চেয়ে সে যখন কম পেয়ে থাকে। এই ভাবে বলা যায় যে, একজন গরীব ব্যক্তি বঞ্চনার শিকার হয়ে থাকে। বাস্তবে সাধারণত গরীব মানুষই বঞ্চনা অনুভব করে।

দারিদ্র্য এবং বঞ্চনা উভয়েই সামাজিক সমস্যার সঙ্গে জড়িত বিষয়, অর্থাৎ এটি এমন একটি অবস্থা যার কারণে সমাজের একটা অংশের মানুষ, সমাজের বাকী অংশের মানুষদের মতো সমান সুযোগ সুবিধা ভোগ করার অনুমতি পায় না। সামাজিক সমস্যাগুলো এই পিছিয়ে পড়া অংশের মানুষদের উন্নয়নের ক্ষেত্রে বাধাস্বরূপ। আমাদের সমাজে বর্ণভেদ প্রথা সামাজিক সমস্যার তৈরির ক্ষেত্রে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

উপরন্তু, বর্ণপ্রথা এবং দারিদ্র্যের কারণে যে সামাজিক সমস্যা দেখা দেয় তা থেকে বৈষম্যের সমস্যা সৃষ্টি হয়ে থাকে। তোমরা ষষ্ঠ এবং সপ্তম অধ্যায় থেকে পুনরুদ্রেক করতে পার যে বৈষম্যতা প্রায় সময়ই পক্ষপাতের সঙ্গে যুক্ত থাকে। দারিদ্র্যের পরিপ্রেক্ষিতে বলা যায়, বৈষম্য হল এমন একটি আচরণ যা ধনী এবং গরীবের মধ্যে পার্থক্য নিরূপণ করে, এবং গরীব ও অসুবিধায় থাকা ব্যক্তিদের পরিবর্তে ধনী ব্যক্তিদের সুযোগ ও সুবিধা দেওয়া। সামাজিক মিথস্ক্রিয়ার শিক্ষা এবং চাকুরির ক্ষেত্রে এই পার্থক্যটি আরও বেশি পরিলক্ষিত হয়। অর্থাৎ গরীব অথবা পিছিয়ে পড়া ব্যক্তিবর্গের দক্ষতা থাকা সত্ত্বেও সমাজের বাকী অংশের শ্রেণি যে সমস্ত সুযোগ সুবিধা ভোগ করে, তা থেকে দূরে সরিয়ে রাখা হয়। গরীব পরিবারের শিশুরা তাই ভাল বিদ্যালয়ে পড়ার সুযোগ পায় না অথবা উন্নত স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সুযোগ সুবিধা চাকুরির থেকে বঞ্চিত হয়। সামাজিক অসুবিধা এবং বৈষম্যতা গরীব ব্যক্তিদের নিজের প্রচেষ্টার মাধ্যমে তাদের আর্থ সামাজিক অবস্থার উন্নতিতে বাধা সৃষ্টি করে এবং এর ফলে দরিদ্র আরও দরিদ্র হতে থাকে। সংক্ষিপ্তভাবে বলতে গেলে, দারিদ্র্য এবং বৈষম্যতা একে অপরের সঙ্গে এমনভাবে

সম্পর্কিত যে বৈষম্যতা দরিদ্রতার কারণ এবং পরিণাম উভয় হিসাবে পরিগণিত হয়। স্পষ্টভাবে বলা যায় দারিদ্র্যতা অথবা বর্ণের ভিত্তিতে যে বৈষম্যতা তৈরি হয় তা সামাজিকভাবে অন্যায় এবং তা অপসারণ করা দরকার।

প্রতিটি সমাজ প্রত্যাশা করে দারিদ্র্যতা থেকে দূরে থাকার। এই লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য, দারিদ্র্য এবং বঞ্চনার মনোবৈজ্ঞানিক মাত্রা এবং এর মুখ্য কারণগুলো সম্পর্কে জানতে হবে।

দারিদ্র্য ও বঞ্চনার মনোবৈজ্ঞানিক বৈশিষ্ট্যাবলি এবং প্রভাবসমূহ:

দারিদ্র্যতা এবং বঞ্চনার আমাদের সমাজের জ্বলজ্যান্ত সমস্যাগুলোর মধ্যে অন্যতম হিসাবে বিবেচিত, তাই ভারতীয় সমাজ বিজ্ঞানী যাদের অন্তর্গত রয়েছে সমাজবিদ, মনোবিদ এবং অর্থনীতিবিদরা, তারা দরিদ্র এবং বঞ্চিত অংশের লোকদের উপর শৃঙ্খলাবদ্ধ গবেষণা শুরু করেন। তাদের পর্যবেক্ষণ এবং প্রদত্ত তথ্য হতে দেখা যায় যে প্রেষণা, ব্যক্তিত্ব, সামাজিক আচরণ, জ্ঞানমূলক প্রক্রিয়াগুলো এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উপর দারিদ্র্য ও বঞ্চনার প্রতিকূল প্রভাব পড়ে।

- প্রেষণার ক্ষেত্রে দেখা যায়, দরিদ্র ব্যক্তির মধ্যে নিম্নমানের ক্ষীণ আকাঙ্ক্ষা এবং নিম্নমানের কৃতিত্বমূলক প্রেষণা দেখা যায় এবং তাদের মধ্যে অতিমাত্রায় নির্ভরশীলতার চাহিদা দেখা দেয়। তারা তাদের সাফল্যের জন্য দক্ষতা অথবা পরিশ্রমের বদলে বরং ভাগ্য অথবা অদৃষ্টকে বেশি দায়ী মনে করে। সাধারণত তারা বিশ্বাস করে যে, তাদের জীবনের ঘটনাগুলো তাদের অভ্যন্তরীণ কারণগুলোর তুলনায় বরং বাইরের উপাদানগুলো দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়।
- ব্যক্তিত্বের দিক থেকে বিবেচনা করে বলা যায়, দরিদ্র এবং বঞ্চিত লোকদের মধ্যে নিম্নমানের আত্ম-মর্যাদা, অতিমাত্রায় উদ্বেগ থাকে ও অর্ন্তমুখী হয় এবং তারা ভবিষ্যৎমুখী হওয়ার চাইতে তাৎক্ষণিক বর্তমানে বসবাস করে। তারা দীর্ঘকালীন বড়ো মাপের পুরস্কারের বদলে ছোটো ছোটো তাৎক্ষণিক পুরস্কার বেশি পছন্দ করে, কারণ তাদের চোখে ভবিষ্যৎ হল একটি অনিশ্চিত বিষয়। তারা নিরাশাবাদী, শক্তিহীনতার অনুভূতি এবং পরিচয় হারানোর অভিজ্ঞতার অনুভূতির সাথে বেঁচে থাকে।
- সামাজিক আচরণের পরিপ্রেক্ষিতে বলা যায়, দরিদ্র এবং বঞ্চিত অংশের লোকেরা সমাজের বাকী অংশের লোকদের প্রতি বিরক্তির মনোভাব প্রদর্শণ করে থাকে।
- জ্ঞানমূলক কার্যকলাপগুলোর উপর দীর্ঘ সময়ব্যাপী বঞ্চনার প্রভাবগুলোর মধ্যে দেখা গেছে যারা অল্প পরিমাণে বঞ্চিত তাদের তুলনায় অত্যধিক বঞ্চিত লোকদের মধ্যে বিভিন্ন কাজের ক্ষেত্রে নিম্নমানের বৌদ্ধিক কার্যকলাপ এবং পারদর্শিতা (যেমন শ্রেণী বিভাগীকরণ, মৌখিক যৌক্তিকরণ, সময়ভিত্তিক প্রত্যক্ষণ, চিত্র সম্বন্ধীয় গভীরতা প্রত্যক্ষণ) দেখা যায়। এটিও পরিষ্কারভাবে বলা হয়েছে যে বঞ্চনার প্রভাবগুলোর আরেকটি কারণ হল শিশু যে পরিবেশে বেড়ে উঠে সেই পরিবেশে এটি কি সমৃদ্ধ নাকি নিঃস্ব, তা তাদের জ্ঞানমূলক বিকাশের ক্ষেত্রে পার্থক্য তৈরি করে, আর তা তাদের জ্ঞানমূলক কর্ম সম্পাদনের মাধ্যমে প্রকাশিত হয়।
- মানসিক স্বাস্থ্যের দিক থেকে বিচার করলে বলা যায় যে, মানসিক ব্যত্যয় এবং দারিদ্র্য অথবা বঞ্চনার মধ্যে প্রশ্নাতীত সম্পর্ক বর্তমান। সম্ভবত প্রাথমিক প্রয়োজনীয়তাগুলো নিয়ে অবিরত দুশ্চিন্তা, নিরাপত্তাহীনতার মনোভাব অথবা চিকিৎসা সম্পর্কিত সুযোগ সুবিধা বিশেষত মানসিক রোগ সম্পর্কিত সুযোগ সুবিধা পাওয়ার ক্ষেত্রে অক্ষমতা ইত্যাদির জন্য ধনী লোকদের তুলনায় গরীবদের মধ্যে দেখা যেতে পারে। তাছাড়া, গরীবরা নিরাশার অনুভূতি এবং নিজের স্বরূপত্ব হারানোর অভিজ্ঞতা লাভ করে, কারণ তারা মনে করে যে যদিও তারা এই সমাজের অন্তর্ভুক্ত নয়। ফলস্বরূপ তারা প্রাক্ষোভিক এবং অভিযোজনের সমস্যায় ভোগে থাকে।

দারিদ্র্যতার মুখ্য কারণসমূহ (Major Causes of Poverty)

কোনো কোনো সময় দারিদ্র্যতা প্রাকৃতিক দুর্যোগগুলো যেমন- ভূমিকম্প, বন্যা এবং সাইক্লোন অথবা মনুষ্যসৃষ্ট দুর্যোগ যেমন- বিষাক্ত গ্যাস নির্গত হওয়া ইত্যাদির কারণে দেখা যায়। যখন এই ধরনের ঘটনা ঘটে থাকে তখন মানুষ হঠাৎ করে তাদের সমস্ত সম্পদ হারিয়ে ফেলে এবং এর ফলে তাদের দরিদ্রতার মুখোমুখি হতে হয়। অনুরূপভাবে, গরীবদের একটি প্রজন্ম যদি কোনো ভাবেই তাদের

দারিদ্র্য দূর করতে না পারে, তবে তাদের পরবর্তী প্রজন্মও তা কাটিয়ে উঠতে পারে না। এ সমস্ত কারণগুলো ছাড়াও দারিদ্র্যতার জন্য অন্যান্য যে সমস্ত কারণগুলো দায়ী সেগুলো নিম্নে আলোচনা করা হল। যদিও এ সমস্ত কারণগুলোর গুরুত্ব নিয়ে কিছু মতামতের মধ্যে পার্থক্য লক্ষ করা যায়।

- দরিদ্র ব্যক্তিরা নিজেরাই তাদের দরিদ্রতার জন্য দায়ী। এই দৃষ্টিভঙ্গী অনুযায়ী, দরিদ্র ব্যক্তিদের মধ্যে প্রচেষ্টার প্রদানের ক্ষেত্রে দক্ষতা এবং প্রেষণার অভাব দেখা যায়। তারা সহজলভ্য সুযোগ সুবিধাগুলোর ব্যবহার করতে পারে না। সাধারণত গরীবদের সম্পর্কে এই ধরনের চিন্তাধারা নেতিবাচক এবং এটি তাদের অবস্থার উন্নতিতে কোনো সাহায্য করে না।
- দারিদ্র্যের জন্য কোনো ব্যক্তি দায়ী নয়। সে যেখানে প্রতিপালিত হয়েছে সেইখানের বিশ্বাস ধারা, জীবন যাপনের ধরন এবং মূল্যবোধ দরিদ্রতার কারণ। এই ধরনের বিশ্বাসের ধারাকে বলা হয় "দরিদ্রতার সংস্কৃতি", যা ব্যক্তিকে উপলব্ধি করায় যে সে দরিদ্রই থেকে যাবে এবং এই বিশ্বাসটি এক প্রজন্ম থেকে পরবর্তী প্রজন্মতে সঞ্চারিত হতে থাকে।
- দরিদ্রতার ক্ষেত্রে অর্থনৈতিক, সামাজিক ও রাজনৈতিক কারণগুলো এক সঙ্গে কাজ করে। বৈষম্যের কারণে সমাজের নির্দিষ্ট একটি অংশের লোকেদের এমনকি জীবনের প্রাথমিক প্রয়োজনীয়তাগুলোর সুযোগ লাভও অস্বীকৃত থাকে। সামাজিক এবং রাজনৈতিক শোষণের মাধ্যমে, অর্থনৈতিক ব্যবস্থার অসমতা তৈরি করা হয় যাতে দারিদ্র্য প্রতিযোগিতা থেকে ছিটকে যায়। এই সমস্ত কারণগুলোকে এক সঙ্গে জড়ো করে সামাজিক সমস্যা সম্পর্কে ধারণা তৈরি করা যেতে পারে, যার ফলে দরিদ্র ব্যক্তিরা সামাজিক অবিচার, বঞ্চনা, বৈষম্য এবং বহিষ্কারের শিকার হয়।
- কোনো ব্যক্তি যে ভৌগোলিক অংশে বসবাস করে তাও দরিদ্রতার একটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ হিসেবে ধরা হয়। উদাহরণস্বরূপ, কোনো ব্যক্তি যদি এমন এলাকায় বসবাস করে (যেমন- মরুভূমি) যেখানে প্রাকৃতিক সম্পদের অভাব রয়েছে এবং কঠোর জলবায়ু (যেমন- অতিরিক্ত তাপ অথবা ঠাণ্ডা তাহলে ব্যক্তি দরিদ্র থেকে যায়। এই কারণটিকে মানুষ কোনোভাবেই নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না। যাই হোক, ওই সমস্ত এলাকার মানুষ জনের জীবন ধারণের জন্য বিকল্প পন্থা সন্ধানের জন্য সাহায্যের চেষ্টা করা যেতে পারে এবং তাদের শিক্ষা ও চাকুরির জন্য বিশেষ সুযোগ সুবিধা প্রদান করা যেতে পারে।
- দারিদ্র্যতার চক্র দরিদ্রতার আরেকটি অন্যতম কারণ যা দারিদ্র্যতা সমাজের সেই একই অংশের মানুষের মধ্যে কেন দারিদ্র্যতা চিরস্থায়ী হয় তা ব্যাখ্যা করে। দারিদ্র্যতা থেকে দারিদ্র্যতার জন্ম হয়। যার শুরু স্বল্প আয় ও সম্পদের অভাব দিয়ে শুরু হয় এবং দরিদ্র ব্যক্তি নিম্নমানের স্বাস্থ্য ও পুষ্টি, শিক্ষার অভাব এবং দক্ষতার অভাবের মধ্য দিয়ে যায়। যার ফলে কর্মের সুযোগ সুবিধা কমে যায়। যার সুবাদে এই স্বল্প আয়ের অবস্থাটি এবং নিম্নমানের স্বাস্থ্য ও পুষ্টির স্তরটি বজায় থাকে। ফলস্বরূপ নিম্নমানের প্রেষণার স্তরটি একমাত্র পরিস্থিতিকে আরও খারাপ করে তোলে। চক্রটি আবার শুরু হয়ে যায় এবং বার বার চলতে থাকে। সুতরাং দারিদ্র্যতার চক্র এর উপরে উল্লিখিত কারণগুলোর মধ্যে মিথস্ক্রিয়া ঘটে এবং এর ফলস্বরূপ, ব্যক্তির প্রেষণা, আশা ও নিয়ন্ত্রণের অনুভূতির ক্ষেত্রে পতন দেখা যায়।

দরিদ্রতা এবং বঞ্চনার সঙ্গে জড়িত সমস্যাগুলো সমাধানের জন্য দরিদ্রতাকে হ্রাস ও অপসারণ করার জন্য সক্রিয়ভাবে কাজ করার পাশাপাশি প্রাণপনভাবে চেষ্টা চালাতে হয়। এই ক্ষেত্রে কয়েকটি পদ্ধতি নীচে বর্ণনা করা হল ঃ

দরিদ্রতা হ্রাসকরণের পদ্ধতিসমূহ (Measures for Poverty Alleviation)

দরিদ্রতা এবং এর নেতিবাচক পরিণামগুলোকে হ্রাসকরণ এবং কমানোর জন্য সরকার এবং অন্যান্য সংস্থা বিভিন্ন পদক্ষেপ গ্রহণ করেছে।

- দারিদ্র্যতা চক্র ভাঙন এবং দরিদ্রদের স্বয়ংসম্পূর্ণতা অর্জনে সহায়তা করা- প্রাথমিকভাবে, দরিদ্র ব্যক্তিদের অর্থনৈতিক ত্রাণ, চিকিৎসা সম্বন্ধীয় এবং অন্যান্য সুযোগ সুবিধা প্রদান করা যেতে পারে। এই অর্থনৈতিক এবং অন্যান্য সাহায্য যাতে দরিদ্র ব্যক্তিকে তাদের জীবনধারণের জন্য এই সব জিনিসের উপর নির্ভরশীল করে না তোলে এই বিষয়ের প্রতি যত্ন সহকারে লক্ষ রাখা উচিত।
- দরিদ্র ব্যক্তিরা যেন তাদের দারিদ্র্যতাকে দোষারোপ করার পরিবর্তে দায়িত্ব নেয় এমন প্রেক্ষাপট তৈরি করা— এই

পদক্ষেপটি তাদের আশা, নিয়ন্ত্রণ এবং স্বরূপত্বের অনুভূতি পুনঃ প্রাপ্তিতে সাহায্য করবে।

- শিক্ষাগত এবং চাকরির ক্ষেত্রে সুযোগ সুবিধা প্রদান, সামাজিক সুবিধার সম্পর্কিত নীতিগুলো অনুসরণ করা—এই পদক্ষেপটি দরিদ্র ব্যক্তিদের তাদের নিজস্ব ক্ষমতা এবং দক্ষতাগুলো আবিষ্কারে সাহায্য করতে পারে, সুতরাং সমাজের অন্য স্তরে পৌঁছাতে সক্ষম করে। এটি হতাশা হ্রাসকরণের মাধ্যমে অপরাধ এবং হিংসা কমাতেও সাহায্য করে এং দরিদ্র ব্যক্তিদের অনৈতিকভাবে নয় বরং নৈতিক ভাবে জীবন ধারণ করতে উৎসাহিত করে।
- মানসিক স্বাস্থ্য উন্নত করার পদ্ধতিসমূহ : দারিদ্র্য হ্রাসকরণের বেশিরভাগ উপায়গুলো দরিদ্র ব্যক্তিদের শারীরিক স্বাস্থ্যের উন্নতিতে সাহায্য করে থাকে, কিন্তু তাদের মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাগুলো ঠিক একই রয়ে যায় যা কার্যকরীভাবে সমাধান করতে হবে। এই সমস্যাটির প্রতি বেশি পরিমাণে সচেতনতা বাড়িয়ে, এই আশা করা হয় যে দরিদ্রতার এই দিকটির প্রতি অধিক মনোযোগ প্রদান করা হবে।
- দরিদ্র ব্যক্তিদের ক্ষমতায়নের পদক্ষেপসমূহ : উপরে উল্লিখিত পদ্ধতিগুলোর মাধ্যমে, দরিদ্র ব্যক্তিদের আরও শক্তিশালী করে তোলা উচিত, তারা যেন স্বাধীনভাবে এবং সম্মানের সাথে বসবাস করতে সক্ষম হয়, সরকার অথবা অন্যান্য গোষ্ঠী প্রদত্ত সাহায্যগুলোর উপর নির্ভরশীল না হয়ে।

'অন্ত্যোদয়' অথবা সমাজে সর্বশেষ ব্যক্তির উদয় অর্থাৎ দরিদ্রতর অথবা ভীষণভাবে বঞ্চিত অংশের লোক, এই ধারণাটি একটা বিরাট অংশের দরিদ্র ব্যক্তিদের তাদের পূর্বে তারা যে অভিজ্ঞতা লাভ করেছে এর তুলনায় অর্থনৈতিক অবস্থায় উন্নতি করার ক্ষেত্রে তাদের সাহায্য করেছে। অন্ত্যোদয় প্রকল্পের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে— স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় সুযোগ সুবিধা, পুষ্টি, শিক্ষা এবং চাকুরি ক্ষেত্রের প্রশিক্ষণ-অর্থাৎ সেই সমস্ত দিকগুলো যার মাধ্যমে দরিদ্রদের সাহায্য করা যায়। এই সমস্ত বেশিরভাগ প্রকল্পগুলো শহরের তুলনায় গ্রামীণ এলাকায় অধিক সক্রিয়, কেননা গ্রামীণ দরিদ্র ব্যক্তিরা শহরের দরিদ্র ব্যক্তিদের তুলনায় খুব কম সুযোগ সুবিধা পেয়ে থাকে। উপরন্তু, দরিদ্র ব্যক্তিদের তাদের নিজস্ব ছোটো পরিসরের ব্যবসা শুরু করার জন্য উৎসাহিত করা হয়। এই সমস্ত উদ্যোগগুলোতে অল্প পরিমাণে লোন বা ক্ষুদ্র আমানতের সুযোগের মাধ্যমে প্রাথমিক মূলধন প্রদান করা হয়। এই সুবিধাটি অনেকটা বাংলাদেশের গ্রামীণ ব্যাংকের ধারণার মতো।

সংবিধানের 73 তম সংশোধনী অনুযায়ী, এটির লক্ষ হল বিকেন্দ্রীকরণ প্রকল্পের মাধ্যমে এবং ব্যক্তির সক্রিয় অংশগ্রহণের মাধ্যমে ব্যক্তিকে তাদের উন্নতির জন্য আরও শক্তি প্রদান করা। Action Aid নামক একটি আন্তর্জাতিক গোষ্ঠী রয়েছে, যারা দারিদ্র্যতার জন্য উৎসর্গীকৃত, তাদের লক্ষ্য হল দরিদ্র ব্যক্তিদের তাদের অধিকার সম্পর্কে সচেতন করে তোলা এবং তাদের জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে পুষ্টি, স্বাস্থ্য এবং শিক্ষা ও চাকুরি ক্ষেত্রে সুযোগ সুবিধাকে নিশ্চিত করা। এই সংগঠনটির ভারতীয় শাখা আমাদের দেশে দারিদ্র্যতা দূরীকরণের ক্ষেত্রে কাজ করছে।

এই সমস্ত উপায়গুলো অল্প সময়ের মধ্যে যাদুকরী প্রভাব ফেলবে এমন আশা করা যায় না। কিন্তু দারিদ্র্যতা দূরীকরণের ক্ষেত্রে এই সমস্ত প্রচেষ্টাগুলো যদি সঠিক উদ্দীপনায় এবং সঠিক দিকে চলতে থাকে, তাহলে আমরা হয়তো অদূর ভবিষ্যৎ-এ এর ইতিবাচক পরিণামগুলো দেখতে পাব।

কাজ 8.3

তোমরা হয়তো এই প্রবাদটি শুনে থাকবে, 'ঝোপে থাকা দুইটির তুলনায় হাতে থাকা একটি পাখির মূল্য অনেক'।

দারিদ্র্যতা অভিজ্ঞতাসম্পন্ন ব্যক্তিরা এই প্রবাদটির সঙ্গে 'সম্মত' অথবা 'অসম্মত' কিনা? কেন? তোমাদের শ্রেণিকক্ষে শিক্ষকের সাথে এই বিষয়ে আলোচনা করো।

আক্রমণাত্মক, হিংসা এবং শান্তি (Aggression, Violence and Peace)

আক্রমণাত্মকতা এবং হিংসা হল বর্তমান সমাজের মুখ্য সমস্যাগুলোর মধ্যে অন্যতম এবং এর মধ্যে বিশাল পরিসরের আচরণ অন্তর্ভুক্ত থাকে— শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলোতে নবীনদের র‍্যাগিং করা থেকে শুরু করে, শিশুদের উপর নির্যাতন, গার্হস্থ্য হিংসা, খুন এবং ধর্ষণ, দাঙ্গা করা এবং সন্ত্রাসবাদীদের আক্রমণ ইত্যাদি।

মনোবিদরা আক্রমণাত্মকতা শব্দটিকে এমন একটি আচরণ বোঝাতে ব্যবহার করেন একজন ব্যক্তি/ব্যক্তিবর্গ অন্য ব্যক্তি/ব্যক্তিদের ক্ষতি করার উদ্দেশ্যে করে থাকে। এটি বাস্তবিক আচরণ অথবা কঠোর শব্দ প্রয়োগ অথবা সমালোচনার মাধ্যমে অথবা এমনকি

অন্যান্যদের বিরুদ্ধে হিংসামূলক অনুভূতির মাধ্যমে প্রদর্শিত হতে পারে। অন্য ব্যক্তি অথবা বস্তুর প্রতি প্রবল ধ্বংসাত্মক আচরণকে হিংসা হিসেবে বর্ণনা করা হয়। কোনো কোনো মনোবিদ আক্রমণাত্মকতাকে হিংসা থেকে পৃথক করেছেন এইভাবে যে, আক্রমণাত্মক আচরণের ক্ষেত্রে অন্য ব্যক্তিকে ক্ষতি অথবা আঘাত করার উদ্দেশ্য থাকে, যেখানে হিংসার ক্ষেত্রে এইরূপ উদ্দেশ্য থাকতে পারে, নাও থাকতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, দাঙ্গা চলাকালীন বাস অথবা অন্যান্য সরকারি সম্পদগুলো জ্বালিয়ে দেওয়াকে হিংসার সাথে সাথে আক্রমণও বলা হয়ে থাকে। কিন্তু ধরো যখন তোমরা একজন ব্যক্তিকে হিংসাত্মকভাবে তার মোটর বাইককে লাথি মারতে দেখ, তার উদ্দেশ্য হয়তো বাহনটিকে চালু করা হতে পারে এবং তাই এই কাজটি আক্রমণের ঘটনা বলে বিবেচনা করা হবে না। অপরদিকে, ব্যক্তিটি বাহনটির ক্ষতি করার উদ্দেশ্যও হিংসামূলক কাজটি করতে পারেন, যদি এটি তার কোনো অপছন্দের ব্যক্তির হত। এই ক্ষেত্রে, যেহেতু ক্ষতি করাই এর উদ্দেশ্য তবে এই কাজটি আক্রমণের ঘটনা বলে গণ্য করা হত।

যান্ত্রিক আক্রমণ (Instrumental Aggression) এবং শত্রুতাপূর্ণ আক্রমণ (Hostile Agrression) এর মধ্যেও একটি পার্থক্য নিরূপণ করা হয়েছে। যান্ত্রিক আক্রমণের ক্ষেত্রে, আক্রমণাত্মক আচরণটি কোনো একটি নির্দিষ্ট উদ্দেশ্য বা বস্তু অর্জন করার জন্য করা হয়। উদাহরণ- একজন উৎপীড়নকারী বিদ্যালয়ে নবাগত আসা একজন ছাত্রকে চড় দেয় যাতে সে তার চকলেট ছিনিয়ে নেয়। আর শত্রুতাপরায়নতা হল সেটি যা লক্ষ্যের প্রতি ক্রোধের অভিব্যক্তি প্রকাশ করে, ওই ব্যক্তিকে ক্ষতি করার উদ্দেশ্যে, এমনকি যদি আক্রমণকারীর পীড়িত ব্যক্তি থেকে কিছু প্রাপ্ত করার উদ্দেশ্য না থাকে তা সত্ত্বেও। উদাহরণস্বরূপ, একজন অপরাধী, সম্প্রদায়ের কোনো এক ব্যক্তিকে তার নাম পুলিশকে বলে দেওয়ার কারণে মারধর করতে পারে।

আক্রমণের কারণসমূহ (Causes of Aggression)

সমাজ মনোবিদরা অনেক বছর ধরে আক্রমণাত্মকতার সমস্যাগুলো অন্বেষণ করেন এবং আক্রমণের কারণগুলো সম্পর্কে মতামতে এসে দাঁড়ান।

1. *জন্মগত প্রবণতা (Inborn tendency)* : মনুষ্য জাতির ক্ষেত্রে আক্রমণাত্মকতা হল জন্মগত প্রবণতা (প্রাণীর ক্ষেত্রেও একই)। জৈবিক মতে এই জন্মগত প্রবণতা বলতে আত্মরক্ষাকে বোঝানো হয়েছে।
2. *শারীরবৃত্তীয় (Physiological mechanisms)* : শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়াসমূহের মাধ্যমে পরোক্ষভাবে আক্রমণাত্মকতা অভিব্যক্ত হয়, বিশেষভাবে মস্তিষ্কের নির্দিষ্ট কিছু অংশ সক্রিয়করণের মাধ্যমে যা প্রাক্ষোভিক অভিজ্ঞতার ক্ষেত্রেও ভূমিকা পালন করে থাকে। এক ধরনের সাধারণ শারীরবৃত্তীয় উত্তেজনার অবস্থা অথবা সক্রিয়করণের অনুভূতি প্রায়শই আক্রমণাত্মকতা রূপে প্রকাশিত হয়। এখানে আরও কিছু উপাদান রয়েছে যার ফলে উত্তেজনা সৃষ্টি হয়। উদাহরণস্বরূপ- এই অধ্যায়ে আগেই দেখা গেছে যে, আক্রমণাত্মকতা ভিড়ের অনুভূতি, বিশেষ করে গরমকালে এবং আদ্রতাপূর্ণ আবহাওয়া থেকেও আক্রমণাত্মকতা দেখা দিতে পারে।
3. *শিশু পালন (Child-rearing)* : কোনো ব্যক্তি যেভাবে বেড়ে উঠে এর দ্বারা প্রায়শই তার আক্রমণাত্মকতামূলক আচরণ প্রভাবিত হয়। উদাহরণস্বরূপ, যে সমস্ত শিশুদের পিতামাতা অন্যান্য শৃঙ্খলা সম্পর্কিত কৌশল ব্যবহার করে তাদের তুলনায় যে সমস্ত শিশুদের পিতামাতা শারীরিক শাস্তিমূলক কৌশল ব্যবহার করে তারা অনেক বেশি আক্রমণাত্মক হয়। এর কারণ হল পিতামাতারা আক্রমণাত্মক আচরণের যে উদাহরণ উপস্থাপিত করে শিশু তার অনুকরণ করে থাকে। এছাড়া শারীরিক শাস্তির কারণে শিশু রাগী এবং বিরক্ত হয়ে উঠে। ফলে সে যখন বড়ো হতে থাকে তখন এই রাগকে আক্রমণাত্মক আচরণের মাধ্যমে প্রকাশিত করে।
4. *হতাশা (Frustration)* : আক্রমণাত্মকতা হল এক ধরনের অভিব্যক্তি এবং হতাশার পরিণাম অর্থাৎ এটি একটি প্রাক্ষোভিক অবস্থা যা ব্যক্তিকে কোনো লক্ষ্যে পৌঁছাতে বা কোনো বস্তু প্রাপ্তির ক্ষেত্রে বাধা সৃষ্টি করতে উদ্ভুত হয়। ওই ব্যক্তি হয়তো তখন নির্দিষ্ট লক্ষ্যের খুব কাছাকাছি থাকে তথাপি তা লাভ করতে পারে না। এটা দেখা গেছে যে, হতাশাবিহীন ব্যক্তির তুলনায় হতাশাপূর্ণ পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তি অধিক আক্রমণাত্মকতার প্রদর্শণ করে। হতাশার প্রভাবগুলো বিশ্লেষণ করার জন্য একটি পরীক্ষণ পরিচালিত করা হয়, সেখানে শিশুদের একটি পর্দায় প্রদর্শিত হওয়া কিছু আকর্ষনীয় খেলনা প্রাপ্তির ক্ষেত্রে বাধা দেওয়া হয়। পরিণামস্বরূপ দেখা গেছে, যে সমস্ত শিশুদের খেলনা পেতে দেওয়া হয়েছিল, তাদের তুলনায় যে সমস্ত শিশুরা খেলনা পায়নি, তাদের খেলার সময় অনেকটা ধ্বংসাত্মকতার প্রদর্শণ করতে দেখা গেছে।

আমেরিকান মনোবিদ, John Dollard তাঁর সহযোগীদের সাথে মিলিতভাবে একটি গবেষণা পরিচালনা করেছিলেন যেখানে বিশেষত, হতাশা –আক্রমণাত্মকতা তত্ত্বটি (**frustration-aggression theory**) পরীক্ষণ করা হয়েছে। এই তত্ত্ব অনুযায়ী হতাশা থেকে আক্রমণাত্মকতা সৃষ্টি হয়। আশানুরূপভাবে, হতাশাপূর্ণ ব্যক্তিরা অ-হতাশাপূর্ণ ব্যক্তিদের তুলনায় অনেক বেশি আক্রমণাত্মক প্রদর্শন করে। যদিও এই রকম আক্রমণাত্মকতা প্রায়শই দুর্বল প্রতিক্রিয়া মানুষের উপর প্রদর্শিত হয়ে যারা এর বিরুদ্ধে প্রতিক্রিয়া করতে অনুপযোগী অথবা অক্ষম। এই ঘটনাটিকে স্থানচ্যুতি (**Displacement**) বলা হয়। প্রায়শই এটি লক্ষ করা হয় যে সমাজের সংখ্যাগরিষ্ঠ গোষ্ঠীর সদস্যরা সমাজের সংখ্যালঘু গোষ্ঠীর সদস্যদের প্রতি পক্ষপাতমূলক আচরণ (৬ষ্ঠ অধ্যায়) করে এবং এমনকি সংখ্যালঘু গোষ্ঠীর সদস্যদের প্রতি বিভিন্নভাবে আক্রমণাত্মক আচরণ করতে পারে। যেমন– কটূক্তি করা। এমনকি তাদের শারীরিকভাবেও আক্রমণ করতে পারে। এটি হয়তো হতাশা থেকে উদ্ভূত স্থানচ্যুত আক্রমণাত্মকতার একটি ঘটনা।

পরবর্তীকালে আক্রমণাত্মকতার কারণ সম্পর্কে বিভিন্ন তথ্য সংগ্রহ করার পর তা পরিষ্কারভাবে দেখা যায় যে হতাশা আক্রমণাত্মকতার শুধুমাত্র একটি অথবা মুখ্য কারণ নয়। পর্যবেক্ষণ থেকে লক্ষ করা গেছে যে, (i) হতাশাগ্রস্ত হলেই ব্যক্তি আক্রমণাত্মকতার আচরণ করবে তা জরুরি নয় এবং (ii) আক্রমণাত্মকতার ক্ষেত্রে অন্যান্য পরিস্থিতিমূলক উপাদানও দায়ী থাকে। এর মধ্যে কয়েকটি পরিস্থিতিমূলক উপাদান নিম্নে আলোচনা করা হল।

- ***শিখন (Learning) :*** মনুষ্য জাতির ক্ষেত্রে আক্রমণাত্মকতা জন্মগত প্রবণতার অভিব্যক্তির তুলনায় অনেকটা শিখনের ফলে সৃষ্টি হয়। আক্রমণাত্মকতার শিখন একের অধিক ধরনের হয়। ব্যক্তির আক্রমণাত্মকতা তখন বিকশিত হয় যখন তারা এর থেকে ভালো ফল পেয়ে থাকে। (উদাহরণস্বরূপ, শত্রুতাপূর্ণ আক্রমণাত্মকতার ফলে আক্রমণাত্মক ব্যক্তি যা পেতে চায় তা পেয়ে যায়)। এই ঘটনাটি হল প্রত্যক্ষ পুন:শক্তি সঞ্চালন দ্বারা শিখনের পরিণাম অনেক সময় ব্যক্তি অন্যদের আক্রমণাত্মক আচরণ পর্যবেক্ষণের মাধ্যমেও আক্রমণাত্মকতার শিখন লাভ করে থাকে। এই ঘটনাটিতে শিখন মডেলিং এর মাধ্যমে হয়ে থাকে।
- *একটি আক্রমণাত্মক প্রতিরূপের পর্যবেক্ষণ (Observing an aggressive model) :* মনোবিদরা অনেক গবেষণামূলক অধ্যয়ন পরিচালনা করেছেন। যথা- Albert Bandura এবং তাঁর সহযোগীরা তুলে ধরেন যে, আক্রমণাত্মকতার শিক্ষার ক্ষেত্রে মডেলিং এর ভূমিকা রয়েছে। যদি কোনো শিশু টেলিভিশনে আক্রমণাত্মকতা এবং হিংসা দেখে থাকে, তবে সে সেই আচরণ অনুকরণ করতে শুরু করে। কোনো রূপ সন্দেহ ছাড়াই বলা যায় যে টেলিভিশন এবং চলচিত্রের মাধ্যমে যে হিংসা ও আক্রমণাত্মকতা প্রদর্শন করা হয় তা দর্শকদের উপর বিশেষত শিশুদের উপর শক্তিশালী প্রভাব ফেলে। কিন্তু প্রশ্ন হল : তাহলে কি কেবলমাত্র টেলিভিশনে হিংসাত্মক আচরণ দেখার ফলে ব্যক্তি আক্রমণাত্মক হয়ে উঠে? অথবা এক্ষেত্রে কি অন্যান্য পরিস্থিতিমূলক উপাদান রয়েছে যার কারণে ব্যক্তি আক্রমণাত্মক আচরণ প্রদর্শন করে? এই উত্তরটি নির্দিষ্ট পরিস্থিতিমূলক কারণের তথ্য সংগ্রহের মাধ্যমে অর্জন করা যায়।
- ***অন্যদের দ্বারা ক্রোধ সঞ্চারকারী ক্রিয়া (Anger-provoking action by others) :*** যদি কোনো ব্যক্তি এমন কোনো চলচ্চিত্র দেখে যেখানে হিংস্রতা দেখানো হয়েছে এবং তারপর অন্য ব্যক্তির দ্বারা যদি তাকে রাগানো হয় (উদাহরণস্বরূপ, অপমানের অথবা অসততার মাধ্যমে) তখন তারা আক্রমণাত্মকতার প্রদর্শন করার সম্ভাবনা বেশি দেখা যায়, যদি তাকে রাগানো না হয় এর তুলনায় যে গবেষণায় হতাশা আক্রমণাত্মকতা তত্ত্বটি পরীক্ষিত হয়েছে তাতে ব্যক্তিতে ক্রোধের সঞ্চার এবং তাকে রাগানো ছিল হতাশা সৃষ্টির একটি প্রন্থা।
- ***আক্রমণাত্মকতার হাতিয়ার এর সহজলভ্যতা (Availability of weapons of aggression) :*** কোনো কোনো গবেষকের মতে, হিংসা পর্যবেক্ষণের ফলে আক্রমণাত্মকতার বেশি সম্ভাবনা দেখা দেয় যে ব্যক্তি পর্যবেক্ষণ করে তার মধ্যে। আর এই ক্ষেত্রে আক্রমণাত্মকতার হাতিয়ার যেমন- লাঠি, পিস্তল অথবা ছুরি যদি সহজলভ্য হয় তাহলে আক্রমণাত্মকতা বেড়ে যায়।
- ***ব্যক্তিত্বমূলক উপাদান (Personality factors) :*** যখন আমরা বিভিন্ন মানুষের সঙ্গে কথাবার্তা বলি তখন দেখতে পাই যে, এদের মধ্যে কেউ কেউ থাকে যারা স্বাভাবিকভাবে উগ্র মেজাজ সম্পন্ন, তারা অন্যদের তুলনায় বেশি আক্রমণাত্মক হয়। অর্থাৎ আমরা বলতে পারি যে, আক্রমণাত্মকতা হল এক ধরনের ব্যক্তিগত গুণ। এটা লক্ষ করা গেছে, যে সমস্ত ব্যক্তিদের মধ্যে নিম্নমানের আত্মশ্রদ্ধাবোধ থাকে এবং নিরাপত্তাহীনতা

অনুভব করে তারা হয়তো তাদের অহমকে উৎসাহদান (boost their ego) করার জন্য আক্রমণাত্মক আচরণ করে থাকে। একইভাবে, যে সমস্ত ব্যক্তিদের মধ্যে উচ্চমানের আত্মশ্রদ্ধাবোধ থাকেক তারা আক্রণাত্মকতা প্রদর্শণ করে, কারণ তারা মনে করে যে, অন্য ব্যক্তিরা তাদের সেই জায়গায় প্রতিষ্ঠিত করছে না যেখানে তারা নিজেদের প্রতিষ্ঠিত করেছে।

- ***সাংস্কৃতিক উপাদান*** *(Cultural factors)* : একজন ব্যক্তি যে সংস্কৃতিতে বেড়ে উঠে সেই সংস্কৃতি তার সদস্যদের আক্রমণাত্মক হতে শেখাতে পারে আক্রমণাত্মক আচরণকে উৎসাহ এবং প্রশংসা করার মাধ্যমে বা এ ধরনের আচরণকে অনুসাহিত বা সমালোচনা করার মাধ্যমে। কোনো কোনো উপজাতি সম্প্রদায় গোষ্ঠীর লোকেরা ঐতিহ্যগতদিক থেকে শান্তিপ্রিয় হয়, যেখানে অন্য গোষ্ঠীর লোকেরা অস্তিত্বকে টিকিয়ে রাখার জন্য আক্রমণাত্মকতা প্রদর্শন করে।

আক্রমণাত্মকতা এবং হিংসাকে হ্রাস করার কিছু কৌশল (Reducing Aggression and Violence : Some Strategies)

এটা জানা সত্ত্বেও যে আক্রমণাত্মকতার একাধিক কারণ রয়েছে, তারপরেও সমাজে আক্রমণাত্মকতা এবং হিংসাকে হ্রাস করার জন্য যা খুশি করা যেতে পারে কি? হিংসা এবং আক্রমণাত্মকতাকে দমন করার কয়েকটি উপায় নিম্নে আলোচনা করা হল। সমাজকে অথবা পরিবেশকে নিশ্চিতভাবে হতাশা মুক্ত করে গড়ে তোলা এতটা সহজ নাও হতে পারে। তথাপি, আক্রমণাত্মকতার বৃদ্ধিজনিত সাধারণ সমস্যার প্রতি সঠিক মনোভাব সৃষ্টি করে আক্রমণাত্মকতার শিখনকে কমানো যেতে পারে।

- যে কোনো ধরনের আক্রমণাত্মকতাকে উৎসাহিত বা পুরস্কৃত না করার ক্ষেত্রে পিতামাতা এবং শিক্ষক শিক্ষিকাদের বিশেষভাবে যত্নবান হওয়া উচিত। সুশৃঙ্খল করার ক্ষেত্রে শাস্তির ব্যবহারকেও পরিবর্তন করা প্রয়োজন।
- আক্রমণাত্মক প্রতিরূপের আচরণকে পর্যবেক্ষণ এবং অনুকরণ করার আচরণকে আমূলভাবে কমিয়ে আনা উচিত। আক্রমণাত্মকতাকে বীরত্বসুলভ আচরণ হিসেবে চিত্রায়িত করার মতো আচরণ থেকে বিশেষভাবে দূরে থাকতে হবে, কেননা এটি পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে শিখনের প্রেক্ষাপট তৈরি করতে পারে।
- দরিদ্রতা এবং সামাজিক অবিচার আক্রমণাত্মকতার লক্ষণীয় কারণ হতে পারে, কেননা এর ফলে সমাজের বিশেষ অংশের মানুষের মধ্যে হতাশার সৃষ্টি হতে পারে সমাজে সামাজিক ন্যায় এবং সমতা প্রয়োগের মাধ্যমে হতাশার মাত্রা কমিয়ে আনা যেতে পারে এবং যার ফলে আক্রমণাত্মকতার প্রবণতা কিছু পরিমাণে সঙ্কুচিত করা যেতে পারে।
- এই কৌশলগুলো ছাড়াও সামাজিক অথবা সাম্প্রদায়িক পর্যায়ে শান্তি প্রতিষ্ঠার লক্ষ্যে ইতিবাচক মনোভাব গড়ে তোলা খুবই

বাক্স 8.2

মহাত্মা গান্ধী ও অহিংসা ঃ কেন অহিংসা কাজ করে? (Mahatma Gandhi on Non-violence: Why Does Non-violence Work?)

"অহিংসা হল উচ্চমানের সক্রিয় শক্তি। এটি আমাদের মধ্যেকার আত্মার শক্তি বা দেবত্বের শক্তি। ত্রুটিপূর্ণ ব্যক্তি এর সমস্ত নিষ্কর্ষ উপলব্ধি করতে পারে না— সে এর সম্পূর্ণ উজ্জ্বলতাকে বহন করতে অক্ষম, কিন্তু যদি এর ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র অংশও আমাদের মধ্যে সক্রিয় থাকে, তখন এটি যাদু করতে পারে।

আমি একজন স্বপ্নদর্শী নই, আমি একজন বাস্তব আদর্শবাদী হিসেবে নিজেকে দাবি করি। অহিংসা নামক ধর্মটি শুধু ঋষি বা সাধুদের জন্য অভিপ্রেত নয়। এইটি সাধারণ মানুষের জন্যেও অভিপ্রেত। অহিংসা যেমন আমাদের প্রজাতির ধর্ম, তেমনি হিংসা হল এর পশুর ধর্ম.....। মনুষ্য জাতির মর্যাদা নিহিত থাকে উচ্চমানের ধর্মের প্রতি আনুগত্য প্রদর্শনের মধ্যে— আধ্যাত্মিক শক্তির প্রতি। অহিংসার জন্য কোনো বহিরাগত বাহ্যিক প্রশিক্ষণের প্রয়োজন হয় না। প্রতিশোধ স্পৃহা থাকা সত্ত্বেও কাউকে খুন না করা এবং প্রতিহিংসাপরায়ণতা ত্যাগ করে মৃত্যুর মুখোমুখি হওয়ার সাহসই হল অহিংসা। এইটি অহিংসার উপর দেওয়া কোনো ধর্মাপদেশ নয় কিন্তু অনুন্ন কারণ এবং বিশ্ববিধির একটি বক্তব্য। যদি এই বিধিতে অনির্বাণ বিশ্বাস অর্পিত করা হয় তবে যে কোনো প্ররোচনা, তা সে যতই প্রবল হোক না কেন আমাদের ক্ষমাদান থেকে নিরস্ত করতে পারবে না।

সত্য এবং অহিংসার মাধ্যমে তুমি এই বিশ্বকে তোমার পদতলে আনতে পারো। সত্যাগ্রহের সারমর্ম হল রাজনৈতিক, অর্থাৎ জাতীয় জীবনে সত্যের সাথে এবং ভদ্রতার সাথে পরিচিতি, এছাড়া আর কিছুই নয়.....। ক্ষমতা হরণ করা অহিংসার প্রকৃতি বা উদ্দেশ্য কোনোটিই নয়। যাই হোক, অহিংসা আরও অনেক কিছু করতে সক্ষম। এটি সরকারি কার্যকলাপকে বাধা না দিয়েই শক্তিকে কার্যকরীভাবে নিয়ন্ত্রণ এবং নির্দেশনা দিতে পারে। এটিই এর সৌন্দর্য।"

জরুরি। আমাদের শুধুমাত্র আক্রমণাত্মকতাকে হ্রাস করাই উচিত নয়, বরং সক্রিয়ভাবে শান্তি বিকশিত ও বজায় রাখা উচিত। আমাদের নিজস্ব সাংস্কৃতিক মূলবোধ রয়েছে যা সর্বদা শান্তিপূর্ণ এবং সমন্বয়পূর্ণ সহ অস্তিত্বকে সমর্থন করে। আমাদের জাতির জনক মহাত্মা গান্ধী, বিশ্বকে শান্তির একটি নতুন দৃষ্টিভঙ্গী প্রদান করেছেন যা শুধুমাত্র আক্রমণাত্মকতার অনুপস্থিতি নয়। এটি হল অহিংসার ধারণা, যা তিনি জীবনব্যাপী চর্চা করে গেছেন। (বাক্স 8.2).

(Health)

সম্প্রতিকালে স্বাস্থ্য এবং কুশলতা সম্পর্কে আমাদের ধারণা একটি মুখ্য পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যাচ্ছে। কিন্তু বর্তমানে এটা স্বীকার করা হয় যে স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় বিভিন্ন ফলাফলগুলো শুধুমাত্র কোনো রোগের কার্যকলাপের জন্য নয়, এটি আমরা এই সম্পর্কে কীরূপ চিন্তা করি এবং কিরূপ আচরণ করি তার উপর নির্ভর করে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) প্রদত্ত 'স্বাস্থ্য' সম্বন্ধীয় সংজ্ঞায় এর প্রতিফলন রয়েছে, যার মধ্যে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক দিকগুলো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এটি শুধুমাত্র শারীরিক স্বাস্থ্যই নয় বরং মানসিক ও আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যের প্রতিও গুরুত্ব দেয়। এই অংশে আমরা শুধুমাত্র শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর মূল আলোকপাত করব। যদিও মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে তোমরা পূর্বের অধ্যায়গুলোতেও পড়েছ।

সুস্বাস্থ্য ও অসুস্থতা হল মাত্রাযুক্ত বিষয়। একজন ব্যক্তি হয়তো বা শারীরিক প্রতিবন্ধকতার রোগে আক্রান্ত কিন্তু অন্যদিক থেকে সে সুস্থ। এই ক্ষেত্রে তোমরা Baba Amte বা Stephen Hawkins এর নাম উল্লেখ করতে পারে যারা দুজনেই Crippling disease -এ আক্রান্ত কিন্তু তা সত্ত্বেও নিজস্ব ক্ষেত্রগুলোতে মহৎ অবদান রেখেছেন। আমরা এও দেখতে পাই যে বিভিন্ন সংস্কৃতির লোকেরা কখন এবং কীভাবে তারা অসুস্থ হয়ে পড়বে এই চিন্তাটির ক্ষেত্রে তাদের মধ্যে ভিন্নতা লক্ষ করা যায়। সুতরাং সেই আদর্শতে তারা ভিন্ন হয় যেগুলো ব্যবহার করে তারা রোগের প্রতিরোধ করে এবং সুস্বাস্থ্যকে উন্নত করে। বিভিন্ন সংস্কৃতির ঐতিহ্যতে, যথা— চিন, ভারতীয় এবং ল্যাটিন আমেরিকাতে তারা মনে করে যে, শরীরের বিভিন্ন উপাদানগুলোর মধ্যে সমন্বয়পূর্ণ ভারসাম্য বজায় রাখার মাধ্যমে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখা যায় এবং যখন এই ভারসাম্য নষ্ট হয় তখন শরীর অসুস্থ হয়। অপরদিকে, পাশ্চাত্য সংস্কৃতি অনুযায়ী স্বাস্থ্য হল সম্পূর্ণ যান্ত্রিক কার্যকলাপের পরিণামস্বরূপ যার মধ্যে কোনো প্রতিবন্ধকতা অথবা বাধা বিপত্তি নেই। এই সমস্ত আদর্শগুলোর উপর ভিত্তি করে বিভিন্ন সংস্কৃতিতে বিভিন্ন রকমের ঔষধ তৈরি করা হয়। এছাড়া এখানে আরেকটি ঘটনাও রয়েছে যা তোমরা জানতে চাইতে পার। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক বিশ্বের মানুষদের স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় যে রিপোর্ট প্রকাশিত হয়েছে তাতে দেখা গেছে উন্নয়নশীল দেশগুলো যেমন এশিয়া, আফ্রিকা ও ল্যাটিন আমেরিকার অন্তর্গত দেশগুলোতে বেশিরভাগ মানুষ সংক্রমণ ব্যধি যেমন–HIV/AIDS, যক্ষা (T.B), ম্যালেরিয়া, শ্বাসযন্ত্রজনিত সংক্রমণ, পুষ্টিজনিত অভাবের কারণে মারা যায়। অন্যদিকে উন্নত দেশগুলোতে বিভিন্ন ধরনের হৃদযন্ত্রজনিত রোগ ক্যান্সার এবং মানসিক রোগ হল মৃত্যুর মুখ্য কারণ। এই সমাজগুলোর অর্থনৈতিক ও সামাজিক গঠন এবং এর শক্ত মনোবৈজ্ঞানিক ভিতের উপর ভিত্তি করে এই পার্থক্যগুলোকে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে।

একক স্তরে, মনোবিদরা বিভিন্ন রকম কারণ তুলে ধরেছেন, যেমন- স্বাস্থ্য সম্পর্কিত চিন্তাধারা যার অন্তর্ভুক্ত রয়েছে মনোভাব এবং বিশ্বাস, আচরণ এবং সামাজিক উপাদানগুলো যা দৈহিক কুশলতার অথবা অসুস্থতার সঙ্গে যুক্ত রয়েছে।

(a) **চিন্তন (Cognitions) :** তোমরা লক্ষ করে দেখতে পারো, কীভাবে কিছু লোক তৎক্ষণাৎ ডাক্তারের সাহায্যের জন্য ছুটে যায়, যেখানে অন্যরা যদি বমিভাব, সর্দিকাশি, ডায়রিয়া, গুটি বসন্ত ইত্যাদিতে আক্রান্ত হয়ে থাকে তাও এমন করে না। এই ধরনের সাহায্য চাওয়ায় পার্থক্যের কারণ হল রোগ, এর প্রবলতা এবং কারণগুলোর সাথে ব্যক্তি যে মানসিক প্রতিরূপটিকে যুক্ত করে, তার মধ্যে পার্থক্যের জন্য একজন ব্যক্তি সর্দি হলে ডাক্তারের সাহায্যের জন্য যায় না, যখন সে এটাকে দই খাওয়ার সঙ্গে আরোপিত করে অথবা যদি কুষ্ঠ রোগ অথবা গুটি বসন্তকে ঈশ্বরের অসন্তোষের কারণ বলে আরোপিত করে।

কোনো রোগ সম্পর্কে সচেতনতা অথবা তথ্যের স্তর এবং এটি কী কারণে হয়েছে এর সম্পর্কে বিশ্বাস এবং এর যন্ত্রণা থেকে মুক্তি পাওয়ার অথবা স্বাস্থ্যের উন্নতি করার সম্ভাব্য উপায়গুলো সচেতনতা ও তথ্য সাহায্য চাওয়ার সাথে যুক্ত আচরণের সাথে সাথে ডাক্তারের পরামর্শগত সুস্বাস্থ্য বিধি মেনে চলার বিষয়টিকেও প্রভাবিত করে। আমাদের ডাক্তার থেকে সাহায্য চাওয়ার বিষয়টিকে আরেকটি ব্যাপারও প্রভাবিত করে, তা হল ব্যথার প্রত্যক্ষণ, যা ব্যক্তিত্ব, উদ্বেগ

এবং সামাজিক আদর্শের কাজ।

(b) **আচরণ (Behaviour) :** মনোবিদরা শক্তিশালী যে প্রমাণ খুঁজে পেয়েছেন এতে দেখা গেছে, আমরা যেসব আচরণ করি এবং আমাদের জীবন শৈলী স্বাস্থ্যের উপর গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব ফেলে। এইসব আচরণগত ঝুঁকিপূর্ণ বিষয়গুলো যেমন- ধূমপান অথবা তামাকজাত দ্রব্য ব্যবহার, মদ্যপান এবং নেশাজাতীয় দ্রব্যের অপব্যবহার এবং অনিরাপদ যৌন আচরণ, অল্পাহার এবং শারীরিক চর্চা ইত্যাদি বিভিন্ন ব্যক্তির ক্ষেত্রে একদম ভিন্ন হয়। বর্তমানে এটা সবাই মেনে নিয়েছে যে, এই সমস্ত আচরণগুলো করোনারি হৃদরোগ, ক্যান্সার এবং HIV/AIDS এর পাশাপাশি অন্যান্য রোগগুলোর সাথে সংযুক্ত থাকে। একটি নতুন উন্মোচিত জ্ঞানের ক্ষেত্র যা আচরণগত চিকিৎসাশাস্ত্র (Behaviour Medicine) নামে পরিচিত, এর উদ্দেশ্য হল আচরণের পরিবর্তনের মাধ্যমে বিভিন্ন রোগ থেকে যে পীড়ন সৃষ্টি হয় তার উপশম করা।

(c) সামাজিক ও সাংস্কৃতিক উপাদান **(Social and cultural factors)** : বর্তমানকালে একটি ক্রমবর্ধমান গবেষণার ক্ষেত্র বিকশিত হয়েছে, যেখানে দেখানো হয়েছে সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক বিভিন্নতা আমাদের শারীরিক প্রক্রিয়াগুলোর উপর প্রভাব ফেলতে পারে এবং এইগুলো সমস্ত সংস্কৃতির একই রকম নাও হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, শত্রুভাবাপন্নতা, রাগ এবং CHD এর মধ্যেকার সম্পর্কটি সব সংস্কৃতিতে ভিত্তিতে একই রকম দেখা যায় না (উদাহরণস্বরূপ- ভারত এবং চিন)। যদিও সাংস্কৃতিক এবং শারীরিক প্রতিক্রিয়াগুলোর মধ্যেকার পারস্পরিক ক্ষেত্রে অনেক প্রমাণের প্রয়োজন, সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক আদর্শের সাথে যুক্ত ভূমিকা ও লিঙ্গ ইত্যাদিও আমাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত আচরণের উপর গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব বিস্তার করে। ভারতীয় সমাজ ব্যবস্থায় একজন মহিলার দ্বারা বা মহিলাদের জন্য চিকিৎসা উপদেশ বিভিন্ন কারণে প্রায়ই বিলম্বিত হয়— তারা কম গুরুত্ব পায় অথবা এই বিশ্বাসের কারণে যে তারা খুব কষ্ট সহিষ্ণু, অথবা রোগ সম্পর্কিত লজ্জাবোধের কারণেও হয়।

আচরণের উপর টেলিভিশনের প্রভাব (Impact of Television on Behaviour)

এই বিষয়ে কোনো সন্দেহ নেই যে, প্রযুক্তিগত বিকাশের ক্ষেত্রে টেলিভিশন একটি প্রয়োজনীয় বস্তু। যাই হোক মনুষ্যজাতির উপর এর মনোবৈজ্ঞানিক প্রভাবের দিক থেকে এতে ইতিবাচক এবং নেতিবাচক প্রভাবগুলো লক্ষ করা গেছে। বিশেষত পাশ্চাত্য সংস্কৃতিতে, জ্ঞানমূলক প্রক্রিয়া এবং সামাজিক আচরণের ক্ষেত্রে টেলিভিশনের যে প্রভাব লক্ষ করা যায় তা নিয়ে বহু গবেষণা করা হচ্ছে। তাদের অনুসন্ধানে মিশ্র প্রভাব লক্ষ করা যায়। শিশুদের নিয়ে বেশিরভাগ গবেষণা কার্য চালানো হচ্ছে কারণ প্রাপ্ত বয়স্কদের চেয়ে টেলিভিশনের প্রভাবগুলো শিশুদের ক্ষেত্রে বেশি লক্ষ করা যায়।

প্রথমত, টেলিভিশনের মাধ্যমে বিশাল পরিমাণে তথ্য বিনোদনকারী বিষয়সমূহকে আকর্ষণীয় রূপ প্রদান করা হয় এবং দর্শনগত ভাবে এগুলো থাকে। তাই এটি উপলব্ধ নির্দেশদানের একটি গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম হয়ে উঠেছে। একই সময়ে এই অনুষ্ঠানগুলো আকর্ষনীয় হওয়ার কারণে, শিশুরা বেশীরভাগ সময়ে এগুলো দেখতে ব্যয় করে। এটি তাদের পড়া এবং শেখার অভ্যাসকে কমিয়ে দেয় এবং তাদের ঘরের বাইরের কাজগুলো যেমন- খেলাধুলাও কমিয়ে দেয়।

দ্বিতীয়ত, টেলিভিশন দেখার ফলে শিশুদের একটি লক্ষ্যের প্রতি একাগ্রতা, তাদের সৃজনশীলতা এবং উপলব্ধি করার ক্ষমতা ও তাদের সামাজিক মিথস্ক্রিয়ার উপর প্রভাব পড়তে পারে। একদিকে, এখানে অসাধারণ অনুষ্ঠান দেখানো হয় যা ইতিবাচক আন্তঃব্যক্তিগত মনোভাব তৈরির উপর জোর দেয় এবং গুরুত্বপূর্ণ বাস্তবিক তথ্য প্রদান করে, শিশুদের কীভাবে কোনো কোনো বিশেষ বস্তুর নকশা তৈরি করা এবং নির্মাণ করা তা শেখানো হয়। অপরদিকে, কিছু অনুষ্ঠান রয়েছে যা ছোটো বয়সের দর্শকদের একটি লক্ষ্যে মনোনিবেশ করার ক্ষেত্রে বাধা সৃষ্টি করে থাকে।

তৃতীয়ত, প্রায় চল্লিশ বছর আগে দর্শকদের বিশেষত শিশুদের ক্ষেত্রে টেলিভিশনে আক্রমণাত্মকতা ও হিংসাত্মক আচরণ প্রদর্শনের প্রভাব নিয়ে আমেরিকা এবং কানাডাতে একটি গুরুত্বপূর্ণ বিতর্ক হয়েছিল। পূর্বে আক্রমণাত্মক বিষয়ে যে আলোচনা হয়েছে, সেই গবেষণার ফলাফল থেকে লক্ষ করা গেছে যে, টেলিভিশনে হিংসা সম্পর্কিত ঘটনা দেখার ফলে দর্শকদের মধ্যে বেশি আক্রমণাত্মকতা লক্ষ করা গেছে। দর্শকরা যদি শিশু হয়ে থাকে, তাহলে তারা যা দেখে তা অনুকরণের প্রবণতা থাকে, কেননা তারা এরকম আচরণের পরিণামগুলো বোঝার জন্য বা চিন্তা করার জন্য যথেষ্ট পরিণত নয়। তথাপি, অন্যান্য কিছু গবেষণায় লক্ষ করা গেছে যে, শুধুমাত্র টেলিভিশনে হিংসাত্মক বিষয়বস্তু দেখার ফলে শিশুদের মধ্যে আক্রমণাত্মক আচরণের সৃষ্টি হয় না। ওই ক্ষেত্রে পরিস্থিতিতে অন্যান্য উপাদানগুলো উপস্থিত থাকাও প্রয়োজনীয়। অন্যান্য গবেষণায় দেখা গেছে যে, হিংসাত্মক আচরণ দেখার ফলে সাধারণত

দর্শকদের মধ্যে প্রকৃত আক্রমণাত্মক প্রবণতা হ্রাস পায়- যাকে বলে পুঞ্জিভূত রাগের উদ্রেক। অর্থাৎ তার ফলে জমে থাকা বিষয়টি পরিষ্কার হয়ে যায়, অনেকটা নর্দমার বন্ধ হয়ে যাওয়া নল পরিষ্কার হওয়ার মতো। এই প্রক্রিয়াকে বলে বিশোধন (Catharsis).

চতুর্থত, প্রাপ্ত বয়স্কদের পাশাপাশি শিশুদের ক্ষেত্রে এটা বলা হয় যে এক ধরনের ভোগবাদী মনোভাব বিকশিত হয় এবং এটা টেলিভিশন দেখার ফলে গড়ে উঠে। টেলিভিশনে বহু রকম বস্তুর বিজ্ঞাপন দেওয়া হয় এবং দর্শকদের সেসব জিনিসের প্রতি আকৃষ্ট হওয়া খুবই স্বাভাবিক।

এটা কোনো ব্যাপার যে এই পরিণামগুলো কীভাবে ব্যাখ্যায়িত হচ্ছে, কিন্তু এটা ঠিক যে অতিরিক্ত টেলিভিশন দেখার জন্য যথেষ্ট পরিমাণে সতর্কতা প্রদর্শনের তথ্য পাওয়া যায়।

কাজ 8.4

প্রথমে গত এক সপ্তাহে টেলিভিশন দেখার ফলে যে সমস্ত তথ্য সংগ্রহ করেছ সেগুলোর একটি সূচি তৈরি কর এবং নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও ঃ—

কোন্ অনুষ্ঠানগুলো তোমরা দেখেছ?

কোন্ কোন্ তথ্যগুলো থেকে আচরণের ইতিবাচক দিক এবং কোন্গুলো থেকে আচরণের নেতিবাচক দিকগুলো নির্দেশিত করছে?

মুখ্যপদ

আক্রমণাত্মকতা, বায়ুদূষণ, সংক্রমিত রোগ, প্রতিযোগিতামূলক, সহনশীলতা, ভিড় সম্পর্কিত সহনশীলতা, ভিড়, দুর্যোগ, স্থানচ্যুতি, বাস্তুবিদ্যা, পরিবেশ, পরিবেশগত মনোবিদ্যা, সক্রিয়তামূলক দৃষ্টিভঙ্গী, মডেলিং, কোলাহল, শান্তি, ব্যক্তিগত পরিসর, শারীরবৃত্তীয় পরিবেশ, Post traumatic stress disorders, দারিদ্র্যতা হ্রাসকরণ, দারিদ্র্যতা, পরিবেশ সহায়ক আচরণ, আত্ম কার্যক্ষমতা, সামাজিক পরিবেশ, আধ্যাত্মিক দৃষ্টিভঙ্গী, আদান প্রদানমূলক দৃষ্টিভঙ্গী।

সারাংশ

- *জনসংখ্যা বৃদ্ধি, শিল্পায়নের দ্রুততা এবং মনুষ্যজাতির প্রয়োজনীয়তা ইত্যাদি চাহিদাগুলো মেটানোর জন্য আমরা চারিপাশের পরিবেশ থেকে পুনর্নবীকরণযোগ্য এবং অপুনর্নবীকরণযোগ্য সম্পদগুলো নিয়ে থাকি। এর পরিবর্তে মানুষ তাদের অপ্রত্যাশিত কার্যাবলী পরিবেশে ফিরিয়ে দেয় যার ফলস্বরূপ দূষণ, কোলাহল, ভিড় এবং প্রাকৃতিক দুর্যোগের তীব্রতা লক্ষ করা যায়।*
- *আদান প্রদানমূলক এবং ভারতীয় ঐতিহ্যগত দৃষ্টিভঙ্গীর মাধ্যমে আমরা পরিবেশগত সংকট এবং এদের সমাধান সম্পর্কে বুঝতে পারি।*
- *দূষণ আমাদের মানসিক এবং দৈহিক স্বাস্থ্য এবং মনোবৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়াগুলোর উপর বিরূপ প্রভাব ফেলে থাকে।*
- *কোলাহলও আমাদের চিন্তন, স্মৃতি এবং শিখন এর উপর বিরূপ প্রভাব ফেলে থাকে। অতি তীব্রমাত্রা শব্দ থেকে স্থায়ীভাবে শ্রবণ ক্ষমতা লোপ পেতে পারে, হৃদ্স্পন্দন বৃদ্ধি পায়, রক্তচাপ এবং পেশিয় উত্তেজনা দেখা দিতে পারে।*
- *ভিড় হল যথেষ্ট স্থানের অভাব থেকে উৎপন্ন মানসিক অনুভূতি। ভিড়ের ফলে জ্ঞানমূলক কর্মক্ষমতা, আন্তঃব্যক্তিগত সম্পর্ক এবং শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য উপর নেতিবাচক প্রভাব পড়ে।*
- *প্রাকৃতিক দুর্যোগ থেকে সমাজের মধ্যেকার স্বাভাবিক জীবন যাপন বিপন্ন হয় এবং এর কারণে ক্ষতি, ধ্বংশ এবং মানুষ ভোগান্তির শিকার হয়। দুর্যোগের ঠিক পরবর্তী সময়ে, Post traumatic stress disorder হল একটি সাধারণ বৈশিষ্ট্য দুর্যোগ-পীড়িত মানুষদের পরামর্শদান এবং তা মোকাবিলা করার জন্য কিছু নির্দিষ্ট কার্যকলাপের মাধ্যমে এই ধরনের চাপ কমানোর চেষ্টা করা হয়। এছাড়া সম্ভাব্য দুর্যোগগুলো সম্পর্কে ব্যক্তি এবং সম্প্রদায়ের প্রস্তুতিকরণ এর মাধ্যমে ক্ষতিকারক প্রভাবগুলো কমানো যায়।*
- *পরিবেশ সহায়ক আচরণের মাধ্যমে পরিবেশকে বিভিন্ন সমস্যা থেকে রক্ষা করা এবং স্বাস্থ্যকর পরিবেশের উন্নীতকরণ এই দুটি বিষয়ই অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।*
- *এই সমস্ত বিরক্তিকর সমস্যাগুলো থেকে সামাজিক এবং মানসিক চিন্তাপূর্ণ বিষয়গুলো উদ্ভূত হয় যা সমাজের একটি বিশাল অংশের মানুষকে প্রভাবিত করে।*

- *নিম্ন অর্থনৈতিক অবস্থার অনিবার্য ফল হল দারিদ্র্যতা। এটি বঞ্চনা এবং অসুবিধার সঙ্গে সম্পর্কিত। এর ফলে জ্ঞানমূলক কর্মদক্ষতা, ব্যক্তিত্ব এবং সামাজিক আচরণের উপর ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে থাকে। দরিদ্রদের সামাজিক এবং অর্থনৈতিক ক্ষমতায়নের জন্য অনেক প্রকল্প প্রয়োগ করা হচ্ছে।*
- *বর্তমান সমাজের মুখ্য সমস্যাগুলোর মধ্যে অন্যতম হল আক্রমণাত্মকতা এবং হিংসা। আক্রমণাত্মকতা বৃদ্ধির সাধারণ সমস্যাগুলোর পরিপ্রেক্ষিতে সঠিক মনোভাব সৃষ্টির মাধ্যমে আক্রমণাত্মকমূলক শিখনকে হ্রাস করা যায়।*
- *স্বাস্থ্য হল শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্বাস্থ্যের সম্পূর্ণ কুশলতা। সুতরাং দেশের নিকট গুরুত্বপূর্ণ হল সংক্রমিত রোগ যেমন- ডায়রিয়া, যক্ষা এবং HIV/AIDS অসংক্রমিত রোগগুলো যেমন রক্তস্বল্পতা, ক্যান্সার, ডায়াবেটিস এবং পীড়ন সম্পর্কিত রোগগুলো কমিয়ে আনা। ইতিবাচক জীবনশৈলীর অভ্যাস ইতিবাচক প্রক্ষোভ, শারীরিক সুস্থতা প্রবর্তিত করে এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যাগুলো হ্রাস করে।*
- *মানব আচরণের উপর টেলিভিশন দেখার নেতিবাচক এবং ইতিবাচক উভয় প্রকারের প্রভাবগুলো পরিলক্ষিত হয়। অধিকাংশ গবেষণা শিশুদের নিয়ে করা হয়েছে কেননা শিশুদের উপর টেলিভিশনের বেশি প্রভাব পড়ে প্রাপ্ত বয়স্কদের তুলনায় বেশী প্রবন থাকে।*

পর্যালোচনামূলক প্রশ্ন

1. 'পরিবেশ' এই শব্দটি সম্পর্কে তুমি কি বুঝতে পার? মানুষ পরিবেশ এর সম্পর্ক বোঝানোর জন্য বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গীগুলি বর্ণনা করো?
2. "মানব জাতি পরিবেশ দ্বারা প্রভাবিত হয় এবং পরিবেশকে প্রভাবিত করে"— উদাহারণসহ এই উক্তিটি বর্ণনা করো।
3. কোলাহল কী? মানব আচরণের উপর কোলাহলের প্রভাব সম্পর্কে আলোচনা করো?
4. ভিড়ের প্রধান বৈশিষ্ট্যগুলো কী কী? ভিড়ের মুখ্য মানসিক পরিণামগুলো সম্পর্কে বর্ণনা করো।
5. মানবজাতির জন্য 'ব্যক্তিগত পরিসর' সম্পর্কিত ধারণাটি গুরুত্বপূর্ণ কেন? উদাহরণের সাহায্যে তোমার উত্তরের যথার্থতা বিচার করো।
6. 'দুর্যোগ' এই শব্দটি সম্পর্কে কী বুঝতে পার? Post Traumatic Stress Disorder এর লক্ষণগুলোর সূচি তৈরি কর। কীভাবে এগুলো প্রতিকার করা যায়?
7. পরিবেশ সহায়ক আচরণ কী ? কীভাবে পরিবেশকে দূষণের হাত থেকে রক্ষা করা যায়? কয়েকটি কৌশল উল্লেখ কর।
8. কীভাবে 'দারিদ্র্যতা' বৈষম্যের সাথে সম্পর্কিত? দরিদ্রতা এবং বঞ্চনার মুখ্য মানসিক প্রভাবগুলো বর্ণনা কর?
9. 'সক্রিয়তামূলক আক্রমণাত্মকতা' এবং হিংসামূলক আক্রমণাত্মকতা' এর মধ্যে পার্থক্য নিরূপণ কর। আক্রমণাত্মকতা এবং হিংসা কমানোর জন্য কয়েকটি কৌশল নির্দেশ করো।
10. মানব আচরণের উপর টেলিভিশন দেখার মনোবৈজ্ঞানিক প্রভাব সম্পর্কে আলোচনা করো। কীভাবে এর চরম পরিণামগুলো কমানো যায়? উদাহরণ সহ লিখো।

প্রকল্প সম্পর্কে ধারণা

1. কোনো একটি অঞ্চলের 20টি পরিবারের সদস্যদের উপর সার্ভে পরিচালনা করো। একটি সাক্ষাৎকারের তালিকা প্রস্তুত করো এবং প্রতিটি পরিবারের এবং প্রতিটি পরিবারের কর্তাকে জিজ্ঞাসা করো আপনি কী কী ধরনের দূষণের আপনি অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন? আপনার পরিবারের সদস্যদের উপর প্রত্যেক প্রকার দূষণের কীরূপ প্রভাব পড়েছে? তথ্যগুলোকে সংক্ষিপ্ত করো এবং স্বাস্থ্যের উপর প্রভাবকে শারীরিক এবং মানসিক লক্ষণ অথবা রোগে ভাগ করে দাও। একটি বিবৃতি প্রস্তুত করো এবং কীভাবে দূষণকে হ্রাস করা যাবে সেই সম্পর্কে পরামর্শ দাও।
2. তোমাদের এলাকার 20 জন বয়স্ক ব্যক্তির তাদের সামাজিক সমস্যাগুলো এবং এর প্রতিকারগুলো বোঝার জন্য একটি সার্ভে পরিচালনা করো। সামাজিক সমস্যাগুলোর একটি সূচি প্রস্তুত করো এবং এগুলোকে কার্ডের উপর লিখে রাখো (4 4). প্রত্যেক বয়স্ক ব্যক্তির নিকট অনুরোধ করবে তাদের পছন্দ অনুযায়ী কার্ডগুলোকে সাজাতে। তাদের কাছে সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ সমস্যাটিকে প্রথমে এবং সবথেকে কম গুরুত্বপূর্ণ সমস্যাটিকে শেষে রেখে সাজাতে। এরপর তোমার সূচিতে প্রতিটি সমস্যার পাশে এদের ক্রম দাও এবং সাজানো কার্ডগুলোতে লিখিত প্রতিটি সমস্যার কারণ ও প্রতিকারগুলো সম্পর্কে জিজ্ঞেস করো। এ বিষয়ে একটি নথি প্রস্তুত কর এবং তোমাদের শিক্ষকের সঙ্গে এই বিষয়ে আলোচনা করবে।

Weblinks

http://library.thinkquest.org/25009/causes/causes.cycle.html
http://www.news.cornell.edu/Chronicle/99/2.18.99/crowding.html
http://www.helpguide.org/mental/psychological_trauma.htm
http://joannecantor.com/montrealpap_fin.htm

শিক্ষক সম্বন্ধীয় নির্দেশাবলি

1. শিক্ষার্থীরা বাস্তব জীবনের উদাহরণের সাহায্যে মানব আচরণের উপর কোলাহল, দূষণ, ভিড় এবং প্রাকৃতিক দুর্যোগের মানসিক প্রভাবগুলো সম্পর্কে তাদের মতামত দিতে পারে।
2. পরিবেশ সহায়ক আচরণ উন্নীতকরণ বিষয়ক আলোচনাকালে বিভিন্ন সরকারি ও বেসরকারি প্রতিষ্ঠানগুলো পরিবেশকে রক্ষার কাজে যে প্রচেষ্টাগুলো চালাচ্ছে যে বিষয়ে শিক্ষার্থীদের চিন্তাটিকে উৎসাহিত করা যেতে পারে।
3. অধ্যায়ের বিষয়বস্তু পড়ানোর সময় শিক্ষকরা বিভিন্ন কৌশল যেমন প্রশ্নোত্তর, গল্প, ঘটনা বা উপাখ্যান, খেলাধুলা, পরীক্ষণ, আলোচনা, সংলাপ, উদাহরণ, উপমা, ভূমিকায়ন ইত্যাদি অবলম্বন করতে পারেন, যা শান্তি সম্পর্কিত মূল্যবোধ উন্নীতকরণের ক্ষেত্রে সহায়ক।
4. মনোবিদ্যা এবং সমাজ সম্পর্কিত বিষয়ে শিক্ষকদের শুধুমাত্র তথ্য না দিয়ে বিতর্ক এবং আলোচনার উপর জোর দেওয়ার চেষ্টা করা উচিত। শিখনের এই দৃষ্টিভঙ্গী শিক্ষার্থীদের সমাজের বাস্তবতা সম্পর্কে সজাগ রাখবে।

মনোবৈজ্ঞানিক দক্ষতার উন্নতিসাধন

(Developing Psychological Skills)

9

এই অধ্যায়টি পড়ার পর তোমরা জানতে সক্ষম হবে :

- মনোবিদ্‌দের মধ্যে দক্ষতার উন্নতির চাহিদার উপলব্ধি করতে,
- পর্যবেক্ষণমূলক দক্ষতার মৌলিক দিকগুলোর বর্ণনা করতে ,
- যোগাযোগের দক্ষতাগুলোর বিকাশের গুরুত্ব জানতে,
- ব্যক্তিগত পরিমাপনে মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষার দক্ষতাগুলোর গুরুত্বকে উপলব্ধি করতে এবং
- পরামর্শদানের প্রকৃতি এবং প্রক্রিয়া বর্ণনা করতে ।

বিষয়বস্তু

ভূমিকা
দক্ষ মনোবিদ্‌রূপে বিকশিত হওয়া
সাধারণ দক্ষতা সমূহ
বৌদ্ধিক এবং ব্যক্তিগত দক্ষতা; সংবেদনশীলতা থেকে বৈচিত্র : ব্যক্তিগত এবং সাংস্কৃতিক বৈসাদৃশ্য (বাক্স 9.1)
পর্যবেক্ষণমূলক দক্ষতা
বিশেষ দক্ষতা
যোগাযোগের দক্ষতা
যোগাযোগের বৈশিষ্ট্য (বাক্স 9.2)
তোমাদের শ্রবণমূলক দক্ষতার উন্নতির কিছু পরামর্শ (বাক্স 9.3)
মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষার দক্ষতাসমূহ
মনোবৈজ্ঞানিক পরিমাপন দক্ষতার অপরিহার্য বস্তু (বাক্স 9.4)
সাক্ষাৎকারের দক্ষতা
সাক্ষাৎকারের প্রশ্নাবলির প্রকারভেদ (বাক্স 9.5)
পরামর্শদানের দক্ষতা

মুখ্য পদ
সারাংশ
পর্যালোচনামূলক প্রশ্ন
প্রকল্পের ধারণা
ওয়েব লিংকস
শিক্ষক সংক্রান্ত নির্দেশাবলি

ভূমিকা

পূর্ববর্তী শ্রেণিতে যেহেতু তোমরা আগেই পড়েছো যে, মনোবিজ্ঞান প্রয়োগমুখী ক্ষেত্ররূপে শুরু হয়েছিল। মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষা মনোবিজ্ঞানের কার্যকলাপের একটি প্রধান উদাহরণ হিসাবে দণ্ডায়মান। মনোবিজ্ঞান আমাদের জীবনের সঙ্গে যুক্ত অনেক প্রশ্নকে ছুঁয়ে যায়। উদাহরণস্বরূপ একজন সফল মানুষ হওয়ার জন্য কী ধরনের ব্যক্তিত্ব গড়ে তোলা প্রয়োজন? অথবা দ্বাদশ শ্রেণিতে পাঠরত একজন শিক্ষার্থীর জন্য সঠিক পেশা কোন্‌টি হবে? একইভাবে এখানে মানুষ সম্পর্কে অন্যান্য প্রশ্ন এবং কৌতূহল রয়েছে যা মনোবিদ্‌দের উত্তর দেওয়ার জন্য বলা হয়।

মনোবিজ্ঞানে দুই ধরনের প্রয়োগ সম্পর্কিত চিত্র রয়েছে। প্রথমটি সেবামুখী ক্ষেত্র এবং দ্বিতীয়টি বৈজ্ঞানিক বিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতিমুখী গবেষণামূলক জ্ঞানক্ষেত্র। এগুলো উভয়েই পারস্পরিক সম্পর্কযুক্ত এবং অবিচ্ছেদ্য। এটি জানা প্রয়োজন যে মনোবিজ্ঞানকে প্রয়োগমুখী করার ক্ষেত্রে কিছু নির্দিষ্ট উপাদানের অবদান রয়েছে। প্রথমে মনোবিদ্‌রা দেখেছেন যে, অতীত এবং বর্তমানে ব্যক্তি, গোষ্ঠী, সংগঠন এবং সমাজ যে সমস্ত সমস্যার সম্মুখীন হয়েছে সেগুলোর সমাধানে মনোবৈজ্ঞানিক নীতির উপলব্ধির প্রয়োজন পরে। ব্যক্তির সাথে সাথে সমাজ যে সমস্যার সম্মুখীন হয় সেগুলো প্রতিনিয়ত সুস্পষ্ট এবং প্রবল হয়ে উঠে। তাই মনোবিদ্‌রা এই সমস্যাগুলোর মূর্ত সমাধান প্রধান করে থাকেন। উদাহরণস্বরূপ, বয়ঃসন্ধিদের মধ্যে বিষণ্ণতার প্রবণতা এবং আত্মহত্যার হার দ্রুত বৃদ্ধি পাওয়া এমন এক বিষয়, যেখানে বয়ঃসন্ধিদের বিকাশের সমস্যা সমাধানে মনোবৈজ্ঞানিক জ্ঞানকে প্রাধান্য দেওয়া হয়। এই জ্ঞানকে কাজে লাগিয়ে এই ঘটনার উৎস সম্পর্কে সুস্পষ্টভাবে উপলব্ধি করা হয়। জীবনের প্রারম্ভিককালে সম্মুখীন হওয়া এইসব সমস্যাগুলোর সমাধান করার জন্য নির্দিষ্ট intervention মডেল তৈরি করা হয়। অন্যান্য কারণ হচ্ছে সাম্প্রতিককালে অভীজ্ঞ মনোবিদ্‌দের মূল্য বৃদ্ধি পেয়েছে। গত কয়েক বছর ধরে, জীবিকা হিসাবে মনোবিজ্ঞানের গ্রহণযোগ্যতা এবং চাহিদা বৃদ্ধি পেয়েছে, সমাজের বিভিন্ন অংশে তাদের মূল কার্যকলাপে মনোবৈজ্ঞানিক জ্ঞানকে সংহত করার সূক্ষ্ম আগ্রহ বিকশিত হচ্ছে। এটি বিশেষত সেনাবাহিনী অথবা শিক্ষাক্ষেত্রে দেখা যায়। যেখানে কিছু রাজ্যে স্কুলের জন্য প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত পরামর্শদাতা অপরিহার্য হয়ে উঠেছিল। কোনো সংস্থার পরিচালনার ক্ষেত্রে যা নাকি কর্মীর নিয়োগ, মূল্যায়ন এবং কর্মী আচরণ কার্যক্ষেত্রে চাপ ইত্যাদির সাথে যুক্ত সমস্যাগুলোর সম্মুখীন হওয়ার ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় ব্যবস্থার ব্যবস্থাপনায় এবং এমনকি সাম্প্রতিককালে খেলাধূলার ক্ষেত্রে মনোবিদ্‌দের সাহায্য লাভ করতে চায়। শুধুমাত্র এই ক্ষেত্রগুলোতেই নয় জীবনের প্রায় সকল ক্ষেত্রে মনোবিজ্ঞানীদের কাছ থেকে সাহায্য চাওয়া হয়।

মনোবিজ্ঞানের সকল প্রয়োগমূলক ক্ষেত্রে একটি সাধারণ দৃষ্টিভঙ্গি হল মানব প্রকৃতির সম্পর্কে এবং বিভিন্ন জায়গায় মনোবিদ্‌দের ভূমিকা সম্পর্কে সর্বজন স্বীকৃত ধারণার উপর সার্বজনীন সহমত পোষণ করে। এটি সাধারণত অনুমান করা হয় যে মনোবিদ্ বা ব্যক্তি, তার ক্ষমতা এবং মেজাজের প্রতি আগ্রহী হয়। যে কোনো ক্ষেত্রের বিশেষজ্ঞ একজন মনোবিদ্ অন্য ব্যক্তির প্রতি আগ্রহী হওয়া প্রয়োজন এবং তাকে তার সেই জ্ঞান ক্ষেত্রের শিক্ষাটি ব্যবহার করে সাহায্য প্রদান করার জন্য সম্মতি প্রদর্শন করে। ইতিহাস তার আর্থ সাংস্কৃতিক পরিবেশ, তার ব্যক্তিত্ব এবং অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ দিকের পরিমাপনের জন্য একজন মনোবিদ্‌দের সক্রিয় অংশগ্রহণ দেখা যেতে পারে। একজন দেখতে পারে যে 'ক্লায়েন্ট' শব্দটি হচ্ছে একটি বিশেষ পদ যা প্রায়ই নিদানিক অথবা পরামর্শদানের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়।

মনোবিজ্ঞানে ক্লায়েন্ট বলতে একজন ব্যক্তি, গোষ্ঠী সংগঠনকে বোঝায় যারা কোনো সমস্যার সম্মুখীন হলে মনোবিদ্‌দের কাছ থেকে নিজেরা সাহায্য নির্দেশনা অথবা হস্তক্ষেপ চায়।

দক্ষতা (skill) শব্দটিকে কুশলতা, নমনীয়তা, নৈপুণ্যতা হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা যেতে পারে, যা প্রশিক্ষণ এবং অভিজ্ঞতার মাধ্যমে অর্জিত ও উন্নত হয়ে থাকে। *Webster* অভিধানে দক্ষতাকে সংজ্ঞায়িত করেছেন, "কোনো কিছু করার জন্য অথবা কোনো কাজ সম্পন্ন করানোর জন্য গুণের অধিকারী হওয়া।"

American Psychological Association (1973) এর কার্যনির্বাহী দল গঠনের উদ্দেশ্য ছিল পেশাগত মনোবিদ্‌দের প্রয়োজনীয় দক্ষতা নিরুপণ করা। এর মধ্যে কমপক্ষে তিনটি দক্ষতার বিন্যাসের কথা সুপারিশ করা হয়েছে। এগুলো হল : *ব্যক্তিগত বৈষম্যের পরিমাপন, আচরণ পরিবর্তনের দক্ষতাসমূহ, পরামর্শদানের ও নির্দেশদানের দক্ষতা। এই দক্ষতাগুলোর স্বীকৃতি ও প্রয়োগ* এবং যোগ্যতাকে ইতিবাচক উপায়ে প্রয়োগমূলক মনোবিজ্ঞানের ভিত্তি এবং অনুশীলনকে শক্তিশালী করেছে। একজন ব্যক্তি কীভাবে পেশাদার মনোবিদে পরিণত হতে পারে?

সক্রিয় দক্ষ মনোবিদ্ হিসাবে বিকাশ (Developing as an Effective Psychologist)

অধিকাংশ ব্যক্তি মনে করে তারা একরকমের মনোবিদ্। আমরা কখনও কখনও বুদ্ধি (intelligence), হীনমন্যতা (inferiority complex), স্বরূপত্বের সংকট (identity crisis), মানসিক প্রতিবন্ধকতা (mental blocks), মনোভাব (attitude), পীড়ন (stress), যোগাযোগের অন্তরায় (communication barriers) এবং এমন অনেক শব্দ নিয়ে কথা বলে থাকি। সাধারণত ব্যক্তিরা এই শব্দগুলো জনপ্রিয় লেখা এবং গণমাধ্যম থেকে সংগ্রহ করে। মানব আচরণ সম্পর্কে অনেক সাধারণ ধারণা রয়েছে যা ব্যক্তি তাদের জীবনের পথে বিকশিত করে থাকে। সাধারণীকরণকে নিশ্চিত করার জন্য মানব আচরণের কিছু ধারাবাহিকতাকে আমরা বারবার লক্ষ্য করে থাকি। এই ধরনের প্রাত্যহিক অযৌক্তিক মনোবিজ্ঞান প্রায়ই ভুল প্রমাণিত হয় এবং কোনো কোনো সময় বিপদ্‌জনক হয়ে উঠে। তখনও একটি প্রশ্ন রয়ে গেছে যে আমরা কীভাবে একজন নকল মনোবিদ্‌কে ..... আলাদা করব।

পেশাগত প্রশিক্ষণ, শিক্ষা বিষয়ক, প্রেক্ষাপট, প্রতিষ্ঠানগত অন্তর্ভুক্তি এবং সেবা প্রদানের অভিজ্ঞতা নিয়ে প্রশ্ন করলে উপরিউক্ত প্রশ্নের একটি উত্তর তৈরি করা যেতে পারে। যাই হোক এখানে অসুবিধার বিষয় হল একজন গবেষক হিসাবে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত হওয়া এবং নির্দিষ্ট পেশাগত মূল্যের অন্তর্নিহিতকরণ করা। তখন দেখা যায় যে মনোবৈজ্ঞানিক বিশেষজ্ঞতাকে বিকশিত করার জন্য মনেবিদ্ দ্বারা ব্যবহৃত সরঞ্জামের জ্ঞান সেগুলোর পদ্ধতি এবং তত্ত্বের প্রয়োজন পরে। উদাহরণস্বরূপ পেশাদারী মনোবিদ্ বিজ্ঞানসম্মত স্তরে তাদের সমস্যাকে ব্যাখ্যা করে। তারা তাদের সমস্যার বিভিন্ন উত্তর খুঁজতে গবেষণাগারে বা বাস্তবিক পরিস্থিতিতে (field setting) নিয়ে যায়। তিনি গাণিতিক সম্ভাবনার ভিত্তিতে উত্তর খোঁজার চেষ্টা করেন। তারপরই সেই মনোবিদ্ এমন মনোবৈজ্ঞানিক নীতি অথবা সূত্রে পৌঁছায় যার উপর নির্ভর করা যায়।

এখানে আরেকটি পার্থক্যের কথা বলা উচিত। কিছু কিছু মনোবিদ্ তাত্ত্বিক সূত্রের উপস্থাপন বা অন্বেষণ করার জন্য গবেষণা করেন আবার কেউ কেউ আমাদের দৈনন্দিন কার্যকলাপ এবং আচরণ সম্পর্কে অধ্যয়ন করেন। আমাদের দুই ধরনের মনোবিদ্‌দেরই প্রয়োজন। এই তত্ত্বগুলোকে বিকশিত করার মতো আমাদের কিছু বৈজ্ঞানিক প্রয়োজন আবার অন্যান্য বৈজ্ঞানিক ও প্রয়োজনে যারা মানব সমস্যার সমাধানের পথ খুঁজে বের করবে। একজন মনোবিদ্‌দের গবেষণায় দক্ষতার বাইরেও প্রয়োজনীয় পরিস্থিতি ও গুণ সম্পর্কে গণনা ও খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এখানে মনোবিদ্‌দের পরিস্থিতি এবং গুণ রয়েছে যা আন্তর্জাতিকভাবে স্বীকৃতি লাভ করেছে।

এটি জ্ঞানের এক বিশাল পরিসরে নিজের আওতায় আনে যা একজন মনোবৈজ্ঞানিকের থাকা বাঞ্ছনীয় যখন তার শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ শেষ হয় এবং সে তার পেশায় প্রবেশ করে। এগুলো অনুশীলনকারী, শিক্ষাবিদ্ এবং গবেষকদের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য যাদের কাজ হল শিক্ষার্থী, ব্যবসায়ী, শিল্পী এবং বৃহত্তম সম্প্রদায়ের সঙ্গে পরামর্শদানের সাথে যুক্ত থাকা। এটি স্বীকৃত যে মনোবিজ্ঞানের মতো কোনো বিষয়ে যোগ্যতা উন্নত করা, বাস্তবায়ন করা এবং পরিমাপ করা কঠিন, কারণ নির্দিষ্টকরণ, সনাক্তকরণ এবং মূল্যায়নের মানদণ্ড এখনও সম্পূর্ণরূপে একমত হয়নি।

মনোবিজ্ঞানীরা দক্ষ মনোবিজ্ঞানী হওয়ার জন্য যে প্রাথমিক দক্ষতাগুলো অথবা যোগ্যতাগুলো চিহ্নিত করেছেন সেগুলোকে তিনটি অংশে বিভক্ত করেছে। যথা, (a) **সাধারণ দক্ষতা (General Skills)**, (b) **পর্যবেক্ষণমূলক দক্ষতা (Observational**

Skills), এবং (c) **নির্দিষ্ট দক্ষতা (Specific Skills)**। এগুলো এখানে বিস্তারিত আলোচনা করা হল ।

সাধারণ দক্ষতা (General Skills)

এই দক্ষতাগুলো জাতিবাচক প্রকৃতির এবং এইগুলো তাদের ক্ষেত্র বিশেষে পারদর্শিতার নির্বিশেষে সমস্ত মনোবিদদের প্রয়োজন পরে। এই দক্ষতাগুলো পেশাদারী মনোবিদ্‌দের জন্য অপরিহার্য, যারা নাকি নিদানিক এবং স্বাস্থ্য মনোবিজ্ঞান, শিল্পসংক্রান্ত / সাংগঠনিক সামাজিক শিক্ষামূলক অথবা পরামর্শদাতার ভূমিকা পালন করেছে। এই দক্ষতাগুলোর মধ্যে ব্যক্তিগত দক্ষতার সাথে বৌদ্ধিক দক্ষতাগুলোও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এই প্রত্যাশা করা হয় যে, সব শিক্ষার্থীরা এই ধরনের দক্ষতাগুলোর অধিকারী নয়, তাদের এই পেশাগত প্রশিক্ষণ (নিদানিক অথবা সাংগঠনিক ক্ষেত্রে) প্রদান করা হবে না। একজন শিক্ষার্থীর মধ্যে যদি এই দক্ষতাগুলো থাকে তাহলে সেই বিশেষ ক্ষেত্রে পরবর্তীতে প্রশিক্ষণ শুধুমাত্র এটিকে পরিমার্জন করে এবং পরবর্তীকালে এই দক্ষতাগুলোকে শাণিত করার জন্য তার সেই বিশেষ ক্ষেত্রের দক্ষ পেশাগত ব্যক্তির প্রয়োজন পরে। এইরকম দক্ষতার কিছু উদাহরণ বাক্স 9.1 এ দেওয়া হয়েছে।

পর্যবেক্ষণমূলক দক্ষতা (Observational Skills)

মনোবিদ্‌রা গবেষক এবং অনুশীলনকারী হিসাবে যে কাজে যুক্ত থাকেন তার বেশিরভাগটিই হচ্ছে সেই বিষয়টিতে মনোযোগ দিয়ে কাজ করা এবং যত্নসহকারে দেখা এবং শোনা। তারা সমস্ত অনুভূতিক ব্যবহার করে এই লক্ষ্য করে যে, কী দেখা ও শোনা

বাক্স 9.1

বৌদ্ধিক এবং ব্যক্তিগত দক্ষতা (Intellectual and Personal Skills)

1. আন্তঃ ব্যক্তিগত দক্ষতা (Interpersonal Skills): মন দিয়ে শোনার এবং সহমর্মী হওয়ার দক্ষতা, অন্যদের সংস্কৃতি, অভিজ্ঞতা, মূল্যবোধ, দৃষ্টিভঙ্গি, উদ্দেশ্য এবং ইচ্ছা, ভয়, প্রতিক্রিয়া গ্রহণের ক্ষেত্রে উদারচিত্ততা ইত্যাদিতে শ্রদ্ধা ও আগ্রহ বিকশিত করা। এই দক্ষতাগুলোকে মৌখিক অথবা অমৌখিকভাবে প্রকাশ করা হয়।
2. জ্ঞানমূলক দক্ষতা (Cognitive Skills) : সমস্যা সমাধানের ক্ষমতা, সমালোচনামূলক চিন্তনে নিযুক্ত থাকা ও সংগঠিত যুক্তি এবং বৌদ্ধিক কৌতুহল ও নমনীয়তা থাকা।
3. আবেগমূলক দক্ষতা (Affective Skills): প্রাক্ষোভিক নিয়ন্ত্রণ এবং ভারসাম্য, আন্তঃ ব্যক্তিগত দ্বন্দ্বের উপলব্ধি সহ্যশক্তি, অস্পষ্টতা এবং অনিশ্চয়তা সহ্যশক্তি।
4. ব্যক্তিত্ব / মনোভাব (Personality/Attitude): অন্যকে সাহায্য করার ইচ্ছা, নতুন ধারণার প্রতি উদারচিত্ততা, সততা/সম্পূর্ণতা, নৈতিক আচরণের মূল্যবোধ ব্যক্তিগত সাহসিকতা।
5. অভিব্যক্তিমূলক দক্ষতা (Expressive Skills): ব্যক্তির নিজস্ব ভাবনা, অনুভূতির ভাষাগত, ভাষাবর্জিত এবং লিখিত আকারে তথ্যের সাথে যোগাযোগের ক্ষমতা।
6. প্রতিফলনমূলক দক্ষতা (Reflective Skills): ব্যক্তির নিজস্ব উদ্দেশ্য, মনোভাব, সম্পর্কে পরীক্ষা এবং বিবেচনা করার ক্ষমতা, ব্যক্তির নিজস্ব আচরণ অথবা অন্যান্যদের আচরণের প্রতি সংবেদনশীলতার ক্ষমতা।
7. ব্যক্তিগত দক্ষতা (Personal Skills): ব্যক্তিগত সংগঠন, ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি, সময় ব্যবস্থাপনা এবং উপযুক্ত পোশাক পরিচ্ছদ।

বৈচিত্র্যের প্রতি সংবেদনশীলতা : ব্যক্তিগত এবং সাংস্কৃতিক পার্থক্য (Sensitivity to Diversity : Individual and Cultural Differences)

- যেহেতু একজন ব্যক্তি তার পেশাগত পরিবেশে অন্যদের থেকে আলাদাভাবে (ব্যক্তির নিজস্ব ভাব সক্রিয় থাকে তাই তার নিজের গুণাবলি/ মনোভাব, মূল্যবোধ এবং এই জ্ঞান সম্পর্কিত সীমাবদ্ধতা) সম্পর্কে অবগত থাকতে হয়।
- বিভিন্ন পরিস্থিতিতে ব্যক্তি এবং সাংস্কৃতিক বৈচিত্র্যের প্রভাব এবং প্রকৃতি সম্পর্কে জ্ঞান।
- পরিমাপন, চিকিৎসা এবং পরামর্শদানের মত বিভিন্ন পটভূমিতে কার্যকরীভাবে কাজ করার ক্ষমতা।
- বিভিন্ন সাংস্কৃতিক আদর্শ এবং বিশ্বাসের প্রতি সম্মান এবং সমাদর করার ক্ষমতা।
- ব্যক্তির পছন্দ এবং ব্যক্তির নিজস্ব গোষ্ঠীর পছন্দের প্রতিও সংবেদনশীল হওয়া।
- সাংস্কৃতিক বিশ্বাসের বৈচিত্র্যকে সমর্থন করার ক্ষমতা এবং তাকে সম্মান করা যা জীবনের ইতিবাচক ফলাফলগুলোকে সমর্থন করে।

যায়, গন্ধ নেওয়া যায়, স্বাদ গ্রহণ বা স্পর্শ করা যায়। একজন মনোবিদ্ হচ্ছে সেই যন্ত্র যা পরিবেশ থেকে আগত তথ্যের সকল উৎসকে শোষণ করে। আগেই তোমরা একাদশ শ্রেণিতে পর্যবেক্ষণ সম্পর্কে পড়েছো। অতএব আমরা এই বছর পর্যবেক্ষণমূলক দক্ষতার উন্নতির দিকে বেশি দৃষ্টি নিক্ষেপ করবো।

একজন মনোবিদ তার চারপাশের বিভিন্ন উপাদান যেমন- ব্যক্তি এবং বিভিন্ন ঘটনাবলির পর্যবেক্ষণে নিযুক্ত থাকে। এই কাজ শুরু করার জন্য একজন মনোবিদ্ ঐ স্থানে ভৌতিক অবস্থানটির পরিবেশকে অনুধাবন করার জন্য যত্ন সহকারে সূক্ষ্ম বিশ্লেষণ শুরু করতে পারে। ..... সে মেঝের রং, দরজা/জানালার আকার, আলোর ধরন, শিল্পকর্ম, চিত্র, ভাস্কর্য ইত্যাদি লক্ষ্য করতে পারে। এই ছোটো, সূক্ষ্ম এবং অপ্রাসঙ্গিক দেখতে সংকেতগুলো মানব আচরণকে প্রভাবিত করে যার কারণে মনোবিদ্রা তার চারপাশের সংকেতগুলোকে লিপিবদ্ধ করে রাখে। প্রাকৃতিক পরিবেশের সাথে একজন মনোবিদ্ সক্রিয়ভাবে একজন ব্যক্তির ও তার কার্যকলাপকে পর্যবেক্ষণ করার কাজে নিযুক্ত থাকে। জনতাত্ত্বিক বৈশিষ্ট্য (বয়স, লিঙ্গ, দৈহিক, উচ্চতা, জাতি ইত্যাদি) অন্যদের সঙ্গে সম্পর্কিত আচরণের পদ্ধতি, অন্যদের উপস্থিতিতে আচরণের ধরন ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। একজন মনোবিদ্কে এই ধরনের বিস্তারিত বিষয়ের নথি রাখতে হয়, কারণ পর্যবেক্ষণ পদ্ধতিতে কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য প্রকাশিত হতে পারে। পর্যবেক্ষণ করার সময় নিম্নলিখিত বিষয়গুলো বিবেচনা করা হয় :

- ধৈর্য্য সহকারে পর্যবেক্ষণ করা;
- তোমাদের চারপাশের প্রাকৃতিক পরিবেশের প্রতি মনোনিবেশ করেন— কে, কি, কখন, কোথায় এবং কীভাবে;
- ব্যক্তির প্রতিক্রিয়া, প্রক্ষোভ এবং প্রেষণার প্রতি সচেতন হওয়া;
- পর্যবেক্ষণ করার সময় এমন প্রশ্ন জিজ্ঞাসা কর যার উত্তর দিতে পারে;
- যদি কোনো প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হয় তবে নিজস্বতা বজায় রাখে এবং নিজের সম্পর্কে তথ্য প্রদান কর;
- আশাবাদী কৌতুহলের সাথে পর্যবেক্ষণ করা এবং নৈতিকতা বজায় রাখা;
- তোমরা যেসব ব্যক্তিকে পর্যবেক্ষণ করবে তাদের আদর্শ ও গোপনীয়তাকে সম্মান করতে হবে। কোনো তথ্য কারোর কাছে প্রকাশ না করার বিষয়ে যত্নবান হইও।

তোমরা আগেই পর্যবেক্ষণের দুটি প্রধান দৃষ্টিভঙ্গির সাথে পরিচিত লাভ করেছিলে। যথা- প্রাকৃতিক পর্যবেক্ষণ, অংশগ্রহণকারীর পর্যবেক্ষণ, চল আমরা এখন এগুলোকে উন্নত করার দক্ষতা সম্পর্কে বিবেচনা করি।

প্রাকৃতিক পর্যবেক্ষণ (Naturalistic Observation) প্রাকৃতিক পর্যবেক্ষণ হলো প্রদত্ত পরিবেশে ব্যক্তি যেভাবে আচরণ করে সে সম্পর্কে শেখার প্রাথমিক উপায়গুলোর মধ্যে একটি। ধর, বিপণি কেন্দ্রে যাওয়ার পর মানুষ কোনো কোম্পানির দেওয়া একটি ভারী ছাড়ের প্রতি কীভাবে প্রতিক্রিয়া করছে তোমরা তা শিখতে চাও। এরজন্য তোমরা বিপণি কেন্দ্র পরিদর্শন করতে পার। যেখানে ছাড় দেওয়া বস্তুগুলো প্রদর্শন করা হয়েছে এবং সুসংহতভাবে পর্যবেক্ষণ করো। যে ব্যক্তি কোন কিছু কেনার আগে ও পরে ব্যক্তি কি করছে এবং বলছে। এই ধরনের তুলনামূলক আলোচনা তোমাদের যা চলছে সেই বিষয়ে প্রয়োজনীয় অন্তর্দৃষ্টি প্রদান করতে পারে।

অংশগ্রহণকারী পর্যবেক্ষণ (Participant Observation) অংশগ্রহণকারী পর্যবেক্ষণ হচ্ছে প্রাকৃতিক পর্যবেক্ষণের পদ্ধতির অন্য একটি রূপ। এখানে পর্যবেক্ষক যেখানে পর্যবেক্ষণটি ..... পরিচালিত হচ্ছে সেখানের ..... একজন সক্রিয় সদস্যে পরিণত হয়ে এই পর্যবেক্ষণ প্রক্রিয়ায় সক্রিয়ভাবে নিযুক্ত হয়। উদাহরণস্বরূপ, উপরে বর্ণিত সমস্যার উপর ভিত্তি করে একজন পর্যবেক্ষক শপিং মলে ভেতরের লোক হয়ে ক্রেতাদের আচরণের বিভিন্নতা পর্যবেক্ষণ করার জন্য শোরুমে পার্টটাইম চাকরি করতে পারে। নৃতত্ত্ব বিজ্ঞানীদের দ্বারা এই কৌশলটি ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয় যার উদ্দেশ্য হচ্ছে কোন্ পদ্ধতির প্রাথমিক পরিপ্রেক্ষিতে লাভ করা এবং যা বহিরাগতদের জন্য তাৎক্ষণিকভাবে সহজলভ্য নাও হতে পারে।

পর্যবেক্ষণের সুবিধা এবং অসুবিধা (Advantages and Disadvantages of Observation)

- এর প্রধান সুবিধা হচ্ছে যে এটি প্রাকৃতিক পরিবেশে কোনো আচরণকে লক্ষ করতে এবং অধ্যয়ন করতে অনুমতি প্রদান করে।
- বহিরাগত ব্যক্তিরা অথবা যারা এই পরিস্থিতিতে আগে থেকেই কাজ করছে তাদের এটি ব্যবহার করার প্রশিক্ষণ দেওয়া যেতে পারে।
- পর্যবেক্ষণের একটি অসুবিধা হচ্ছে, যে ঘটনাটি পর্যবেশিত হচ্ছে

সেটিতে ব্যক্তির সাথে পর্যবেক্ষকদের অনুভূতি জড়িত থাকে বলে এটি পক্ষপাতদুষ্টতায় ভোগে।

- সাধারণত প্রদত্ত পরিস্থিতিতে প্রাত্যহিক কাজগুলোকে সুন্দরভাবে রুটিনমাফিক সাজানো হয়ে থাকে যা পর্যবেক্ষক দ্বারা পরিলক্ষিত নাও হতে পারে।
- অপর একটি সম্ভাব্য-ত্রুটি হচ্ছে যে প্রকৃত আচরণ এবং অন্যদের প্রতিক্রিয়া পর্যবেক্ষকের উপস্থিতিতে প্রভাবিত হতে পারে। এইভাবে পর্যবেক্ষণের আসল উদ্দেশ্যটি ব্যাহত হয়।

কার্য 9.1

তোমাদের আন্তঃ ব্যক্তিগত দক্ষতার মূল্যায়ন করা (Evaluating Your Interpersonal Skills)

একটি কাগজে কিভাবে তোমরা নিম্নলিখিত দিকগুলোর ভিত্তিতে তোমাদের নিজেকে বর্ণনা করবে তা লিখ:

(a) বন্ধুত্বপূর্ণতা
(b) মেজাজ
(c) হাস্যকৌতুকবোধ
(d) পেশা সম্পর্কিত প্রেরণা
(e) দল এবং গোষ্ঠীতে কাজ করার ক্ষমতা
(f) স্বাধীনতা
(g) অপরের দ্বারা গ্রহণযোগ্য হওয়ার ইচ্ছা
(h) শৃঙ্খলাবোধ

তিন থেকে পাঁচজন সদস্যের একটি দল গঠন কর। প্রত্যেক সদস্য অপর সদস্যকে উপরের প্রদত্ত দিকগুলোর উপর ভিত্তি করে মূল্যায়ন করেছে কি না তা যতদূর সম্ভব খেয়াল রাখে। প্রত্যেক সদস্য এই দিকগুলোর উপর ভিত্তি করে আত্ম প্রত্যক্ষণ এবং তাদের সম্পর্ক দলের অন্যান্য সদস্যদের প্রত্যক্ষণের মধ্যে সাদৃশ্য এবং বৈসাদৃশ্য বিশ্লেষণ করে সিদ্ধান্তে আসতে পারে।

বিশেষ দক্ষতা (Specific Skills)

এই দক্ষতাগুলো মনোবৈজ্ঞানিক পরিসেবার ক্ষেত্রে প্রধান ভূমিকা নেয়। উদাহরণস্বরূপ মনোবিদ্ যারা নিদানিক ক্ষেত্রে কাজ করেন তাদের থেরাপি সম্বন্ধীয় হস্তক্ষেপের বিভিন্ন কৌশলে, মনোবৈজ্ঞানিক পরিমাপনে এবং পরামর্শদানে প্রশিক্ষিত হওয়া প্রয়োজন। একইভাবে সাংগঠিক মনোবিদ্‌রা যখন সাংগঠিক পরিপ্রেক্ষিতে কাজ করেন তাদের গবেষণার দক্ষতা ছাড়াও ব্যক্তি, দল, গোষ্ঠীর মধ্যে সাংগঠনিক উন্নতি আনতে গবেষণার দক্ষতা ইত্যাদি কাজেও পরিমাপনে সহায়তা প্রদান এবং পরামর্শদানে আচরণগত দক্ষতা থাকা প্রয়োজন। যদিও বিশেষ দক্ষতা এবং যোগ্যতা কোনো বিশেষ পেশাগত কার্যাবলির জন্য প্রয়োজন হয়। এ সত্ত্বেও সমস্ত দক্ষতার বিন্যাস একে অপরকে অনেকটাই অধিক্রমণ করে। এগুলো কোনো নির্দিষ্ট ক্ষেত্রের জন্য একান্ত আবশ্যক নয়। প্রাসঙ্গিক বিশেষ দক্ষতা এবং যোগ্যতাকে নিম্নলিখিত বিভাগে বিভক্ত করা যেতে পারে—

(a) **যোগাযোগের দক্ষতা (Communication Skills)**
- *কথা বলা*
- *সক্রিয়ভাবে শোনা*
- *অঙ্গাভঙ্গি অথবা ভাষাবিহীন দক্ষতা*

(b) **মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষার দক্ষতা**

(c) **সাক্ষাৎকারের দক্ষতা**

(d) **পরামর্শদানের দক্ষতা**
- *সহমর্মিতা*
- *ইতিবাচক সম্পর্ক*
- *অকৃত্রিমতা*

যোগাযোগের দক্ষতা (Communication Skills)

আমরা যে দক্ষতাগুলো সম্পর্কে আলোচনা করে যাচ্ছি সেগুলো বিমূর্ত মনে হতে পারে। যাই হোক তোমরা এই যোগাযোগের দক্ষতাগুলোকে ভালভাবে উপলব্ধি করতে পারবে যখন তোমরা এগুলোর সঙ্গে সম্পর্কিত অনুশীলনে যুক্ত থাকবে। চল আমরা যোগাযোগ পদ্ধতির মূল বিষয়গুলো বোঝার চেষ্টা করি এবং সম্পর্ক উন্নত করতে এবং ব্যক্তিগত কার্যকারিতার ক্ষেত্রে এরা কি ভূমিকা পালন করে তা লক্ষ করি। কার্যকরী মাধ্যমে কিভাবে হওয়া যায় তা কেবলমাত্র শিক্ষা সমন্বীয় অনুশীলন নয়। উদাহরণস্বরূপ, কোনো কিছুতে ভাল করতে হলে তোমাদের প্রশ্ন করতে এবং উত্তর দিতে সক্ষম হতে হবে, মতামতকে সংক্ষিপ্ত করতে হবে। মতামত থেকে ঘটনাগুলোকে আলাদা করতে হবে এবং সহপাঠী ও শিক্ষকের সাথে কার্যকরীভাবে মিথোস্ক্রিয়া করতে হবে। এর জন্য তোমাদের শ্রবণ দক্ষতারও প্রয়োজন হয়, যাতে তোমরা শ্রেণিকক্ষে উপস্থাপিত তথ্যকে এবং অন্যদের ভাষামূলক অথবা ভাষাবর্জিত ভাবে কি বলছে তা উপলব্ধি করতে পারো। শ্রেণিকক্ষের কাজের অংশ হিসাবে

বাক্স 9.2

যোগাযোগের বৈশিষ্ট্যসমূহ (Characteristics of Communication)

যোগাযোগ হল গতিশীল, কারণ এই প্রক্রিয়াটি ক্রমাগত পরিবর্তনের অবস্থা থাকে। যেহেতু যোগাযোগ স্থাপনকারী ব্যক্তির প্রত্যাশা, মনোভাব, অনুভূতি এবং আবেগ পরিবর্তিত হয়। তাই তাদের যোগাযোগের প্রকৃতিও পরিবর্তন হয়।

যোগাযোগ হচ্ছে ধারাবাহিক, কারণ এটি কখনও থেমে থাকে না। যদি আমরা ঘুমন্ত অথবা জাগ্রত থাকি তবুও আমরা সর্বদাই ভাবনা অথবা চিন্তাধারার প্রক্রিয়াকরণ করে থাকি। আমাদের মস্তিষ্ক সক্রিয় থাকে।

যোগাযোগ হচ্ছে অপরিবর্তনীয়, কারণ একবার যখন আমরা একটি বার্তা প্রেরণ করি আমরা এটিকে আর ফিরিয়ে নিতে পারি না। একবার কোনো অর্থপূর্ণ কটাক্ষ যখন আমাদের জিভ ফসকে কিছু বেরিয়ে আসে অথবা আবেগের বহিঃপ্রকাশে নিযুক্ত থাকি তাহলে আমরা এটিকে মুছে ফেলতে পারি না। আমাদের ক্ষমা চাওয়া বা প্রত্যাহার এটিকে হাল্কা করতে পারে কিন্তু যা বলা হয়েছে তাকে নিশ্চিহ্ন করতে পারি না।

যোগাযোগ হচ্ছে উভয়মুখী প্রক্রিয়া, কারণ আমরা প্রতিনিয়ত অন্য ব্যক্তির সাথে এবং নিজের সাথে যোগাযোগ করি। অন্যরা আমাদের কথাবার্তা এবং কার্যাবলিতে প্রতিক্রিয়া করে এবং আমরা আমাদের নিজেদের কথাবার্তা এবং কার্যাবলিতে সাড়া দিয়ে থাকি। তারপর ঐ প্রতিক্রিয়ায় আমরা সাড়া দিয়ে থাকি। এইভাবে ক্রিয়া এবং প্রতিক্রিয়ার এই চক্রটি হচ্ছে আমাদের যোগাযোগের ভিত্তিস্বরূপ।

সংক্ষিপ্ত প্রতিবেদন পেশ করতে প্রকল্পের রিপোর্ট উপস্থাপন করতে তোমাদের মধ্যে ভাল উপস্থাপনমূলক দক্ষতা থাকা বাঞ্ছনীয়। তাহলে যোগাযোগের প্রক্রিয়া বলতে আমরা কি বুঝি? এই বলা যেতে পারে যে যোগাযোগ হলো চেতন বা অবচেতন, ঐচ্ছিক, অনৈচ্ছিক প্রক্রিয়া যেখানে অনুভূতি এবং ধারণাগুলো ভাষাভিত্তিক এবং ভাষাবিহীন ভাব বার্তা প্রকাশিত করে, যা প্রেরিত, গৃহীত এবং অন্তর্ভুক্ত করা হয়। বাক্স 9.2 এ যোগাযোগের বৈশিষ্ট্যগুলোর রূপরেখা দেওয়া হয়েছে।

যোগাযোগ প্রক্রিয়াটি আকস্মিক। (যার কোনো উদ্দেশ্য নেই) প্রকাশিত (যা ব্যক্তির প্রাক্ষোভিক অবস্থার ফলস্বরূপ) অথবা (যোগাযোগকারীর নির্দিষ্ট লক্ষ্যের ফলস্বরূপ) হতে পারে। মানব যোগাযোগ আন্তঃ ব্যক্তিগত, অন্তঃ ব্যক্তিগত, এবং লৌকিক স্তরে হয়ে থাকে। আন্তঃ ব্যক্তিগত যোগাযোগে নিজের সঙ্গে নিজের সংযোগ, এটিকে বেস্টন করে যথা– চিন্তন প্রক্রিয়া, ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং স্বীয়-এর উপর দৃষ্টি নিক্ষেপ করার মতো কাজ। দুই বা ততোধিক ব্যক্তির মধ্যে যে যোগাযোগের সম্পর্ক প্রতিষ্ঠিত হয় তাকে আন্তঃ ব্যক্তিগত যোগাযোগ বলা হয়। বিভিন্ন ধরনের আন্তঃ ব্যক্তিগত যোগাযোগে মুখোমুখি অথবা কথাবার্তায় মধ্যস্থতা করা, সাক্ষাৎকার এবং ছোট দলের আলোচনা অন্তর্ভুক্ত থাকে। লৌকিক যোগাযোগের বৈশিষ্ট্য হল যে একজন বক্তা শ্রোতার কাছে বার্তা প্রেরণ করে। এটি সরাসরি হতে পারে। যেমন– বক্তা মুখোমুখি বার্তা শ্রোতাকে প্রেরণ করে অথবা পরোক্ষভাবে যেমন– বার্তাটি রেডিও অথবা টেলিভিশনে সম্প্রসারিত হতে পারে।

মানব যোগাযোগের উপাদান (Components of Human Communication)

যখন আমরা যোগাযোগ করি আমরা চয়ন করে যোগাযোগ করি। অর্থাৎ শব্দ, কাজ ইত্যাদির বিস্তৃত ভান্ডার থেকে যা আমাদের কাছে সহজলভ্য, আমরা সেগুলোকেই নির্বাচন করি যা আমাদের ইচ্ছানুযায়ী ভাবনাকে অভিব্যক্ত করার ক্ষেত্রে উপযুক্ত হয়। যখন আমরা যোগাযোগ করি তখন আমরা লিপিবদ্ধ করি অর্থাৎ ধারণা নেই এদের অর্থ প্রদান করা এবং এদের বার্তায় পরিণত করা এবং চ্যানেলের মাধ্যমে ধারণাকে প্রেরণ করি। এটি আমাদের অনুভূতির (যেমন- দেখা, শোনা, স্বাদ গ্রহণ, ঘ্রাণ গ্রহণ এবং স্পর্শ করা) উপর ভিত্তি করে প্রাথমিক সংকেত পদ্ধতি নিয়ে গঠিত হয়। এই বার্তাটি এমন কাউকে পাঠানো হয় যে প্রাথমিক সংকেত পদ্ধতি ব্যবহার করে এটি গ্রহণ করে। সে সংকেতের লিপির অর্থ উদ্ধার করে (অর্থাৎ বার্তাটিকে বোধগম্যরূপে দেয়) উদাহরণস্বরূপ, তোমরা এমন বলতে পারো যে ঘণ্টার আওয়াজ শুনেছ বা একটি নরম বস্তু স্পর্শ করেছ, এগুলো হল ভাষামূলক যোগাযোগের উদাহরণ, এই অভিব্যক্তি করে

যে তোমাদের ইন্দ্রিয় দ্বারা গৃহীত সংকেতগুলোকে তোমরা কীভাবে উপলব্ধি কর। তোমরা ভাষাবর্জিত স্তরেও প্রতিক্রিয়া করতে পার। যদি তোমার একটি গরম উনুন স্পর্শ কর তাহলে তোমাদের আঙুল দ্রুত সরে যায় এবং তোমাদের চোখ দুটি অশ্রুতে ভরে যায়। এই ভাবে আঙুল সরিয়ে নেওয়া এবং চোখ দুটি অশ্রুতে সরে আসা দেখলে একজন দ্রষ্টা তোমাদের কষ্ট বুঝতে পারবে।

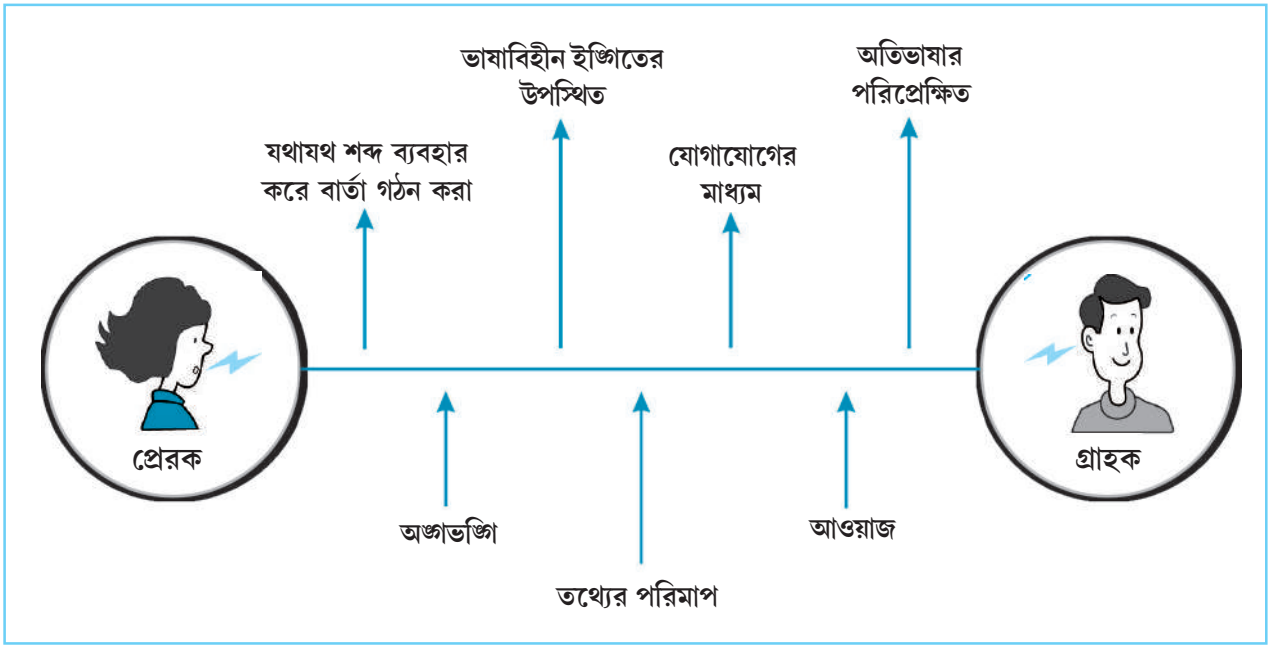
9.1 চিত্রে প্রদত্ত মডেলটিতে যোগাযোগ প্রক্রিয়ায় অন্তর্ভুক্ত বিভিন্ন স্তরগুলো দেখানো হয়েছে।

যেহেতু তোমরা দেখতে পার যে কোনো যোগাযোগ প্রক্রিয়ায় যোগাযোগটি যে মাত্রায় কার্যকরী হয় তা যোগাযোগকারীর কোনো বার্তা প্রেরণ এবং গ্রহণে ব্যবহৃত সংকেতগুলোর পারস্পরিক উপলব্ধির উপর নির্ভর করে। ধর তোমাকে একটি পরীক্ষায় বসতে বলা হয়েছে এবং হঠাৎ তোমরা বুঝতে পেরেছ যে তুমি কলম নিয়ে আসনি তুমি তোমার বন্ধুকে এই জিজ্ঞাসা করছো, "তোমার কাছে কি একটি অতিরিক্ত কলম আছে যা আমাকে তুমি দিতে পারো? সে বলল হ্যাঁ, এবং তোমাকে কলমটি দিয়ে দিল। আসলে এইখানে তুমি একটি কার্যকরী যোগাযোগের প্রক্রিয়ার অংশগ্রহণে যুক্ত ছিলে। তুমি (যোগাযোগকারী A) একটি বার্তা লিপিবদ্ধ করলে তোমার একটি কলম প্রয়োজন) এবং একটি মাধ্যম ব্যবহার করলে বার্তাটি (কণ্ঠস্বরে শব্দ তরঙ্গ উৎপাদন করে) বন্ধুর (যোগাযোগকারী B) কাছে প্রেরণ করতে। তোমার বন্ধু তার সংজ্ঞাবহ ইন্দ্রিয় (কান) দ্বারা এটি গ্রহণ করে এবং এটির সংকেত উদ্‌ঘাটন করছিল। (তোমার একটি কলম প্রয়োজন তা বুঝতে পারা) তোমার বন্ধুর প্রতিক্রিয়া (তোমার হ্যাঁ বলার এবং তোমাকে কলম দেওয়ার মত উপযুক্ত আচরণ করা) যে এই নির্দেশ করে যে বার্তাটি সফলভাবে গ্রহণ এবং এর সংকেত উদ্‌ঘাটন করা হয়েছে। যোগাযোগটি এখনো ফলপ্রসূ হত যদি সে বলতো "দুঃখিত আমি পারবো না, কারণ আমি কেবল একটি কলম নিয়ে এসেছি।"

তোমরা মনে করে দেখতে পার যে কথাবলাই কেবলমাত্র যোগাযোগ নয়। কথা হল শুধুমাত্র জৈবিক ক্রিয়া। সম্ভবত ভাষাকে ব্যবহার করে ধ্বনির উচ্চারণ, যোগাযোগের পরিসরটি ব্যাপক। এখানে দুই বা ততোধিক ব্যক্তির মধ্যে সম্পর্ক থাকে যেখানে তারা মত বিনিময় করার চেষ্টা করে। যে বার্তাটি যে উদ্দেশ্য প্রেরণ করা হয়েছে সেই একই বার্তাটি গৃহীত হয়েছে।

কথন (Speaking)

যোগাযোগের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হচ্ছে ভাষার ব্যবহারের মাধ্যমে কথা বলা। ভাষায় যে সংকেত ব্যবহার করা হয় সেগুলোর মধ্যে অনেক অর্থ থাকে। যোগাযোগকে কার্যকরী করতে হলে একজন যোগাযোগকারীকে যথাযথভাবে ভাষার ব্যবহার অবশ্যই জানতে হয়।



চিত্র.9.1 : প্রাথমিক যোগাযোগ প্রক্রিয়া

কারণ ভাষা হচ্ছে সাংকেতিক। তাই শব্দ ব্যবহার করার সময় যতটা সম্ভব স্পষ্ট এবং নির্ভুলভাবে ব্যবহার করা প্রয়োজন। যোগাযোগ একটি প্রসঙ্গক্রমে হয়ে থাকে। সুতরাং, একজন ব্যক্তিকে অন্য ব্যক্তির উত্থাপিত প্রসঙ্গটি বিবেচনা করা প্রয়োজন অর্থাৎ কোনো কিছু বলার জন্য প্রেরক সেই প্রসঙ্গটি ব্যবহার করে থাকে। এছাড়াও সে তোমাদের ব্যাখ্যাটিতে একমত কিনা। যদি এমন না হয় তবে শ্রোতার উপলব্ধি স্তরের সাথে তোমাদের শব্দ ভান্ডারের স্তরকে ..... এবং শব্দ চয়নে সমন্বয় করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। মনে রাখবে বাজে অভিব্যক্তি, কোনো শব্দ, কোনো সংস্কৃতি বা এলাকার অভিনব বৈশিষ্ট্য এবং কোমল ভাষার প্রয়োগ মাপে মাপে ভাল যোগাযোগের ক্ষেত্রে বাধা হয়ে দাঁড়াতে পারে।

শ্রবণ (Listening)

শ্রবণ একটি গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা যা আমরা প্রত্যেকদিন ব্যবহার করে থাকি। তোমাদের শিক্ষা সংক্রান্ত সফলতা, চাকুরি, কৃতিত্ব এবং ব্যক্তিগত আনন্দ অনেকাংশেই তোমাদের কার্যকরী শ্রবণ ক্ষমতার উপর নির্ভর করে। প্রথমে শ্রবণ তোমাদের কাছে নিষ্ক্রিয় আচরণরূপে প্রকাশিত হতে পারে, যেহেতু এতে নীরবতা থাকে। কিন্তু নিষ্ক্রিয়তার এই চিত্রটি সত্য থেকে বহুদূরে থাকে। শ্রবণের জন্য একজন ব্যক্তিকে মনোযোগী হওয়া প্রয়োজন, ব্যক্তিকে ধৈর্যবান, সমালোচকহীন হওয়া উচিত। তাই ব্যক্তির মধ্যে কোনো কিছু বিশ্লেষণ এবং প্রতিক্রিয়া করার সামর্থ্য থাকতে হবে।

শ্রবণ এবং মনোযোগ দিয়ে শোনা এক নয়। শ্রবণ একটি জৈবিক ক্রিয়া। যাতে সংবেদী সংযোগের মাধ্যমে বার্তা গ্রহণ করে। এটি শ্রবণের একটি অংশ মাত্র এবং এমন একটি প্রক্রিয়া যার অন্তর্গত রয়েছে বার্তা গ্রহণ, মনোযোগ, অর্থ নির্ধারণ এবং উপস্থিত বার্তার প্রতি শ্রোতার প্রতিক্রিয়া।

গ্রহণ (Reception)

শ্রবণ প্রক্রিয়ার প্রাথমিক ধাপ হল কোনো উদ্দীপক অথবা বার্তা গ্রহণ করা। একটি বার্তা শ্রবণগত অথবা দৃষ্টিগত হতে পারে। শ্রবণগত প্রক্রিয়া জৈবিক মিথোস্ক্রিয়ার একটি জটিল বিন্যাসের উপর ভিত্তি করে তৈরি হয়, যা কর্ণ এবং মস্তিষ্ক নিয়ে সংগঠিত হয়। শ্রবণগত কৌশল ব্যতীত ব্যক্তি দৃষ্টিগত কৌশলের মাধ্যমেও শুনতে পারে। তারা ব্যক্তির মৌখিক অভিব্যক্তি, অঙ্গাভঙ্গি, চলাফেরা এবং বাহ্যিকরূপ পর্যবেক্ষণ করে, যা একটি গুরুত্বপূর্ণ ইঙ্গিত প্রদান করে যা তার বার্তায় মৌখিক অংশটি শুনে নাও পেতে পারে।

মনোযোগ (Attention)

একবার যদি কোনো উদ্দীপক অর্থাৎ শব্দগত অথবা দৃষ্টিগত উভয়ই গৃহীত হলে এটি মানব প্রক্রিয়াকরণ তন্ত্রের মনোযোগের স্তরে গিয়ে পৌঁছায়। এই স্তরে অন্যান্য উদ্দীপকগুলো কমে যায় যাতে আমরা নির্দিষ্ট শব্দ বা দৃষ্টিগত সংকেতের উপর মনোনিবেশ করতে পারি। স্বাভাবিকভাবে তোমাদের মনোযোগ তোমরা কি শুনতে চেষ্টা করছো এবং তোমাদের চারপাশে কি ঘটছে এবং তোমাদের মনে কি চলছে এই বিষয়গুলোর মধ্যে বিভাজিত হয়ে থাকে। ভাবো, তোমরা একটি চলচিত্র দেখছ, তোমাদের সামনে যে রয়েছে সে তার বন্ধুর সাথে ফিসফিস করে কথা বলছে, ঐখানের শব্দযন্ত্রের মধ্যে একটি গোঁ-গোঁ আওয়াজ হচ্ছিল, তোমরা তোমাদের আসন্ন পরীক্ষা নিয়েও চিহ্নিত রয়েছে। সুতরাং, তোমাদের মনোযোগ বিভিন্ন দিকে আকর্ষিত হচ্ছে। বিভক্ত মনোযোগ তোমাদের জন্য সংকেত বা বার্তা গ্রহণের বিষয়টিকে কঠিন করে তোলে।

শব্দান্তরিত করা (Paraphrasing)

কেউ তোমাদের কথা শুনছে তা তোমরা কি করে বুঝবে? তোমরা কি করে বুঝবে? তোমরা কি বলেছিলে তা পুনরায় বলতে তাকে বলো। এই কাজটি করার ক্ষেত্রে ব্যক্তি তোমাদের দ্বারা উচ্চারিত শব্দগুলোকে পুনরাবৃত্তি করে না। সে সদ্য গৃহীত ধারণাগুলোর সারাংশ তৈরি করে এবং সে যা বোঝে তার একটি পুনঃবিবৃতি উপস্থাপন করে। এটিকে **শব্দান্তরিত করা** '**paraphrasing**' বলা হয়। এইটি যা আদান প্রদান করা হয়েছে তা সে কতটা বুঝতে পেরেছে এটি উপলব্ধি করতে তোমাদের সাহায্য করে। যদি ব্যক্তিকে যা বলা হয়েছে তা পুনরায় বলতে বা তার সংক্ষিপ্ত বিবরণ লিখতে না পারে তখন বুঝতে হবে যে সে সম্ভবত সম্পূর্ণ বার্তাটি তার কাছে পৌঁছায়নি অথবা এটিকে উপলব্ধি করতে পারেনি। আমরা যখন শ্রেণিকক্ষে শিক্ষকের কথা বা অন্য কারোর কথা শুনছি তখন এই ব্যাপারটি মনে রাখতে পারি। তোমরা যা শুনেছ তা শব্দান্তর করার চেষ্টা কর এবং তোমরা যদি তা করতে না পারো, তবে সম্ভব হলে তোমাদের তৎক্ষণাৎ এর স্পষ্টতা খোঁজা উচিত।

পরবর্তী সময়ে যখন তোমরা কোনো গুরুত্বপূর্ণ কথোপকথনে,

যথা যখন তোমরা কোনো নির্দেশ গ্রহণ করছো বা যখন কোনো বন্ধুর সাথে দ্বন্দ্বে লিপ্ত থাক সেই কথোপকথনকে মৌখিকভাবে শব্দান্তর করার চেষ্টা কর বক্তা যা বলছে সেটি বক্তা এবং তোমরা উভয়ই একই বিষয় গ্রহণ এবং উপলব্ধি করতে পেরেছ কি না তা যাচাই করার জন্য তার কাছে সেই বিষয়টি পুনঃপ্রকাশ কর। তুমি অবাক হবে ভুল বোঝাবুঝি কতবার দ্বন্দ্বের সৃষ্টি করে।

অর্থ নির্ধারণ করা (Assignment of Meaning)

আমাদের ভাষা অর্জন করার পাশাপাশি আমরা যে উদ্দীপকটি গ্রহণ করেছি সেটিকে কোনো পূর্ব নির্ধারিত বিভাগে অন্তর্ভুক্ত করার প্রক্রিয়াটিও বিকশিত হতে থাকে। আমরা যে বার্তাটি গ্রহণ করে থাকি তা ব্যাখ্যা করার জন্য মানসিক বিন্যাসগুলোকে উন্নত করি। উদাহরণস্বরূপ, 'পনির' শব্দটির ক্ষেত্রে আমাদের শ্রেণিবিন্যাস করার কৌশলটি এই বিষয়গুলোর অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। যথা এটি একটি দুগ্ধ পণ্য, এবং স্বাদ ও রং অদ্ভুত, এই সময় বিষয়গুলো আমাদের 'পনির' শব্দটি যেই অর্থে ব্যবহৃত হয়েছে সেটির সাথে মুক্ত করতে সাহায্য করে।

শ্রবণের ক্ষেত্রে সংস্কৃতির ভূমিকা (Role of Culture in Listening)

যে সংস্কৃতিতে আমরা বেড়ে উঠেছি সেই সংস্কৃতিও মস্তিষ্কের মতো আমাদের শ্রবণ এবং শিখনের ক্ষমতাগুলোকে প্রভাবিত করে। যেমন, ভারতে এশিয়া সংস্কৃতি তথা ভারতে বড় বা বয়ঃজ্যেষ্ঠদের থেকে কোনো কথা শোনার সময় নীরব থাকার বিষয়টির উপর জোর দেওয়া হয়। কিছু সংস্কৃতি মনোযোগের নিয়ন্ত্রণের উপর দৃষ্টিনিক্ষেপ করে। উদাহরণস্বরূপ বৌদ্ধধর্মের 'মনোযোগিতা' বলে একটি শব্দ রয়েছে যার অর্থ হচ্ছে তোমরা সম্পূর্ণ মনোযোগকে যাই কর না কেন তাতে উৎসর্গ করা। 'মনোযোগিতার' ক্ষেত্রে প্রশিক্ষণ যা শৈশবকালে শুরু হওয়া মনোযোগের প্রসারকে বিকশিত করতে সাহায্য করতে পারে। সুতরাং, এটি শুধুমাত্র ভালভাবে কিছু শ্রবণ করা থেকে সমানুবর্তি হয়ে শ্রবণ করার দিকে পরিচালিত করে। যাই হোক অনেক সংস্কৃতিতে শ্রবণের উন্নতকরণের ধারণাগুলো উপস্থিত থাকে না। বাক্স 9.3 এ তোমাদের শ্রবণের দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য কিছু পরামর্শ দেওয়া হল।

অঙ্গভঙ্গি (Body Language)

তোমরা কি বিশ্বাস কর যে, যখন তোমরা অন্য ব্যক্তির সঙ্গে যোগাযোগ স্থাপন কর তখন তোমাদের কথাগুলো এই বার্তাটি সম্পূর্ণ অর্থ বহন করে? যদি তোমাদের উত্তর হ্যাঁ সূচক হয় তাহলে তোমরা ভাল করছো। আমরা সবাই জানি যে, যোগাযোগ স্থাপনের ক্ষেত্রে মৌখিক ভাষার ব্যবহার ছাড়াও অঙ্গাভঙ্গি ব্যাপকভাবে সহায়তা করে। আমরা জানি যে, ভাষাবর্জিত আচরণগুলো সাংকেতিক হয় এবং যে কোনো আলোচনা এগিয়ে নেওয়ার সাথে ঘনিষ্ঠভাবে আচরণগুলো **'অঙ্গাভঙ্গির'** একটি অংশ।

বাক্স 9.3

তোমাদের শ্রবণ দক্ষতাগুলোকে উন্নত করার কিছু পরামর্শ দেওয়া হয়েছে
(Some Tips to Improve Your Listening Skills)

- কার্যকরী যোগাযোগের ক্ষেত্রে প্রেরক সেই সাথে গ্রাহকেরও সমান দায়িত্ব রয়েছে তা উপলব্ধি করা।
- যে তথ্যটি সরবরাহ করা হয়েছে এটির প্রতি অগ্রিম সিদ্ধান্ত গঠন থেকে বিরত থাকতে বলা হয়েছে। সকল ভাবনার প্রতি উন্মুক্ত থাক।
- একজন ধৈর্য্যশীল শ্রোতা হও। প্রতিক্রিয়া করার সময় তাড়াহুড়ো করো না।
- অহম যুক্ত কথাবার্তা বর্জন করো। অর্থাৎ শুধুমাত্র তোমরা কী চাও সেই সম্পর্কেই কথা বলবে না। অন্যদেরও সুযোগ দাও এবং অন্যারা কী বলতে চায় তাও বিবেচনা কর।
- প্রাক্ষোভিক প্রতিক্রিয়ার প্রতি সচেতন হও যা সম্ভবত বিশেষ কথার মাধ্যমে বেরিয়ে আসে।
- তোমাদের অঙ্গাভঙ্গি তোমাদের শ্রবণের উপর প্রভাব বিস্তার করে তার প্রতি সাবধান থাক।
- ক্ষোভকে নিয়ন্ত্রণ কর।
- যদি কোনো সন্দেহ থাকে তবে সেটি শব্দান্তর করার চেষ্টা কর। প্রেরককে নিয়ে এটিও পরীক্ষা কর যে তোমরা তার কথাগুলো সঠিকভাবে বুঝছো কি না।
- কি বলা হয়েছে তা লক্ষ্য কর। অর্থাৎ বার্তাটিকে মূর্ত আচরণের আকারে অনুবাদ করার চেষ্টা কর।

অঙ্গভঙ্গি (Body language) সেই সকল বার্তা দ্বারা গঠিত হয়, যা ব্যক্তি শব্দ ছাড়াই প্রকাশ করে থাকে। অঙ্গভঙ্গি পর্যবেক্ষণ করার সময় আমরা অবশ্যই মনে রাখব যে একটিমাত্র ভাষাবিহীন সংকেত সম্পূর্ণ অর্থ বহন করে না। অঙ্গভঙ্গি, দৃষ্টিসংযোগ, জামা-কাপড়ের ধরন এবং অঙ্গ সঞ্চালন এই সকল উপাদানগুলোকে একত্রে অর্থাৎ একটি গুচ্ছ হিসাবে বিবেচিত করা হয়। মৌখিক যোগাযোগের ক্ষেত্রেও ভাষাবিহীন সংকেতগুলোর বিভিন্ন অর্থ থাকতে পারে। উদাহরণস্বরূপ যদি কেউ দুই হাত আড়াআড়ি করে নিজের বুকের উপর রাখে তাহলে এটি একটি নির্দেশ করে যে ব্যক্তিটি একাকী থাকতে পছন্দ করে, কিন্তু এই ভঙ্গিমার সাথে যদি পিঠ সোজা করে শরীরের পেশি এবং চোয়ালকে শক্ত করে ভ্রুকুঞ্চিত করা সম্ভবত রাগের বহিঃপ্রকাশ করা।

যখন আমরা ব্যক্তির শারীরিক ভাষার বিশ্লেষণ করি তখন ব্যক্তির আচরণের প্রেক্ষাপট এবং পর্ব ধারণকেও বিবেচনা করা হয়। বর্তমান এবং অতীত আচরণের ধরনের মধ্যে স্থিরতা, সেইসাথে কথিত এবং অকথিত যোগাযোগের মধ্যে সঙ্গতি স্থাপনকে **সর্বসমতা (congruency)** বলে আখ্যায়িত করা হয়। যখন তোমরা তোমাদের বন্ধুকে বল 'তোমাকে আজ ভাল দেখাচ্ছে না', তখন তোমরা তোমাদের এই কথাটি সেই ব্যক্তির বর্তমানে বাহ্যরূপকে, অতীতে তাকে কী রকম দেখাতো তার সাথে তুলনা করে ব্যক্ত কর। অন্য অর্থে কোন কিছু পরিবর্তিত হয়েছে যা তোমরা লক্ষ করেছ, যদি তোমাদের এই সম্পর্কে অভিজ্ঞতা না থাকে তাহলে তোমরা পরিবর্তনটিকে লক্ষ করবে। চল আমরা মনে করার চেষ্টা করি যে আমরা কি পরিমাণ শরীরী ভাষার ব্যবহার করে কথাবার্তাকে উৎসাহিত অথবা নিরুৎসাহিত করি। উদাহরণস্বরূপ আমরা হোটেলের বেয়ারা অথবা বন্ধুর দৃষ্টি আকর্ষণ করার জন্য সচেতনভাবে হাত নাড়াই। বেশিরভাগ শরীরী ভাষার ব্যবহার কোন সচেতন উপলব্ধি ছাড়া অন্যের সঙ্গে কথাবার্তা বলি, তখন হয়ে থাকে।

কার্য 9.2

যোগাযোগের অকথিত আচরণের পর্যবেক্ষণ করা (Observing Non-verbal Behaviour in Communication)

তোমাদের পরিবারের সদস্যদের যত্ন সহকারে পর্যবেক্ষণ কর। এখন তাদের অকথিত আচরণ বা শারীরী ভাষা লক্ষ্য কর যখন তারা কারোর সাথে কথাবার্তা বলছে তখন তাদের কথিত আচরণ বা শরীরী ভাষা লক্ষ কর। এখন তোমাদের নিজস্ব অকথিত আচরণের দিকে একই ভাবে লক্ষ কর। তোমরা কি তোমাদের এবং তাদের কথিত আচরণ অথবা শরীরী ভাষার মধ্যে কোন মিল খুঁজে পেয়েছো? এটি তোমাদের শ্রেণিকক্ষে সবার সাথে আলোচনা কর।

মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষার দক্ষতা (Psychological Testing Skills)

মনোবিদ্‌দের পরবর্তী যে যোগ্য তার বিন্যাসটি প্রয়োজন হয় সেটি মনোবিদ্যার শাখার জ্ঞানের ভিত্তির সাথে যুক্ত। মনোবিদ্‌রা ব্যক্তি, গোষ্ঠী, সংস্থা এবং সম্প্রদায়ের মনোবৈজ্ঞানিক পরিমাপন, মূল্যায়ন এবং সমস্যা সমাধানের সাথে যুক্ত থাকে। ঊনবিংশ শতাব্দির শেষের দিকে Galton-এর সময় থেকেই মনোবিদ্‌রা সবসময়ই ব্যক্তিগত বৈষম্য উপলব্ধিতে আগ্রহী ছিলেন। মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষাগুলোকে সাধারণ বুদ্ধি, পার্থক্যমূলক প্রবণতা, শিক্ষামূলক কৃতিত্ব, বৃত্তিমূলক যোগ্যতা, ব্যক্তিত্ব, সামাজিক মনোভাব এবং বিভিন্ন অবৌদ্ধিক বৈশিষ্ট্যগুলোর মধ্যে যে ব্যক্তিগত বৈষম্য রয়েছে তার জন্য তৈরি করা হয়েছে এবং সেগুলোকে প্রাথমিকভাবে নির্ধারণ ও বিশ্লেষণ করার জন্য ব্যবহার করা হয়। মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষাগুলোকে একজন নির্দিষ্ট ব্যক্তির মূল্যায়ন করা ছাড়াও গোষ্ঠীর বিভিন্ন মনোবৈজ্ঞানিক গবেষণার অধ্যয়নের জন্যও ব্যবহার করা হয়েছে। মনোবিদ্‌রা এই পার্থক্যগুলোকে বিভিন্ন উপাদান যেমন– পেশা, বয়স, লিঙ্গ, শিক্ষা, সাংস্কৃতিক ইত্যাদির উপর ভিত্তি করে অধ্যয়ন করে থাকেন। মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষাগুলো ব্যবহার করার সময় নৈর্ব্যক্তিকতা, বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গি এবং আদর্শায়িত ব্যাখ্যানের মনোভাব অবশ্যই মনের মধ্যে থাকতে হবে।

উদাহরণস্বরূপ, সাংগঠনিক এবং কর্মচারীদের কাজে, ব্যবসায়ে এবং শিল্পে যেখানে বিশেষ অভীক্ষাগুলোকে ব্যক্তিকে নির্দিষ্ট চাকুরিতে নির্বাচনের জন্য ব্যবহার করা হয় তাতে যথার্থতা, কর্ম দক্ষতার নথি ও রেটিং অভীক্ষার বৈধতা নির্মাণের একটি নির্ণায়ক হিসেবে ব্যবহার করা প্রয়োজন। ধরা যাক, যদি কোন কর্মচারী বিভাগ এটা জানতে চায় যে, কোন নির্দিষ্ট মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষাটি তাদের সর্বোচ্চ দক্ষতা সম্পন্ন স্টেনোগ্রাফার চয়নে সাহায্য করতে পারে। এটি অবশ্যই এটা প্রতিষ্ঠা করে যে ওই অভীক্ষাটি কর্মচারীদের মধ্যে বিভিন্ন কর্ম দক্ষতার স্তরে পৃথকতা তৈরি করে। উপরন্তু, এটিও দেখা উচিত যে একজন সম্প্রতি নিয়োগ প্রাপ্ত কর্মীর যাকে একটি অভীক্ষার

বাক্স 9.4

মনোবৈজ্ঞানিক পরিমাপন দক্ষতাগুলোর প্রয়োজনীয়তা (Essentials of Psychological Assessment Skills)

মনোবৈজ্ঞানিক পরিমাপন হচ্ছে মনোবিদ্‌দের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয় একটি প্রাথমিক দক্ষতা। এর মধ্যে মনস্তাত্ত্বিক অভীক্ষাগুলো সাক্ষাৎকারের উপর ভিত্তি করে ব্যক্তির ব্যাপক ও সংহত মূল্যায়নের জ্ঞান এবং মনোবৈজ্ঞানিক পরিসেবার ফলাফলের মূল্যায়ন রয়েছে, মনোবৈজ্ঞানিক পরিমাপনের জন্য যে দক্ষতাগুলো প্রয়োজন সেগুলো হল :

- সেইসব বহুবিদ পদ্ধতি এবং মূল্যায়নের পন্থা নির্বাচন এবং বাস্তবায়নের ক্ষমতা যা বিভিন্ন ব্যক্তি, দম্পতি, পরিবার এবং গোষ্ঠীর প্রতি সংবেদনশীল এবং শ্রদ্ধাশীল থাকে।
- সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় তথ্য সংগ্রহ করার ক্ষেত্রে সুসংহত দৃষ্টিভঙ্গি ব্যবহার করার ক্ষমতা।
- মনোবৈজ্ঞানিক পরিমাপের বিষয়বস্তু এবং পরিমাপনের পদ্ধতিগুলোর ভিত্তি সম্পর্কে জ্ঞান।
- বিভিন্ন তথ্যের উৎস সুসংহত করার বিষয় সম্পর্কিত জ্ঞান।
- রোগ নির্ণয়ের উদ্দেশ্যে বিভিন্ন উৎস থেকে পরিমাপিত তথ্যের সংগৃহীত করার ক্ষমতা।
- রোগ নির্ণয়ের প্রস্তুতি এবং প্রয়োগ করার ক্ষমতা, প্রচলিত রোগ নির্ণয়ের দৃষ্টিভঙ্গির দোষ ও গুণ উপলব্ধি করা।
- দক্ষতাগুলোকে বাস্তবায়িত এবং উন্নত করার জন্য তত্ত্বাবধানের কার্যকরী ব্যবহারের ক্ষমতা।

অন্য কোন ব্যক্তি যে মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষা ব্যবহার করছে, তাকে পেশাগতভাবে যোগ্যতা সম্পন্ন মনোবিদ্ হতে হবে, যে মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষায় প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত হয়। মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষাগুলোকে অভীক্ষা সমন্ধীয় ম্যানুয়েল থেকে প্রাপ্ত তথ্যের ভিত্তিতে কঠোরভাবে পরিচালিত করা হয়। এই উদ্দেশ্যের প্রয়োজনীয় তথ্যগুলোকে নিম্নে দেওয়া হল :

- অভীক্ষার উদ্দেশ্য অর্থাৎ এটি কিসের জন্য ব্যবহার করা হচ্ছে।
- এটি নির্বাচিত জনসংখ্যার ক্ষেত্রে ব্যবহার করা যেতে পারে।
- কোন অভীক্ষার মধ্যে বিভিন্ন বৈধতার বিভাজন করা হয়, অর্থাৎ যার ভিত্তিতে এটি বলা যেতে পারে যে এটি যা পরিমাপ করবে বলে দাবি করে সেটিই পরিমাপ করে?
- বহিরাগত বৈধতার বাহ্য নির্ণায়কটি অর্থাৎ সেই ক্ষেত্র বিশেষ যেখানে এটি কাজ করতে দেখা যায়।
- নির্ভরযোগ্যতা সূচিত করে অর্থাৎ স্কোরগুলোর মধ্যে কি পরিমাণ ভুলের সম্ভাবনা রয়েছে?
- আদর্শায়িত নমুনা অর্থাৎ যখন অভীক্ষাটি তৈরি করা হয়েছিল কাদের উপর পরীক্ষা করা হয়েছিল, উদাহরণস্বরূপ— ভারতীয়রা বা আমেরিকানরা গ্রামে / শহরে শিক্ষিত/অর্ধশিক্ষিতরা ইত্যাদি?
- অভিজ্ঞাটি পরিচালনার জন্য যে সময় লেগেছে।
- স্কোরিং এর ধরন অর্থাৎ স্কোরটি কিভাবে দেওয়া হবে এবং কি ধরনের পদ্ধতি ব্যবহার করা যাবে?
- নর্ম (Norms) অর্থাৎ, কী ধরনের সামগ্রী উপলব্ধ আছে? যথোপযোগী দলটি কোন্‌টি, যেটিকে স্কোরের ব্যাখ্যার জন্য ব্যবহার করা হবে। উদাহরণস্বরূপ, পুরুষ / মহিলা, বয়ঃগোষ্ঠী ইত্যাদি?
- অন্য কোন বিশেষ উপাদানের প্রভাব অর্থাৎ অন্য ব্যক্তিবর্গ উপস্থিত, পীড়নমূলক পরিস্থিতি ইত্যাদি।
- অভীক্ষার সীমাবদ্ধতা, অর্থাৎ কে এবং কি এটি পরিমাপন করতে পারে। সেই পরিস্থিতি যেখানে এটি ভাল পরিমাপন দিতে পারে না।

ভিত্তিতে নিয়োগ করা হয়েছে তার চাকুরির দক্ষতা তার অভীক্ষা স্কোরের সাথে মিল কি না।

সাক্ষাৎকারমূলক দক্ষতা (Interviewing Skills)

সাক্ষাৎকার হচ্ছে দুই বা ততোধিক ব্যক্তির মধ্যে একটি উদ্দেশ্যমূলক কথোপকথন যা মূল প্রশ্নাবলি এবং উত্তরের বিন্যাসকে অনুসরণ করে থাকে। সাক্ষাৎকার গ্রহণ অন্যান্য কথোপকথনের থেকে বেশি বিধিসম্মত, কারণ এতে পূর্ব নির্ধারিত উদ্দেশ্য এবং নির্দিষ্ট পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়ে থাকে। সাক্ষাৎকার অনেক প্রকারের হয়ে থাকে। কর্মী নিয়োগ সংক্রান্ত সাক্ষাৎকার হচ্ছে এমন একটি সাক্ষাৎকার যাতে সম্ভবত তোমরা অনেকেই অংশগ্রহণ করে থাকবে। অন্যান্য বিন্যাসগুলো হল তথ্য সংগ্রহকারীর সাক্ষাৎকার, পরামর্শদান সাক্ষাৎকার, প্রশ্নাত্মক সাক্ষাৎকার, বেতার, টেলিভিশনে সাক্ষাৎকার এবং গবেষণা সম্বন্ধীয় সাক্ষাৎকার।

সাক্ষাৎকারের বিন্যাস (Interview Format)

একবার সাক্ষাৎকারের উদ্দেশ্য তৈরি হয়ে গেলে একজন সাক্ষাৎকার

গ্রহীতা একটি সাক্ষাৎকারের বিন্যাস তৈরি করে। সাক্ষাৎকারের উদ্দেশ্য ও এর নির্বিশেষে মূল বিন্যাসটিকে তিনটি স্তরে বিভক্ত করা হয়। যথা– সাক্ষাৎকারের সূচনা (*opening*) মুখ্য প্রসঙ্গ (*the body,*) এবং সাক্ষাৎকারের শেষে (*the closing*)। এখন আমরা তিনটি স্তরকে সংক্ষেপে বর্ণনা করবো।

সাক্ষাৎকারের সূচনা (Opening of the Interview)

সাক্ষাৎকারের সূচনায় রয়েছে দুইজন যোগাযোগকারীর মধ্যে সম্পর্ক প্রতিষ্ঠা করা এর উদ্দেশ্য হচ্ছে সাক্ষাৎকারীকে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করানো। সাধারণত সাক্ষাৎকারগ্রহীতা কথোপকথন শুরু করে এবং শুরুতেই বেশিরভাগ কথা বলে ফেলে। এতে দুটি কাজ হয়। যথা এটি সাক্ষাৎকারের লক্ষ্য প্রতিষ্ঠিত করে এবং সাক্ষাৎকারীকে পরিস্থিতি ও সাক্ষাৎকারগ্রহীতার সাথে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করার সুযোগ করে দেয়।

সাক্ষাৎকারের মুখ্য প্রসঙ্গ (Body of the Interview)

সাক্ষাৎকারের মুখ্য প্রসঙ্গ হচ্ছে একটি প্রধান প্রক্রিয়া। এই স্তরে সাক্ষাৎকারীকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার মাধ্যমে উদ্দেশ্যসাধন করার জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য ও উপাত্ত উপস্থাপন করানোর চেষ্টা করা হয়।

প্রশ্নাবলির ধারাবাহিকতা (Sequence of Questions)

সাক্ষাৎকারের উদ্দেশ্য সম্পূর্ণ উপলব্ধি করার জন্য সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী বিভিন্ন পরিপ্রেক্ষিতে শ্রেণি সম্পর্কিত এমন প্রশ্নের বিন্যাস তৈরি করে, যাকে তালিকাও বলা হয়। এটি করার জন্য সাক্ষাৎকার গ্রহণকারীকে প্রথমে অবশ্য সেইসব দিক অথবা শ্রেণি যেখান থেকে তথ্যটি উদ্ধৃত হবে সে সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, চাকুরি সংক্রান্ত সাক্ষাৎকারে ব্যবহৃত প্রশ্নগুলো 9.5 বাক্সে দেওয়া হয়েছে এবং সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী বিভিন্ন বিভাগ নির্বাচন করেছেন যথা– যে আগে সংস্থায় কাজ করেছিল তার প্রকৃতি, আগের চাকুরি, পরিতৃপ্তি কোন দ্রব্যের মতামত ইত্যাদি এই শ্রেণিগুলোতে এবং এর মধ্যে যে প্রশ্নগুলো রয়েছে এগুলো সহজে উত্তর দেওয়া থেকে জটিলভাবে উত্তর দেওয়া, এই সীমায় সাজানো হয়। প্রশ্নগুলো বিষয়বস্তু নির্ধারণের পাশাপাশি ঘটনার পরিমাপ করতেও গঠন করা হয়।

বাক্স 9.5

সাক্ষাৎকারের প্রশ্নাবলির প্রকারভেদ (Types of Interview Questions)

প্রত্যক্ষ প্রশ্নাবলি (Direct Question) : এই প্রশ্নগুলো স্পষ্ট এবং এতে নির্দিষ্ট তথ্য চাওয়া হয়। উদাহরণস্বরূপ, "তুমি আগে কোথায় কাজ করেছ?"

মুক্তপ্রাপ্ত প্রশ্নাবলি (Open-ended Question): এগুলো পরোক্ষ হয় এবং শুধুমাত্র বিষয়কে নির্দেশিত করে। উদাহরণস্বরূপ, "তুমি তোমার কাজ নিয়ে পুরোপুরি কতটা খুশি ছিলে?"

বন্ধপ্রাপ্ত প্রশ্নাবলি (Close-ended Question): এটি বিকল্প উত্তর প্রদান করে এবং উত্তরের বৈচিত্র্যকে সংকোচিত করে। উদাহরণস্বরূপ, "তুমি কি মনে কর কোনো পণ্য সম্পর্কে জ্ঞান বা যোগাযোগের দক্ষতা একজন বিক্রয়কারীর জন্য কী খুব গুরুত্বপূর্ণ?"

বহুমুখী প্রশ্নাবলি (Bipolar Question): এটি বন্ধপ্রাপ্ত প্রশ্নাবলির একটি রূপ। এতে হ্যাঁ অথবা না উত্তর চাওয়া হয়। উদাহরণস্বরূপ, "তুমি কি কোনো কোম্পানির জন্য কাজ করতে চাও?"

প্রধান প্রশ্নাবলি (Leading Question): এটি কোন নির্দিষ্ট উত্তরের স্বপক্ষে একটি উত্তরই আসা করে। উদাহরণস্বরূপ, "তুমি বলবে না যে তুমি কোনো কোম্পানিতে অফিসারের ইউনিয়ন গঠন করার পক্ষে রয়েছে?"

প্রতিরূপ প্রশ্নাবলি (Mirror Question): এই ক্ষেত্রে কোনো ব্যক্তি কোন বিষয়ে বলবে এবং ব্যাখ্যা করবে সেই বিষয়কে অনুধাবন করে এতে অভিপ্রেত করানো হয়। যেমন– "তুমি বলেছিলে আমি কঠোর পরিশ্রম করেছি কিন্তু আমি সাফল্য পেতে ব্যর্থ"। দয়া করে এটি ব্যাখ্যা কর যে কেন এমন হয়।

সাক্ষাৎকারের প্রশ্নগুলোর উত্তর **(Answering Interview Questions)**

- যদি তুমি প্রশ্নগুলো বুঝতে না পার তাহলে স্পষ্ট করে বলার জন্য বল।
- তোমাদের উত্তরের মধ্যে প্রশ্নগুলো পুনঃ ব্যক্ত কর।
- একবারে একটি প্রশ্নের উত্তর দাও।
- নেতিবাচক প্রশ্নগুলোকে ইতিবাচক প্রশ্নে পরিবর্তন করতে চেষ্টা কর।

সাক্ষাৎকারের শেষে (Closing the Interview)

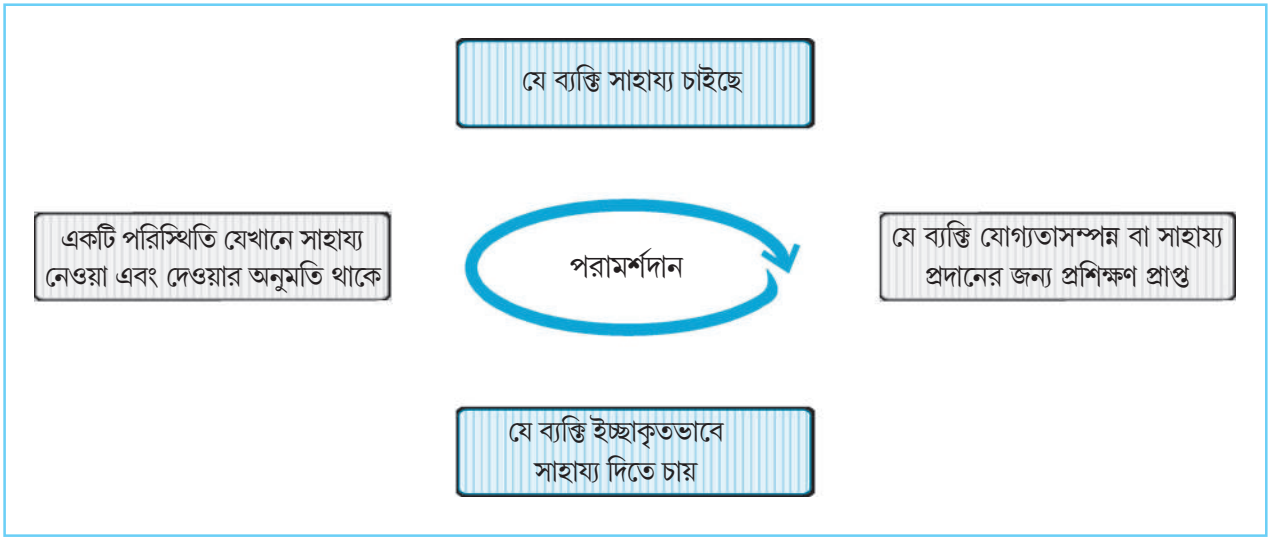
যখন সাক্ষাৎকার শেষ হবে তখন সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী কি সংগ্রহ করতে সমর্থ হয়েছে তার সংক্ষিপ্তসার করতে হবে। পরবর্তী ধাপে কী নেওয়া হবে এর আলোচনা দিয়ে একজনকে তার সাক্ষাৎকার গ্রহণ শেষ করা উচিত। সাক্ষাৎকারের শেষ পর্যায়ে সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী সাক্ষাৎকারদাতাকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা অথবা মন্তব্য করার সুযোগ দিতে হবে।

পরামর্শদানের দক্ষতা (Counselling Skills)

মনোবিদ্ হিসাবে বিকশিত হওয়ার ক্ষেত্রে পরামর্শদান ও নির্দেশনাদানের যোগ্যতা হল আরেকটি শর্ত যা আগের থেকেই থাকা বাঞ্ছনীয়। এই সমস্ত যোগ্যতাগুলো উন্নতি করার জন্য মনোবিদ্দের অবশ্যই বিশেষজ্ঞের তত্ত্বাবধান, উপযুক্ত প্রশিক্ষণ এবং শিক্ষা গ্রহণের মধ্য দিয়ে যেতে হয়। একটি ভুল পেশা গ্রহণের পরিণতি খুব গুরুতর হয়। যদি একজন ব্যক্তি এমন একটি কাজ শুরু করে যার জন্য তার মধ্যে প্রয়োজনীয় দক্ষতা নেই, তবে সে ক্ষেত্রে তার মধ্যে গম্ভীর অভিযোজনে সমস্যা ও নেতিবাচক প্রক্ষোভ দেখা দিতে পারে এবং সে হীনমন্যতায় ভোগতে পারে। এই অসুবিধাগুলো সে অন্য ব্যক্তির উপর প্রক্ষেপিত করতে পারে। এর বিপরীতে যদি কোন ব্যক্তি এমন একটি পেশা গ্রহণ করে যাতে সে ভালভাবে মানিয়ে নেয়, তবে সেখানে কাজটি ভালভাবে করার ক্ষেত্রে যথেষ্ট তৃপ্তি লাভ করবে। এর থেকে যে ইতিবাচক অনুভূতি উৎপন্ন হয় তা সম্পূর্ণ জীবনব্যাপী অভিযোজনের উপর অসাধারণ প্রভাব ফেলে। পরামর্শদান হচ্ছে এমনই একটি দিক যেখানে একজন ব্যক্তি যখন কোনো ক্ষেত্রে প্রবেশ করে তখন তা আগ্রহ এবং প্রাথমিক দক্ষতার বিন্যাসকে তার বৃত্তির ক্ষেত্রে কার্যকরী কি না এই মূল্যায়ন করার জন্য তার স্ব অন্তর্দর্শনে নিযুক্ত থাকা প্রয়োজন।

পরামর্শদানের অর্থ ও প্রকৃতি (Meaning and Nature of Counselling)

পরামর্শদান সাক্ষাৎকারের পরিকল্পনা করতে পরামর্শদাতা এবং ক্লায়েন্টের আচরণকে বিশ্লেষণ করতে এবং ক্লায়েন্টের উপর বিকাশমূলক প্রভাব নির্ধারণ করতে একটি পদ্ধতি প্রদান করে। এই অংশে আমরা দক্ষতা, ধারণা এবং যে পদ্ধতি মূর্ত যোগ্যতার উন্নতির জন্য পরিকল্পনা করতে সাহায্য করে তা নিয়ে আলোচনা করব। একজন পরামর্শদাতা বেশিরভাগ সময়ই ক্লায়েন্টের সমস্যাটি সে কি হিসাবে দেখছে এবং সে তার সমস্যা সম্পর্কে কি অনুভব করে এই সবকিছুর প্রতি দৃষ্টি নিক্ষেপের মাধ্যমে ক্লায়েন্টের সমস্যা সম্পর্কে ধারণা তৈরি করতে আগ্রহী হয়। কোন সমস্যার বাস্তবিক বা সূক্ষ্ম ঘটনাগুলোকে কম গুরুত্ব দেওয়া হয়। এখানে ক্লায়েন্টের প্রদত্ত অনুভূতি এবং সেই অনুভূতির স্বীকৃতির উপর কাজ করাকে বেশি গুরুত্ব দেওয়া হয়। ব্যক্তি কিভাবে তার সমস্যাকে ব্যক্ত করে তার উপর দৃষ্টিনিক্ষেপ করে।



চিত্র.9.2 : পরামর্শদান পদ্ধতির পূর্বশর্ত

পরামর্শদানে সাহায্য করার সম্পর্ক বর্তমান থাকে। যেখানে কোনো একজন ব্যক্তি সাহায্য দেয় এবং এমন একজন ব্যক্তি থাকে সে সাহায্য প্রদানে সক্ষম এবং যে একটি পরিস্থিতিতে যেখানে সাহায্য নেওয়ার অনুমতি রয়েছে সেখানে সাহায্য করার জন্য প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত করে। সেই ব্যক্তি স্বেচ্ছায় সাহায্য প্রদান করে।

পরামর্শদান সম্পর্কিত নিম্নলিখিত উপাদানগুলো পরামর্শদানের প্রধান তাত্ত্বিক দৃষ্টিভঙ্গির দিক থেকে সাধারণ হয়। (চিত্র 9.3 দেখো)

1. পরামর্শদানের অন্তর্গত রয়েছে ক্লায়েন্টের অনুভূতি চিন্তাধারা এবং কার্যকলাপের প্রতি প্রতিক্রিয়াশীল থাকা।
2. পরামর্শদানে ক্লায়েন্টের প্রত্যক্ষণ এবং অনুভূতির প্রতি কোনো মূল্যায়নমূলক আদর্শ ছাড়াই একটি মৌলিক গ্রহণযোগ্যতা বর্তমান থাকে।
3. পরামর্শদানমূলক পরিস্থিতির গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হলো বিশ্বস্ততা এবং গোপনীয়তা বজায় রাখা। এইসব গুণ সংরক্ষণকারী ভৌতিক সুবিধা থাকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।
4. পরামর্শদান হচ্ছে ঐচ্ছিক। এটি তখনই শুরু হয় যখন ক্লায়েন্ট কোনো পরামর্শদাতার সান্নিধ্যে যায়। একজন পরামর্শদাতা কোনো তথ্য অর্জন করার জন্য কোনো ধরনের বল প্রয়োগ করে না।
5. এই প্রক্রিয়ার সময় পরামর্শদাতা এবং ক্লায়েন্ট উভয়েই কথিত এবং অকথিত বার্তা আদান প্রদান করে। অতএব পরামর্শদাতার কার্যকারিতার ক্ষেত্রে একটি গুরুত্বপূর্ণ শর্ত হলো বার্তায় প্রকৃতির প্রতি সচেতনতা এবং বোধগম্যতা।

পরামর্শদানের অতিকথার দূরীকরণ (Breaking the Myths of Counselling)

- পরামর্শদান শুধু তথ্য প্রদান করা নয়।
- পরামর্শদান বলতে উপদেশ প্রদান করা নয়।
- পরামর্শদান বলতে চাকুরিতে বা পড়াশোনায় কোনো কোর্সে ব্যক্তির নির্বাচন এবং অন্তর্ভুক্তিকে বোঝায় না।
- পরামর্শদান সাক্ষাৎকারের মতো এক নয় যদিও এর মধ্যে সাক্ষাৎকার অন্তর্ভুক্ত থাকে।
- পরামর্শদানে কাউকে প্ররোচিত করে উপদেশ, হুমকি দিয়ে বা বাধ্য করে কারোর মনোভাব বিশ্বাস এবং আচরণকে প্রভাবিত করা হয় না।

কার্যকরী সম্পর্কের বিকাশ (Developing Effective Relationships)

অধিকাংশ ব্যক্তি যারা পরামর্শদাতার কাছ থেকে কার্যকরী সাহায্য লাভ করতে চায় তাদের মধ্যে খুব কমই আছে যারা কার্যকরী ও সন্তোষজনক সম্পর্ক স্থাপন করে বা এই সম্পর্কগুলোর অভাব দেখা যায়। বেশিরভাগ আচরণের পরিবর্তন যেহেতু সামাজিক সমর্থনের একটি সংযোগ দ্বারা সৃষ্ট এবং সমর্থিত তাই ক্লায়েন্টের জন্য অন্য ব্যক্তির সাথে অত্যন্ত ইতিবাচক সম্পর্ক শুরু করা আবশ্যক। অবশ্য পরামর্শদান সম্পর্কটি হচ্ছে একটি প্রাথমিক মাধ্যম যার দ্বারা এটি শুরু হয়ে থাকে। আমাদের সকলের মত, পরামর্শদাতারা ও নিখুঁত নয় কিন্তু তারা অন্যদের তুলনায় অধিক স্বাস্থ্যকর এবং সহায়ক সম্পর্ক তৈরিতে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত থাকে।

সংক্ষেপে পরামর্শদান বলতে গেলে সাধারণত ক্লায়েন্টের সমস্ত সমস্যা একটি সামগ্রিক পরিণাম থাকে। ক্লায়েন্টের মধ্যে সে সব কার্যকরী পরিবর্তন হয়ে থাকে সেগুলো বহুমুখী হয়। এই পরিবর্তনের রূপগুলো প্রদর্শিত হয় যখন একজন ক্লায়েন্ট গুরুদায়িত্ব নেয়, তার

কার্য 9.3

শ্রবণ এবং শব্দান্তরিত করা (Listening and Paraphrasing)

এই কাজের জন্য A, B, C তিনজন ছাত্রের প্রয়োজন।

A একজন পরামর্শদাতার মত কাজ করবে যে শ্রবণের অভ্যাস করবে। তার ভূমিকা হবে যা সে শুনেছে তার ক্লায়েন্টের কাছে বার বার বিভিন্নভাবে বলা। A শুধুমাত্র কি বলা হয়েছিল তা শুনবে না পাশাপাশি কিভাবে বলা হয়েছিল (অঙ্গভঙ্গি) এবং এর পেছনের অনুভূতি কী ছিল তাও শুনবে।

B A এর কাছে তার বর্তমান সময়ের সম্মুখীন হওয়া সমস্যাগুলো নিয়ে আলোচনা করে ভাগ করে নেবে।

C পর্যবেক্ষক হিসাবে কাজ করবে এবং A শ্রোতা হিসাবে কেমন ভাল সে বিষয়ে নথি রাখবে।

A এবং B 10 মিনিটের জন্য কথাবার্তা বলবে। কথাবার্তার পর C তার নিরীক্ষটি ব্যক্ত করবে। B A-এর সাথে তার নিরীক্ষটি ব্যক্ত করল এবং C এর সাথে A-এর কথাগুলো ভাগ করল।

এই প্রতিক্রিয়ার কাল 10 মিনিট হতে পারে। এটি শেষ হওয়ার পর ভূমিকার পরিবর্তন কর যাতে তিনজনই সমানভাবে তিনটি ভূমিকা করার সুযোগ পায়। এই কাজটি করার পর তোমরা কি শিখেছ তার একটি সারাংশ তৈরি কর।

মধ্যে নতুন অন্তর্দৃষ্টি বিকশিত হয়, সে যখন বিভিন্ন কাজে নিযুক্ত থাকে।

সার্থক সহায়কের বৈশিষ্ট্য (Characteristics of Effective Helper)

একজন প্রশিক্ষিত সাহায্যকারী হিসাবে একজন পরামর্শদাতার দায়িত্ব হচ্ছে যে তার ক্লায়েন্ট পরামর্শদান থেকে উপকৃত হয়েছে এবং এর চিকিৎসামূলক সুবিধাগুলো অর্জন করেছে কিনা তা নিশ্চিত করা। যাই হোক, পরামর্শদানের প্রক্রিয়ার সাফল্য ব্যাপকভাবে কোনো পরামর্শদাতার দক্ষতা, জ্ঞান, মনোভাব ব্যক্তিগত গুণাবলি এবং আচরণের উপর যে কোন কিছু বা যা কিছু সহায়তার প্রক্রিয়াটিকে উন্নত করতে পারে তার উপর নির্ভর করে। এই অংশে আমরা সার্থক পরামর্শদাতার চারটি গুণাবলি নিয়ে আলোচনা করব। যার অন্তর্ভুক্ত রয়েছে : (i) *প্রামাণিকতা (Authenticity)*, (ii) *অন্যদের প্রতি সদর্থক বিবেচনা (Positive regard for others)*, (iii) *সহমর্মিতার ক্ষমতা (Ability to empathise)*, *এবং* (iv) *শব্দান্তর করা (Paraphrasing)*।

চলো আমরা এই গুণাবলিগুলো সংক্ষেপে বুঝে নেই।

(i) **প্রামণিকতা (Authenticity)** : তোমাদের নিজেদের প্রতি নিজের প্রতিরূপ প্রত্যক্ষণ তোমাদের আমি "I" কে তৈরি করে। *লস্ব-অনুভূত আমি "I"* ধারণা, শব্দ, কাজ, পোশাক এবং তোমাদের জীবনশৈলীর দ্বারা প্রকাশিত হয়ে থাকে। এইসব বিষয়গুলো তোমাদের "I" আমি কে অন্যদের সাথে সংযোগ করায় তোমাদের ঘনিষ্ট সংস্পর্শে আসে তারাও তাদের নিজেদের জন্য তোমাদের প্রতিরূপ তৈরি করে এবং তারাও মাঝে মাঝে তোমার সাথে এই প্রতিরূপটির সংযোগ করায়। উদাহরণস্বরূপ, বন্ধুরা তোমাদেরকে বলে তোমাদের সম্পর্কে তারা কি পছন্দ এবং অপছন্দ করে। তোমাদের শিক্ষক এবং পিতামাতা তোমাদের প্রশংসা বা সমালোচনা করে। তোমরা যে ব্যক্তিকে শ্রদ্ধা কর তারাও তোমাদের মূল্যায়ন করে থাকে। যাদের তোমরা শ্রদ্ধা কর সেই ব্যক্তি কর্তৃক এই সমষ্টিগত বিচারগুলো হয়ে থাকে। তাকে 'গুরুত্বপূর্ণ কেউ' (significant others) বলা হয়। যা 'আমি' (me) তে বিকশিত হয়ে থাকে। এই অন্য 'আমি' হল সেই ব্যক্তি যে রূপে অন্য ব্যক্তিরা তোমাকে দেখতে চায়। এই প্রত্যক্ষণটি তোমাদের নিজেদের আমি হিসাবে স্ব প্রত্যক্ষণ থেকে আলাদা বা একইরকম হতে পারে। যে মাত্রায় তোমরা অন্যান্যদের এই প্রত্যক্ষণ সম্পর্কে এবং সেইসাথে তোমাদের নিজের সম্পর্কে নিজের প্রত্যক্ষণ সম্পর্কে সচেতন থাক এইটি তোমাদের আত্মসচেতনতাকে নির্দেশ করে। প্রামাণিকতার অর্থ হল যে তোমাদের আচরণগত বহিঃ প্রকাশগুলো তোমরা যেটিকে মূল্য দাও এবং যেভাবে তোমরা অনুভব কর এবং তোমাদের অভ্যন্তরীণ আত্ম প্রতিরূপের সাথে সম্পর্ক স্থাপনের সামঞ্জস্যতাকে বোঝায়।

(ii) **অন্যের প্রতি সদর্থক বিবেচনা (Positive Regard for Others)** : পরামর্শদান-পরামর্শদাতার সম্পর্কের ক্ষেত্রে একটা ভাল সম্পর্ক স্বাধীনভাবে মত প্রকাশের সম্মতি প্রদান করে। এই ভাবনার গ্রহণযোগ্যতাকে বোঝায় অর্থাৎ উভয়ের অনুভূতিই যেখানে গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের মনে রাখা উচিত যে, যখন আমরা নতুন কোন সম্পর্ক তৈরি করি তখন আমরা অনিশ্চয়তা এবং উদ্বেগ অনুভব করে থাকে। এই অনুভূতিগুলো কমে আসে যখন পরামর্শদাতা ক্লায়েন্টের সম্পর্কে যা অনুভব করছে, তার অনুভূতিটি সম্পূর্ণ ঠিক আছে তা স্বীকার করে নেওয়ার মাধ্যমে ক্লায়েন্টের প্রতি ইতিবাচক সম্পর্ক বিস্তার করে। অন্যের প্রতি ইতিবাচক সম্পর্ক প্রদর্শন করার ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত নির্দেশাবলি গুলো মনে রাখা যেতে পারে:

(1) যখন তোমরা কথা বলো তখন "তোমার" দিয়ে কথা বলার চেয়ে "আমি" দিয়ে কথা বলার অভ্যাস কর। এর একটি উদাহরণ হলো, "তোমার এটা করা উচিত নয়" থেকে বরং এই বলা "আমি বুঝেছি।"

(2) সে কী বলেছে তা তার সাথে পরীক্ষণ করার পরই অন্য ব্যক্তি কি বলেছে তার উত্তর দাও।

(3) অন্য ব্যক্তি যা অনুভূত করছে অথবা যা কিছু সে করতে চায় তা বলার তাকে স্বাধীনতা দাও। এতে বাধা দিও না।

(4) এই অনুমান কর না যে, তুমি কি চিন্তা করছ তা অপর ব্যক্তি জানে। উক্ত প্রসঙ্গে অর্থাৎ কথোপকথন যে প্রেক্ষাপটে চলছে সে অনুসারেই নিজেকে অভিব্যক্ত কর।

(5) নিজেকে বা অপর ব্যক্তিকে কোন নাম দিও না (যথা- তুমি একজন অন্তর্মুখী) ইত্যাদি।

(iii) **সহমর্মিতা (Empathy)** : এটি সবচেয়ে কঠিন যোগ্যতা যা পরামর্শদাতার অবশ্যই প্রয়োজন। তোমরা আগেই পঞ্চম অধ্যায়ে পড়েছ যে সহমর্মিতা হচ্ছে একজন পরামর্শদাতার অন্য ব্যক্তির অনুভূতিকে তার দৃষ্টিকোণ থেকে উপলব্ধ করার

কার্য 9.4

নিজের ভয়ের মুখোমুখি হওয়া (Confronting One's Fear)

এই কাজটি একটি দলবদ্ধ পরিস্থিতিতে সম্পন্ন করা যেতে পারে। এই দলের প্রত্যেকে তাদের নাম প্রকাশ না করেই তাদের সবচেয়ে ভয়ানক ভয়/সন্দেহ/ উদ্বেগ একটি কাগজের টুকরোয় লিখেছে। প্রত্যেকে তাদের ভয় সম্পর্কে লেখার পর সবগুলো কাগজের টু করো সংগ্রহ করে একটি বড় ঝুড়িতে ফেলো। এখন এই দলের প্রত্যেকেই ঝুড়ি থেকে একটি চিরকুট তুলে এবং এই তালিকা বর্ণিত ভয়গুলো জোরে পড়েছে। তারপর দলটি ভয়ের প্রকৃতি সম্পর্কে একটি নির্দিষ্ট ভয় বিদ্যমান থাকার সম্ভাব্য কারণগুলো সম্পর্কে সেই বিষয়গুলো যা এই ভয়গুলোকে সঞ্চারিত করে এবং যে ভয়গুলো থেকে মুক্তি পাওয়ার পথ দেখায় ইত্যাদি নিয়ে আলোচনা করে। এই একই পদ্ধতিকে পুনরাবৃত্তি করো যতক্ষণ না পর্যন্ত বাক্সে রাখা চিরকুটগুলো পড়া শেষ হয়। এই কাজটি শেষে তোমাদের যা খুঁজে দেখা উচিত:

- *এই কাজটি তোমাদেরকে নিজেদের সম্বন্ধে কিছু বেশি উপলব্ধ করতে সাহায্য করেছে কিনা।*
- *ভয় ছাড়া আর কোন বিষয়টি তোমাদের আত্মসচেতনতার পদ্ধতিতে অবদান রাখে।*
- *তোমরা কেমন অনুভব করেছিলে যখন অন্য কেউ তোমাদের ভয়টা পড়ছিল?*

ক্ষমতা। এটি হচ্ছে অন্য ব্যক্তির জায়গায় নিজেকে দাড় করিয়ে সেই ব্যক্তির ব্যাথা এবং যন্ত্রণাকে উপলব্ধি করার চেষ্টা করা। সহানুভূতি এবং সহমর্মিতার মধ্যে একটি পার্থক্য রয়েছে। সহানুভূতিতে তোমরা উদ্ধারকের ভূমিকা পালন কর। তোমরা এমন ভাবতে পার যে কোন্ ব্যক্তি তোমাদের দয়ার পাত্র।

(iv) **শব্দান্তরিত করা (Paraphrasing)** : এই দক্ষতাটি ইতোমধ্যে যোগাযোগের বিভাগে আলোচনা করা হয়েছে। তোমরা মনে করে দেখবে যে এতে একজন পরামর্শদাতার সেই দক্ষতা থাকে যাতে ক্লায়েন্ট বিভিন্ন শব্দ ব্যবহার করে কি বলেছে এবং অনুভব করছে তার উপর আলোকপাত করে।

পরামর্শদানের নীতি (Ethics of Counselling)

বর্তমানে কয়েক বছর ধরে পরামর্শদাতারা তাদের পেশাগত স্বরূপত্বের উন্নতিসাধনে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ নিয়েছেন। যে কোন পেশাদার দলের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ নির্ণায়ক হল উপযুক্ত নৈতিক মানদণ্ডের উন্নতিসাধন এবং বাস্তবায়ন করা। সমাজকর্মী, বিবাহে পরামর্শদাতা, ফ্যামিলি থেরাপিস্ট এবং মনোবিদ্ সকলের মধ্যেই নৈতিক বৈশিষ্ট্যগুলো বিদ্যমান। নৈতিক মানদণ্ড এবং বৈশিষ্ট্যের সম্পর্কে সচেতনতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কারণ পরামর্শদান হচ্ছে পরিসেবামূলক অঙ্গের একটি অংশ। নৈতিক মানদণ্ডকে অনুসরণ না করাটা আইনগত দণ্ডনীয় হতে পারে।

একজন পরামর্শদাতার যোগ্যতা সম্পর্কে শেখার সময়, এটি তোমাদের জানা প্রয়োজন যে ক্লায়েন্ট এবং পরামর্শদাতার সম্পর্ক নৈতিক অনুশীলনের উপর গড়ে উঠেছে। APA (American Psychological Association) বাস্তব নিদানিক পরিবেশে আচরণ এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের জন্য নৈতিকতা পরিচালনার একটি আদর্শ তৈরি করেছে। ওই নৈতিক মাত্রার ব্যবহারিক জ্ঞান এটি আকাঙ্ক্ষিত উদ্দেশ্য অর্জনের জন্য পরামর্শদানের অনুশীলনের পথ নির্দেশক হতে পারে। APA অনুশীলনের কিছু নির্দেশাবলিগুলো হল :

- নৈতিক / পেশাগত বৈশিষ্ট্য জ্ঞান, মানদণ্ড এবং নির্দেশাবলি সংবিধানের নিয়মকানুন এবং আইনি মামলার জ্ঞান মনোবিজ্ঞানের অনুশীলনের সঙ্গে সম্পর্কিত।
- নিদানিক পরিবেশে পেশাগত কার্যকলাপের ব্যাপ্তি জুড়ে নৈতিক এবং আইনগত সমস্যাগুলোকে চিনতে পারা এবং উপলব্ধি করা।
- নিদানিক পরিবেশে নিজের মনোভাব এবং অনুশীলনের নৈতিক মাত্রা/বৈশিষ্ট্যগুলোকে চেনা এবং উপলব্ধি করা।
- নৈতিক সমস্যাগুলোর সাথে মোকাবিলা করার সময় উপযুক্ত তথ্য এবং পরামর্শের অনুসন্ধান করা।
- নৈতিক সমস্যা সম্পর্কিত উপযুক্ত পেশাগত দৃঢ়তা অনুশীলন।

মুখ্য পদ (Key Terms)

প্রয়োগমূলক মনোবিদ্যা, পরিমাপনের দক্ষতাসমূহ, জ্ঞানমূলক দক্ষতাসমূহ যোগ্যতা, পরামর্শদান, নৈতিক পর্যবেক্ষণ, আন্তঃ ব্যক্তিগত সচেতনতা, হস্তক্ষেপ এবং আলোচনামূলক দক্ষতাসমূহ, নৈর্ব্যক্তিকতা, উন্মুক্ত মনোবৃত্তি, সমস্যা সমাধানের দক্ষতাসমূহ, মনোবৈজ্ঞানিক পরিমাপন, মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষা, প্রক্ষেপণমূলক দক্ষতা, আত্ম-সচেতনতা, সংবেদনশীলতা, বিশ্বাসযোগ্যতা।

সারাংশ

- *একাংশ মনোবিদ্ আরো সক্রিয়ভাবে এবং নৈতিক পন্থায় ভূমিকা পালনের জন্য সাধারণ ও বিশেষ দক্ষতাগুলো প্রয়োজনীয় মুখ্য যোগ্যতাগুলো তৈরি করে। সুতরাং যে-কোনো পেশাগত কর্মক্ষেত্র প্রবেশের আগে তাই একজন মনোবিদ্‌কে নিজেকে এই অপরিহার্যযোগ্যতায় সুসজ্জিত করা তারজন্য জরুরি হয়ে উঠে।*
- *সাধারণ দক্ষতা বৌদ্ধিক দক্ষতার পাশাপাশি ব্যক্তিগত দক্ষতাও অন্তর্গত থাকে। একজন মনোবিদ্ মনোবিদ্যার নিষ্ক্রিয়তা যেমন- নিদানিক ও স্বাস্থ্য মনোবিদ্যা, শিল্প / সাংগঠনিক, সামাজিক, শিক্ষামূলক বা প্রাকৃতিক পরিবেশ বা একজন পরামর্শদাতার ভূমিকা পালন করলেও একজন পেশাগত মনোবিদের জন্য এই দক্ষতাগুলো খুবই প্রয়োজনীয়।*
- *বিশেষ দক্ষতাগুলো মনোবৈজ্ঞানিক পরিসেবার শাখার ক্ষেত্রে মুখ্য/প্রধান দক্ষতা। উদাহরণস্বরূপ, যেসব মনোবিদ্ নিদানিক শাখার কাজ করেন তাদের থেরাপির বিভিন্ন কৌশল, মনোবৈজ্ঞানিক পরিমাপন, এবং পরামর্শদানে প্রশিক্ষিত হওয়া আবশ্যক।*
- *একজন সার্থক মনোবিদ্ হওয়ার জন্য তার মধ্যে এই বিশেষ বৈশিষ্ট্যগুলো যথা– যোগ্যতা, সংসক্তি, পেশাগত ও বিজ্ঞানভিত্তিক দায়িত্ববোধ, মানুষের অধিকার ও শ্রমের মর্যাদা দেওয়া ইত্যাদি থাকা প্রয়োজন।*
- *পর্যবেক্ষণমূলক দক্ষতা হল মৌলিক দক্ষতা এবং যা মনোবিদ্‌দের দ্বারা কোন আচরণে অন্তর্দর্শন প্রদান করার জন্য ব্যবহৃত প্রারম্ভিক পদ্ধতি। পর্যবেক্ষণের দুটি প্রধান দৃষ্টিভঙ্গি হল প্রাকৃতিক পর্যবেক্ষণ ও অংশগ্রহণকারী পর্যবেক্ষণ।*
- *যোগাযোগ হল সেই প্রক্রিয়া যা এক ব্যক্তি থেকে অপর ব্যক্তিতে অভিপ্রায় হস্তান্তরে সাহায্য করে। কথা বলা এবং শ্রবণ হলো আন্তঃ ব্যক্তিগত যোগাযোগের প্রধান পদ্ধতি।*
- *ভাষা যোগাযোগের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। দর্শকের বৈশিষ্ট্য অনুযায়ী এটি ব্যবহার করা উচিত। অকথিত সংকেত যথা– অঙ্গভঙ্গি, হাত নাড়ানো ইত্যাদি ও ভাবনায় প্রকাশের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়।*
- *যথাযথ বার্তা তৈরি করা, পারিপার্শ্বিক গণ্ডগোলকে মোকাবিলা করা এবং প্রতিক্রিয়া প্রদান করা হল বিকৃতি হ্রাসের এবং কার্যকরী যোগাযোগ করার পন্থা।*
- *সাক্ষাৎকার হলো মুখোমুখি যোগাযোগের প্রক্রিয়া। এটি তিনটি প্রক্রিয়া যার মধ্যে রয়েছে প্রস্তুতি স্তর (সূচনার স্তর), প্রশ্ন করা ও উত্তর দেওয়া (মূলস্তর), এবং সিদ্ধান্তের স্তরের মাধ্যমে এগোয়।*
- *মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষার দক্ষতার বিকাশ তখন থেকে গুরুত্বপূর্ণ যখন থেকে ব্যক্তিকে বিভিন্ন উদ্দেশ্যে মূল্যায়ন করার জন্য অভীক্ষা একটি গুরুত্বপূর্ণ যন্ত্র হিসেবে ব্যবহার করা হত। অভীক্ষা তৈরি করা, স্কোর দেওয়া এবং ব্যাখ্যার জন্য যথাযথ প্রশিক্ষণ আবশ্যক।*
- *পরামর্শদানের মধ্যে সাহায্যের একটি সম্পর্ক থাকে যার অন্তর্গত কোন একজন ব্যক্তি যে সাহায্য চায় এবং কোন একজন ব্যক্তি যে সাহায্য প্রদানে ইচ্ছুক। সার্থক পরামর্শদাতার সাথে যুক্ত গুণাবলিগুলো হলো– (i) প্রামাণিকতা, (ii) অন্যের জন্য ইতিবাচক সম্পর্ক, (iii) সহমর্মিতার ক্ষমতা, এবং (iv) শব্দান্তরিত করা।*

পর্যালোচনামূলক প্রশ্নসমূহ

1. একজন সার্থক মনোবিদ্ হওয়ার জন্য কি কি পারদর্শিতা বা সক্ষমতার প্রয়োজনীয়তা রয়েছে?
2. সমস্ত মনোবিদ্‌দের কি কি ধরনের জাতিগত দক্ষতা থাকা প্রয়োজন?
3. যোগাযোগ ব্যবস্থার সংজ্ঞা দাও। যোগাযোগ প্রক্রিয়ার কোন উপাদানটি সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ? উপযুক্ত উদাহরণের সাহায্যে তোমার উত্তরের যথার্থতা জ্ঞাপন কর।
4. একটি মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষা সংগঠন করার সময় কোন্ কোন্ পারদর্শিতার বিষয়গুলি অবশ্যই মনে রাখতে হবে?
5. পরামর্শদানমূলক সাক্ষাৎকারের আদর্শ পদ্ধতি কোন্‌টি?
6. পরামর্শদান' এই শব্দটি বলতে কি বুঝ? একজন কার্যকরী পরামর্শদাতার কি কি বৈশিষ্ট্যগুলি থাকে তা বর্ণনা কর?
7. একজন কার্যকরী পরামর্শদাতার অবশ্যই বৃত্তিমূলক বা পেশাভিত্তিক প্রশিক্ষণ নেওয়া প্রয়োজন। তুমি কি এই উক্তিটির সঙ্গে সহমত পোষণ কর। তোমার যুক্তির সপক্ষে কারণ নির্দেশ কর।
8. পরামর্শগ্রহীতা-পরামর্শদাতার সম্পর্কের নৈতিক উদ্দেশ্যগুলি কি কি?
9. তোমার বন্ধুর ব্যক্তিগত জীবনের এমন একটি বিষয় চিহ্নিত কর যা সে পরিবর্তন করতে চায়। মনোবিজ্ঞানের শিক্ষার্থী হিসাবে তুমি এমন কিছু বিশেষ পন্থা সম্পর্কে চিন্তা কর যার মাধ্যমে তুমি এমন কর্মসূচি পরিকল্পনা করতে পারবে যা তোমার বন্ধুর সেই সমস্যাগুলিকে সমাধান করতে বা পরিবর্তন করতে সাহায্য করবে।

প্রকল্পের ধারণা

1. প্রথমে 3–4 টি মনোবিদ্যার আলাদা আলাদা ক্ষেত্রকে চিহ্নিত কর। যেমন– একজন চিকিৎসা সংক্রান্ত মনোবিদ্, একজন পরামর্শদাতা এবং একজন শিক্ষাগত মনোবিদ্‌কে চয়ন করা হল। তারা কি ধরনের কাজ করে থাকে এবং এই সময়ে মনোবিদ্‌রা তাদের নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে কি কি দক্ষতার ব্যবহার করে থাকে সেই বিষয়ে তথ্য সংগ্রহ কর। এই সমস্ত মনোবিদ্‌রা তাদের কাজের ক্ষেত্রে বা কাজের সঙ্গে সম্পর্কিত কি কি পারদর্শিতার অধিকারী হয় তা চিহ্নিত করার জন্য তুমি একটি প্রশ্নগুচ্ছ তৈরি করতে পার বা তাদের সঙ্গে ব্যক্তিগত সাক্ষাৎকার নিতে পার। এই বিষয়ে একটি নথিপত্র প্রস্তুত কর এবং শ্রেণিকক্ষে তা আলোচনা কর।
2. একজন মনোবিদ্ হওয়ার জন্য যে সমস্ত পারদর্শিতার প্রয়োজন হয় তার মধ্য থেকে যে কোনো একটি দক্ষতা বেছে নাও। ঐ নির্দিষ্ট দক্ষতার তাত্ত্বিক এবং ব্যবহারিক দিক সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ কর। এই সংগৃহীত তথ্যের উপর ভিত্তি করে কয়েকটি পন্থা বা পদক্ষেপ সম্পর্কে বল যা ঐ দক্ষতার উন্নতিকরণে সাহায্য করে। এরপর এটি শ্রেণিকক্ষে উপস্থাপনের জন্য তৈরি কর।

Weblinks

www.allpsych.com
www.library.unisa.edu.au/resources/subject/counsel.asp

শিক্ষক সম্বন্ধিত নির্দেশাবলি

1. শিক্ষার্থীদের জীবনের বিভিন্ন দিকে মনোবিদ্যার প্রয়োগগত ব্যবহারের বৃদ্ধি সম্পর্কে তাদের কি মতামত তা জিজ্ঞাসা করা যেতে পারে।
2. মনোবিদ্যার বিভিন্ন ক্ষেত্রে কাজের ক্ষেত্রে কি কি সম্ভাব্য হয় তা মস্তিষ্ক ঝঞ্ঝার মাধ্যমে চিন্তা করতে বলা যেতে পারে।
3. নিত্য নতুন পদ্ধতির ব্যবহার যেমন কেস-এর চিত্র বর্ণনা ও ভূমিকায়নের মাধ্যমে যোগাযোগমূলক দক্ষতার প্রদর্শন, শ্রবণ ক্ষমতার কার্যকারিতা, শব্দান্তরিতকরণ ইত্যাদি বিশেষ সাহায্যকারী উপাদান হিসাবে কাজ করতে পারে।

মনোবিজ্ঞানে ব্যবহারিক নির্দেশাবলিসমূহ
(Guidelines for Practicals in Psychology)

মনোবৈজ্ঞানিক যন্ত্রপাতি এবং কৌশলসমূহ একজন ব্যক্তির আচরণের সুপ্ত বিষয়গুলোকে উন্মোচন করতে সাহায্য করে। সুতরাং, এগুলো মানব আচরণ উপলব্ধিতে, পূর্বাভাস দিতে এবং নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে, যা হল মনোবিদ্যার মৌলিক লক্ষ্য। মনোবিদ্যার ব্যবহারিক পদ্ধতি শিক্ষার্থীদের মনোবৈজ্ঞানিক যন্ত্রপাতির এবং কৌশলগুলো নিয়ে অপরিহার্য জ্ঞান প্রদান করতে অভিপ্রেত যাতে তারা মানব আচরণ সম্পর্কে উপলব্ধি লাভ করে। এগুলো শিক্ষার্থীদের পরিমাপের পরিমাণগত যন্ত্রপাতি যথা, আদর্শায়িত মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষা এবং পরিমাপের গুণগত যন্ত্রপাতি যথা, সাক্ষাৎকার ও পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে হাতে কলমে অভিজ্ঞতা প্রদানের প্রয়াস চালায়। ব্যবহারিক পদ্ধতিগুলো কাজের মাধ্যমে শিখন নীতির উপর প্রতিষ্ঠিত এবং তাই এগুলো শিক্ষার্থীরা শ্রেণিকক্ষে যে সমস্ত মনোবৈজ্ঞানিক নীতিগুলো ও তত্ত্বগুলো শিখেছে সেগুলো প্রয়োগ করার সুযোগ প্রদান করে।

ব্যবহারিক কার্যাবলি শুরু করার আগে, এটা নিশ্চিত করা খুবই আবশ্যক যে শিক্ষার্থীরা মনোবিজ্ঞানের বিভিন্ন ধরনের গবেষণার পদ্ধতিগুলো এবং এগুলোর দোষ-গুণ, যে আচরণমূলক বৈশিষ্ট্যগুলো পরিমাপ করা হবে সে সম্পর্কে, মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষার প্রকৃতি ও ব্যবহার এবং নৈতিক নির্দেশাবলিগুলো ইত্যাদির জ্ঞান সম্পর্কে অবগত থাকে যাতে তারা এগুলোর অপব্যবহার এড়াতে পারে। দ্বাদশ শ্রেণির মনোবিজ্ঞানের সিলেবাসটিকে সামনে রেখে, শিক্ষার্থীরা মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষার ব্যবহারিক প্রয়োগ করবে, যার মধ্যে বিভিন্ন ক্ষেত্রের অর্থাৎ বুদ্ধি, ব্যক্তিত্ব, প্রবণতা, সংগতিবিধান, মনোভাব, আত্ম-ধারণা, উদ্বেগ, আদর্শায়িত মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষার ব্যবহার অন্তর্ভুক্ত থাকবে। গুণগত ও পরিমাণগত এই দুই দৃষ্টিভঙ্গিকে ব্যবহারের মাধ্যমে তারা ব্যক্তির বিকাশমূলক ইতিহাসের একটি ঘটনার বিবরণী প্রস্তুতকরণে।

I. মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষা (Psychological Testing)

মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষা ব্যবহার করে ব্যবহারিক কার্যাবলি অবশ্যই শিক্ষকের নির্দেশনায় এবং তত্ত্বাবধানে চালিয়ে যাওয়া উচিত। তোমরা আগেই একাদশ শ্রেণিতে পড়েছ। যে একটি মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষা মূলত আচরণের একটি নামুনার নৈর্ব্যক্তিক ও আদর্শায়িত পরিমাপ। দ্বাদশ শ্রেণিতে তোমরা বুদ্ধি ও প্রবণতার (প্রথম অধ্যায়), ব্যক্তিত্ব ও আত্মধারণার (দ্বিতীয় অধ্যায়), সংগতিবিধান ও উদ্বেগের (তৃতীয় অধ্যায়) এবং মনোভাবের ধারণা (ষষ্ঠ অধ্যায়) সম্পর্কে শিখবে। তোমাদের ব্যবহারিক প্রশিক্ষণের প্রয়োজনও আছে যাতে তোমরা এই বিষয়গুলোতে মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষা পরিচালনার মাধ্যমে প্রাপ্ত উপাত্তের পরিচালনা, স্কোর এবং ব্যাখ্যানের ক্ষমতা বিকশিত কর অন্যকথায়, ব্যবহারিক মূল্যায়ন তোমাদের মানব আচরণের বিভিন্ন দিক যথা, বৌদ্ধিক ক্ষমতা, ব্যক্তিত্বের সম্পূর্ণ বিবরণ, বিশেষ প্রবণতা, সংগতিসাধনের সম্ভাব্য গুণ, ব্যক্তিগত মনোভাবের দৃষ্টিভঙ্গি সম্পর্কিত বিবরণ, আত্মধারণা এবং উদ্বেগের স্তর, সম্পর্কে মূল্যায়নে সাহায্য করবে।

অভীক্ষার পরিচালনা করা (Test Administration)

মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষা যথার্থতা, অভীক্ষামূলক পরিস্থিতির আদর্শায়িতকরণ, সামগ্রী, পদ্ধতি এবং এর নর্মের মান নির্ধারণ থেকে আসে যা অভীক্ষার অগ্রগতির অবিচ্ছেদ্য অংশের, এর পরিচালনার এবং এর ব্যাখ্যানকে আকার দেয়। এই প্রক্রিয়ার, এই প্রত্যাশা করা হয় যে শিক্ষার্থীরা অভীক্ষা গ্রহীতার সাথে র‍্যাপো (rapport) তৈরি করার দক্ষতা বিকশিত করে যাতে অভীক্ষা গ্রহীতা অপেক্ষাকৃত নতুন ও আলাদা প্রেক্ষাপটে স্বস্তি বোধ করতে পারে। র‍্যাপো তৈরীর অন্তর্গত রয়েছে অভীক্ষা পাত্রের মধ্যে অভীক্ষা সম্পর্কিত আগ্রহের সঞ্চার, তার সহযোগিতা লাভ এবং অভীক্ষার উদ্দেশ্য অনুসারে যথাযথ পদ্ধতিতে প্রতিক্রিয়া করার ক্ষেত্রে অভীক্ষা গ্রহীতার প্রচেষ্টা। র‍্যাপো তৈরীর মূল লক্ষ্য হলো উত্তরদাতাকে তারা যতটুকু পারে সম্পূর্ণরূপে এবং নিখুঁতভাবে নির্দেশ অনুসরণ করতে অনুপ্রাণিত করা। এটা লক্ষ্য রাখতে হতে পারে যে অভীক্ষার প্রকৃতি (উদাহরণ- ব্যক্তিগত বা দলগত, ভাষাযুক্ত বা ভাষাবিহীন ইত্যাদি) এবং বয়স ও অভীক্ষা গ্রহীতার অন্যান্য বৈশিষ্ট্য নির্ধারণ করে র‍্যাপো তৈরীর জন্য কোন্ বিশেষ কৌশলটি ব্যবহার করবে। উদাহরণস্বরূপ, যখন শিক্ষাগত দিকে পিছিয়ে পড়া শিশুদের পরীক্ষা করার সময় অভীক্ষা পরিচালক এই অনুমান করতে পারে না যে তারা বিদ্যালয় শিক্ষা সম্বন্ধীয় কাজে অনুপ্রাণিত করলে ভাল ফল করবে, এই ধরনের পরিস্থিতিতে অভীক্ষা

পরিচালক তাদের র‍্যাপো তৈরীর মাধ্যমে অনুপ্রাণিত করার ক্ষেত্রে বিশেষ প্রয়াস করে থাকেন।

যখন র‍্যাপো তৈরী করা হয়, তখন অভীক্ষা পরিচালক অভীক্ষা গ্রহীতাকে অভীক্ষা উপাত্তের গোপনীয়তা সম্পর্কেও জানায়। অভীক্ষার উদ্দেশ্য সম্পর্কেও এবং অভীক্ষার ফলাফলকে কীভাবে ব্যবহার করা হবে তাও জানানো হয়। অভীক্ষা গ্রহীতাকে এত আশ্বস্ত করানো হয় যে এই ফলাফলগুলো যথেষ্ট গোপন রাখা হবে এবং একমাত্র অভীক্ষা গ্রহীতাকে জানিয়ে এবং তার সম্মতি নিয়েই তৃতীয় ব্যক্তি (অন্য দুইজন বলতে অভীক্ষা পরিচালক এবং অভীক্ষা গ্রহীতা) এটি লাভ করে থাকবে।

তাই অভীক্ষা পরিচালনাগুলো হলো পেশাগত প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত এবং দক্ষ ব্যক্তির দ্বারা নিয়ন্ত্রিত পরিস্থিতির কাজ। নিম্নলিখিত বিষয়গুলো অভীক্ষা গ্রহণের সময় মনে রাখতে হবে :

- *অপরিবর্তনশীল অভীক্ষার পরিস্থিতি (Uniform testing conditions)* : সাধারণত মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষার মূল কাজ হলো বিভিন্ন ব্যক্তির মধ্যে পার্থক্য এবং একই ব্যক্তির মধ্যে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে প্রতিক্রিয়ার পার্থক্য পরীক্ষা করা। যদি বিভিন্ন ব্যক্তি থেকে প্রাপ্ত স্কোরগুলোকে তুলনা করা হয় তবে সবার ক্ষেত্রে একই পরীক্ষা পরিস্থিতি রাখা আবশ্যক। এটি যথাযথ অভীক্ষা কক্ষের নির্বাচনে মনোযোগ দেওয়া উচিত যা অত্যধিক আওয়াজ এবং বিক্ষিপ্ততা মুক্ত হবে। এই কক্ষটিতে অভীক্ষা গ্রহীতার জন্য পর্যাপ্ত আলোর ব্যবস্থা, বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা, বসার সুবিধা ইত্যাদি করা উচিত।
- *আদর্শায়িত নির্দেশাবলি (Standardised instructions)* : অভীক্ষা পরিস্থিতিতে অপরিবর্তনশীলতা বজায় রাখার জন্য, অভীক্ষা গঠনকারী অভীক্ষা পরিচালনার বিস্তৃত নির্দেশ প্রদান করেন। আদর্শায়িত নির্দেশাবলির মধ্যে রয়েছে সঠিক সামগ্রীর ব্যবহার, সময়সীমা (যদি থাকে), পরীক্ষণ পাত্রকে মৌখিক নির্দেশ, ভূমিকাস্বরূপ প্রকাশ, পরীক্ষণ পাত্রকে মৌখিক নির্দেশ, ভূমিকাস্বরূপ প্রকাশ, পরীক্ষণ পাত্র থেকে প্রাপ্ত অনুসন্ধান ঘাটাঘাটি করার পদ্ধতি এবং অভীক্ষা পরিস্থিতির অন্যান্য সম্ভাব্য বিবরণ।
- *অভীক্ষা পরিচালকের প্রশিক্ষণ (Training of test administrator)* : অভীক্ষা পরিচালক হলো সেই ব্যক্তি যে নাকি অভীক্ষা পরিচালনা করে এবং অভীক্ষায় স্কোর দেয়। একজন প্রশিক্ষিত অভীক্ষা পরিচালকের গুরুত্ব অনস্বীকার্য। তথাপি অভীক্ষা পরিচালক যদি যথাযথভাবে যোগ্যতাসম্পন্ন না হয় তবে ভুল বা বেঠিক স্কোর প্রদান অভীক্ষা স্কোরকে মূল্যহীন করে তুলতে পারে।

যে-কোনো আদর্শায়িত অভীক্ষার সঙ্গে একটি **ম্যানুয়েল (manual)** দেওয়া থাকে যার মধ্যে অভীক্ষার সাইকোমেট্রিক বৈশিষ্ট্য, এর নর্ম এবং প্রাসঙ্গিক তথ্য থাকে। এটি অভীক্ষা পরিচালনার পদ্ধতি স্কোরিং-এর পদ্ধতির এবং যে সময়সীমা এই অভীক্ষায় থেকে যাকে এইসব সম্পর্কে পরিষ্কার নির্দেশ দেয়। ম্যানুয়েলের মধ্যে অভীক্ষা গ্রহীতাকে যে নির্দেশটি দেওয়া হবে তাও অন্তর্ভুক্ত থাকে।

অভীক্ষার সম্পূর্ণ উপলব্ধি, অভীক্ষা গ্রহীতা এবং অভীক্ষার পরিস্থিতি অভীক্ষার স্কোরের যথাযথ ব্যাখ্যানের জন্য প্রয়োজনীয়। অভীক্ষা সম্পর্কে ম্যানুয়েলে কিছু তথ্য দেওয়া থাকে যেমন– এর নির্ভরযোগ্যতা, বৈধতা, নর্ম ইত্যাদি যা যে-কোনো অভীক্ষার স্কোরকে ব্যাখ্যা করার ক্ষেত্রে প্রাসঙ্গিক। একইভাবে ব্যক্তি সম্পর্কে (অভীক্ষা গ্রহীতা) কিছু নেপথ্য তথ্য পরীক্ষা করা খুবই প্রয়োজন। উদাহরণস্বরূপ, এই একই স্কোরটি বিভিন্ন ব্যক্তি থেকে বিভিন্ন কারণে প্রাপ্ত করা যেতে পারে। সুতরাং, এই স্কোরগুলো থেকে যে সিদ্ধান্ত দেওয়া হবে সেগুলো এক নাও হতে পারে। সবশেষে, বিশেষ উপাদানগুলোকে অবশ্যই কিছু গুরুত্ব দেওয়া হয় যা একটি নির্দিষ্ট স্কোরকে প্রভাবিত করতে পারে। যথা– সবিশেষ অভীক্ষার পরিস্থিতি, পরীক্ষণ পাত্রের অস্থায়ী প্রাক্ষোভিক বা শারীরিক অবস্থা, অভীক্ষার সাথে অভীক্ষা গ্রহীতার পূর্ব অভীক্ষার সীমা, ইত্যাদি।

অভীক্ষা পরিচালক অভীক্ষা গ্রহীতাকে অভীক্ষার ফলাফল এবং এইগুলো থেকেও বাধা দেওয়ার যে-কোনো সুপারিশের যথাযথ এবং সহজবোধ্য ব্যাখ্যাও প্রদান করে থাকেন। এখানে এই লক্ষ রাখা যেতে পারে যে এমনকি যখন একটি অভীক্ষা যথাযথভাবে পরিচালিত করা হয়, স্কোর দেওয়া এবং ব্যাখ্যা করা হয়, কিন্তু পরবর্তী সময়ে এটি নিয়ে আলোচনার সুযোগ না দিয়ে কেবলমাত্র নির্দিষ্ট সংখ্যমানভিত্তিক স্কোর (উদা :- বুধ্যঙ্কের স্কোর, প্রবণতার স্কোর ইত্যাদি) প্রদান করলে এটি অভীক্ষা গ্রহীতার প্রতি ক্ষতিকারক হতে পারে।

অভীক্ষা পরিচালনার পদ্ধতি (Procedure for Test Administration)

একটি মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষা কেবলমাত্র একজন পেশাগতভাবে যোগ্যতাসম্পন্ন ব্যক্তিই পরিচালনা করতে পারে। মনোবিদ্যার একজন +2 স্তরের শিক্ষার্থী পেশাগত যোগ্যতাসম্পন্ন ব্যক্তির স্তরে পৌঁছায়নি।

সুতরাং, যে-কোনো চূড়ান্ত সিদ্ধান্তের উদ্দেশ্যে যথা– নির্বাচন, অনুমান, রোগ নির্ণয় ইত্যাদির ক্ষেত্রে মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষার স্কোর ব্যাখ্যা করার জন্য তারা সম্পূর্ণভাবে দক্ষ নয়। এই কারণে, অভীক্ষা পরিচালনার কাজটি ছোট ছোট অংশে/কাজে ভাঙ্গা যেতে পারে। অভীক্ষাটি যে ধারণার উপর ভিত্তি করে তৈরী হয়েছে তার উপলব্দির, অংশগ্রহণকারীর সাথে র‍্যাপো তৈরীর, সবচেয়ে অনুকূল অভীক্ষার পরিস্থিতি বজায় রাখার, সর্তকতা গ্রহণ এবং অভীক্ষায় স্কোর দেওয়ার দক্ষতায় শিখনের উপর জোর দেওয়া উচিত।

এই নিম্নলিখিত ধাপ এবং নির্দেশাবলিগুলো মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষায় ব্যবহারিক কাজের ক্ষেত্রে মেনে চলার জন্য সুপারিশ করা হল :

1. শিক্ষক অভীক্ষাটি ম্যানুয়েল এবং স্কোরিং কি এর (scoring key) সহিত শিক্ষার্থীদের পরিচয় করাব। শিক্ষক তার শ্রেণিকক্ষে র‍্যাপো তৈরীর উপর নির্দেশনা প্রদায়িকতা এবং সতর্কতার খুব যত্ন নিতে হবে এগুলোর উপর জোর দিয়ে অভীক্ষাটি বর্ণনা করবে। অভীক্ষাটি তারপর শ্রেণিকক্ষের সবই গ্রহণ করতে পারে।
2. শিক্ষার্থীদের উত্তর প্রদানের / স্কোরিং-এর কাগজে তাদের নাম বা কোনো কাল্পনিক নাম ব্যবহার না করার নির্দেশ দেওয়া যেতে পারে। শিক্ষার্থীদের উত্তর প্রদানের কাগজটি শিক্ষক সংগ্রহ করতে পারেন। গোপনীয়তা বাজায় রাখতে এই আশা করা হয় যে উত্তরপত্রটি রদবদল করা এবং / বা প্রত্যেক উত্তরপত্রে কাল্পনিক সংখ্যা দেওয়া।
3. শ্রেণিকক্ষে একটি উত্তরপত্র শিক্ষক আবার শিক্ষার্থীদের স্কোর দেওয়ার জন্যে ফিরিয়ে দিতে পারে। শিক্ষার্থীদের ম্যানুয়েলে দেওয়ার নির্দেশ অনুযায়ী স্কোর দেওয়ার জন্য পরিচালিত করতে হবে।
4. উত্তরপত্র / স্কোরিং পত্রগুলো শিক্ষককে নিজের কাছে রাখতে হবে যাতে পরবর্তী সময়ে প্রকল্পিত উপাত্ত হিসেবে ব্যবহার করা যায়, অভীক্ষার স্কোরের ব্যাখ্যায় সক্রিয় অংশগ্রহণের অভিজ্ঞতা প্রদান করতে।
5. শিক্ষার্থী পরে এই একই অভীক্ষাটি নির্বাচিত অংশগ্রহণকারীদের নিয়ে পরিচালিত করবে যাতে শিক্ষক তাদের র‍্যাপো তৈরীর দক্ষতা, নির্দেশনা প্রদায়ক দক্ষতা, ইত্যাদি পরীক্ষা করে।
6. শিক্ষক প্রকল্পিত উপাত্তের স্কোরগুলোর ব্যবহার করতে পারে এবং কাঁচা স্কোরগুলোকে ম্যানুয়েলে ব্যবহার করে নর্মের সাহায্যে কীভাবে ব্যাখ্যা করবে তা প্রদর্শন করেন।
7. শিক্ষার্থীদের উপাত্তের বিশ্লেষণের উপর ভিত্তি করে কীভাবে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হয় তাও বলবে।
8. উপরিউক্ত নির্দেশনাবলির উপর ভিত্তি করে, শিক্ষার্থীদের অভীক্ষা প্রারম্ভের একটি রিপোর্ট তৈরীর প্রয়োজন পড়বে।

মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষার রিপোর্ট লিখার প্রস্তাবিত রীতি (Suggested Format for Writing a Psychological Testing Report)

1. *সমস্যা / পরীক্ষণের শিরোনাম (উদা :- দশম শ্রেণির শিক্ষার্থীদের সংবিধানের / ব্যক্তিত্বের / প্রবণতার স্তর পরীক্ষা করা) [Problem/Title of the Study* (e.g., to study the level of adjustment/personality/ aptitude of Class X students)].
2. *ভূমিকা (Introduction)*
   - মূল ধারণা (Basic Concepts)
   - চলসমূহ (Variables)
3. *পদ্ধতি (Method)*
   - পরীক্ষণ পত্র (Subject)
   - নাম (Name)
   - বয়স (Age)
   - লিঙ্গ (Gender)
   - শ্রেণি (Class)

   (বি: দ্র: যেহেতু উপাত্তকে গোপন রাখা হবে তাই পরীক্ষণ পত্রের পরিচিতি একটি কাল্পনিক নম্বর দিয়ে দেওয়া যেতে পারে)

   - সামগ্রী (Material)
   - অভীক্ষার সংক্ষিপ্ত বর্ণনা (অভীক্ষাটির নাম, লেখকের নাম, সাল, মনোবৈজ্ঞানিক পরিমাপ বৈশিষ্ট্য ইত্যাদি) [Brief description of the test (name of the test, author, year, psychometric properties, etc.)].
   - অন্যান্য সামগ্রী (উদা:- স্টপ ওয়াচ, স্ক্রিন, ইত্যাদি) [Other materials (e.g., stop watch, screen, etc.)].
   - পদ্ধতি (Procedure)
   - অভীক্ষার পরিচালন প্রক্রিয়া, যথা– র‍্যাপো তৈরী, নির্দেশাবলি, সতর্কতা, অভীক্ষার বাস্তব ব্যবহার, ইত্যাদি। (Process of test administration, such as rapport formation, instructions, precautions, actual conduct of test, etc.)

- অভীক্ষার স্কোরিং (Scoring of the test)
- লেখচিত্র, সাইকোগ্রাম ইত্যাদি প্রস্তুত করা (যদি প্রয়োজন পরে) [Preparation of graph, psychogram, etc. (if required)].

4. *ফলাফল এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণ (Results and Conclusions)*
   - নর্মের উপর ভিত্তি করে পরীক্ষণ পাত্রের স্কোর বর্ণনা করা এবং সিদ্ধান্ত নিরুপণ করা। (Describing subject's scores in terms of norms and drawing conclusions).
5. *রেফারেন্স (References)*
   - বইয়ের সূচি, ম্যানুয়েল এবং বিষয়ের আলোচিত সামগ্রী। (List the books, manuals and materials consulted on the topic).

II. কেস প্রোফাইল (Case Profile)

প্রাথমিকভাবে একটি কেস প্রোফাইল তৈরী করার অন্তর্গত রয়েছে গুণগত কৌশলগুলো যথা– পর্যবেক্ষণ, সাক্ষাৎকার, জরিপ ইত্যাদির ব্যবহার। একটি কেস প্রোফাইল প্রস্তুত করার সময় শিক্ষার্থীরা এই গুণগত কৌশলগুলোর ব্যবহারের সরাসরি অভিজ্ঞতা লাভ করবে। কেস প্রোফাইল প্রস্তুত করার মূল উদ্দেশ্য হলো ব্যক্তিকে সম্পূর্ণরূপে বোঝা। এটি পরবর্তী সময়ে আরও যথাযথভাবে কার্যকারণ সম্পর্ক তৈরীতে সাহায্য করবে। শিক্ষার্থীরা সেই ব্যক্তির উপর কেস প্রস্তুত করতে পারে যে নাকি এই সমস্ত ক্ষেত্রে পারদর্শী যথা– খেলাধুলা, বিদ্যালয় শিক্ষা, সংগীত ইত্যাদি বা যার বিশেষ অসুবিধা রয়েছে যথা– শিখনে অক্ষমতা, আটিজম, Down's syndrome, ইত্যাদি অথবা যাদের আন্তঃ ব্যক্তিগত সামাজিক সমস্যা রয়েছে যথা– অসম্পূর্ণ শারীরিক গঠন, স্থূলতা, বদমেজাজি, দ্রব্য অপব্যবহার, সহপাঠীদের সাথে মেশেনা, প্রত্যাহার ইত্যাদি। তাদের ব্যক্তির প্রেক্ষাপট তথ্য এবং বিকাশমূলক ইতিহাস সম্পর্কে অনুসন্ধান করার ক্ষেত্রে উৎসাহিত করা যেতে পারে। শিক্ষার্থীদের অনুসন্ধানের পদ্ধতিসমূহ অর্থাৎ সাক্ষাৎকার বা পর্যবেক্ষণ চিহ্নিত করা প্রয়োজন যা তারা ব্যক্তির সম্পর্কে তথ্য সম্পূর্ণ করার জন্য গ্রহণ করবে। এই কেস প্রোফাইল একটি প্রস্তাবিত রীতিতে প্রস্তুত করতে পারে। শিক্ষার্থীদের কারণগুলোর উপর দৃষ্টি দেওয়ার জন্য উৎসাহিত করা যেতে পারে যা তারা কিছু উদ্যোগমূলক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে।

একটি কেস প্রোফাইলের জন্য প্রস্তাবিত রীতি (Suggested Format for Preparing a Case Profile)

নীচে একটি কেস উপস্থাপিত করার যার সেট দেওয়া হয়েছে যা সবগুলো দিককে ছুঁয়ে যাবে। এই প্রস্তাব করা হয় যে কেসটিকে বর্ণনামূলক ফরমেটে নিম্নোক্ত পয়েন্টগুলো নিম্নে তৈরী করতে হবে :

1. *ভূমিকা (Introduction)*
   - এক বা দুই পাতার একটি সংক্ষিপ্ত ভূমিকা যাতে সমস্যার প্রকৃতি, এর ঘটনা, সম্ভাব্য কারণ এবং সম্ভাব্য পরামর্শদানমূলক ফলাফল ।
   - কেসের অর্ধেক পাতা (সংক্ষিপ্ত) সারাংশ।
2. *উপাত্তের পরিচিতি (Identification of Data)*
   - নাম (কাল্পনিক হতে পারে)
   - নির্নীত সমস্যা
   - স্বেচ্ছায় বা রেফারেল (অর্থাৎ, যার দ্বারা উল্লেখিত— যথা– শিক্ষক, পিতামাতা, ভাইবোন ইত্যাদি)।
3. *কেস হিস্ট্রি (Case History)*
   - একটি অনুচ্ছেদ যেখানে ব্যক্তি বয়স, লিঙ্গ যে শ্রেণিতে বর্তমানে পড়ছে, ইত্যাদি দেওয়া থাকবে।
   - আর্থ-সামাজিক স্তরের তথ্য যার মধ্যে পিতা/মাতার শিক্ষা সম্পর্কে এবং পেশা, পারিবারিক আয়, বাড়িঘরের ধরন, পরিবারের সদস্যের সংখ্যা— ভাই, বোন এবং তাদের জন্মের ক্রম, ইত্যাদি তথ্য রয়েছে।
   - দৈহিক স্বাস্থ্য, দৈহিক বৈশিষ্ট্য (উদা:- উচ্চতা এবং ওজন) কোনো প্রকার অক্ষমতা/অসুস্থতা (অতীতে এবং বর্তমানে) ইত্যাদি সম্পর্কে তথ্য।
   - কোনো পেশাগত সাহায্য নেওয়া হয়েছে কি না (অতীত এবং বর্তমানে), সমস্যার একটি সংক্ষিপ্ত ইতিহাস দেওয়া, পরামর্শদানের প্রতি মনোভাব (সাহায্য চাওয়ার ক্ষেত্রে অনুপ্রেরণাটি চিহ্নিত করা ইত্যাদি)।
   - লক্ষণ (অর্থাৎ, মুখভঙ্গি এবং মুদ্রা দোষ ইত্যাদিতে কী পর্যবেক্ষিত হয়েছে) এবং উপসর্গ (অর্থাৎ যা ব্যক্তি বলেছে। উদাহরণ– ভয়, দুশ্চিন্তা, দুর্ভাবনা, ঘুমের অভাব ইত্যাদি) নথিভুক্ত করা।
4. *সিদ্ধান্তমূলক মন্তব্য (Concluding Comments)*

শব্দকোশ (GLOSSARY)

কর্মসম্পাদনকারী-প্রত্যক্ষকারী প্রভাব (Actor-observer effect): এটি ব্যক্তির নিজস্ব অভিজ্ঞতা অথবা আচরণ (অভিনেতা) এবং অন্য ব্যক্তির একই অভিজ্ঞতা অথবা আচরণের (পর্যবেক্ষক) জন্য বিভিন্ন আরোপন তৈরী করার প্রবনতা।

অভিযোজন (Adaptation): গঠনগত ও কার্যগত পরিবর্তন যা জীবের উদ্‌বর্তনকে উন্নত করে।

আক্রমনাত্মকতা (Aggression): একটি বাহ্যিক আচরণ যার লক্ষ্য হল অপর ব্যক্তিকে শারীরিকভাবে অথবা ভাষাগতভাবে ক্ষতি করা।

বায়ু দূষণ (Air pollution): বায়ু দূষণ হল বায়ুর অধ:পতিত গুন।

আপাতকালীন প্রতিক্রিয়া (Alarm reaction): GAS-General Adaptation Syndrome এর প্রথম স্তরের বৈশিষ্ট্য হল আপাতকালীন প্রতিক্রিয়া যার মধ্যে রয়েছে অ্যাড্রিনাল ও স্বয়ংক্রিয় কার্যকলাপের মাধ্যমে শক্তির চালনা।

বিচ্ছিন্নতাবোধ (Alienation): সমাজ বা গোষ্ঠীর অন্তর্ভুক্ত না হওয়ার অনুভূতি।

পায়ুকামী স্তর (Anal stage): ফ্রয়েডের মন:যৌন বিকাশের স্তরে দ্বিতীয় স্তর, এটি শিশুর দুই বছর বয়সে দেখা যায়। এই স্তরে আনন্দ অনুভূতি কেন্দ্রীভূত হয় পায়ু এবং মলের ধারণ ও নিষ্কাশনের ওপর।

অ্যানোরক্রিয়া নারভোসা (Anorexia nervosa): এটি এক ধরনের ব্যত্যয়। এক্ষেত্রে শরীরের ওজন অধিক মাত্রায় হ্রাস পায়, এর ফলে ব্যক্তির মধ্যে ওজন বৃদ্ধি হওয়ার অথবা মোটা হয়ে যাওয়ার তীব্র ভয় দেখা যায়।

অসামাজিক ব্যক্তিত্ব (Antisocial personality): এটি একটি আচরণগত ব্যত্যয়, এর বৈশিষ্ট্যসমূহ হল— পলায়ন প্রবৃত্তি, কর্তব্যের প্রতি অবহেলা বা বিচারহীনতা, চুরি করা, ধ্বংসাত্মক প্রবণতা, ঝগড়া করা, সাধারণত সামাজিক নিয়মনীতি ভঙ্গ করা, নিম্নমানের কাজের প্রদর্শন করা, আবেগ প্রবণতা, অযৌক্তিকতা, আক্রমনাত্মক, বেপরোয়া আচরণ ও পরিকল্পনা গ্রহনে অক্ষমতা। এই বিশেষ ধরনের আচরণটির ক্ষেত্রে ব্যক্তিতে ব্যক্তিতে প্রভেদ দেখা দেয় অথবা পরিলক্ষিত হয়।

উদ্বেগ (Anxiety): এক ধরনের মন:স্তাত্ত্বিক পীড়া অবস্থা এক্ষেত্রে ভয়, উৎকণ্ঠা এবং শারীরিক উত্তেজনা লক্ষ্য করা যায়।

উদ্বেগমূলক অসংগতি (Anxiety disorders): এটি এমন এক ধরনের অসংগতি যে ক্ষেত্রে উদ্বেগ হল এর মূল লক্ষন। এই ধরনের অসংগতিতে যে বৈশিষ্ট্য দেখা যায় তা হল দুর্বলতা, উদ্বেগ অথবা ভয়ের অনুভূতি।

প্রয়োগমূলক মনোবিদ্যা (Applied psychology): মনোবিদ্যার এই শাখাটি তাত্ত্বিক এবং পরীক্ষণমূলক মনোবিদ্যার ফলশ্রুতিতে প্রাপ্ত মন, মস্তিষ্ক এবং আচরণ সম্পর্কে জ্ঞাত বিষয়গুলোর ব্যবহারিক প্রয়োগ করে।

প্রবণতা (Aptitude): কতকগুলি বৈশিষ্ট্যের সমাহার যা ব্যক্তির মধ্যে প্রশিক্ষণের মাধ্যমে কিছু বিশেষ দক্ষতা অর্জন করার সম্ভাবনার পরিচায়ক।

প্রবণতার অভীক্ষা (Aptitude tests): এই অভীক্ষার সাহায্যে ব্যক্তির ভবিষ্যতে কর্ম ক্ষমতা অনুমানের সম্ভাবনাকে পরিমাপ করা হয়।

মূল আদর্শ (Archetypes): য়ুঙ শব্দটি ব্যবহার করেছেন সমষ্টিগত অবচেতনের মূল বিষয় হিসাবে, আবার প্রতিরূপ বা চিহ্ন সমূহ যা ব্যক্তির অভিজ্ঞতার সংগঠনের জন্য উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত আদর্শকে অভিব্যক্ত করে।

উত্তেজনা (Arousal): একটি দুশ্চিন্তার অনুভূতি যা কারোর উপস্থিতিতে বা নিজের কর্মদক্ষতার মূল্যায়িত হওয়ার চিন্তা থেকে আসে।

মনোভাব (Attitudes): কোনো বিষয় সম্পর্কে মনের অবস্থা, চিন্তা অথবা ধারনা, যার মধ্যে জ্ঞানমূলক, অনুভূতিমূলক ও আচরণগত উপাদান বিদ্যমান থাকে।

মনোভাবের উদ্দেশ্য (Attitude object): একটি মনোভাবের লক্ষ্য।

আরোপন (Attribution): আমাদের নিজের অথবা অন্যদের আচরণের কারনগুলো প্রদর্শন করে ব্যাখ্যায়িত করা।

কর্তৃত্ব (Authority): একটি পদের আদেশ দেওয়ার এবং আদেশটি মানার প্রত্যাশার সহজাত অধিকার (উদাহরনস্বরূপ-পরিচালন সংক্রান্ত)।

অটিজম স্পেকট্রাম ব্যত্যয় (Autism spectrum disorder): এইটি এক ধরনের স্নায়বিক বিকাশমূলক ব্যত্যয় যা শৈশবের শুরুতে দেখা দেয় এবং এক্ষেত্রে অনেক অস্বাভাবিকতা দেখা যায়, যার মধ্যে ভাষাগত দিক দিয়ে প্রত্যক্ষনের ক্ষেত্রে, অঙ্গ সঞ্চালনমূলক বিকাশের ক্ষেত্রে ঘাটতি দেখা যায় ও বাস্তবতা পরীক্ষনে ত্রুটি এবং সামাজিক প্রত্যাহার লক্ষ্য করা যায়।

ভারসাম্য (Balance): এটি হল মনোভাব প্রক্রিয়ার একটি অবস্থা যার মধ্যে একজন ব্যক্তি (P) এবং অন্য ব্যক্তির (O) মধ্যেকার মনোভাব ব্যক্তি (P) এবং মনোভাবের বস্তু (X) এবং অন্য ব্যক্তির (O) এবং মনোভাবের বস্তু সম্পর্কটি একই অভিমুখে অবস্থান করে অথবা একে অপরের সঙ্গে যুক্তি সঙ্গতভাবে রয়েছে।

আচরণমূলক থেরাপি (Behaviour therapy): একটি থেরাপি যা আচরণ ভিত্তিক শিখনের তত্ত্বের নীতিগুলোর উপর ভিত্তি করে অসংগতিমূলক আচরণ পরিবর্তনের জন্য প্রয়োগ করা হয়।

বিশ্বাস (Beliefs): একটি বিষয় সংক্রান্ত চিন্তা বা ভাবনার জ্ঞানমূলক উপাদান।

বাইপোলার এবং সম্পর্কিত ব্যত্যয়গুলি (Bipolar and related disorders): এই ধরনের ব্যত্যয় এর ক্ষেত্রে খেদোন্মত্ততা (mania) এবং বিষন্নতার (depression) পর্যায়গুলি কখনও কখনও পর্যায়ক্রমে দেখা যায় যা সাধারন মেজাজকে বিঘ্নিত করে।

মূল সংরক্ষন (Cardinal trait): অলপোর্টের মতে, এটি একটি একক সংলক্ষন যা ব্যক্তির সম্পূর্ণ ব্যক্তিত্বের উপর আধিপত্য করে।

কেস স্টাডি (Case study): আচরণ সম্পর্কে সাধারন নীতি বিকশিত করার জন্য কোনো ব্যক্তি অথবা পরিস্থিতির গভীর অধ্যয়ন।

কেন্দ্রীয় সংলক্ষন (Central traits): একটি প্রধান সংলক্ষন যা অন্যদের পরিণত গঠনের জন্য বিবেচনা করা হয়।

মনোভাবের কেন্দ্রীয়তা (Centrality of attitude): একটি বিশেষ মনোভাব যা সমস্ত মনোভাব প্রক্রিয়াকে কতটুকু প্রভাবিত করে তা হল মনোভাবের কেন্দ্রীকতা।

ক্লাইন্ট সেন্টারড (রজার প্রদত্ত) থেরাপি (Client-centred (Rogerian) therapy): কার্ল রজার্স প্রদত্ত থেরাপির পদ্ধতি যার মাধ্যমে থেরাপিস্ট ক্লাইন্টকে তার বাস্তবিক অনুভূতিগুলোকে স্পষ্ট করতে এবং তাদের নিজেদের মূল্য ফিরে পেতে সাহায্য করে।

সহক্রিয়া (Coaction): একটি পরিস্থিতি যেখানে বহু মানুষ ব্যক্তিগতভাবে অন্যান্যদের উপস্থিতিতে একই রকম কাজ সম্পাদন করে থাকে।

চিন্তন (Cognition): কোনো কিছু জানার প্রক্রিয়া। এমন মানসিক কার্যকলাপ যা চিন্তা, সিদ্ধান্তগ্রহণ, ভাষা এবং অন্যান্য উচ্চ পর্যায়ের মানসিক প্রক্রিয়াগুলোর সাথে যুক্ত থাকে।

জ্ঞানমূলক পরিমাপ প্রক্রিয়া (Cognitive assessment system): একটি অভিক্ষার সমষ্টি যা চারটি প্রধান PASS (Planning-Attention-Simultaneous-Successive) প্রক্রিয়াগুলিকে পরিমাপের জন্য পরিকল্পনা করা হয়।

জ্ঞানমূলক স্থায়িত্ব (Cognitive consistency): একটি অবস্থা যেখানে চিন্তন বা ধারণাগুলি যুক্তি সংগতভাবে একে অপরের সঙ্গে একই রেখায় অবস্থান করে।

জ্ঞানমূলক অসংগতি (Cognitive dissonance): এটি মনোভাব প্রক্রিয়ার একটি অবস্থা যেখানে দুই ধরনের জ্ঞানমূলক উপাদান একে অপরের পরস্পর বিরোধী হয় অথবা যা অসংগত।

জ্ঞানমূলক থেরাপিসমূহ (Cognitive therapies): থেরাপির প্রকারভেদ যা মূলত বিকৃত ও অসংগতিপূর্ণ চিন্তাধারাকে পরিবর্তনে দৃষ্টিনিক্ষেপ করে।

একাত্মতা (Cohesiveness): যে সমস্ত শক্তি (উপাদান) এর কারনে গোষ্ঠী সদস্যরা গোষ্ঠীবদ্ধ থেকে যায়।

সমষ্টিগত অচেতনা (Collective unconscious): কার্লয়ুঙ দ্বারা দাবি করা অচেতনার মধ্যে বংশগত পরম্পরায় প্রাপ্ত অংশ এবং এই অচেতনা সকল মানুষের মধ্যে বিদ্যমান রয়েছে।

সংক্রামক রোগ (Communicable disease): এক ধরনের অসুস্থতা যা নির্দিষ্ট কোনো সংক্রামক মাধ্যম দ্বারা প্রত্যক্ষ অথবা পরোক্ষভাবে একজন ব্যক্তি থেকে অপর ব্যক্তিতে, এক প্রাণী থেকে অন্য প্রাণীতে অথবা পরিবেশ থেকে মানুষ অথবা প্রাণীতে প্রেরিত হওয়ার ফলে হয়ে থাকে।

প্রতিযোগিতা (Competition): দুইজন ব্যক্তি অথবা দুইটি গোষ্ঠীর একই বস্তুকে পাওয়ার পারস্পরিক সংগ্রাম।

প্রতিযোগিতার সহনশীলতা (Competition tolerance): একটি পরিস্থিতি যেখানে ব্যক্তিকে তার মূল সম্পদ এমনকি নিজের ভৌতিক অবস্থান নিয়ে অন্যদের সাথে প্রতিযোগিতা করতে হয়।

অনুরোধ বা আদেশ অনুসারে আচরণ (Compliance): এক ধরনের সামাজিক প্রভাব যেখানে একজন বা অনেকজন ব্যক্তি কর্তৃত্ব প্রকাশ না করে একজন বা অনেকজন ব্যক্তির অনুরোধ সরাসরি গ্রহন করে।

উপাদানমূলক বুদ্ধি (Componential intelligence): স্টার্নবার্গ এর ত্রিমাত্রিক তত্ত্বে জটিলতা এবং বিশ্লেষণাত্মকভাবে চিন্তা করার ক্ষমতাকে উপাদানমূলক বুদ্ধি বলে।

দ্বন্দ্ব (Conflict): এক ধরনের বিশৃঙ্খলাপূর্ণ অথবা দুশ্চিন্তাপূর্ণ পরিস্থিতি যা কোনো উদ্দেশ্য, তাড়না, চাহিদা বা লক্ষ্যে বাধা প্রাপ্তির ফলে দেখা দেয়।

প্রথানুসারী আচরণ (Conformity): এক ধরনের সামাজিক প্রভাব যার ফলে ব্যক্তি সামাজিক আদর্শ মেনে চলার জন্য তাদের মনোভাব ও আচরণ ধারার পরিবর্তন ঘটায়।

অনুরূপ মনোভাবের পরিবর্তন (Congruent attitude change): এই মনোভাবের পরিবর্তন বিদ্যমান মনোভাবের মত একই অভিমুখে হয়ে থাকে।

প্রসঙ্গমূলক বুদ্ধি (Contextual intelligence): স্টার্নবার্গ এর তত্ত্ব অনুযায়ী এটি হল ব্যবহারিক বুদ্ধি যা দৈনন্দিন জীবনের সমস্যাগুলি সমাধান করতে সাহায্য করে।

মোকাবিলা (Coping): এই প্রক্রিয়ার মাধ্যমে এমন সব চাহিদা পরিচালনা করার প্রচেষ্টা করা হয় যেগুলো হয়তো ব্যক্তির ক্ষমতার বাইরে থাকে অথবা এতে খুব শারীরিক ধকল যায়।

পরামর্শদান (Counselling): বৈচিত্র্যময় পদ্ধতির একটি বিস্তীর্ণ সমাহারের জন্য ব্যবহৃত একটি প্রধান নাম যা ব্যক্তিকে মানিয়ে চলার ক্ষমতা অর্জনে সাহায্য করে। অর্থাৎ পরামর্শ দেওয়া, থেরাপি সংক্রান্ত আলোচনা করা, অভীক্ষা পরিচালনা এবং ব্যবস্থা করা এবং পেশাগত সহায়তা প্রদান করা এর অন্তর্গত।

পরামর্শদানমূলক সাক্ষাৎকার (Counselling interview): এক ধরনের সাক্ষাৎকার যার উদ্দেশ্য হল ব্যক্তিত্ব গঠনে বৃত্তিমূলক পছন্দ ইত্যাদি ক্ষেত্রে পরামর্শ দান করা অথবা নির্দেশদান প্রদান করা।

সৃজনশীলতা (Creativity): এটি হল অভিনব এবং যথাযথ ভাবনা, উদ্দেশ্য এবং সমস্যা সমাধান তৈরী করার ক্ষমতা।

ভিড় (Crowding): অতি স্বল্প স্থানের মানসিক অনুভূতি। অর্থাৎ আবদ্ধকর পরিস্থিতির প্রত্যক্ষণ।

ভিড় সহনশীলতা (Crowding tolerance): মানসিকভাবে অতিঘনত্ব বা জনবহুল পরিবেশের সাথে মানিয়ে চলার ক্ষমতা। যেমন- ঘনবসতিপূর্ণ বাসস্থান।

কালচার ফেয়ার অভীক্ষা (Culture-fair test): এক ধরনের অভীক্ষা যেখানে অভীক্ষার্থীদের তাদের সাংস্কৃতিক অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে পৃথক করা হয় না।

মানসিক প্রতিরক্ষামূলক পদ্ধতি (Defence mechanisms): ফ্রয়েডের মতে, এগুলি হল সেই পদ্ধতি যার মাধ্যমে অহম অচেতনভাবে ইদমের অগ্রহণযোগ্য আবেগগুলির সাথে মোকাবিলা করার চেষ্টা করে। এর মধ্যে রয়েছে অবদমন (Repression), প্রক্ষেপন (Projection), ঊর্ধ্বপাতন (Sublimation), যৌক্তিকরন (Rationalisation) ইত্যাদি।

অপ্রতিষ্ঠানিকতা (Deinstitutionalisation): এক্ষেত্রে পুরাতন মানসিক রোগীদের প্রতিষ্ঠান থেকে তাদের সমাজে বা গোষ্ঠীতে স্থানান্তর করা হয়।

বিভ্রম (Delusion): এক ধরনের অযৌক্তিক বিশ্বাস যার বিরুদ্ধে প্রবল প্রমান থাকা সত্ত্বেও ধরে রাখা হয়।

ডিপার্সোনালাইজেশন/ডিরিয়েলাইজেশন ব্যত্যয় (Depersonalisation/derealisation disorder): এটি Dissociative ব্যত্যয়ের একটি রূপ যেখানে ব্যক্তির আত্ম অনুভূতি লোপ পায়।

বিষন্নতামূলক অসংগতি (Depressive disorders): এই ধরনের অসংগতির ক্ষেত্রে ব্যক্তি প্রায়ই বিষন্নবোধ করে এবং বেশিরভাগ কাজের ক্ষেত্রে আগ্রহ বা আনন্দ কমে যায়। এর সাথে ক্ষুধা, নিদ্রা পরিবর্তন ও অবসাদ থাকে।

ডায়াথেসিস পীড়নের মডেল (Diathesis-stress model): একটি দৃষ্টিভঙ্গী যাতে উপাদানের মিথস্ক্রিয়া, যথা জৈবিক বিন্যাসের সাথে জীবনের পীড়নগুলি একত্রিত হয়ে একটি বিশেষ ব্যত্যয় এর কারন রূপে দেখা দিতে পারে।

দায়িত্বের বিকিরণ (Diffusion of responsibility): এটি এক ধরনের চিন্তাধারা যেখানে শুধুমাত্র একজন ব্যক্তির দায় থাকে না। কোনো কার্যের বা অকৃতকার্যের জন্য যেখানে অন্য ব্যক্তিরা উপস্থিত থাকে এবং তারাও দায়বদ্ধ থাকে, অতএব তারাও কাজটি করবে।

বিপর্যয় (Disaster): বিপর্যয় হল এমন একটি ঘটনা যা অপ্রত্যাশিতভাবে এবং হঠাৎ করে আসে, যার ফলে সমাজের সাধারন জীবনযাত্রা ব্যহত হয় এবং এর কারনে বিশাল ক্ষতি, ধ্বংস ও মানবজাতির দুর্দশা দেখা দেয়।

বৈষম্য (Discrimination): ব্যক্তির একটি বিশেষ গোষ্ঠীর সদস্যতার উপর ভিত্তি করে প্রায়ই যে আচরণ দুই বা ততোধিক ব্যক্তির মধ্যে পার্থক্যের প্রদর্শন করে তাই হল বৈষম্য।

স্থানচ্যুতি (Displacement): এইটি একটি মানসিক প্রতিরক্ষা পদ্ধতি এবং মন:সমীক্ষন তত্ত্বের একটি মূল ধারণা, এক্ষেত্রে ব্যক্তি আবেগকে অপেক্ষাকৃত কম এবং নিরাপদ লক্ষ্যে পুন:নির্দেশ করে।

পৃথকীকরণ (Dissociation): এটি হল চেতনার স্তরে এক ধরনের বিভাজন যেখানে নির্দিষ্ট চিন্তাধারা অনুভূতি এবং আচরণধারা অন্যদের থেকে স্বাধীনভাবে পরিচালিত হয়।

বাস্তববিদ্যা (Ecology): এটি জীববিদ্যার একটি শাখা যা জীবের সঙ্গে তাদের পরিবেশের সম্পর্ক নিয়ে আলোচনা করে।

অহম (Ego): এটি ব্যক্তিত্বের একটি অংশ যা ইদম (ID) ও বহির্বিশ্বের মধ্যে ধাক্কা নিবারণ প্রাচীর হিসাবে কাজ করে।

ইলেকট্রোকনভালসিভ থেরাপি (Electroconvulsive therapy (ECT): সাধারণত এটি হল "শক চিকিৎসা" (Shock Treatment)। এটি একমুখী বিষন্নতার (Unipolar Depression) জৈবিক চিকিৎসা পদ্ধতি, যেখানে ইলেকট্রডগুলি রোগীর মাথায় যুক্ত করা হয় এবং মস্তিষ্কের মধ্য দিয়ে বিদ্যুৎ প্রবাহ চালনা করা হয়, যার ফলে খিচুঁনি হয়, এটি বিভিন্ন বিষন্নতামূলক ব্যত্যয় এর চিকিৎসার ক্ষেত্রে কার্যকর হয়ে থাকে যখন ঔষধীয় চিকিৎসায় সাড়া দিতে ব্যর্থ হয়।

প্রাক্ষোভিক বুদ্ধি (Emotional intelligence): এটি হল কতকগুলি প্রলক্ষন বা দক্ষতার সমষ্টি যা জীবনের প্রাক্ষোভিক দিকের সাথে সম্পর্কিত। এই দক্ষতাগুলি হল ব্যক্তির নিজস্ব প্রক্ষোভগুলিকে চিনতে ও পরিচালনা করতে, নিজেকে অনুপ্রেরনা দেয় এবং নিজের আবেগকে সামলানো, অন্যদের অনুভূতি বা প্রক্ষোভ সম্পর্কে বুঝতে পারা ও পরিচালনা করা এবং আন্তর্ব্যক্তিত্বমূলক সম্পর্কগুলি সামলানো, এগুলিকে Emotional Quotient (EQ) রূপে প্রকাশিত করা যায়।

সমানুভূতি (Empathy): অন্য ব্যক্তির অনুভূতির প্রতি তার মত একইভাবে প্রাক্ষোভিক প্রতিক্রিয়া প্রদর্শন করা।

পরিবেশ (Environment): সামগ্রিকতা বা ভৌতিক ও সামাজিক অবস্থার যে কোনো দৃষ্টিকোন যা চারপাশে রয়েছে এবং ব্যক্তির অস্তিত্বকে প্রভাবিত করে।

পরিবেশ মনোবিদ্যা (Environmental psychology): মনোবিদ্যার একটি শাখা যা মূলত ভৌতিক পরিবেশ এবং মানব আচরণের মধ্যেকার সম্পর্কের উপর মনোনিবেশ করে।

মূল্যায়নের আশংকা (Evaluation apprehension): উপস্থিত ব্যক্তিদের (দর্শকদের) দ্বারা নেতিবাচকভাবে মূল্যায়িত হওয়ার ভয়।

অবসাদ (Exhaustion): এমন একটি অবস্থা যখন শক্তি সম্পদগুলি নি:শেষিত হচ্ছে এবং সংবেদনশীলতা নিম্ন পর্যায়ে নামতে থাকে।

ভূত ঝাড়ান (Exorcism): এটি ধার্মিকভাবে অনুপ্রেরিত চিকিৎসা প্রণালী যা অশুভ আত্মা বা শক্তিকে, "ভূতে পাওয়া" ব্যক্তি থেকে তাড়ানোর জন্য ব্যবহার করা হয়।

অভিজ্ঞতামূলক বুদ্ধি (Experiential intelligence): স্টার্নবার্গ এর ত্রিমাত্রিক তত্ত্ব অনুযায়ী এটি হল অভিনব সমস্যা সমাধানের জন্য পূর্ব অভিজ্ঞতাগুলিকে সৃজনশীলভাবে ব্যবহার করার ক্ষমতা।

বহির্মুখীতা (Extraversion): ব্যক্তিত্বের একটি মাত্রা যার মধ্যে ব্যক্তির আগ্রহ, নিজের (অন্তর্মুখী) আভ্যন্তরীন চিন্তা ও অনুভূতির দিকে ধাবিত হওয়ার বদলে বরং বহির্দিকে প্রকৃতি ও অন্য ব্যক্তির দিকে ধাবিত হয়।

মনোভাবের চরম অবস্থা (Extremeness of attitude): মনোভাবের চরম অবস্থা বলতে মনোভাব নিরপেক্ষ বিন্দু থেকে কতটা দূরে অবস্থান করছে তাকে বোঝায়।

উৎপাদকের বিশ্লেষন (Factor analysis): এইটি গাণিতিক পদ্ধতি যার মধ্যে সহগতির সম্পর্ক রয়েছে যা সংলক্ষনের পদ বা অভীক্ষার উত্তরগুলোকে উৎপাদক বা দলে বাছাই করার জন্য ব্যবহার করা হয়। যা ব্যক্তিত্বের মূল সংলক্ষন অন্বেষণকারী অভীক্ষার নক্শা বিকশিত করতে ব্যবহৃত হয়। এটি সমজাতীয় বা আভ্যন্তরীন সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং যা অন্য পদগুলো থেকে স্বতন্ত্র সেই পদগুলোকে সনাক্ত করে।

তরল বুদ্ধি (Fluid intelligence): এটি হল জটিল সম্পর্কগুলি প্রত্যক্ষ করার, বিমূর্ত যুক্তিকরণ করার এবং সমস্যা সমাধান করার ক্ষমতা।

মুক্ত অনুষঙ্গ (Free association): এটি একটি মন:সমীক্ষনের কৌশল যেখানে রোগীদের তাদের চিন্তা অনুভূতি অথবা ভাবমূর্তি যা মনে আসছে, যদি তা গুরুত্বপূর্ণ না ও হয় তবু মৌখিকভাবে বর্ণনা করতে বলা হয়।

মৌলিক আরোপন ত্রুটি (Fundamental attribution error): আচরণের জন্য বাহ্যিক কারণগুলির তুলনায় আভ্যন্তরীন কারণগুলি করার বেশী দায়ী তা প্রমান করার প্রবনতা।

জেনারেল এডাপটেশান সিন্ড্রোম (General adaptation syndrome (GAS): এটি তিনটি পর্যায় নিয়ে গঠিত। প্রথমটি হল আপাতকালীন পর্যায়, যেখানে স্বতন্ত্র স্নায়ুতন্ত্রের কার্যকলাপকে তুলে ধরে, দ্বিতীয় প্রতিরোধের পর্যায়টি আসে, যখন জীব ভয়ংকর পরিস্থিতির মোকাবিলা করার চেষ্টা এবং তৃতীয়ত অবসাদের পর্যায়টি দেখা যায়, যখন জীব ভীতি প্রদর্শনকারী পরিস্থিতি কাটিয়ে উঠতে ব্যর্থ হয় এবং তা দৈহিক সম্পদগুলিকে গ্রাস করে ফেলে।

প্রজনন বিদ্যা (Genetics): এই বিদ্যা হল সজীব বস্তুর গুণগুলি কিভাবে জিনের মধ্য দিয়ে গৃহীত হয় তা চর্চা করে।

গেস্টাল্ট থেরাপি (Gestalt therapy): থেরাপির একটি দৃষ্টিভঙ্গী যার প্রয়াস হল রোগীর চিন্তাধারা, অনুভূতি এবং আচরণগুলোকে সমগ্রে সমন্বিত করার জন্য একত্রিত করা।

সাধারন উপাদান (g-factor): সাধারন বৌদ্ধিক উপাদান বলতে একটি মৌলিক বৌদ্ধিক ক্ষমতাকে বোঝায় যা বুদ্ধির সমস্ত অভিব্যক্তির ভিত্তি স্বরূপ।

গোষ্ঠী (Group): যখন দুই বা ততোধিক ব্যক্তি একে অপরের সঙ্গে মিথোস্ক্রিয়া করে, একই লক্ষ্য ভাগ করে, তারা পরস্পরের উপর নির্ভরশীল হয় এবং নিজেকে গোষ্ঠী সদস্যরূপে গন্য করে, তখন একেই গোষ্ঠী বলে।

দলগত অভীক্ষা (Group test): ব্যক্তিগত অভীক্ষার বিপরীতে একই সময়ে একের অধিক ব্যক্তির উপর প্রয়োগ করার জন্য তৈরী করা হয়।

গোষ্ঠী ভাবনা (Groupthink): এক ধরনের চিন্তন যেখানে সর্বসম্মত চুক্তিতে আসার ইচ্ছা সঠিক, যুক্তিসঙ্গত সিদ্ধান্ত প্রণালীকে গ্রহণ করতে অগ্রাহ্য করে। উদাহরণস্বরূপে- গোষ্ঠী সমাবর্তন।

অমূল প্রত্যক্ষন (Hallucination): এক ধরনের ভ্রান্ত প্রত্যক্ষন যার মধ্যে কোন বস্তুর বাস্তবতা নিয়ে অমোঘ অনুভূতি থাকে যদিও এই ধরনের প্রত্যক্ষনের জন্য প্রয়োজনীয় প্রাসঙ্গিক ও পর্যাপ্ত উদ্দীপকটির অভাব থাকে। এটি একটি অসংগতিপূর্ণ বা অস্বাভাবিক ঘটনা।

হলো ইফেক্ট (Halo effect): এটি হল ইতিবাচক গুণগুলির সঙ্গে অন্যান্য ইতিবাচক গুণগুলিকে সংযুক্ত করা যার সম্পর্কে তথ্য সহজলভ্য থাকে না।

দৃঢ়তা (Hardiness): এটি হল ব্যক্তির নিজের সম্পর্কে, বিশ্ব সম্পর্কে এবং কিভাবে তারা পারস্পরিক ক্রিয়া করে এই সম্পর্কে একটি বিশ্বাসের বিন্যাস, এর মধ্যে তিনটি বৈশিষ্ট্য রয়েছে যথা- প্রতিশ্রুতি, নিয়ন্ত্রন এবং প্রতিযোগিতা।

হোমিওস্ট্যাসিস (Homeostasis): এটি হল দেহের মধ্যে শারীরবৃত্তীয় ভারসাম্য বজায় রাখার অবস্থা।

মানবতাবাদী দৃষ্টিভঙ্গি (Humanistic approach): এই তত্ত্ব অনুযায়ী ব্যক্তিমূলত ভাল থাকে, তাদের মধ্যে উচ্চমানের কাজগুলিকে উন্নত করার প্রবনতা থাকে।

মানবতাবাদী থেরাপি (Humanistic therapy): এক ধরনের থেরাপি যার ভিত্তিস্বরূপ অনুমানটি হল যে, ব্যক্তির তার আচরণ এর উপর নিয়ন্ত্রন রাখে, তাদের জীবন সম্পর্কে পছন্দগুলি করতে পারে এবং নিজের সমস্যাগুলি সমাধান করার জন্য মূলত দায়িত্বশীল হয়।

ইদম্ (Id): ফ্রয়েডের মতে, এটি হল মনের (psyche) অচেতন এবং আবেগপ্রবণ অংশ যা সুখ সূত্র (pleasure principle) দ্বারা পরিচালিত হয় সহজাত প্রবৃত্তিমূলক তাড়নাগুলির পরিতৃপ্তির দিকে। ইদম (id) কে মূল অচেতনা হিসাবে অথবা মনের (psyche) গভীর অংশ রূপে কল্পনা করা হয়।

আদর্শস্বীয় (Ideal self): আমরা যে ধরনের ব্যক্তির মত হতে চাই। এছাড়া এটিকে অহং এর আদর্শ বা স্ব আদর্শের প্রতিরূপও বলা হয়।

চিহ্নিতকরন (Identification): সাধারণত অন্য ব্যক্তির প্রতি অত্যন্ত পছন্দ অথবা ভাল লাগা থেকে তৈরী হওয়া অন্য ব্যক্তির প্রতি একত্ব হওয়ার অনুভূতির প্রক্রিয়া।

পরিচয় (Identity): এটি ব্যক্তির স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্য আমরা প্রত্যেকে কে, আমাদের ভূমিকা কি, আমাদের কি ক্ষমতা রয়েছে তা বোঝায়।

বিরূপ মনোভাবের পরিবর্তন (Incongruent attitude change): মনোভাবের পরিবর্তন যা বিদ্যমান মনোভাবের বিপরীতমুখী হয়।

ব্যক্তিস্বাতন্ত্রতা (Individual differences): ব্যক্তির বৈশিষ্ট্য এবং আচরণের ধরনের মধ্যে যে স্বাতন্ত্রতা ও অনন্য বৈচিত্র্য লক্ষ্য করা যায়।

ব্যক্তিগত অভীক্ষা (Individual test): একটি অভীক্ষা যা শুধুমাত্র একজন বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত ব্যক্তি দ্বারা একই সময়ে শুধুমাত্র একজন ব্যক্তির উপর প্রয়োগ করা যায় তা হল ব্যক্তিগত অভীক্ষা। ব্যক্তিগত অভীক্ষার উদাহরন হল- বিঁনে অভীক্ষা ও ভেক্সলারের বুদ্ধি অভীক্ষা।

শিল্প/সাংগঠনিক মনোবিদ্যা(Industrial/organisational psychology): এটি হল মনোবিদ্যার একটি উপশাখা যা মূলত: ব্যক্তি এবং কাজের মধ্যেকার সম্পর্কের উপর আলোকপাত করে। এই সমসাময়িক প্রেক্ষাপটে শিল্প মনোবিদ্যা থেকে সাংগঠনিক মনোবিদ্যার উপর বেশী গুরুত্ব দেওয়া হয়ে থাকে যার অন্তর্গত রয়েছে শিল্প এবং অন্য সমস্ত সংগঠন।

হীনমন্যতাবোধ (Inferiority complex): অ্যাডলারের মতে, প্রাপ্ত বয়স্কদের মধ্যে বিকশিত হওয়া জটিলতা যারা শিশু হিসেবে তাদের হীনমন্যতার অনুভূতিটিকে কাটিয়ে উঠতে অক্ষম হয়েছিল, যখন তাদের বিশ্ব সম্পর্কে জ্ঞান কম এবং সীমিত ছিল।

অন্তর্গোষ্ঠী (Ingroup): এক ধরনের সামাজিক গোষ্ঠী যেখানে ব্যক্তি নিজের মধ্যে একাত্মতা অনুভব করে (আমাদের), সেই গোষ্ঠী যার সঙ্গে ব্যক্তি নিজেকে চিহ্নিত করে এবং অন্য গোষ্ঠীগুলি হল বহির্গোষ্ঠী তা বলতে পারে।

সক্রিয়তাবাদী দৃষ্টিভঙ্গী (Instrumental perspective): এই দৃষ্টিভঙ্গী এই পরামর্শ দেয় যে ভৌত পরিবেশের অস্তিত্ব প্রধানত মনুষ্যজাতির স্বাচ্ছন্দ্য ও ভাল থাকার জন্য ব্যবহৃত হয়।

বৌদ্ধিক প্রতিবন্ধকতা (Intellectual disability): বৌদ্ধিক প্রতিবন্ধকতা হল গড়ের কাছাকাছি বৌদ্ধিক কার্যকলাপ যা বিভিন্ন মাত্রার অভিযোজন মূলক আচরণের ত্রুটির সাথে সংযুক্ত হয়।

বৌদ্ধিক প্রতিভাবান (Intellectual giftedness): ব্যতিক্রমী সাধারন বৌদ্ধিক দক্ষতা, উচ্চমানের কর্মক্ষমতা যা বিভিন্ন ধরনের কার্যকলাপের মধ্যে প্রদর্শিত হয়।

বুদ্ধি (Intelligence): পরিবেশকে বোঝার, যুক্তিগতভাবে চিন্তা করার এবং সমস্যার সম্মুখীন হলে সম্পদগুলিকে উপযুক্তভাবে ব্যবহার করার দক্ষতা।

বুদ্ধ্যাংক (Intelligence quotient (IQ): বুদ্ধ্যাংক হল আদর্শায়িত বুদ্ধির অভীক্ষা থেকে উদ্ভুত একটি সূচক যা মানসিক বয়স এবং প্রকৃত বয়সের মধ্যে আনুপাতিক সম্বন্ধকে নির্দেশ করে।

বুদ্ধি অভীক্ষা (Intelligence tests): ব্যক্তির বুদ্ধির স্তর পরিমাপের জন্য যে অভীক্ষা তৈরী করা হয়।

আগ্রহ (Interest): আগ্রহ হল একজন ব্যক্তির এক বা একাধিক নির্দিষ্ট কার্যকলাপকে অগ্রাধিকার দেওয়া।

সাক্ষাৎকার (Interview): সাক্ষাৎকার হল উত্তরদাতা সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করার জন্য উত্তরদাতা এবং সাক্ষাৎকার গ্রহীতার মধ্যে মৌখিক আলোচনা।

অন্তর্মুখীতা (Introversion): এটি হল ব্যক্তিত্বের একটি মাত্রা যেখানে ব্যক্তির আগ্রহ বহির্দিকের তুলনায় অন্তর্দিকে পরিচালিত হয়।

সত্যতার মূল বিষয় (Kernel of truth): এইটি সত্যের ছোট উপাদান যেটিকে গোষ্ঠী (বাধা ধরা) সম্পর্কে অতিসাধারণকৃত একগুচ্ছ বিশ্বাস হিসাবে দেখা যেতে পারে।

লেটেন্সি স্তর (Latency period): ফ্রয়েডের তত্ত্ব অনুযায়ী, মন:যৌন বিকাশের স্তরের ফ্যালিক এবং উপস্থকামী স্তরের মাঝামাঝি স্তরটি হল লেটেন্সি স্তর, (4 বা 5 বছর থেকে 12 বছর), যখন যৌন আগ্রহ উচ্চতর পর্যায়ে পৌঁছায়।

লিবিডো (Libido): ফ্রয়েড এই শব্দটি প্রথম ব্যবহার করেন। ফ্রয়েডের চিকিৎসা পদ্ধতিতে, লিবিডো হল পুরোপুরিভাবে প্রত্যক্ষ অথবা পরোক্ষ যৌন অভিব্যক্তি।

জীবন দক্ষতা (Life skills): এটি হল অভিযোজনমূলক ইতিবাচক আচরণ করার দক্ষতা বা ব্যক্তিকে পরিবেশের সঙ্গে কার্যকরীভাবে মানিয়ে চলার ক্ষমতা প্রদান করা।

জীবন শৈলী (Lifestyle): স্বাস্থ্য মনোবিজ্ঞানের দৃষ্টিকোন থেকে সিদ্ধান্ত নেওয়ার এবং আচরণের সার্বিক রূপ যা সুস্বাস্থ্য এবং জীবনের গুণমানকে নির্ধারিত করে।

ধ্যান (Meditation): এটি একটি কৌশল যেখানে একজন ব্যক্তির একাগ্রতা আভ্যন্তরীন দিকে মোড়ানো এবং একটি পরিবর্তিত চেতনার অবস্থা অর্জন করা।

মানসিক বয়স (Mental age, MA): এটি বৌদ্ধিক কার্যকলাপ পরিমাপের মাপকাটি যা বয়সের ভিত্তিতে প্রকাশিত হয়।

মেটা চাহিদা (Metaneeds): চাহিদার ক্রমোন্নতির তত্ত্বে, যেগুলি সর্বোচ্চ স্তরে রয়েছে যেমন, আত্মোপলব্ধির চাহিদা, আত্মশ্রদ্ধার চাহিদা, সৌন্দর্যের চাহিদা ইত্যাদি এই চাহিদাগুলি তখনই পরিতৃপ্ত হয়।

মডেলিং (Modelling): এটি শিখনের একটি প্রক্রিয়া যেখানে ব্যক্তি, অন্য ব্যক্তিদের পর্যবেক্ষণ ও অনুকরণের মাধ্যমে প্রতিক্রিয়া অর্জন করে।

স্নায়বিক বিকাশমূলক অসংগতি (Neurodevelopmental disorders): এই ধরনের অসংগতিগুলি চিহ্নিত করা যায় বিকাশের প্রারম্ভিক স্তরে যে লক্ষণগুলি দেখা যায় সেগুলির ভিত্তিতে। এগুলি ব্যক্তির ব্যক্তিগত, সামাজিক, শিক্ষাগত এবং পেশাগত কার্যকলাপের উপর প্রভাব ফেলে।

নিউরোট্রান্সমিটার (Neurotransmitter): এক ধরনের রাসায়নিক পদার্থ যা সাইন্যাপস থেকে গ্রাহক নিউরনের ডেনড্রাইট এ বার্তাগুলো বহন করে নিয়ে যায়।

কোলাহল (Noise): এক ধরনের অপ্রীতিকর শব্দ বা কারোর নেতিবাচক আবেগপূর্ণ প্রতিক্রিয়া থেকে আসে।

স্বাভাবিক সম্ভাবনার লেখচিত্র (Normal probability curve:) একটি প্রতিসম, ঘন্টাকৃতির পরিসংখ্যান বিভাজন, যেখানে বেশীরভাগ স্কোরগুলি মাঝামাঝি থাকে এবং অল্প সংখ্যক থেকে অতি অল্প সংখ্যক স্কোরগুলি চূড়ান্ত সীমায় অবস্থান করে। বহু মনোবৈজ্ঞানিক বৈশিষ্ট্যগুলোকে এই পন্থাতেই বিভাজিত করেছিলেন।

আদর্শ (Norms):এটি হল অভীক্ষা প্রদর্শনের আদর্শমান যা অনুরূপ অভীক্ষায় এক ব্যক্তির অভীক্ষার স্কোরগুলিকে অন্য ব্যক্তির স্কোর এর সাথে তুলনা করার সুযোগ করে দেয়।

অনুরোধ বা আদেশ অনুসারে আচরণ (Obedience): অন্যদের আদেশের প্রতিক্রিয়ায় প্রতিপাদক আচরণ।

পর্যবেক্ষনমূলক পদ্ধতি (Observational method): একটি পদ্ধতি যেখানে গবেষক কোনো ঘটনাকে পর্যবেক্ষন করে যা স্বাভাবিকভাবে ঘটে থাকে, কোনো উপাদানকে নিপুনভাবে পরিচালনা করা ছাড়াই।

অবসেসিভ কমপালসিভ ডিসঅর্ডার (Obsessive-compulsive disorder): এক ধরনের অসংগতি যা বদ্ধসংস্কার ও অযৌক্তিক কাজ করার অন্ধ তাড়না হলো এর লক্ষণ।

অডিপাস কমপ্লেক্স (Oedipus complex): ফ্রয়েডের একটি ধারনা যার মধ্যে ছোট শিশুর মধ্যে যারা সমগোত্রীয় লিঙ্গের অভিভাবককে প্রতিস্থাপিত করার তীব্র ইচ্ছা বিকশিত করে এবং বিপরীত লিঙ্গের অভিভাবকের প্রতি আবেগ অনুভব করে।

আশাবাদ (Optimism): এটি হল আনন্দদায়ক অভিজ্ঞতাগুলি খুঁজে বার করার, মনে রাখার এবং প্রত্যাশা করার প্রবণতা।

বহির্গোষ্ঠী (Outgroup): যে কোনো গোষ্ঠী যেখানে ব্যক্তি সেই গোষ্ঠীর সদস্য নয়।

শান্তি (Peace): এটি হল শত্রুতাপরায়ণতার অনুপস্থিতি এবং সমকক্ষী ব্যক্তি এবং পরিবেশের সাথে মিলে থাকার অভিব্যক্তি।

সম্পাদনী অভীক্ষা (Performance test): এটি একটি অভীক্ষা যেখানে ভাষার ভূমিকা কম থাকে এবং কার্য সম্পাদনে মৌখিকতার পরিবর্তে প্রকাশ্য অঙ্গ সঞ্চালন মূলক প্রতিক্রিয়া বেশী প্রয়োজন।

ব্যক্তিগত পরিচয় (Personal identity): একজন ব্যক্তির আলাদা ও স্বতন্ত্র হওয়ার সচেতনাবোধ।

ব্যক্তিগত পরিসর (Personal space): এইটি ব্যক্তির চারিদিকের একটি ছোট ক্ষেত্র যা তার নিজস্ব বলে বিবেচিত হয়, যার মধ্যে বহিরাক্রমন আশঙ্কাজনক ও অসুখকর অভিজ্ঞতা হিসেবে দেখা হয়।

প্রত্যয় জন্মানো (Persuasibility): একটি মাত্রা যেখানে ব্যক্তি নিজের মনোভাবকে পরিবর্তন করতে সক্ষম হতে পারে।

ফ্যালিক স্তর (Phallic stage): এটি হল ফ্রয়েডের মন:যৌন বিকাশমূলক স্তরের তৃতীয় স্তর (পাঁচ বছর পর্যন্ত) যখন আনন্দ বা সুখ জননেন্দ্রিয় এর দিকে কেন্দ্রীভূত হয় এবং পুরুষ ও মহিলা উভয়ই 'অভিপাস কমপ্লেক্স' অনুভব করে।

ফোবিয়া (Phobia): এটি হল নির্দিষ্ট বস্তু অথবা পরিস্থিতির প্রতি সুদৃঢ়, স্থির এবং অযৌক্তিক ভয় যার ফলে একজন ব্যক্তির কাছে সামান্য অথবা বাস্তব বিপত্তি উপস্থাপন করে না।

প্রাকৃতিক পরিবেশ (Physical environment): এটি হল প্রকৃতি যেখানে জলবায়ু, বায়ু, জল, তাপমাত্রা, উদ্ভিদকুল এবং প্রাণীকুল অন্তর্গত থাকে।

পরিকল্পনা (Planning): দাস এর বুদ্ধি সম্পর্কিত PASS মডেল অনুযায়ী, পরিকল্পনা হল এমন একটি পদ্ধতি যেখানে লক্ষ্য বিন্যাসকরণ, কৌশল নির্বাচন এবং লক্ষ্যের স্থিতিবোধ পরিচালনা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

ইতিবাচক স্বাস্থ্য (Positive health): এর মধ্যে সুস্থ শরীর, ভাল অন্তর্ব্যক্তিগত সম্পর্ক উদ্দেশ্যমুখী পীড়নের স্থিতিস্থাপকতা, মানসিক আঘাত ও পরিবর্তন অন্তর্ভুক্ত থাকে।

পোস্ট ট্রামাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার (Post-traumatic stress disorder): কতগুলি লক্ষণের ধরন যার মধ্যে দুশ্চিন্তামূলক প্রতিক্রিয়া, চিন্তা, দু:স্বপ্ন এবং বিষন্নতা যা কোনো দুর্যোগের ফলে সৃষ্টি হয়েছে। যেমন- ভূমিকম্প অথবা বন্যা।

দরিদ্রতা (Poverty): দরিদ্রতা হল অর্থনৈতিক বঞ্চনা, এর সঙ্গে যুক্ত থাকে স্বল্প আয়, ক্ষুধা, নীচু জাতি এবং শ্রেনীর অবস্থান, নিরক্ষরতা, নিম্নমানের বাসস্থান, অতিরিক্ত ভিরভাড়, সার্বজনীন সুযোগ সুবিধার অভাব, অপুষ্টি বা নিম্নমানের পুষ্টির এবং রোগের সংবেদনশীলতাকে বাড়িয়ে দেওয়া ইত্যাদি।

দরিদ্রতা হ্রাস (Poverty alleviation): দরিদ্রতা হ্রাস করার উপায় বা কার্যক্রম।

পক্ষপাত (Prejudice): পক্ষপাত হল কোনো গোষ্ঠী সম্পর্কে পূর্ববর্তী অবধারণ যাতে সাধারণত যাচাই না করা নেতিবাচক মনোভাব থাকে এবং যা একটি গোষ্ঠীর প্রতি হয়ে থাকে।

প্রাথমিক গোষ্ঠী (Primacy effect): এটি হল সর্বপ্রথম পাওয়া তথ্যের শক্তিশালী ভূমিকা।

প্রাথমিক গোষ্ঠী প্রভাব (Primary group): প্রাথমিক গোষ্ঠী হল সেই গোষ্ঠী যেখানে প্রত্যেক সদস্য একে অপরকে ব্যক্তিগতভাবে জেনে থাকে এবং অন্তত আনুষ্ঠানিকভাবে হলেও প্রত্যেক সদস্যদের মুখোমুখি সাক্ষাৎ হয়ে থাকে।

সমস্যা সমাধানমূলক আচরণ (Problem solving behaviour): সমস্যা সমাধানমূলক আচরণ হল কতকগুলি মানসিক প্রক্রিয়া ও কার্যকলাপ যেগুলি কোনো প্রাণী এবং তার লক্ষ্যের মধ্যেকার শারীরিক অথবা ধারণাগত বাধা বিপত্তিগুলিকে কাটিয়ে উঠা।

পরিবেশ সাপেক্ষ আচরণ (Pro-environmental behaviour): পরিবেশ সাপেক্ষ আচরণ হল পরিবেশকে রক্ষা করার জন্য মনুষ্যজাতির সম্মতি এবং কার্যকলাপ।

প্রক্ষেপন (Projection): এটি হল একটি প্রতিরক্ষামূলক কৌশল এবং একজন ব্যক্তির নিজস্ব সংরক্ষণ, মনোভাব অথবা বিষয়ভিত্তিক প্রক্রিয়াগুলি অপর ব্যক্তির উপর অনিচ্ছাকৃতভাবে আরোপ করার প্রক্রিয়া।

প্রক্ষেপনমূলক কৌশল (Projective techniques): ব্যক্তির তার বিশ্বকে প্রত্যক্ষ করার বা এর মধ্যে আচরণ করার বৈশিষ্ট্যগুলির ধরনকে প্রকাশ করার জন্য যে অস্পষ্ট, দ্ব্যর্থ, অগঠিত উদ্দীপক বস্তু বা পরিস্থিতির সদ্ব্যবহার করা, একে প্রক্ষেপনমূলক কৌশল বলে।

সমাজ-অনুরূপ আচরণ (Pro-social behaviour): যে আচরণ দ্বারা একজন ব্যক্তি কোনো ধরনের বহির্চাপ ব্যতীত এবং পুরস্কারের আশা ছাড়াই অন্য ব্যক্তির ভাল করে থাকে।

আদিরূপ (Prototype): এক ধরনের স্কিমা যা কোনো বস্তু বা ব্যক্তির সমস্ত সম্ভাব্য গুণগুলিকে একটি শ্রেণি বিভাগে উপস্থাপিত করে।

নৈকট্য (Proximity): এটি হল গেস্টাল্ট মনোবিদ্যার একটি নীতি যাতে বলা হয় যে উদ্দীপকগুলি খুব কাছাকাছি অবস্থান করে সেগুলি একটি দল বলে বিবেচিত হয়।

মনোজাঙ্গামিক দৃষ্টিভঙ্গি (Psychodynamic approach): এই দৃষ্টিভঙ্গির মূল উদ্দেশ্য হল আচরণকে অভিপ্রায় তাড়না ব্যাখ্যা করা।

মনোজাঙ্গামিক থেরাপি (Psychodynamic therapy): এটি প্রথম ফ্রয়েড দ্বারা প্রস্তাবিত হয়, এই থেরাপিটি অস্বাভাবিক আচরণগুলির প্রাথমিক উৎস হল অমীমাংসিত দ্বন্দ্ব এবং অমান্যকর অচেতন আবেগগুলির চেতন মনে প্রবেশ করার সম্ভাবনার উদাহরণের উপর ভিত্তি করে তৈরী হয়েছে।

মনোবৈজ্ঞানিক অভীক্ষা (Psychological test): এটি একটি উদ্দেশ্যমূলক এবং আদর্শায়িত সাধন যার মাধ্যমে ব্যক্তির মানসিক ও আচরণগত বৈশিষ্ট্যগুলি পরিমাপ করা হয় এবং তা মনোবিদ্‌দের দ্বারা ব্যক্তিকে সিদ্ধান্ত নেওয়ার সাহায্যার্থে এবং তাদের নিজের সম্পর্কে আরো ভালোভাবে জানতে মনোবিদ্‌দের দ্বারা ব্যবহৃত হয়।

সাইকোনিউরো ইমিউনোলজি (Psychoneuroimmunology): এটি হল অভিযোজনের আচরণমূলক স্নায়বিক অন্তর্গ্রন্থিমূলক এবং আক্রমণমূলক প্রক্রিয়াগুলির মধ্যে পারস্পরিক ক্রিয়া।

মনোচিকিৎসা (Psychotherapy): মানসিক/মনোবৈজ্ঞানিক ব্যত্যয় বা অসংগতির চিকিৎসার জন্য যে কোনো মনোবৈজ্ঞানিক কৌশলের ব্যবহার।

রেশান্যাল ইমেটিভ থেরাপি (Rational emotive therapy) (RET): এটি Albert Ellis দ্বারা প্রবর্তিত একটি থেরাপির কৌশল। এই ক্ষেত্রে বাস্তবিক চিন্তাধারা দ্বারা অযৌক্তিক, সমস্যা উদ্দীপিত দৃষ্টিভঙ্গিগুলিকে প্রতিস্থাপিত করা হয়।

যৌক্তিকরণ (Rationalisation): একটি প্রতিরক্ষামূলক কৌশল যা একজন ব্যক্তি তার অসফলতা বা ত্রুটিগুলিকে ব্যাখ্যা করতে গিয়ে সেগুলিকে গ্রহণযোগ্য কোনো কারণ অর্পন করে থাকে।

প্রতিক্রিয়াকরণ (Reaction formation): একটি প্রতিরক্ষামূলক কৌশল যেখানে ব্যক্তি অনভিপ্রেত উদ্দেশ্যের বিপরীতে শক্তিশালী মত প্রকাশের মাধ্যমে অগ্রাহ্য করে।

সাম্প্রতিক প্রভাব (Recency effect): সবশেষে আসা তথ্যের শক্তিশালী ভূমিকা।

প্রত্যাবৃত্তি (Regression): এক ধরনের প্রতিরক্ষামূলক কৌশল যেখানে জীবনের প্রারম্ভিক স্তরের আচরণগত বৈশিষ্ট্যগুলি ফিরে আসে। এই শব্দটি রাশিবিজ্ঞানে ব্যবহৃত হয়। যার মধ্যে সহগতির সম্পর্কের সাহায্যে অনুমান তৈরী করা হয়।

পুনর্বাসন (Rehabilitation): পুনর্বাসন হল ব্যক্তিকে কোনো অসুস্থতা বা অপরাধমূলক ঘটনার পর্যায় থেকে সম্ভবপর স্বাভাবিক অবস্থা অথবা সন্তোষজনক অবস্থায় প্রত্যর্পন করা।

রিলাকজেশান ট্রেনিং (Relaxation training): এক ধরনের কার্যপ্রণালী যেখানে ব্যক্তি বা ক্লায়েন্টকে শরীর থেকে সব ধরনের চাপ কিভাবে মুক্ত করবে তা শেখানো হয়।

অবদমন (Repression): একটি প্রতিরক্ষামূলক কৌশল যেখানে ব্যক্তি যেন তার অপ্রীতিকর উদ্বেগ সঞ্চারকারী চিন্তাধারা ও আবেগগুলির মুখোমুখি না হতে হয় তাই এদের অচেতন মনে সরিয়ে দেওয়া হয়।

স্থিতিস্থাপকতা (Resilience): জীবনের বাধা বিপত্তিকর পরিস্থিতিতে ইতিবাচক সংগতিসাধনের রক্ষণাবেক্ষণ।

প্রতিরোধ (Resistance): মন:সমীক্ষণ তত্ত্বে প্রতিরোধ হল রোগীদের দ্বারা প্রদত্ত চিকিৎসায় বাধা দেওয়ার চেষ্টা।

ভূমিকা (Roles): এটি সমাজ মনোবিদ্যার একটি গুরুত্বপূর্ণ ধারনা যেখানে ব্যক্তি নির্দিষ্ট সমাজে যে অবস্থায় রয়েছে সেই অনুযায়ী ব্যক্তির যে আচরণ আশা করা হয় তাই হল ভূমিকা।

স্ক্যাপ গোটিং (Scapegoating): কোনো একটি গোষ্ঠীকে কিছু ভুলের জন্য দোষারোপ করা কারণ এই নিন্দিত গোষ্ঠী নিজেকে রক্ষা করতে পারে না।

স্কিমা (Schema): এক ধরনের মানসিক গঠন যা সামাজিক এবং অন্য সব চেতনার পথ প্রদর্শক।

সিজোফ্রেনিয়া (Schizophrenia): সিজোফ্রেনিয়া হল একদল সাইকোটিক প্রতিক্রিয়া যার বৈশিষ্ট্য হল সমগ্র ব্যক্তিত্বের কার্যকলাপ ভাঙন, বাস্তবকে প্রত্যাহার, আবেগীয় অস্পষ্টতা, বিবৃতি, চিন্তা ধারা এবং আচরণে বিশৃঙ্খলা।

আত্মোপলব্ধি (Self-actualisation): এটি একটি পরিতৃপ্তির অবস্থা যেখানে ব্যক্তি তাদের সর্বোচ্চ সম্ভাবনাকে নিজস্ব ও অনন্য পন্থায় উপলব্ধি করে।

আত্ম সচেতনতা (Self-awareness): একজন ব্যক্তির নিজস্ব উদ্দেশ্য, সম্ভাবনা এবং সীমাবদ্ধতার সম্পর্কে অন্তর্দৃষ্টি।

আত্ম কার্যক্ষমতা (Self-efficacy): মনোবিদ বান্দুরা (Bandura) ব্যক্তির নিজস্ব কার্যক্ষমতা সম্পর্কে বিশ্বাসকে বোঝাতে গিয়ে এই শব্দটি ব্যবহার করেছেন। অর্থাৎ এই প্রত্যাশাকে বোঝায় যে একজন ব্যক্তি একটি পরিস্থিতিকে নিয়ন্ত্রন করতে পারে এবং এর থেকে ইতিবাচক ফলাফল তৈরী করতে পারে।

আত্ম শ্রদ্ধা (Self-esteem): আত্ম শ্রদ্ধা হল ব্যক্তির নিজের অস্তিত্ব সম্পর্কে ব্যক্তিগত রায় এবং তার নিজের সম্পর্কে ইতিবাচক ও নেতিবাচক মনোভাব।

আত্ম পরিতৃপ্তির ভবিষ্যদ্বানী (Self-fulfilling prophecy): এমনভাবে করা আচরণ যা অন্যদের ভবিষ্যদ্বানীকে নিশ্চিত করে।

আত্ম প্রতিবিধান (Self-regulation): আত্ম প্রতিবিধান হল আমাদের নিজস্ব আচরণকে সংগঠিত করার এবং পরিচালনা করার ক্ষমতা।

সংবেদনশীলতা (Sensitivity): অতি নুন্যতম শারীরিক উত্তেজনার ক্ষেত্রে প্রতিক্রিয়া করার প্রবণতা।

মনোভাবের সরলতা অথবা জটিলতা (বহুলতা) (Simplicity or complexity (multiplexity) of attitude): মনোভাবের সরলতা বা জটিলতা (বহুলতা) হল সম্পূর্ণ মনোভাবের মধ্যে কী একক মনোভাব অথবা খুব অল্পসংখ্যক উপমনোভাব রয়েছে (সরল) নাকি এতে অনেক উপ মনোভাব রয়েছে (বহুলতা)।

সমকালীন প্রক্রিয়াকরণ (Simultaneous processing): এটি হল PASS model অনুযায়ী জ্ঞানমূলক প্রক্রিয়াকরণ যেখানে উদ্দীপকের পরিস্থিতির উপাদানকে যৌগিক এবং অর্থপূর্ণ ধরনে একীভূত করা হয়।

পরিস্থিতিবাদ (Situationism): এটি একটি নীতি যাতে বলা হয়েছে যে নিজের বাহ্যিক পরিস্থিতি এবং পরিবেশের আচরণের উপর প্রভাব ফেলার শক্তি রয়েছে।

সমাজিক চেতনা (Social cognition): সামাজিক চেতনা হল এমন একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে আমরা সামাজিক তথ্যগুলিকে লক্ষ্য করি, ব্যাখ্যা করি, মনে রাখি এবং পরে তা ব্যবহার করে থাকি। এটি অন্য ব্যক্তিদের সম্পর্কে এবং নিজের সম্পর্কে অনুভব তৈরী করতে সাহায্য করে।

সমাজিক উৎসাহদান (Social facilitation): এটি হল অন্য বক্তিদের বা দর্শকের উপস্থিতিতে ব্যক্তির কর্মক্ষমতায় উন্নতি করার প্রবণতা।

সামাজিক স্বরূপত্ব (Social identity): সামাজিক স্বরূপত্ব একজন ব্যক্তি 'সে কে', এটিকে সংজ্ঞায়িত করে। এর মধ্যে ব্যক্তিগত গুণের সাথে বিভিন্ন গোষ্ঠীর সদস্য তাও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

সামাজিক প্রভাব (Social influence): সামাজিক প্রভাব হল এমন একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে একজন ব্যক্তি বা গোষ্ঠীর ক্রিয়াকলাপ অন্য ব্যক্তির আচরণধারাকে প্রভাবিত করে।

সামাজিক বাধাদান (Social inhibition): আচরণে সামাজিক বাধা।

সামাজিক কালক্ষয় (Social loafing): কোনো গোষ্ঠীর প্রত্যেক সংযোজিক ব্যক্তিই কম উদ্যোগ দেখায় এবং চিন্তা করতে থাকে যে অন্যরা সেই উদ্যোগ দিয়ে থাকবে।

সামাজিক সমর্থন (Social support): সামাজিক সমর্থন হল অন্য ব্যক্তিদের থেকে প্রাপ্ত তথ্য যার দ্বারা একজন ব্যক্তি বুঝতে পারে যে তাকে ভালোবাসা ও যত্ন দেওয়া হচ্ছে, শ্রদ্ধা ও মূল্য দেওয়া হচ্ছে এবং পারস্পরিক সংযোগ ও যোগাযোগের একটি মাধ্যম।

দেহগত ব্যত্যয় (Somatoform disorders): এটি এমন এক ধরনের অবস্থা যেখানে কোনো নির্দিষ্ট দৈহিক কারণ ছাড়াই শারীরিক অভিযোগ অথবা অক্ষমতা দেখা যায়।

আধ্যাত্মিক দৃষ্টিভঙ্গি (Spiritual perspective): এটি সেই দৃষ্টিভঙ্গি যা কার্যকলাপকে নির্দিষ্ট করে, যা নাকি ধর্মগ্রন্থ অনুযায়ী অনুমোদনযোগ্য। এই দৃষ্টিভঙ্গি মানুষ এবং প্রকৃতির মধ্যে সঙ্গতি রাখার আবেদন করে।

অবস্থান (Status): কোনো একটি গোষ্ঠীর মধ্যেকার সামাজিক পদমর্যাদা।

বাঁধা ধরা (Stereotype): একটি নির্দিষ্ট গোষ্ঠী সম্পর্কে অতিসাধারনিকৃত ও যাচাই না করা আদিরূপ।

পীড়ন/চাপ (Stress): পীড়ন বা চাপ হলো ঘটনার প্রতি আমাদের প্রতিক্রিয়া যা আমাদের শারীরিক এবং মানসিক কার্যকলাপগুলিকে বিপর্যস্ত করে বা যাতে বিপর্যস্ত হওয়ার আশঙ্কা তৈরী করে।

মানসিক চাপ (Stressors): আমাদের পরিবেশের মধ্যেকার ঘটনা, পরিস্থিতি যার কারণ পীড়ন বা চাপ সৃষ্টি হয়।

অবয়র (Structure): কোনো একট জটিল তন্ত্র বা ঘটনার স্থায়ী আকার এবং গঠন। ক্রিয়ার বিপরীতে একটি হল অবয়র থেকে উদ্ভুত একটি আপেক্ষিকভাবে কম স্থিতিশীল একটি প্রক্রিয়া।

দ্রব্য অপব্যবহার (Substance abuse: মেজাজ বা আচরণের পরিবর্তনের জন্য যে কোনো ঔষধ বা রাসায়নিক পদার্থের ব্যবহার যার ফলে ক্ষতি হয়ে থাকে।

ধারাবাহিক প্রক্রিয়াকরণ (Successive processing): PASS মডেল অনুযায়ী এটি হল জ্ঞানমূলক প্রক্রিয়াকরণ যেখানে উদ্দীপক অবস্থার উপাদানগুলিকে ক্রমানুযায়ী প্রতিক্রিয়া করা হয়।

অধিসত্ত্বা (Superego): ফ্রয়েডের মতে এটি হল ব্যক্তিত্বের গঠনের চূড়ান্ত পর্যায়, এটি সঠিক এবং ভুলের সামাজিক আদেশকে উপস্থাপন করে যা ব্যক্তির পিতামাতা, শিক্ষক শিক্ষিকা এবং অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিদের দ্বারা নীচে হস্তান্তর করা হয়।

বাহ্যিক সংলক্ষণ (Surface traits): ক্যাটেলের মতে বাহ্যিক সংলক্ষন হল লক্ষনীয় সংলক্ষনের উপাদানের (প্রতিক্রিয়া) গুচ্ছ একসাথে বলে মনে হয়। সহগতির উৎপাদক বিশ্লেষনের মাধ্যমে আভ্যন্তরীন সংলক্ষনগুলি প্রকাশিত হয়।

লক্ষণ (Syndrome): কতকগুলি লক্ষণের সমষ্টি বা ধরণ যেগুলোকে কোনো অসংগতি বা রোগের ক্ষেত্রে একই সাথে দেখা যায় এবং কোনো অসংগতির একটি আদর্শ স্বরূপ উপস্থাপিত করে।

সিস্টেমেটিক ডিসেনসিটাইজেশান (Systematic desensitisation): এটি আচরণমূলক থেরাপি এর একটি রূপ যেখানে Phobic client শিখতে পারে কিভাবে নিরুত্তেজ অবস্থা উৎপন্ন করা যায় এবং পরে ভয় বা ফোবিয়া সৃষ্টিকারী উদ্দীপক এর সামনে উপস্থাপিত করা হয়।

থেরাপিসম্বন্ধীয় জোট (Therapeutic alliance): এটি হল ক্লায়েন্ট এবং থেরাপিস্ট এর মধ্যেকার বিশেষ সম্পর্ক, এই থেরাপির দুটি মূল উপাদান হল সম্পর্কের চুক্তিবদ্ধ প্রকৃতি এবং থেরাপির সীমিত সময়কাল।

টোকেন ইকোনমি (Token economy): এটি Behavioru Therapy এর একটি রূপ যা সক্রিয় অনুবর্তনের নীতির উপর প্রতিষ্ঠিত এক্ষেত্রে হাসপাতালে চিকিৎসাধীন রোগীরা হাসপাতালের কর্মীদের সঙ্গে আকাঙ্ক্ষনীয় আচরণ করলে এক ধরণের টোকেন পায় যার পরিবর্তে তারা মূল্যবান পুরস্কার নিতে পারে।

সংলক্ষণ (Trait): সংলক্ষণ হল আপেক্ষিকভাবে দৃঢ় এবং সামঞ্জস্যপূর্ণ আচরণের রূপ যা বিশাল পরিসরের পরিস্থিতিতে প্রকাশিত হয়।

সংলক্ষনমূলক তত্ত্ব (Trait approach): সংলক্ষনমূলক তত্ত্ব হল ব্যক্তিত্বের একটি তত্ত্ব যা ব্যক্তিত্বকে বর্ণনা করার জন্য প্রয়োজনীয় মূল সংলক্ষনগুলি চিহ্নিত করার চেষ্টা করে।

আদান-প্রদান দৃষ্টিভঙ্গী (Transactional approach): এর মধ্যে মানুষ এবং পরিবেশের মধ্যেকার মিথস্ক্রিয়া অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। মনুষ্যজাতি পরিবেশকে প্রভাবিত করে এবং এর পরিবর্তে পরিবেশ দ্বারাও প্রভাবিত হয়।

অন্যারোপন (Transference): কোনো ব্যক্তির মধ্যে মন:সমীক্ষণ থেরাপি চলাকালীন ব্যক্তির থেরাপিষ্ট এর প্রতি যে ইতিবাচক বা নেতিবাচক অনুভূতি তাই হল অন্যারোপন।

টাইপ তত্ত্ব (Typology): ব্যক্তিকে স্বতন্ত্র শ্রেণিতে বা টাইপে শ্রেণিবিন্যাসের পন্থা। উদাহরন Type-A ব্যক্তিত্ব।

শর্তহীন ইতিবাচক বিবেচনা (Unconditional positive regard): এটি হল পর্যবেক্ষকের ক্লায়েন্টের প্রতি গ্রহণযোগ্যতা এবং শ্রদ্ধার মনোভাব যাতে অপর ব্যক্তি যাই বলুক বা করুক তাতে কিছু আসে যায় না।

নির্জ্ঞান স্তর (Unconscious): মন:সমীক্ষণ তত্ত্ব অনুযায়ী নির্জ্ঞান স্তরের বৈশিষ্ট্য হল ব্যক্তি যে কোনো ক্রিয়াকলাপ অথবা মানসিক গঠন সম্পর্কে সচেতন থাকে না।

মনোভাবের যোজ্যতা (Valence of attitude): মনোভাবটি ঋণাত্মক বা ধনাত্মক কিনা তা বোঝায়।

মূল্যবোধ (Values): আদর্শানুযায়ী আচরণের প্রতি স্থায়ী বিশ্বাস অথবা অস্তিত্বের অন্তিম অবস্থা, মনোভাব যার মধ্যে তীব্র মূল্যায়নমূলক কর্তব্যের দৃষ্টিভঙ্গী রয়েছে।

ভাষামূলক অভীক্ষা (Verbal test): ভাষামূলক অভীক্ষার মধ্যে প্রয়োজনীয় উত্তর তৈরীর ক্ষেত্রে একজন পরীক্ষণ পাত্রের শব্দ ও ধারনার উপলব্ধি এবং ব্যবহারের ক্ষমতাই গুরুত্বপূর্ণ বলে ধরা হয়।

Suggested Readings

For developing further understanding on the topics, you may like to read the following books

- **Baron, R.A.** 2001/Indian reprint 2002. *Psychology* (5th ed.). Allyn & Bacon.
- **Bellack, A.S., & Hersen, M.** 1998. *Comprehensive Clinical Psychology*. Elsevier. London.
- **Carson, R.C., Butcher, J.N., & Mineka, S.** 2004. *Abnormal Psychology and Modern Life*. Pearson Education. Delhi.
- **Davis, S.F., & Palladino, J.H.** 1997. *Psychology.* Prentice-Hall, Inc.
- **Davison, G.C.** 1998. *Abnormal Psychology*. John Wiley & Sons, Inc.
- **Gerow, J.R.** 1997. *Psychology : An Introduction*. Addison Wesley Longman, Inc.
- **Gleitman, H.** 1996. *Basic Psychology.* W.W. Norton & Company.
- **Sadock, B.J., & Sadock, V.A.** (Eds.) 2004. *Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry* (8th ed., Vol. II). Lippincott Williams & Wilkins.
- **Lahey, B.B.** 1998. *Psychology : An Introduction.* Tata McGraw-Hill.
- **Malim, T., & Birch, A.** 1998. *Introductory Psychology.* Macmillan Press Ltd.
- **McMahon, J.W., McMahon, F.B., & Romano, T.** 1995. *Psychology and You.* West Publishing Company.
- **Weiten, W.** 2001. *Psychology : Themes and Variations.* Thomson Learning, Inc. Wadsworth.
- **Zimbardo, P.G., & Weber, A.L.** 1997. *Psychology.* Longman. New York.

NOTES