HSC
একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ১ম পত্র

অধ্যায়ঃ ০৪ – প্রেষণা ও আবেগ

টপিক – ০১ প্রেষণার সংজ্ঞা ও প্রকৃতি

আলোচিত বিষয়বস্তু

টপিক ০১: প্রেষণার সংজ্ঞা ও প্রকৃতি
টপিক ০২: প্রেষণা চক্র
টপিক ০৩: প্রেষিত আচরণের বৈশিষ্ট্য
টপিক ০৪: প্রেষণার শ্রেণিবিভাগ
টপিক ০৫: আবেগের ধারণা
টপিক ০৬: আবেগের শারীরবৃত্তীয় ভিত্তি
টপিক ০৭: আবেগকালীন শারীরিক প্রকাশ
টপিক ০৮: আবেগের প্রকাশ
টপিক ০৯: আবেগ নিয়ন্ত্রনের কৌশল
টপিক ১০: বহুনির্বাচনী প্রশ্ন সমাধান
টপিক ১১: সৃজনশীল প্রশ্ন সমাধান

টপিক ০১: প্রেষণার সংজ্ঞা ও প্রকৃতি

This Topic is important for

MCQ	সৃজনশীল	
	ক	খ
	গ	ঘ

প্রেষণার সংজ্ঞা ও প্রকৃতি

মানুষ ও প্রাণীর আচরণ বুঝতে হলে ও আচরণের ব্যাখ্যা দিতে গেলে প্রেষণা সম্পর্কিত জ্ঞান অপরিহার্য। প্রেষণা মানুষকে তার নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পরিচালিত করে থাকে। প্রেষণা থাকার জন্য মানুষের কর্মস্পৃহা পরিলক্ষিত হয়। রেল গাড়িতে (বাষ্পীয় শকট) যেমন বাষ্প শক্তি যোগায় ও গাড়িকে সামনে এগিয়ে নেয়, মোটর গাড়িতে পেট্রল যেমন শক্তি যোগায়- মানুষের বেলায় তেমনি প্রেষণা মানুষকে সামনে এগিয়ে নেয়ার ও কর্মচঞ্চল করে তোলার ইন্ধন যোগায়। সুতরাং প্রেষণা না থাকা মানে মানুষের নিষ্ক্রিয় হয়ে যাওয়া। তাই মানুষকে কর্মোদীপ্ত করে তার কাজে সফল করে তোলার জন্য প্রেষণা সৃষ্টির উপর গুরুত্ব আরোপ করা হয়।

আচরণের অন্যতম প্রধান নির্ধারক হল প্রেষণা। একজন ছাত্র পরীক্ষায় ভাল ফল করার জন্য খুব পড়াশুনা করছে, একজন খেলোয়াড় সকাল বিকেল অনুশীলন করছে একজন স্বনামধন্য খেলোয়াড় হবার জন্য। একজন বিজ্ঞানী নতুন বিষয় আবিষ্কারের জন্য দিনের পর দিন গবেষণায় কর্মরত।

প্রেষণার সংজ্ঞা ও প্রকৃতি

একজন ব্যবসায়ী চায় তার ব্যবসায়ের সাফল্য আর রাজনৈতিক নেতা চায় জনগণের আস্থা অর্জন করে রাজনৈতিক ক্ষমতা দখল করতে। মানুষ বা প্রাণী কেমন আচরণ করবে তা নির্ভর করছে তার প্রেষণার উপর। তাই বলা হয় প্রেষণা আচরণের অন্যতম নির্ধারক।

উদ্দেশ্য বা Motive শব্দটি থেকে প্রেষণা বা Motivation কথাটি এসেছে। উদ্দেশ্যের দ্বারা প্রণোদিত হলে যে সক্রিয় বা গতীয় অবস্থার সৃষ্টি হয় তাকে প্রেষণা বলে। এই অবস্থায় উদ্দেশ্যকে লাভ করার তীব্র আকাঙ্ক্ষা বা ইচ্ছার উদয় হয় এবং যতক্ষণ পর্যন্ত না অভীষ্ট সিদ্ধ হয় ততক্ষণ পর্যন্ত এই গতীয় অবস্থা চলতে থাকে।

প্রেষণার সংজ্ঞা ও প্রকৃতি

নিম্নে বিভিন্ন মনোবিজ্ঞানী প্রদত্ত প্রেষণার কয়েকটি সংজ্ঞা উল্লেখ করা হল:

ওয়াইনী ওয়াইটেন এর মতে, "সংক্ষেপে প্রেষণা লক্ষ্যাভিমুখী আচরণকে সম্পৃক্ত করে।"
(In short, motivation involves gool-directed behavior, উৎস: Psychology; Brooks/Cole Publishing Company; 1989; P. 348.)

ক্রাইডার, গোথা, কেভানহ্ এবং সলোমন বলেন, "আকাঙ্ক্ষা, প্রয়োজন এবং আগ্রহ যা একটি প্রাণীকে কর্মে উদ্বুদ্ধ বা সক্রিয় করে তোলে এবং একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্যবস্তুর দিকে পরিচালিত করে তাকে প্রেষণা হিসেবে সংজ্ঞায়িত করা যায়।"
(Motivation can be defined as the desires, needs and interests that arouse or activate an organism and direct it toward a specific goal. উৎস: Psychology; Scott, Foresman and Company; 1993; P. 132.)

প্রেষণার সংজ্ঞা ও প্রকৃতি

জন সি. রাচ (John C. Ruch)-এর মতে, "যথাবিধি, প্রেষণা বলতে সেই কারণসমূহকে বুঝায় যার ফলে আচরণের উদ্ভব ঘটে, অথবা সুনির্দিষ্টভাবে, সে সকল শক্তি বা প্রক্রিয়াকে বুঝায় যা আচরণের সূত্রপাত ঘটায়, একে চালিত করে, এবং এর আচরণকে শক্তিশালী করে।"

(Formally, motivation refers to the reasons why any behavior occurs, or specifically, to the forces or processes that initiate the behavior, direct it, and contribute to its strength. উৎস: Psychology; Wadsworth Publishing Company; 1984; P. 108.)

প্রেষণার সংজ্ঞা ও প্রকৃতি

জন এল. ভোগেল বলেন, "প্রেষণা বলতে সেই প্রক্রিয়াসমূহকে বুঝায় যা আমাদের আচরণের সূত্রপাত ঘটায়, সচল রাখে এবং পরিচালনা করে।"
(Motivation refers to the processes that initiate, sustain, and direct our behavior. উৎস: Thinking
About Psychology; Nelson-Hall; 1986; P. 266.)
উইলিয়াম বাস্কিস্ট এবং ডেভিড ডব্লিউ. জারবিং-এর মতে, "ব্যাপকার্থে, প্রেষণাকে আচরণের কারণ হিসেবে সংজ্ঞায়িত করা যায়। সুনির্দিষ্টভাবে বলতে গেলে, এটি আচরণের তিনটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ের সাথে সম্পর্কযুক্ত:
১। একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্যবস্তুর দিকে আচরণের সূত্রপাত,
২। আচরণের তীব্রতা ও শক্তি,
৩। আচরণের নিবৃত্তি।"

প্রেষণার সংজ্ঞা ও প্রকৃতি

(Motivation may be defined broadly as the cause of behavior. In particular it is concerned with three major aspects of behavior:

(i) The initiation and orientation of a behavior toward a specific goal;

(ii) The intensity or strengh of a behavior

(iii) The cessation of behavior.

উৎস: Psychology; Scott, Foresman/ Little Brown Higher Education; 1990; P. 332.)

সংক্ষেপে আমরা বলতে পারি যে, যা কিছু মানুষ বা প্রাণীকে কোন অভাববোধের চাপ বা তাড়নার পরিস্থিতি বা পরিবেশ উপযোগী প্রতিক্রিয়ায় সক্রিয় করে উদ্দেশ্য বা লক্ষ্য অর্জনের প্রেরণা যোগায় বা চালিত করে তাই প্রেষণা। প্রেষণা প্রাণীকে কর্মশক্তি দান করে। প্রাণীরা জীবনে যা কিছু করে সব কিছুর মৌলিক উৎস হল প্রেষণা।

THANK YOU

HSC
একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ১ম পত্র

অধ্যায়ঃ ০৪ – প্রেষণা ও আবেগ

টপিক – ০২ প্রেষণা চক্র

টপিক ০২: প্রেষণা চক্র

This Topic is important for

MCQ	সৃজনশীল	
	ক	খ
	গ	ঘ

প্রেষণা চক্র

প্রেষণা হচ্ছে একটি গতিশীল অবস্থা (Dynamic State)। এই অবস্থায় উদ্দেশ্য লাভের জন্য তীব্র আকাঙ্ক্ষা বা অনুরাগ বা ইচ্ছার উদয় হয় এবং যতক্ষণ পর্যন্ত অভীষ্ট সিদ্ধ না হবে ততক্ষণ পর্যন্ত এই গতীয় অবস্থা চলতে থাকে। প্রেষণা চক্রের আকারে আবর্তিত হয়। প্রেষণা চক্র বিশ্লেষণ করলে নিম্নলিখিত স্তরগুলি পাওয়া যায়:

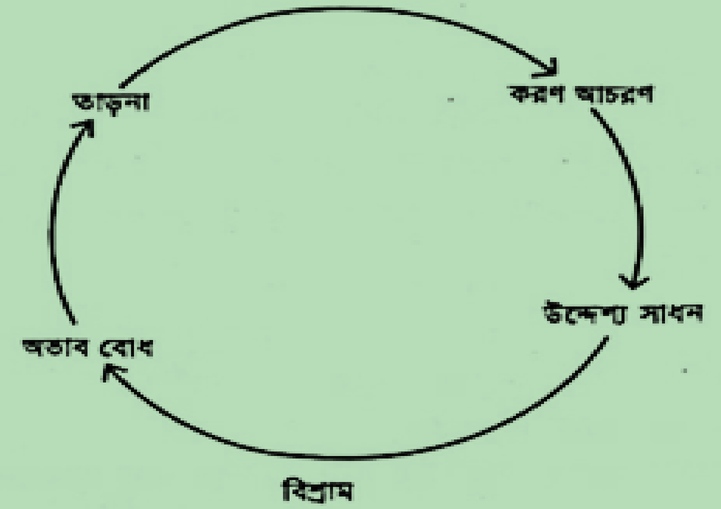
(১) অভাববোধ (Need)

(২) তাড়না (Drive)

(৩) করণ আচরণ (Instrumental Behavior)

(৪) উদ্দেশ্য সাধন (Goal)

প্রেষণা চক্র



চিত্র ৪·১ : প্রেষণা চক্র।

প্রতিটি প্রাণীর জীবনেই এবং সকল প্রেষণার ক্ষেত্রেই উপরোক্ত স্তরসমূহ পর্যায়ক্রমে ঘটে থাকে। অর্থাৎ প্রথমে শরীরাভ্যন্তরে অভাববোধ দেখা দেয়। ফলে অভাববোধ থেকে উৎপন্ন অস্বস্তিকর অবস্থা প্রাণীকে অভাব মেটাবার জন্য তাড়িত বা প্রবৃত্ত করে। অতঃপর প্রাণী উদ্দেশ্য সাধনের জন্য বিভিন্ন ধরনের আচরণ করে এবং পরিশেষে তার উদ্দেশ্য সফল হলে সে বিশ্রাম গ্রহণ করে। পরে আবার একই ঘটনার পুনরাবৃত্তি ঘটতে থাকে। এভাবে উপরোক্ত স্তরগুলি পর্যায়ক্রমে প্রতিটি মানুষ ও প্রাণীর জীবনে চক্রাকারে আবর্তিত হতে থাকে। এই চক্রই 'প্রেষণা চক্র' নামে পরিচিত

প্রেষণা চক্র

প্রেষণা চক্রের স্তরগুলি সংক্ষেপে নিম্নে আলোচনা করা হল:

১. অভাববোধ: প্রাণীর মধ্যে যখন কোন অভাববোধ দেখা দেয়, তখন তার মধ্যে এক অস্বস্তিকর অবস্থার সৃষ্টি হয়। কোন ব্যক্তি ক্ষুধায় পীড়িত হলে অশান্ত ও চঞ্চল হয়ে উঠে।

২. তাড়না: অভাববোধ থেকে উৎপন্ন অস্বস্তিকর অবস্থা প্রাণীকে অভাব মেটাবার জন্য তাড়িত বা প্রবৃত্ত করে। প্রয়োজনের তাড়নায় প্রাণী সক্রিয় হয়ে উঠে। প্রয়োজনের মধ্যে যে চালনার ভাব আছে, যা প্রাণীকে কার্যে প্রবৃত্ত করে তাকে নোদনা বা তাড়না বলে। ক্ষুধার্ত হবার জন্য যে অস্থিরতা, তা ক্ষুধার্ত ব্যক্তির মধ্যে ক্ষুধা মেটাবার জন্য তাড়নার সৃষ্টি করে যার ফলে সে নিশ্চেষ্ট অবস্থায় বসে থাকতে পারে না।

৩. উদ্দেশ্যমূলক বা করণ আচরণ: উত্তেজনা উপশম বা অস্থিরতা লাঘব করার জন্য প্রাণী কতকগুলি আচরণ করে; এই আচরণকেই করণ আচরণ বলা হয়। করণ আচরণসমূহ হল কাম্যবস্তু লাভের জন্য প্রাণীর আচরণ। এ পর্যায়ে ক্ষুধার্ত প্রাণী খাবার পাওয়ার জন্য বিভিন্ন ধরনের আচরণ প্রদর্শন করে থাকে।

৪. উদ্দেশ্য সাধন ও পরিতৃপ্তি: প্রেষণা চক্রের সর্বশেষ পর্যায় হল উদ্দেশ্য সাধন বা কাম্যবস্তু লাভ করা। কাম্যবস্তু লাভ হলেই প্রেষণার অস্বাভাবিক শারীরিক অবস্থা দূরীভূত হয়ে যায় এবং প্রাণী পরিতৃপ্তি লাভ করে ও বিশ্রাম নেয়।

বিশ্রামের কিছুকাল পরে প্রাণীর মধ্যে আবার প্রেষণা জন্ম লাভ করে। অর্থাৎ তার মধ্যে পর্যায়ক্রমে আবার উপরোক্ত স্তরগুলির আগমন ঘটে। মানুষ ও প্রাণী সারাজীবন ধরে এমনিভাবে প্রেষণা চক্রের আবর্তে ছুটে চলেছে। জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত এ আবর্তনের শেষ নেই।

THANK YOU

HSC
একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ১ম পত্র

অধ্যায়ঃ ০৪ – প্রেষণা ও আবেগ

টপিক – ০৩ প্রেষিত আচরণের বৈশিষ্ট্য

টপিক ০৩: প্রেষিত আচরণের বৈশিষ্ট্য

This Topic is important for

MCQ	সৃজনশীল	
	ক	খ
	গ	ঘ

প্রেষিত আচরণের বৈশিষ্ট্য

আচরণের সাথে প্রেষণার সম্পর্ক নিবিড়। আমাদের বেশির ভাগ আচরণই প্রেষিত আচরণ। প্রেষিত আচরণ বলতে আমরা সে সকল আচরণকে বুঝি যা অভ্যন্তরীণ অভাববোধ থেকে সৃষ্ট, গন্তব্যস্থলাভিমুখী, উদ্দেশ্যপ্রণোদিত এবং হায়িত্বশীল। মানুষের অধিকাংশ আচরণই প্রেষিত। তবে প্রতিবর্ত ক্রিয়া (Reflex action) প্রেষিত আচরণ নয়। তীব্র আলোকে চোখের পাতা বন্ধ করা, হাঁচি দেয়া, হাইতোলা ইত্যাদি প্রতিবর্ত ক্রিয়া, প্রেষিত আচরণ নয়।

প্রেষণা একটি অভ্যন্তরীণ শারীরিক অবস্থা, প্রেষণাকে বাইরে থেকে দেখা যায় না। প্রেষণা তাড়িত ব্যক্তি বা প্রাণীর আচরণ লক্ষ করলে প্রেষণার উপস্থিতি জানা যায়। অর্থাৎ বাহ্যিক আচরণের মাধ্যমে প্রেষণার উপস্থিতি টের পাওয়া যায়।

প্রেষণা নির্দেশক বা প্রেষণা প্রকাশক আচরণকে প্রেষিত আচরণ বলা যায়।

প্রেষিত আচরণের বৈশিষ্ট্য

প্রেষিত আচরণের নিম্নলিখিত বৈশিষ্ট্য বিদ্যমান। যথা-

১. প্রেষিত আচরণ নির্বাচনমূলক: অভাববোধ প্রাণীকে তার অভাব পূরণ করতে তাড়িত করে। প্রাণী যে বিষয় বা বস্তুর অভাববোধ করে সে তা অর্জন করার জন্য তাড়না অনুভব করে। যদি কোন ইঁদুরকে ২৪ ঘন্টা না খাইয়ে রাখা হয় তাহলে দেখা যাবে যে সে খাবারের জন্য ছুটাছুটি করছে। ইঁদুরকে খাবার সরবরাহ করলে ইঁদুর খাবার খায় এবং বিশ্রাম নেয়। পানি বা অন্য কিছু দিলে ইঁদুর তা গ্রহণ করে না। ক্রন্দনরত ক্ষুধার্ত শিশুকে বিভিন্ন ধরনের খেলনা দিয়ে কান্না থামান যায় না। একমাত্র খাদ্য শিশুর কান্নাকে থামিয়ে দেয়। চৈত্র মাসের খরতাপে তৃষ্ণার্তকে সুস্বাদু খাবার পরিতৃপ্তি দিতে পারে না, যা পারে তাহল এক গ্লাস ঠাণ্ডা পানীয়। প্রাণী কেমন আচরণ করবে তা নির্ভর করছে তার প্রেষণার ধরনের উপর। তাই বলা হয় প্রেষিত আচরণ হল নির্বাচনমূলক।

প্রেষিত আচরণের বৈশিষ্ট্য

আর্টসকম

২. প্রেষিত আচরণ ভারসাম্য সংস্থাপক: আমাদের শরীরের অভ্যন্তরে যখন কোন বিঘ্ন ঘটে বা কোন কিছুর অভাব ঘটে তখন বিভিন্ন আচরণ বা প্রক্রিয়ার মাধ্যমে ভারসাম্য রক্ষা করা হয়। আমাদের শরীরে যখন পানির অভাব দেখা দেয় তখন আমরা পিপাসার্ত হই। পানি পান করে আমরা এ ভারসাম্য রক্ষা করি। প্রতি প্রাণী দেহের অভ্যন্তরীণ যন্ত্রমণ্ডলীর মধ্যে ভারসাম্য রক্ষা করা প্রয়োজন। এই ভারসাম্য বিনষ্ট হলে প্রাণী অসুস্থ হয়ে পড়ে-স্বাভাবিক জীবনযাত্রা ব্যাহত হয়। শরীরে যখন খাদ্যের অভাব দেখা দেয় তখন আমরা খাবার খেয়ে শারীরিক ভারসাম্য বজায় রাখি। শরীরের তাপমাত্রা স্বাভাবিক মাত্রা (৯৮-৪০ ফারেনহাইট) থেকে বেড়ে গেলে আমরা প্রচুর ঘামি শরীর অনেকটা শীতল হয়। আবার তাপমাত্রা কমে গেলে শরীরে কম্পন সৃষ্টি হয় এবং দেহের তাপমাত্রা বেড়ে যায়। তাই অভ্যন্তরীণ ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য শরীবের প্রত্যেকটি উপাদানই নির্দিষ্ট মাত্রায় থাকা দরকার। প্রেষিত আচরণের মাধ্যমেই এই ভারসাম্য রক্ষা করা হয়।

প্রেষিত আচরণের বৈশিষ্ট্য

৩. প্রেষিত আচরণ সৃষ্টি হয় অভ্যন্তরীণভাবে বাইরের কোন বস্তু বা ঘটনার দিকে পরিচালিত হলেও প্রেষিত আচরণের সৃষ্টি হয় কোন অভ্যন্তরীণ পরিবর্তনের জন্য বা চাহিদার জন্য। ক্ষুধা বা তৃষ্ণা অভ্যন্তরীণ কলার (Tissue) পরিবর্তনের ফলে সৃষ্টি হয়ে থাকে।

অভাববোধ থেকে অভ্যন্তরীণ পরিবর্তন দেখা দেয়। আমাদের পাকস্থলী যখন শূন্য হয়ে পড়ে তখন এর পেশীসমূহ সংকুচিত হতে থাকে এবং আমরা ক্ষুধার তাড়না অনুভব করে। Luckhardt এবং Carlson (১৯১৫) পরীক্ষা করে দেখেছেন যে ক্ষুধার সাথে রক্তের শর্করার একটা সম্পর্ক রয়েছে। আবার মুখের অভ্যন্তরে এবং কণ্ঠনালীর আশপাশ যখন শুকিয়ে যায় আমরা তখন তৃষ্ণা অনুভব করি। তাই বলা যায় যে প্রেষিত আচরণ অভ্যন্তরীণভাবে সৃষ্টি হয়।

প্রেষিত আচরণের বৈশিষ্ট্য

৪. প্রেষিত আচরণ উদ্দেশ্যমূলক: উদ্দেশ্যমূলক আচরণের পরিণতি হিসেবে প্রাণী কোন উদ্দেশ্য বা লক্ষ্য বস্তু লাভকরে এবং তা উপভোগ করে। প্রাণী ক্ষুধার্ত হলে কর্মতৎপর হয় এবং খাদ্য খেলে এই কর্মতৎপরতা কমে আসে।

অর্থাৎ প্রাণীর সামনে একটি উদ্দেশ্য থাকে এবং উদ্দেশ্য চরিতার্থ করার জন্য সে বিভিন্ন আচরণ করে। বিশিষ্ট রাজনীতিবিদ নির্বাচনের অনেক পূর্বে গণসংযোগ শুরু করেন এবং বিভিন্ন উন্নয়ন কর্মকাণ্ড পরিচালনা করেন। প্রেষিত আচরণ সর্বদাই গন্তব্যস্থলাভিমুখী এবং উদ্দেশ্যমূলক।

৫. প্রেষিত আচরণ তুলনামূলকভাবে দীর্ঘস্থায়ী প্রাণীদের খাদ্য ও পানীয় থেকে বঞ্চিত করে দেখা গেছে যে, বঞ্চনার সময় যত বেশি হয়, প্রাণীর কর্মতৎপরতাও তত বেড়ে যায়। অর্থাৎ প্রাণীর প্রেষণা যত বেশি তীব্র হবে, প্রাণীর কর্মচাঞ্চল্যও তত বেশি হবে এবং উদ্দেশ্য লাভের চেষ্টাও তত বেশি স্থায়ী হবে।

THANK YOU

HSC
একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ১ম পত্র

অধ্যায়ঃ ০৪ – প্রেষণা ও আবেগ

টপিক – ০৪ প্রেষণার শ্রেণিবিভাগ

টপিক ০৪: প্রেষণার শ্রেণিবিভাগ

This Topic is important for

MCQ	সৃজনশীল	
	ক	খ
	গ	ঘ

প্রেষণার শ্রেণিবিভাগ

প্রেষণার শ্রেণিবিভাগ নিয়ে অনেক মতভেদ রয়েছে। H. A. Murray ১৯৩৮ প্রেষণাকে দুই ভাগে ভাগ করার পক্ষপাতী। তিনি প্রেষণাকে শারীরবৃত্তীয় (Viscerogenic) এবং অর্জিত (Psychogenic)-এই দু'ভাগে বিভক্ত করেছেন। তবে বেশির ভাগ মনোবিজ্ঞানী প্রেষণাকে প্রধানত নিম্নলিখিত দুই ভাগে ভাগ করেছেন:

(১) জৈবিক বা শারীরবৃত্তীয় প্রেষণা (Physiological Motives) ও

(২) সামাজিক প্রেষণা (Social Motives)।

আবার অনেকেই সাধারণ প্রেষণা (General Motives) নামে আর এক ধরনের প্রেষণার উল্লেখ করেছেন।

প্রেষণার শ্রেণিবিভাগ

জৈবিক বা শারীরবৃত্তীয় প্রেষণা

প্রাণীর জৈবিক অস্তিত্ব থেকে যেসব প্রেষণার উদ্ভব হয় তাকে শারীরবৃত্তীয় প্রেষণা বা জৈবিক প্রেষণা বলে। প্রাণীর শরীরের বিপাক ক্রিয়ার ফলেই এসব প্রেষণার সৃষ্টি হয়ে থাকে। ক্ষুধা, তৃষ্ণা, নিদ্রা, কাম, মাতৃত্ব ইত্যাদি জৈবিক প্রেষণার উদাহরণ। এ ধরনের প্রেষণাকে আবার সহজাত প্রেষণাও বলা হয়। কারণ জৈবিক প্রেষণা প্রাণীর জন্মগত এবং কোনরূপ শিক্ষণ ব্যতীত উৎপন্ন হয়ে থাকে। এগুলিকে মুখ্য প্রেষণাও বলা হয়, তার কারণ এগুলি আমাদের দেহ রক্ষার জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

জৈবিক প্রেষণার বৈশিষ্ট্য

জৈবিক প্রেষণার কতকগুলি বৈশিষ্ট্য রয়েছে। যথা-

(১) জৈবিক প্রেষণা প্রাণীর শারীরিক তাগিদ বা প্রয়োজন থেকে সৃষ্টি হবে।

(২) প্রেষণাটি জীবন ধারণের জন্য অপরিহার্য।

(৩) প্রেষণাটি জন্মগত, শিক্ষার্জিত হবে না।

(৪) শরীরের ভারসাম্য সংস্থাপক হিসেবে প্রেষণাটি কাজ করবে।

(৫) প্রেষণাটি একই শ্রেণীর সকল প্রাণীর মধ্যে সমানভাবে বিদ্যমান থাকবে।

(৬) শরীরের ভিতরের অস্থির অবস্থা ও অভাববোধ প্রাণী দেহে উত্তেজনার সৃষ্টি করবে।

প্রেষণার শ্রেণিবিভাগ

জৈবিক বা শারীরবৃত্তীয় প্রেষণা

নিম্নে কয়েকটি জৈবিক প্রেষণার উল্লেখ করা হল:

ক্ষুধা (Hunger): ক্ষুধা একটি মৌলিক জৈবিক প্রেষণা। জন্মের পর থেকেই মানুষ ক্ষুধার তাড়না অনুভব করতে থাকে। এই তাড়না উপশম করার জন্য মানুষ খাদ্য গ্রহণ করে। যখন আমাদের পাকস্থলী শূন্য হয়ে পড়ে এবং এর পেশীগুলি সংকুচিত হতে থাকে, তখন আমরা ক্ষুধার তাড়না অনুভব করি। অবশ্য পাকস্থলী কেটে বাদ দিয়েও দেখা গেছে যে প্রাণী ক্ষুধার তাড়না অনুভব করে (Tsang, ১৯৩৮; Bash, ১৯৩৯)।

Luckhardt এবং Carlson (১৯১৫) পরীক্ষা করে দেখেন যে ক্ষুধার সাথে রক্তের শর্করার একটা সম্পর্ক রয়েছে। তাঁরা ক্ষুধার্ত কুকুরের রক্ত একটি স্বাভাবিক কুকুরে প্রবেশ (Inject) করান। তাতে উক্ত কুকুরের পাকস্থলীতে ক্ষুধার সময়ের মত সংকোচন দেখা যায়। আবার পেটপুরে খাওয়া প্রাণীর রক্ত প্রবেশ করালে দেখা যায় যে সংকোচন থেমে গেছে।

প্রেষণার শ্রেণিবিভাগ

জৈবিক বা শারীরবৃত্তীয় প্রেষণা

মস্তিষ্কের হাইপোথ্যালামাসের একটা বিশেষ অঞ্চল ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণ করে থাকে বলে অনেকে মনে করেন। হাইপোথ্যালামাসের কোন একটা বিশেষ অঞ্চলকে উত্তেজিত করলে প্রাণী খাবার খেতে সচেষ্ট হয়; আবার কোন অঞ্চল প্রাণীকে খাবার থেকে বিরত রাখে (Mayer, ১৯৫৬; Miller এবং তাঁর সহকর্মীরা, ১৯৫০)।

Thompson (১৯৮০) বলেন, খাবার খাওয়া নিয়ন্ত্রিত হয় স্নায়বিক এবং হরমোনগত লুপ (Neural and Hormonal loops)-এর দ্বারা যা হাইপোথ্যালামাসের ভিতর দিয়ে চলে গিয়েছে। Keesey এবং Powley (১৯৭৫) অভিমত প্রকাশ করেন যে, হাইপোথ্যালামাসের দুটি নির্দিষ্ট এলাকা (Lateral Hypothalamus এবং Ventromedial Hypothalamus ক্ষুধার সাথে সম্পর্কযুক্ত।

প্রেষণার শ্রেণিবিভাগ

জৈবিক বা শারীরবৃত্তীয় প্রেষণা

তৃষ্ণা (Thirst): তৃষ্ণা হল এক ধরনের তাড়না যা তরল পদার্থের অভাব বোধ থেকে সৃষ্টি হয়; বেশির ভাগ প্রজাতির জন্য এটি একটি মৌলিক তাড়না (Rolls et.al. ১৯৮০)।

পানি শরীরের একটি বিশেষ উপাদান। কয়েক ঘন্টা পানি না পেলে যে কোন প্রাণী তৃষ্ণার্ত হয়ে পড়ে। শরীরে জলীয় বস্তুর অভাবই তৃষ্ণার কারণ। মুখের অভ্যন্তর এবং কণ্ঠনালীর আশপাশ যখন শুকিয়ে যায় তখনই আমরা তৃষ্ণা অনুভব করি। শারীরবিদগণ পরীক্ষা করে দেখেছেন যে রক্তস্রোতে পানির অভাব ঘটলে তা মস্তিষ্কের একটা বিশেষ কেন্দ্রকে উত্তেজিত করে এবং মস্তিষ্ক স্নায়বিক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে গলা ও জিহ্বার শুষ্কতা ঘটায়। ফলে প্রাণী তৃষ্ণার্ত হয়ে পড়ে। পরীক্ষা করে দেখা গেছে যে, হাইপোথ্যালামাসে 'Water region' নামে একটি স্থান আছে যা তৃষ্ণা বা পানি নিয়ন্ত্রণ করে থাকে (Andersson, ১৯৫৩)।

বিভিন্ন শারীরবৃত্তীয় ঘটনা, যেমন কতগুলো হরমোন, শরীরের পানির মাত্রা বজায় রাখতে মুখ্য ভূমিকা পালন করে। এগুলোর মধ্যে এন্টিডিউরেটিক হরমোন (Antiduratic Hormone) শরীরের পানির পরিমাণ কমে গেলে বৃক্কের (Kidney) মাধ্যম তা নিয়ন্ত্রণ করে।

প্রেষণার শ্রেণিবিভাগ

জৈবিক বা শারীরবৃত্তীয় প্রেষণা

শরীর হতে পানি বের হতে গেলে তা রক্তের আয়তনও কমিয়ে দেয়, যা হাইপোভোলেমিয়া নামে পরিচিত। রক্তের আয়তন কমে গেলে রক্তচাপ দেখা দেয়। ফলে কিডনি উত্তেজিত হয় এবং রেনিন (Renin) নামক একটি এনজাইম নির্গত হয়। রেনিন বিভিন্ন প্রক্রিয়ার মাধ্যমে এংগিওটেনসিন-২ (Angiotensin II) নামক একটি বস্তু গঠন করে যা রক্তে সঞ্চালিত হয় এবং পান করার আগ্রহ জাগিয়ে তোলে (Stricker, ১৯৭৭)।

জৈবিক প্রক্রিয়ায় তৃষ্ণা হল এক সেট ড্রিংকিং সার্কিটের (Drinking circuits) কার্যকলাপের অনুরূপ অবস্থা। ড্রিংকিং সার্কিট হল টিস্যু, অংগ এবং স্নায়ুতন্ত্রের সাথে স্নায়বিক ও হরমোনগত সংযোজক। এই ড্রিংকিং সার্কিট অন্যান্য প্রেষণার মত গভীরভাবে হাইপোথ্যালামাসের সাথে সংযুক্ত (Thompson et. al., ১৯৮০)।

প্রেষণার শ্রেণিবিভাগ

জৈবিক বা শারীরবৃত্তীয় প্রেষণা

যৌন কামনা (Sex): কাম বা যৌন কামনা দৈহিক প্রয়োজনগুলির মধ্যে অন্যতম প্রধান প্রয়োজন। কাম প্রেষণায় যৌন হরমোনের প্রভাব সহজেই ধরা পড়ে। বয়স বাড়ার সংগে এ হরমোনের সম্পর্ক রয়েছে। ছেলে বা মেয়ে বয়স্ক না হলে এ হরমোনের প্রভাব পরিলক্ষিত হয় না। যৌন হরমোনের প্রভাবের ফলে যৌন ক্রিয়ার জন্য শরীরের ভিতর এক ধরনের চাপের সৃষ্টি হয় এবং যৌন ক্রিয়া সম্পন্ন না হওয়া পর্যন্ত এ চাপটির প্রভাব বজায় থাকে।

বয়োঃপ্রাপ্ত হলে প্রাণীর যৌন গ্রন্থি পূর্ণতা লাভ করে। স্ত্রী যৌন হরমোন হল এস্ট্রোজেন (Estrogens) যা মূলত ডিম্বাশয় (Ovaries) থেকে আসে; এগুলো এড্রিনাল গ্রন্থি থেকেও এসে থাকে। এস্ট্রাডিওল (Estradiol) হল একটি গুরুত্বপূর্ণ এস্ট্রোজেন।

এন্ড্রোজেন (Endrogens) হল পুরুষ যৌন হরমোন যা প্রধানত অন্ডকোষ থেকে নির্গত হয়। এটি এড্রিনাল গ্রন্থি থেকেও নির্গত হয়ে থাকে। টেস্টোসটেরন (Testosterone) হল একটি মুখ্য এন্ড্রোজেন। পুরুষ এবং মহিলা উভয়ের মধ্যেই পুরুষ ও স্ত্রী যৌন হরমোন বিদ্যমান রয়েছে; এটি শুধু তুলনামূলক পরিমাণগত দিক থেকে পৃথক (Morgan, King, Weisz এবং Schopler, ১৯৯৩)।

ক্ষুধা, তৃষ্ণা ও যৌন কামনা ছাড়াও মাতৃত্ব ও নিদ্রাকে জৈবিক প্রেষণার অন্তর্ভুক্ত করা হয়।

প্রেষণার শ্রেণিবিভাগ

জৈবিক বা শারীরবৃত্তীয় প্রেষণা

মাতৃত্ব (Maternity): মাতৃত্ববোধ সকল প্রাণীর মধ্যেই পরিলক্ষিত হয়ে থাকে। মাতৃত্বের মূলেও কতকগুলি হরমোন কাজ করে। পিটুইটারী গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত প্রোলেকটিন (Prolactin) নামক হরমোন এ ধরনের আচরণের ক্ষেত্রে এক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। Wiesner এবং Sheard (১৯৩৩) এক গবেষণায় দেখতে পান যে, কুমারী (Virgin) ইঁদুরের শরীরে প্রোলেকটিন ইনজেকশান দিলে তারা সত্যিকার মায়ের মত ছোট ইঁদুরদের রক্ষণাবেক্ষণ ও লালন পালন করে।

নিদ্রা (Sleep): কর্মক্লান্ত শরীরের জন্য বিশ্রামের প্রয়োজন। নিদ্রা শরীরকে এরূপ বিশ্রামের সুযোগ করে দেয়। জাগ্রত অবস্থায় কর্মের মাধ্যমে যে শক্তি ব্যয়িত হয়, নিদ্রায় তার পূরণ ঘটে। নিদ্রা আলস্য, জড়তা ও অবসাদ দূর করে কর্মশক্তির উপাদান যোগায়। পরীক্ষা করে দেখা গেছে যে, মস্তিষ্কের হাইপোথ্যালামাস ও রেটিকুলার ফরমেশান প্রাণীর নিদ্রাকে নিয়ন্ত্রণ করে থাকে।

প্রেষণার শ্রেণিবিভাগ

সামাজিক প্রেষণা

সামাজিক প্রেষণা তৈরি হয় মানুষের সমাজ জীবন থেকে, যেখানে একজন ব্যক্তি সমাজের অন্যান্য ব্যক্তির সংগে পারস্পরিক সম্পর্কে অবতীর্ণ হয়। সমাজ জীবন থেকে শিক্ষার মাধ্যমে এই প্রেষণা অর্জন করা হয় বলে একে শিক্ষালব্ধ বা অর্জিত প্রেষণা বলা হয়ে থাকে। এ প্রেষণা জীবন ধারণের জন্য অত্যাবশ্যকীয় বা অপরিহার্য নয় বলে একে গৌণ প্রেষণা বলা হয়। খ্যাতি, যশ, সুনাম, অর্থ লাভের বাসনা ইত্যাদি হচ্ছে সামাজিক প্রেষণার উদাহরণ।

সামাজিক প্রেষণা ব্যক্তিগত অথবা গোষ্ঠীগত হতে পারে। ব্যক্তিগত প্রেষণার উদ্ভব হয় ব্যক্তির অভিজ্ঞতা থেকে। ব্যক্তির পছন্দ-অপছন্দ, রুচি, অভিমত ইত্যাদি এ ধরনের প্রেষণার অন্তর্ভুক্ত। গোষ্ঠীগত প্রেষণার সৃষ্টি হয় সমাজ জীবন থেকে। একত্রে বসবাস করার বাসনা একটি গোষ্ঠীগত প্রেষণা।

মানুষের সামাজিক চাহিদার শেষ নেই। যেমন একজন হয়তো বেশি বেতন পাওয়ার জন্য এক চাকরি থেকে আর এক চাকরির চেষ্টা করছে; আরেকজন নতুন ডাকটিকিট সংগ্রহ করার জন্য জীবনের অনেক প্রয়োজনীয় জিনিস বর্জন করছে; আরেকজন হয়তোবা বিদেশ ভ্রমণের জন্য টাকা জমাচ্ছে; আবার কেউবা চাইছে রাজনৈতিক ক্ষমতা দখল করতে।

সামাজিক প্রেষণা

মানুষের শত সহস্র উদ্দেশ্য প্রণোদিত আচরণকে অর্থপূর্ণভাবে ব্যাখ্যা করতে গিয়ে অনেকেই সামাজিক প্রেষণাকে কয়েকটি মৌলিক শ্রেণীতে ভাগ করার কথা বলেছেন। মনোবিজ্ঞানী Thomas (১৯২৩) বলেছেন যে, সবরকম সামাজিক প্রেষণাকে ৪টি মৌলিক শ্রেণিতে ভাগ করা যায়। যথা- (১) নিরাপত্তা, (২) স্বীকৃতি, (৩) প্রতিক্রিয়া ও (৪) নতুন অভিজ্ঞতা লাভের ইচ্ছা। আবার Murray (১৯৩৮) বলেছেন, ২০টি সামাজিক প্রেষণাই মানুষের জীবনের সব কাজ কর্মের মৌলিক উৎস। তিনি সঞ্চয় বা লাভ, শৃংখলা, সাফল্য, স্বাধীনতা, আক্রমণ, দলভুক্তি ইত্যাদি প্রেষণার নাম উল্লেখ করেছেন।

প্রেষণার শ্রেণিবিভাগ

সামাজিক প্রেষণা

বিভিন্ন ধরনের সামাজিক প্রেষণা রয়েছে। নিম্নে কয়েকটি প্রধান সামাজিক প্রেষণা বর্ণনা করা হল।

১. যুথচারিতা (Gregariousness): যে সকল প্রাণী সংগপ্রিয় তারা দলবদ্ধ হয়ে বাস করে। এরূপ দলবদ্ধ হয়ে থাকার ইচ্ছাকে যূথচারিতা বলে। যূথচারিতা একটি অর্জিত প্রেষণা এবং সমাজে বাস করার ফলে আমরা এটা অর্জন করি। অনেকে যূথচারিতাকে সহজাত প্রেষণা হিসেবে গণ্য করার পক্ষপাতী। কিন্তু প্রকৃত পক্ষে যূথচারিতা কোন সহজাত প্রবৃত্তি নয়। কারণ এর কোন জৈবিক ভিত্তি নেই এবং সকল শ্রেণির প্রাণীতে প্রেষণাটি বর্তমান নেই। ছোট্ট শিশুকে তার বাবা-মা আদর করে, সে তাদের সাথে মিশে আনন্দ পায়। ধীরে ধীরে সে খেলার সাথী এবং বন্ধুদের সাথে থাকতে পছন্দ করে। পরবর্তীতে সে তার আশে পাশের লোকদের সংগ কামনা করে। যূথচারিতা জন্মগত না হলেও একটি শক্তিশালী সামাজিক প্রেষণা।

২. নিরাপত্তা (Security): সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবন-যাপন সকলেই কামনা করে। এর মূলে রয়েছে নিরাপত্তা বোধ। আমরা সকলেই নিরাপদে বসবাস করতে চাই। এই নিরাপত্তা ব্যক্তির জীবন রক্ষার জন্য হতে পারে, সম্পদ রক্ষার জন্য হতে পারে, অথবা গোষ্ঠী ঐক্য বজায় রাখার জন্যও হতে পারে। নিরাপত্তার অভাব একটি ভয়জনিত সামাজিক প্রেষণা। ব্যক্তির জীবন, তার ধনসম্পদ, মান-মর্যাদা, ক্ষমতা, যশ প্রভৃতি হারিয়ে যাবার ভয় থেকেই জন্ম নেয় নিরাপত্তার অভাববোধ।

সামাজিক প্রেষণা

৩. খ্যাতি (Fame): জীবনে খ্যাতি চায় না, এ রকম লোকের সংখ্যা এই পৃথিবীতে খুব কমই আছে। প্রত্যেক মানুষই চায় তার কাজের স্বীকৃতি। কাজের স্বীকৃতিই ব্যক্তিকে খ্যাতির শীর্ষে নিয়ে যায়। মানুষ তার ভাল কাজের স্বীকৃতি হিসেবে খ্যাতি লাভ করে। কবি, সাহিত্যিক, খেলোয়াড়, গায়ক প্রত্যেকেই তাদের নিজ নিজ কাজের স্বীকৃতি হিসেবে খ্যাতি অর্জন করেছেন।

বিশ্বকবি রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর, বিদ্রোহী কবি কাজী নজরুল ইসলাম, কথাশিল্পী শরৎচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় প্রমুখ সাহিত্যিকগণ তাদের অনবদ্য রচনার জন্য খ্যাতি লাভ করেছেন। একজন ভাল ছাত্র/ছাত্রী তার আচরণের দ্বারা, তার কর্মের দ্বারা সকলের দৃষ্টি আকর্ষণ করতে পারে, খ্যাতি লাভ করতে পারে। খ্যাতি লাভের আকাঙ্ক্ষা ব্যক্তিকে উন্নত জীবন যাপনের লক্ষ্যে ধাবিত করে।

এগুলি ছাড়াও আরও কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ সামাজিক প্রেষণা রয়েছে। যথা-

সামাজিক প্রেষণা

৪. কৃতি প্রেষণা (Achievement Motive): সফলতা প্রতিষ্ঠা লাভের প্রাথমিক সোপান। প্রতিটি মানুষই চায় প্রতিষ্ঠা লাভ করতে। সফলতা অর্জন বা প্রতিষ্ঠা লাভের ইচ্ছাই হল কৃতি প্রেষণা। এই কৃতি প্রেষণা এমন একটি অভ্যন্তরীণ শক্তি যা প্রাণীকে কর্মসম্পাদনে উচ্চমানের তাগিদ দেয়। যে ব্যক্তির মধ্যে কৃতি প্রেষণা অধিক বর্তমান সে খুব পরিশ্রমী হবে এবং সাফল্যের দ্বার তার জন্য উন্মুক্ত। যে সমাজের জনগণের মধ্যে এ প্রেষণার আধিক্য রয়েছে, সে সমাজ তত উন্নত।

হেনরী মারে (১৯৩৮) কাহিনী সংপ্রত্যক্ষণ অভীক্ষা প্রণয়ন করেন এবং কৃতি প্রেষণা পরিমাপে প্রয়াসী হন। পরবর্তীতে কৃতি প্রেষণা পরিমাপের জন্য ম্যাক্লিল্যাণ্ড, এটকিনসন, ক্লার্ক ও লাওয়েল (১৯৫৩) কাহিনী সংপ্রত্যক্ষণ অভীক্ষার পরিমার্জন করে তা গবেষণার হাতিয়ার (Research tool) হিসেবে ব্যবহার করেন।

প্রেষণার শ্রেণিবিভাগ

আর্টসকম

সামাজিক প্রেষণা

৫. স্বীকৃতির চাহিদা (Need for Recognition): প্রত্যেক মানুষই চায় তার কাজের স্বীকৃতি। কোন কাজ করার পর প্রত্যেকেই তার কাজের ইতিবাচক স্বীকৃতি প্রত্যাশা করে। স্বীকৃতি প্রাণীর মধ্যে উৎসাহ ও উদ্দীপনার সৃষ্টি করে। কবি, সাহিত্যিক, গায়ক, নাট্যকার, খেলোয়াড়-প্রত্যেকই চায় তাদের নিজ নিজ কাজের স্বীকৃতি। একজন ছাত্র শ্রেণীকক্ষে দাঁড়িয়ে শিক্ষকের দৃষ্টি আকর্ষণ করে-শিক্ষকের প্রশংসাসূচক বাণী তাকে আনন্দ দেয়, খেলার মাঠে হর্ষোৎফুল্ল জনতার চিৎকার কোন খেলোয়াড়কে আরও উদ্দীপিত করে তোলে, মঞ্চের দর্শকদের মুহুর্মুহু করতালি একজন অভিনেতার মনকে ভরিয়ে দেয়, কোন কাজ সম্পন্ন করার পর পিতা যখন তার ছোট ছোট শিশুকে কোলে তুলে ভাল ছেলে বলে আদর করেন সন্তানের মন তখন আনন্দে পরিপূর্ণ হয়ে যায়-এ সবই স্বীকৃতি প্রেষণার উদাহরণ।

৬. ক্ষমতার লিপ্সা (Need for Power): ক্ষমতা লাভের ইচ্ছা একটি গুরুত্বপূর্ণ সামাজিক প্রেষণা। ক্ষমতা লাভ করার ইচ্ছা অনেকের মধ্যেই বর্তমান। এই ইচ্ছা যাদের মধ্যে একবার জন্মে, ইচ্ছাটি তাদের মধ্যে উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পেতে থাকে। কোন ছাত্র শ্রেণি প্রতিনিধি নির্বাচিত হবার পর, পরবর্তীতে সাধারণ সম্পাদক বা সভাপতি পদে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করার চিন্তা করবে। ইউনিয়ন পরিষদের চেয়ারম্যান নির্বাচিত হবার পর কোন ব্যক্তি জেলা পরিষদের চেয়ারম্যান এবং সংসদ সদস্য নির্বাচিত হবার পরিকল্পনা করবে। ক্ষমতার লিপ্সার জন্যই এমনটি ঘটে।

প্রেষণার শ্রেণিবিভাগ

সামাজিক প্রেষণা

৭. পদমর্যাদার চাহিদা (Need for Prestige): পদমর্যাদার প্রয়োজন এই বোধ যাদের তাড়িত করছে তারা কঠোর পরিশ্রমের মাধ্যমে অভীষ্ট লক্ষ্যে পৌছে যাচ্ছে। একজন ছাত্রের জন্য পদমর্যাদার বিষয় হল পরীক্ষায় খুব ভাল করা; ছোট শিশুর জন্য চাকচিক্যময় সুন্দর পোশাক পরিচ্ছদ; মধ্যবিত্ত মহিলার জন্য সুন্দর নকশাখচিত সোনার গহনা; মন্ত্রী, উর্ধ্বতন সরকারি কর্মচারীদের জন্য হাল-ফ্যাসানের বাড়ি ও নতুন মডেলের গাড়ি থাকা। পদমর্যাদার প্রয়োজন যেমন মানুষকে পরিশ্রমী করে তোলে তেমনি আবার কোন কোন ক্ষেত্রে মানুষকে অসৎ ও বিপথগামীও করে তোলে। মানুষ স্বাভাবিক উপায়ে যখন লক্ষ্যে পৌছতে ব্যর্থ হয় তখন মাত্রাধিক পদমর্যাদার বাসনা তাকে অবৈধভাবে তা করতে প্ররোচিত করে।

প্রেষণার শ্রেণিবিভাগ

সামাজিক প্রেষণা

কিছু কিছু প্রেষণা আছে তা জীবন ধারণের জন্য তেমন গুরুত্বপূর্ণ নয়। আবার এগুলি শিক্ষালব্ধ বা অর্জিতও নয়। কিন্তু প্রায় প্রতিটি প্রাণীর ভিতর এগুলি দেখা যায়। যেমন- ঔৎসুক্য, কর্মস্পৃহা, জানার ইচ্ছা ইত্যাদি। এ ধরনের প্রেষণাই হচ্ছে সাধারণ প্রেষণা। ভ্রমণ করা, খেলাধুলা করা, পর্বতারোহণ, নৌকা বাইচ, মজার গল্প বলা এমনি কত কাজই না মানুষ করে থাকে। এসব প্রেষণাও যে প্রাণীকে বিভিন্ন কাজ করতে প্রণোদিত করে সে সম্পর্কে পরীক্ষণলব্ধ প্রমাণ আছে। বাটলার (১৯৫৪), ম্যাকক্লিয়ার্ণ (১৯৫৪), ওয়েবার (১৯৫৬) প্রমুখ মনোবিজ্ঞানী পরীক্ষণ করে দেখেছেন যে, বানর এবং শিম্পাঞ্জীরা কোন রকম জৈবিক তাগিদের সন্তুষ্টি ছাড়াই শুধু ঔৎসুক্যবশত পারিপার্শ্বিক অবস্থা ঘুরে ঘুরে দেখে এবং বিভিন্ন বস্তু নাড়াচাড়া করে পরীক্ষা করে। সম্ভবত পরিবেশের সংগে সংগে খাপ খাইয়ে চলতে প্রাণীকে সাহায্য করার জন্য এই প্রেষণার উদ্ভব হয়েছে।

প্রেষণার শ্রেণিবিভাগ

সামাজিক প্রেষণা

জৈবিক ও সামাজিক প্রেষণার পার্থক্য

Difference between Physiological and Social Motives

জৈবিক বা মুখ্য প্রেষণার সাথে সামাজিক বা গৌণ প্রেষণার পার্থক্য নিম্নে প্রদান করা হল:

জৈবিক প্রেষণা	সামাজিক প্রেষণা
১। এর শারীরিক ভিত্তি আছে।	১। এর শারীরিক ভিত্তি নেই।
২। জীবন ধারণের জন্য এটা অপরিহার্য।	২। জীবন ধারণের জন্য এটা অপরিহার্য নয়।
৩। এটা জন্মগত।	৩। এটা শিক্ষণের দ্বারা অর্জিত।
৪। বিপাক ক্রিয়ার ফলে এর উদ্ভব।	৪। বিপাক ক্রিয়ার সাথে এর সম্পর্ক নেই।
৫। এটা সব প্রাণীতে বিদ্যমান।	৫। এটা সকল শ্রেণির প্রাণীতে বিদ্যমান নেই।
৬। এটা একই শ্রেণির সকল প্রাণীতে বর্তমান।	৬। এটা একই শ্রেণির সকল প্রাণীতে বিদ্যমান থাকে না।
৭। এটা শরীরের ভারসাম্য সংস্থাপক।	৭। এটা শরীরের ভারসাম্যের সাথে সম্পর্কযুক্ত নয়।
৮। এগুলো সংখ্যায় সীমিত।	৮। এগুলো সংখ্যায় অধিক।
৯। পরিতৃপ্তি সাধনে বিলম্ব হলে তা শরীরের ক্ষতি করে।	৯। পরিতৃপ্তি বিলম্বিত হলে তা শরীরের ক্ষতিসাধন করে না।

THANK YOU

HSC
একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ১ম পত্র

অধ্যায়ঃ ০৪ – প্রেষণা ও আবেগ

টপিক – ০৫ আবেগের ধারণা

টপিক ০৫: আবেগের ধারণা

This Topic is important for

MCQ	সৃজনশীল	
	ক	খ
	গ	ঘ

আবেগের ধারণা

সুখ-দুঃখ ও আনন্দ-বিষাদে ভরা এই পৃথিবী। পৃথিবীর মোহময় রূপ, রস, গন্ধ মানুষকে সজীব করে তোলে। তার কথা-বার্তায় কাজে-কর্মে আনন্দের বহিঃপ্রকাশ ঘটে। সবকিছুই তার কাছে সুখময় বলে মনে হয়। জীবনটা তার কাছে সুখের অনুভূতিতে পরিপূর্ণ। পাশাপাশি জীবনের আর একটি দিক রয়েছে- যার অনুভূতি সুখকর নয়, বেদনাদায়ক। কেউ খারাপ কিছু বললে বা রাগ করলে মনটা ব্যথায় ভরে উঠে। প্রিয়জনের বিদায় বা হারানোর স্মৃতি মনকে দারুনভাবে নাড়া দেয়। আবার প্রতিপক্ষের আক্রমণের মোকাবিলায় আমরা দ্বিগুণ শক্তিতে বলীয়ান হয়ে তাকে প্রতিহত করি। এমনিতর হাজারো ঘটনার সাথে আমাদের প্রতিনিয়ত সম্মুখীন হতে হচ্ছে। আর এ ঘটনাগুলির সাথে জড়িত রয়েছে কোন না কোন আবেগ। আবেগ মানুষের নিত্য সংগী।

আবেগ মানুষের সহজাত ধর্ম। আবেগহীন মানুষ যন্ত্রের মত। মানুষের আচরণে উত্তেজনা, অস্থিরতা, চঞ্চলতা, তীব্রতার যে তারতম্য ঘটে তার মূলে রয়েছে আবেগ। কোন বিশেষ বস্তু বা ধারণা একে জাগরিত করে। আবেগে দেহের অভ্যন্তরীণ পরিবর্তন ঘটে। তখন দেহে কতকগুলো বিশেষ ধরনের দৈহিক প্রকাশ ঘটে যার জন্য আমরা নানা রকম আবেগময় আচরণে প্রবৃত্ত হই। ভয়, ক্রোধ, হিংসা প্রভৃতি আবেগের উদাহরণ।

আবেগের ধারণা

আবেগের সংজ্ঞা

আবেগের ইংরেজি প্রতিশব্দ হল Emotion। Emotion শব্দটি এসেছে ল্যাটিন শব্দ Emovere থেকে যার অর্থ বাইরে পরিচালিত করা (to move out)। আবেগ সৃষ্টি হলে প্রাণীর মধ্যে এক ধরনের আলোড়ন সৃষ্টি হয় এবং বিভিন্ন আচরণের ভিতর দিয়ে তার বাহ্যিক প্রকাশ ঘটে। কোন উদ্দীপকের প্রতি প্রতিক্রিয়া করতে গিয়ে প্রাণীর মধ্যে যে আলোড়িত বা উত্তেজিত অবস্থার সৃষ্টি হয় যার গতিবেগ স্বাভাবিক আচরণের গতিবেগ অপেক্ষা কম বেশি তীব্র হয়, তাই হল আবেগ।

ক্রাইডার, গোথা, কেভানহ্ এবং সলোমন বলেন, "আবেগ বলতে, শাব্দিক অর্থে, একটি আলোড়িত বা উত্তেজিত অবস্থাকে বুঝায়। মনোবিজ্ঞানিগণ সাধারণত কোন আবেগের তিনটি উপাদানের পার্থক্য করেন: (১) একটি বৈশিষ্ট্যসূচক অনুভূতি বা ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা, (২) একটি শারীরবৃত্তীয় উত্তেজনার ধরন, এবং (৩) একটি বাহ্যিক অভিব্যক্তির ধরন।"

(The word emotion literally means a stirred up or excited state. Psychologists usually distinguish three components of any emotion: (1) a characteristic feeling or subjective experience, (2) a pattern of physiological arousal, and (3) a pattern of overt expression. উৎস: Psychology; Scott, Foresman and Company; 1993; p. 162.)

আবেগের ধারণা

আবেগের সংজ্ঞা

জন সি. রাচ (John C. Ruch) বলেন, "আবেগ হল একটি অনুভূতিমূলক অভিজ্ঞতা, যা শারীরিক উত্তেজনার কারণ এবং অভিজ্ঞতা অর্জনকারীর নিকট যার অর্থ বা মূল্য রয়েছে।”
(An emotion is an affective experience, one that both causes body arousal and has meaning or value to the experiencer. উৎস: Psychology; Wadsworth Publishing Company; 1984; P. 108.)
ওয়াইনী ওয়াইটেন-এর মতে, "আবেগের রীতিসিদ্ধ সংজ্ঞাগুলো জ্ঞানীয়, শারীরবৃত্তীয় এবং আচরণগত উপাদানকে অন্তর্ভুক্ত করে, যা নিম্নরূপভাবে সংক্ষেপে প্রকাশ করা যায়: আবেগ (১) একটি ব্যক্তিগত সচেতন অভিজ্ঞতার (জ্ঞানীয় উপাদান) সাথে (২) শারীরিক উত্তেজনা (শারীরবৃত্তীয় উপাদান) এবং (৩) বৈশিষ্ট্যসূচক বাহ্যিক অভিব্যক্তির (আচরণগত উপাদান) বিজড়িত করে।"

আবেগের ধারণা

আবেগের সংজ্ঞা

(Most formal definition include cognitive, physiological, and behavioral components, which may be summarized as follows: emotion involves (1) a subjective conscious experience (the cognitive component) accompanied by (2) bodily arousal (the physiological component) and by (3) characteristic overt expressions (the behavioral component). উৎস: Psychology, Brooks/Cole Publishing Company; 1989; P. 370.)

আবেগের ধারণা

আবেগের সংজ্ঞা

উপরোক্ত সংজ্ঞাগুলি পর্যালোচনা করে আবেগকে নিম্নলিখিতভাবে সংজ্ঞায়িত করা যায়:
উদ্দীপকের সাহায্যে প্রাণীর মধ্যে যে আলোড়নের সৃষ্টি হয়-যা তার অভিজ্ঞতা, আচরণ এবং শারীরিক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে প্রকাশ পায় তাকে আবেগ বলা হয়। এই সংজ্ঞাটি বিশ্লেষণ করলে আমরা দেখতে পাই যে, আবেগের একটি অভিজ্ঞতার দিক রয়েছে। ক্রোধ, আনন্দ, ভয় ইত্যাদি আবেগময় অভিজ্ঞতার উদাহরণ। আবার আবেগের একটি আচরণের দিক রয়েছে। যখন আবেগের সৃষ্টি হয় তখন প্রাণীর আচরণের ভিতর সুনির্দিষ্ট পরিবর্তন লক্ষ করা যায়। এ ছাড়া আবেগের সময় কতকগুলো শারীরিক পরিবর্তন লক্ষ করা যায়; যেমন- রক্তসঞ্চালন বৃদ্ধি পায়, শ্বাস-প্রশ্বাস দ্রুত হয়, হৃদপিণ্ডের গতি বেড়ে যায়। তদুপরি আবেগ সম্পৃক্ত আচরণে গতি ও তীব্রতার মাত্রাধিক্য ঘটে। আবেগকালীন আচরণ স্বাভাবিক অবস্থার আচরণ অপেক্ষা অধিকতর বেগ সম্পন্ন হয়। আবেগের আচরণে আলোড়ন ঘটে থাকে। বেগের আধিক্যই আবেগ। আবেগে মানুষ অতিরিক্ত হাসে বা কান্না করে, বেশি অস্থির হয়। আচরণে বেগ বা গতির বাড়াবাড়িতেই আবেগ প্রকাশ পায়। এ জন্যই আবেগ স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া থেকে ভিন্নতর। আবেগের আতিশয্যে ব্যক্তি কখনও কখনও আত্মনিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে। ভাবাবেগ অনুভূতি বহির্ভূত আচরণ স্বাভাবিক আচরণ হিসেবে স্বীকৃত হয় এবং এর বিপরীত আচরণই আবেগ হিসেবে পরিগণিত হয়।

আবেগ ও অনুভূতির পার্থক্য

অনেকেই আবেগ ও অনুভূতিকে এক অর্থে ব্যবহার করে থাকেন। প্রকৃতপক্ষে আবেগ ও অনুভূতি এক নয়। আবেগ হচ্ছে উদ্দীপকের সাহায্যে প্রাণীর মধ্যে যে আলোড়নের সৃষ্টি হয়-যা তার অভিজ্ঞতা, আচরণ এবং শারীরিক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে প্রকাশ পায়। অপর দিকে, অনুভূতি হল নিতান্ত ব্যক্তিগত নিষ্ক্রিয় মানসিক অবস্থা যা অনুভবকারীর মনে উত্তেজনা বা অসাড়তা সৃষ্টি করে এবং যা সুখকর কিংবা দুঃখজনক। নিম্নলিখিতভাবে আবেগ ও অনুভূতির মধ্যে পার্থক্য নির্দেশ করা যায়:

১। আবেগ হচ্ছে কতকগুলি শারীরিক পরিবর্তন এবং আত্মনিষ্ঠ অভিজ্ঞতার সামগ্রিক রূপ। কিন্তু অনুভূতি শুধু আবেগের আত্মনিষ্ঠ দিক বা অভিজ্ঞতাকে নির্দেশ করে।

২। আবেগকালীন সময়ে যে শারীরিক পরিবর্তন ঘটে তার বস্তুনিষ্ঠ পরিমাপ করা সম্ভব। অনুভূতির বস্তুনিষ্ঠ পরিমাপ করা প্রায় অসম্ভব, কারণ অনুভূতি সম্পূর্ণরূপে একটি ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা।

৩। আবেগের পরিধি বহু দিগন্তে প্রসারিত।

কিন্তু সব রকম আবেগের অনুভূতিকে সুখপ্রদ ও দুঃখজনক এই দুই শ্রেণিতে ভাগ করা যায়। সুতরাং সুখ ও দুঃখ হল দুটি মৌলিক অনুভূতি।

আবেগ ও অনুভূতির পার্থক্য

৪। আবেগের দৈহিক প্রকাশ বিশেষভাবে লক্ষ করার বিষয়। পক্ষান্তরে, অনুভূতির বাহ্যিক প্রকাশ পরিলক্ষিত হয় না।

৫। অনুভূতি হয় সুখের কিম্বা দুঃখের হবে। কিন্তু আবেগের ক্ষেত্রে সুখ-দুঃখের অনুভূতি ছাড়াও একপ্রকার মানসিক উত্তেজনা লক্ষ করা যায়।

THANK YOU

HSC
একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ১ম পত্র

অধ্যায়ঃ ০৪ – প্রেষণা ও আবেগ

টপিক – ০৬ আবেগের শারীরবৃত্তীয় ভিত্তি

টপিক ০৬: আবেগের শারীরবৃত্তীয় ভিত্তি

This Topic is important for

MCQ	সৃজনশীল	
	ক	খ
	গ	ঘ

আবেগের শারীরবৃত্তীয় ভিত্তি

আবেগের ফলে প্রাণীর মধ্যে আলোড়নের সৃষ্টি হয় এবং প্রাণীর আচরণ, অভিজ্ঞতা এবং শারীরিক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে তা প্রকাশ পায়। আবেগের শারীরবৃত্তীয় ভিত্তি হিসেবে স্বয়ংক্রিয় স্নায়ুতন্ত্রের ভূমিকা বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য।

স্বয়ংক্রিয় স্নায়ুতন্ত্রকে দুভাগে ভাগ করা হয়-সমবেদী (Sympathetic) এবং পরাসমবেদী (Parasympathetic) | সমবেদী স্নায়ুতন্ত্রের প্রধান বৈশিষ্ট্য হল এরা উত্তেজকধর্মী। এর প্রধান কাজ হচ্ছে জীবকে জরুরী অবস্থা মোকাবিলার জন্য প্রস্তুত করা। সমবেদী স্নায়ুতন্ত্র তীব্র আবেগের সময় দেহ শক্তিকে পরিচালনা করে কাজে লাগায়।

আবেগকালীন সময়ে সমবেদী স্নায়ুতন্ত্র নিম্নরূপ কার্য সম্পন্ন করে:

(১) হৃদপিণ্ডের ক্রিয়া বাড়িয়ে দেয়, ফলে রক্ত সঞ্চালন বেড়ে যায়।

(২) শ্বাস যন্ত্রের ক্রিয়া বাড়িয়ে দেয়।

(৩) পরিপাক ক্রিয়ার ক্ষেত্রে বাধার সৃষ্টি করে।

(৪) রক্তের চাপ বাড়িয়ে দেয়।

(৫) চোখের মণিকে বড় করে।

আবেগের শারীরবৃত্তীয় ভিত্তি

(৬) ঘর্মের মাধ্যমে শরীর থেকে দূষিত পদার্থ বের করে দেয়।
(৭) এড্রিনাল গ্রন্থি থেকে এড্রিনালীন হরমোন ক্ষরণে সহায়তা করে।
(৮) রক্তে শর্করা বা চিনি জাতীয় উপাদান বৃদ্ধি করে।
(৯) শরীরের লোম খাড়া করে।

সুতরাং দেখা যাচ্ছে আবেগকালীন দৈহিক উত্তেজনা সৃষ্টির ক্ষেত্রে সমবেদী স্নায়ুসমূহ মুখ্য ভূমিকা পালন করে। এটি উদ্দীপিত হলে হৃদপিণ্ড, পাকস্থলী, পেশী, ঘর্ম গ্রন্থি, কন্ঠনালী, চক্ষু প্রভৃতি অভ্যন্তরীণ অঙ্গসমূহে তীব্র উত্তেজনার সৃষ্টি হয়।

আবেগের শারীরবৃত্তীয় ভিত্তি

অপরদিকে, পরাসমবেদী স্নায়ুতন্ত্র তীব্র আবেগকে উপশম করতে বা কমিয়ে আনতে সহায়তা করে। শরীরের শক্তিকে সংরক্ষণ করা এবং সঞ্চিত করা পরাসমবেদী স্নায়ুতন্ত্রের কাজ। এটি অভ্যন্তরীণ অঙ্গসমূহের উত্তেজনা হ্রাস করে আবেগ দমনের ক্ষেত্রে এক সক্রিয় ভূমিকা পালন করে।

আবেগের সময় সমবেদী স্নায়ুসমূহ উদ্দীপিত হয় এবং ফলশ্রুতিতে হৃদপিণ্ডের গতি বৃদ্ধি পায়, রক্তচাপ বেড়ে যায়, চক্ষু তারকা স্ফীত হয়, কণ্ঠনালী শুকিয়ে যায়, পাকস্থলী ও অস্ত্রের গতি হ্রাস পায়, ঘর্ম গ্রন্থির ক্ষরণ বেড়ে যায়, লোম খাড়া হয়ে যায়। অপরদিকে, পরাসমবেদী স্নায়ুর উদ্দীপনা হৃদপিণ্ডের গতি মন্থর, রক্ত চাপ হ্রাস, পেশীর কাঠিন্য ও কণ্ঠনালীর শুষ্কতা হ্রাস, ঘর্মগ্রন্থির ক্ষরণ বন্ধ করে দেয়। সমবেদী স্নায়ুসমূহের উদ্দীপনা প্রথমে অভ্যন্তরীণ যন্ত্রমণ্ডলীতে তীব্র উত্তেজনা সৃষ্টি করে এবং তারপর পরাসমবেদী স্নায়ুসমূহের উদ্দীপনা ঐ সকল যন্ত্রমণ্ডলীর উত্তেজনা হ্রাস করে আবেগের উপশম করে।

আবেগের শারীরবৃত্তীয় ভিত্তি

আবেগের দৈহিক উত্তেজনা সৃষ্টির ক্ষেত্রে মস্তিষ্কের হাইপোথ্যালামাসও (Hypothalamus) এক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। পরীক্ষণে দেখা গেছে যে, হাইপোথ্যালামাসকে বৈদ্যুতিক উদ্দীপনা দিলে প্রাণী আক্রমণাত্মক হয় এবং আবেগের প্রকাশ ঘটে (Flynn et. al. ১৯৭০)। দেখা গেছে যে, একটি বিড়ালের হাইপোথ্যালামাসের পার্শ্বদেশ (Lateral hypothalamus) উদ্দীপিত করলে বিড়াল শিকারের দিকে দৃঢ় পদক্ষেপে এগিয়ে যায় এবং তারপর দ্রুত আক্রমণ করে। হাইপোথ্যালামাসের মধ্যভাগ (Medial hypothalamus) উদ্দীপিত করলে বিড়ালটি পিঠ বাঁকিয়ে দাঁত খিচুনী দেয় এবং হিস্ হিস্ শব্দ করে এবং ঘোত্ ঘোত্ শব্দ করে। কিন্তু কেবলমাত্র বার বার উদ্দীপিত করলেই বিড়ালটি প্রকৃত পক্ষে শিকারটি আক্রমণ করে।

আবেগের শারীরবৃত্তীয় ভিত্তি

মস্তিষ্কের আর একটি অংশ এমিন্ডালা (Amygdala) আবেগের মধ্যস্থতাকারী হিসেবে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। লিম্বিক তন্ত্রের (Limbic system) সেপ্টাল এলাকা (Septal area) আবেগের উপর সক্রিয় ভূমিকা পালন করে বলে অনেকে মনে করেন।

মস্তিষ্ক আবরণ (Cerebral cortex) আবেগময় আচরণ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। সুমার্জিত ও অর্থপূর্ণ আবেগের জন্য মস্তিষ্ক আবরণ এক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে কুকুর ও বিড়ালে মস্তিষ্কাবরণ অপসারণ করা হলে দেখা যায় যে, প্রাণী আবেগপ্রবণ হয়ে পড়ে এবং সহজেই ক্রুদ্ধ হয়ে উঠে।

THANK YOU

HSC
একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ১ম পত্র

অধ্যায়ঃ ০৪ – প্রেষণা ও আবেগ

টপিক – ০৭ আবেগকালীন শারীরিক প্রকাশ

টপিক ০৭: আবেগকালীন শারীরিক প্রকাশ

This Topic is important for

MCQ	সৃজনশীল	
	ক	খ
	গ	ঘ

আবেগকালীন শারীরিক প্রকাশ

আবেগ হল প্রাণীর দেহে একটি আলোড়িত অবস্থা- যা তার অভিজ্ঞতা, আচরণ ও শারীরিক পরিবর্তনের মাধ্যমে প্রকাশ পায়। আবেগের সৃষ্টি হলে শরীরের অভ্যন্তরে অনেক পরিবর্তন ঘটে। নিম্নে আবেগকালীন দৈহিক প্রকাশগুলি সংক্ষেপে আলোচনা করা হল:

১. রক্তের চাপ (Blood Pressure) : আবেগের সময় রক্তের চাপের পরিবর্তন লক্ষ করা যায়। আবেগের সময় রক্তবাহী নালীর সাহায্যে রক্ত ত্বকের দিকে প্রবাহিত হয়। ফলে লজ্জায় ফর্সা লোকের মুখমণ্ডল লাল হয়ে যায়। আবার রক্তবাহী নালীর সাহায্যে রক্ত ত্বক থেকে নিম্নাভিমুখীও হয়ে থাকে। যেমন, ভয়ে বা দুঃসংবাদ শুনে আমাদের মুখমণ্ডল ফ্যাকাশে হয়ে যায়। প্রেসারগজের সাহায্যে এটা পরিমাপ করা যায়।

২. ত্বকের রাসায়নিক তড়িৎ প্রবাহের গতি (Electrodermal Response = EDR): আবেগ সৃষ্টির সংগে সংগে ত্বকের ভিতর রাসায়নিক তড়িৎপ্রবাহের গতি বৃদ্ধি পায়। হাতের তালুতে অথবা আঙ্গুলের অগ্রভাগে তড়িৎ সঞ্চালক লাগিয়ে রাসায়নিক তড়িৎপ্রবাহ পরিমাপের মাধ্যমে আবেগ সম্পর্কে অনুমান করা যায়।

৩. হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়া (Heart beat): আবেগের সময় হৃৎপিণ্ডের স্বাভাবিক ক্রিয়া ব্যাহত হয়। ভয়ে আমাদের বুক ধড়ফড় করে। অর্থাৎ আবেগের সময় হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়া দ্রুত হতে দ্রুততর হয়। ইলেকট্রোকার্ডিওগ্রাফ (Electrocardiograph)-এর সাহায্যে হৃৎপিণ্ডের এই পরিবর্তন পরিমাপ করা যায়।

৪. চোখের তারার পরিবর্তন (Pupilary response): কোন কোন ক্ষেত্রে ব্যক্তি ক্রুদ্ধ হলে তার চক্ষু রক্তবর্ণ ধারণ করে। আবার ভয়ে বা বিস্ময়ে চক্ষুর তারার প্রসারণ ঘটে। চোখের এই পরিবর্তন পিউপিলো মিটার (Pupilometer) নামক যন্ত্রের সাহায্যে পরিমাপ করা যায়।

৫. শ্বাস-প্রশ্বাসের পরিবর্তন (Changes in respiration): আবেগের সময় শ্বাস-প্রশ্বাসের পরিবর্তন সহজেই পরিলক্ষিত হয়। কোন বিশেষ আবেগময় দ্বন্দ্বে হয়তো আমাদের দম ফুরিয়ে যায়; আবার বিশেষ কোন দুঃখের মুহূর্তে দীর্ঘশ্বাস ফেলি; অথবা ক্রুদ্ধ হলে শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি বেড়ে যায়; নিউমোগ্রাফ (Pneumograph)-এর সাহায্যে এই পরিবর্তন লক্ষ করা যায়।

যায়। ৬. লালা ক্ষরণ (Salivation): তীব্র আবেগের সময় লালাক্ষরণ বন্ধ হয়ে যায়। ফলে ভয়ে আমাদের গলা শুকিয়ে

৭. মাংসপেশীর কঠিনতাপ্রাপ্তি ও কম্পন (Stiffness of muscles and jerking): কোনও কারণে কেউ যদি রেগে যায় তাহলে তার মাংসপেশীর কঠিনতাপ্রাপ্তি লক্ষ করা যায়। যেমন, বাড়িতে আত্মীয়-স্বজন বেড়াতে এলে ছেলে যদি বেয়াদবি করে, তাহলে শাস্তি দেবার প্রবল ইচ্ছা থাকলেও গৃহকর্তা শালীনতা বোধের জন্য তা চেপে যান। কিন্তু একটু লক্ষ করলেই দেখা যাবে যে, গৃহকর্তার চোয়াল শক্ত হয়ে গেছে, তিনি কাঁপছেন এবং তার হাত মুষ্টিবদ্ধ। আবেগ চেপে যাবার কারণেই এমনটি হয়েছে।

৮. লোমের প্রতিক্রিয়া (Pilomotor response): তীব্র আবেগে আমাদের শরীর কাঁটা দিয়ে উঠে এবং লোমগুলি খাড়া হয়ে যায়।

৯. পাকাশয়ের ক্রিয়া (Stomach response): আবেগের সময় পাকাশয় এবং অস্ত্রের স্বাভাবিক ক্রিয়া ব্যাহত হয়। এর ফলে বমি বমি ভাব হয়, আবার অনেকেরই পেটের পীড়া দেখা দেয়। যদি কেউ ক্রমাগত প্রবল আবেগ দ্বারা তাড়িত হয় তাহলে তার পাকাশয়ের দেয়ালে ক্ষতের সৃষ্টি হয় এবং সে অম্লশূল রোগে আক্রান্ত হয়। রঞ্জন রশ্মির সাহায্যে এই পরিবর্তন লক্ষ করা যায়।

আবেগকালীন শারীরিক প্রকাশ

১০. রক্তের উপাদানের পরিবর্তন (Changes in the elements of blood): আবেগের সময় অন্তঃক্ষরা গ্রন্থিগুলি সক্রিয় হয়ে উঠে এবং রক্তে হরমোন ক্ষরণ করে থাকে। যেমন, রাসায়নিক বিশ্লেষণে দেখা গেছে যে, আবেগের সময় রক্তে এড্রিনাল মেডুলা এড্রিনালিন নামক হরমোন নিঃসরণ করে থাকে।

১১. ঘর্ম নিঃসরণ (Sweat secretion): তীব্র আবেগে ঘর্ম-গ্রন্থির কার্য বেড়ে যায় এবং প্রচুর ঘাম নির্গত হয়। কোন ভাল ছাত্র ক্লাসে পড়া না পারলে যদি তাকে শ্রেণীকক্ষে দাঁড়িয়ে থাকতে বলা হয়, তাহলে দেখা যাবে যে তার অন্তর্বাস ঘামে ভিজে গেছে।

১২. অন্ত্রের ক্রিয়া (Response of intestine): তীব্র আবেগের সময় অন্ত্রের ক্রিয়া বন্ধ হয়ে যায়। তৎসংগে স্ফিংটার মাংসপেশীর অনৈচ্ছিক শিথিলতা আসে, ফলে তীব্র ভীতিতে মানুষ মল-মূত্র ত্যাগ করে ফেলে।

১৩. মুখভঙ্গি (Gestures of face): আবেগ তাড়িত হলে মুখভঙ্গির পরিবর্তন ঘটে। এ সময় চক্ষু, নাসিকা, ওষ্ঠ ও কপালসহ মুখমণ্ডলের পরিবর্তন হয়।

১৪. কণ্ঠস্বরের পরিবর্তন (Changes in voice): তীব্র আবেগের ফলে কন্ঠস্বরের পরিবর্তন ঘটে। রাগান্বিত হলে কন্ঠস্বর জোরালো ও উচ্চস্বর হয় এবং ভয় পেলে কণ্ঠ বন্ধ হয়ে আসে।

আবেগের সময় মানসিক পরিবর্তন

আবেগের সময় দৈহিক পরিবর্তনের সাথে সাথে মানসিক পরিবর্তনও ঘটে থাকে। কথায় বলে আবেগের ফলে মানুষ অন্ধ হয়ে যায়। আবেগের কারণেই পিতামাতা তাদের সন্তাদের অন্যায় আচরণকে স্বাভাবিকভাবে মেনে নেন অথবা কোন ব্যক্তি তার সহকর্মীর অন্যায় আচরণকে সমর্থন করে জোরালো বক্তব্য রাখেন। এ আবেগের কারণেই বন্ধুর খারাপ আচরণও ভাল লাগে আবার বিপক্ষের কারও ভাল আচরণও খারাপ লেগে থাকে।

আবেগের আতিশয্য বিচার, বিবেচনা ও বুদ্ধির গতিপথ রুদ্ধ করে দেয়। মানুষ যখনই অতিমাত্রায় আবেগ তাড়িত হয়, তখনই তার বিচার বুদ্ধি লোপ পায়। এ সময় ব্যক্তি তার নিজের সম্পর্কে অথবা সার্বিক পরিস্থিতি সম্পর্কে কঠিন মূল্যায়ন করতে ব্যর্থ হয়। অতিমাত্রায় আবেগের দ্বারা তাড়িত হয়ে একজন সাধারণ লোকের কুশলী মুষ্টিযোদ্ধার সাথে লড়তে গিয়ে চোয়াল ভেঙে যাবার ঘটনা বিরল নয়।

আবেগকালীন শারীরিক প্রকাশ

আবেগের সময় মানসিক পরিবর্তন

আবেগের গঠনমূলক ও ধ্বংসাত্মক-দুটি দিকই রয়েছে। আবেগের ফলেই যেমন কেউ বিপদে দ্বিগুণ শক্তিতে বলীয়ান হয়ে শত্রুর ওপর ঝাঁপিয়ে পড়ে তাকে পরাস্ত করতে সক্ষম হয়। আবার আবেগের কারণে কেউ কেউ বিপদে কিংকর্তব্যবিমূঢ় হয়ে শত্রুর শিকারে পরিণত হয়। তাই আবেগকালীন মানসিক পরিবর্তনসমূহও খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

আবেগে আত্মহারা হয়ে আপন আচরণের ওপর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলার মানসিক পরিবর্তন হচ্ছে আবেগের ধ্বংসাত্মক দিক। অপরদিকে, আবেগে আত্মহারা না হয়ে ধৈর্য ও সংযমসহকারে বিচার বুদ্ধির নিয়ন্ত্রণে নিজেকে পরিচালিত করার মানসিকতা অর্জন হচ্ছে আবেগের সময় গঠনমূলক মানসিক পরিবর্তন।

THANK YOU

HSC
একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ১ম পত্র

অধ্যায়ঃ ০৪ – প্রেষণা ও আবেগ

টপিক – ০৮ আবেগের প্রকাশ

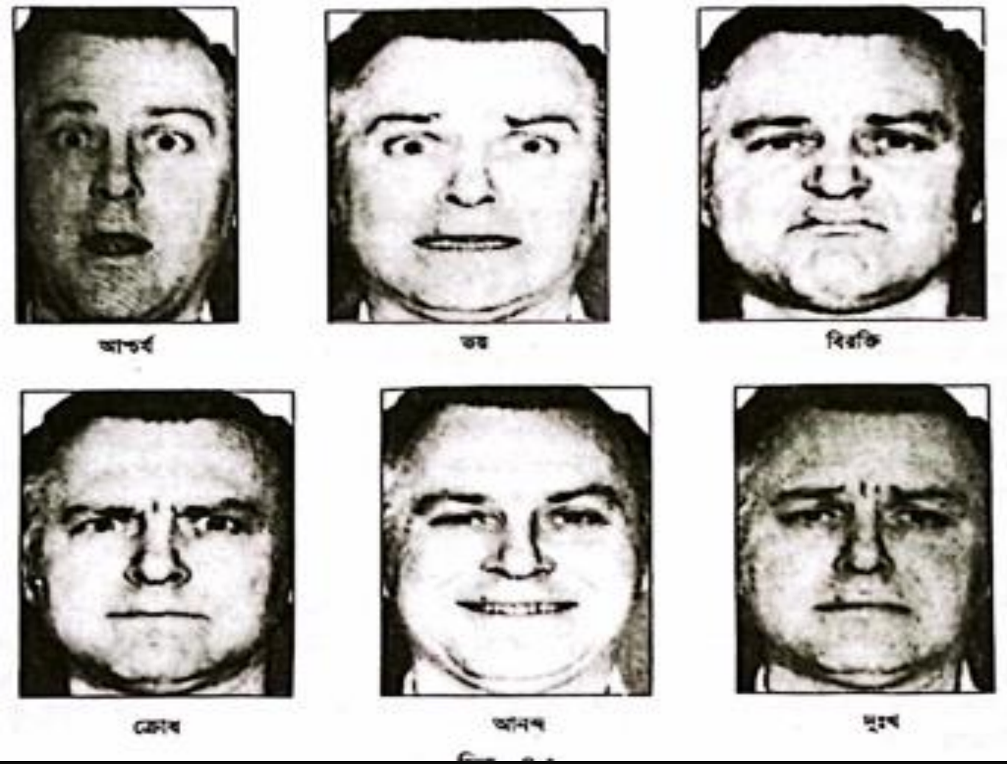
টপিক ০৮: আবেগের প্রকাশ

This Topic is important for

MCQ	সৃজনশীল	
	ক	খ
	গ	ঘ

আবেগের প্রকাশ

আবেগ হলো একটি অনুভূতিমূলক অভিজ্ঞতা, যা শারীরিক উত্তেজনার কারণ এবং অভিজ্ঞতা অর্জনকারীর নিকট যার অর্থ বা মূল্য রয়েছে। বিভিন্ন পরিবেশ পরিস্থিতিতে বিভিন্ন জন বিভিন্নভাবে তার আবেগ প্রকাশ করে থাকে। আবেগ প্রকাশের মাত্রাও বিভিন্ন হয়ে থাকে। আবেগের প্রকাশ নিম্নে আলোচনা করা হলো।



আবেগের প্রকাশ

১. আনন্দ (Happiness): আনন্দ একটি মৌলিক ও গুরুত্বপূর্ণ আবেগ। ব্যক্তি আনন্দিত হলে সে তার শারীরিক ও মৌখিক অভিব্যক্তির মাধ্যমে আবেগ প্রকাশ করে। ব্যক্তি আনন্দিত হলে তা উচ্ছ্বাস বা উজ্জ্বলতার মাধ্যমে অথবা হাসি, চিৎকার বা হাত-পা ছুঁড়ে লাফানোর মাধ্যমে তা প্রকাশ করে। শিশুরা পছন্দসই খেলনা পেলে, কেউ কৌতুক করলে খুব আনন্দ পায়। শিশুরা হেসে, হাততালি দিয়ে, লাফালাফি করে বা আনন্দদানকারী ব্যক্তি বা বস্তুকে জড়িয়ে ধরে আনন্দ প্রকাশ করে। আনন্দকে এক ধরনের গঠনমূলক আবেগ হিসেবে বর্ণনা করা হয়।

২. ক্রোধ (Anger): মানুষের জীবনের আর একটি মৌলিক আবেগ হলো ক্রোধ বা রাগ। কেউ ক্রোধান্বিত হলে তার রক্তচাপ বেড়ে যায়, শ্বাস-প্রশ্বাস দ্রুত হয়। ব্যক্তি তার শারীরিক, মৌখিক অভিব্যক্তি ও আচরণের মাধ্যমে এটি প্রকাশ পায়। যেমন রেগে গেলে ব্যক্তি গালিগালাজ করে, আক্রমণ করতে দেখা যায়, আশেপাশের বস্তুসমূহে আঘাত করে বা ছুঁড়ে ফেলে দেয় ইত্যাদি। শিশুরা রেগে গেলে হাত-পা ছোঁড়াছুড়ি করে, চিৎকার করে, লাফালাফি করে, লাথি মারে এবং সাথে সাথে কেঁদেও ফেলে। ক্রোধকে এক ধরনের ধ্বংসাত্মক আবেগ হিসেবে বর্ণনা করা হয়।

আবেগের প্রকাশ

৩. ভয় (Fear): প্রাণী ভয় পেলে তা তার আচরণের গতি বা তীব্রতার হ্রাস-বৃদ্ধির মাধ্যমে প্রকাশ পায়। ভয় হলো মানুষের আর একটি মৌলিক আবেগ। ক্রোধের মতো ভীতিও একটা নিরানন্দময় অনুভূতি। ভয় পেলে ব্যক্তি পলায়ন করে, কান্নাকাটি করে বা ভয়মূলক পরিস্থিতি বর্জন করে অথবা চুপচাপ থাকে। শিশুরা ভয়ের গল্প শুনলে, টেলিভিশনে প্রচারিত ভীতিকর ছবি দেখলে ভয় পায়।

৪. দুঃখ (Sadness): ব্যর্থতা ও বঞ্চনা থেকে দুঃখের উদ্ভব ঘটে। দুঃখের ক্ষেত্রে লক্ষণীয় প্রতিক্রিয়া হলো কান্নাকাটি করা, মুখ ভার করে বসে থাকা, বিলাপ করা, কাজে অনীহা বা হতাশ হওয়া ইত্যাদি। শিশুদের খেলনার ক্ষতি হলে বা পোষা জীবজন্তুর কোনো অনিষ্ট হলে শিশুরা খুব দুঃখ পায়। অর্থাৎ শিশুদের কাছে যা কিছু গুরুত্বপূর্ণ তার ক্ষতি বা বঞ্চনা শিশুকে ব্যথিত করে তোলে।

৫. ভালোবাসা (Love): প্রেম-প্রীতি-ভালোবাসা মানুষকে মহান করে তোলে, এর সাহায্যে মানুষ পৃথিবীকে জয় করতে পারে। ভালোবাসা দিয়ে মানুষ পৃথিবীকে স্বর্গে রূপান্তরিত করতে পারে। হযরত মুহাম্মদ (স), গৌতম বুদ্ধ, যীশু, শ্রীচৈতন্য, মাদার তেরেসা প্রমুখ মনীষী প্রেম-ভালোবাসা দিয়ে মানুষের মন জয় করে নিয়েছিলেন। ছোট্ট শিশুকে কেউ যদি আদর করে, তার সাথে খেলা করে তাহলে এ ভালোবাসা তাকে অন্যদের ভালোবাসতে শেখায়। শিশুরা বাবা-মা বা আপনজনকে জড়িয়ে ধরে বা চুমো দিয়ে ভালোবাসা প্রকাশ করে।

৬. কৌতূহল (Excitement): কৌতূহল হলো মানুষের একটি মৌলিক আবেগ। কৌতূহল প্রবণতা প্রায় সবার মধ্যেই লক্ষ করা যায়। কৌতূহলের বশবর্তী হয়েই মানুষ অজানাকে জেনেছে, অজেয়কে করেছে জয়। হিলারি ও তেনজিং-এর এভারেস্ট বিজয়, ভাস্কো-ডা-গামার আমেরিকা আবিষ্কার, মার্কোনির বেতার আবিষ্কার, রাইট ভ্রাতৃদ্বয়ের উড়োজাহাজ আবিষ্কার প্রভৃতির মূলে রয়েছে কৌতূহলের ভূমিকা। ছোট্ট শিশুদের মধ্যে কৌতূহলের মাত্রা খুব বেশি পরিলক্ষিত হয়।

৭. বিরক্তি (Disgust): অপছন্দনীয় বিষয়, বস্তু বা ব্যক্তির উপস্থাপন এ ধরনের আবেগ সৃষ্টি করে। বিরক্তিও আর একটি মৌলিক আবেগ। বিরক্তির লক্ষণীয় প্রকাশ হলো তাচ্ছিল্য ভাব প্রদর্শন করা, বিশেষ কোনো বিষয়, বন্ধু বা ব্যক্তিকে এড়িয়ে চলা, তাদের অপছন্দ করা, কাজে মনোনিবেশ করতে না পারা, অবজ্ঞাসূচক উক্তি বা ভাব প্রদর্শন করা ইত্যাদি। বিরক্তির ফলে মাঝে মাঝে রাগ জাতীয় আবেগও দেখা দিতে পারে।

৮. ঈর্ষা (Gealous): ব্যক্তি ঈর্ষান্বিত হলে তা তার আচরণে প্রকাশ পায়। ঈর্ষার ফলে ব্যক্তির বিচার বিবেচনা লোপ পায় এবং নৈতিকতার অবক্ষয় ঘটে। সে ঈর্ষার পাত্রের প্রতি যে কোনো ক্ষতি করতে কুণ্ঠাবোধ করে না। ঈর্ষার কারণে ব্যক্তি খারাপ লোকের সাথে জোট বাঁধে এবং প্রতিপক্ষকে ক্ষতি করার চেষ্টা করে। ঈর্ষা থেকে হিংসার উদ্ভব ঘটে। হিংসা মনকে ছোট করে দেয়। হিংসার ফলে অশান্তি দেখা দেয়, স্বাভাবিক জীবনযাত্রা ব্যাহত হয়।

৯. লজ্জা (Shyness): লজ্জার ফলে ব্যক্তি বড়দের সামনে যায় না বড়দের এড়িয়ে চলে এবং নিজেদের গুটিয়ে রাখে। লজ্জা বা লাজুকতা বয়ঃসন্ধিকালের ছেলে-মেয়েদের ভিতর বিশেষভাবে দেখা যায়। বয়ঃসন্ধিকালে যে আবেগীয় পরিবর্তন পরিলক্ষিত হয় তার মূল কারণ হলো অন্তঃক্ষরা গ্রন্থি নিঃসৃত হরমোনের প্রভাব। অর্থাৎ এ সময় কিশোরদের ক্রমশ পুরুষ সুলভ এবং কিশোরীদের ক্রমশ মেয়ে সুলভ যৌন বৈশিষ্ট্য বিকশিত হয়। যার ফলে এ বয়সে তাদের লাজুকতার পরিমাণ বেশি হয়।

১০. আশ্চর্য (Surprise): আশ্চর্যের ক্ষেত্রে ব্যক্তি চমকপ্রদ ব্যক্তি বা ভাব প্রদর্শন করে, সহসা বিস্ময় বা ভয় বিহ্বল হয়ে যায়। ব্যক্তির তার মৌখিক অভিব্যক্তি এবং আচরণের মাধ্যমে এ ধরনের আবেগ প্রকাশ করে থাকে। এ ধরনের আবেগ সৃষ্টির জন্য কোনো বিশেষ ব্যক্তির সাক্ষাৎকার, আশাতীত কোনো পরিবেশ, বিশেষ কোনো পরিস্থিতি অথবা অকল্পনীয় কোনো বিষয় প্রাপ্তি ইত্যাদি দায়ী। যা পাওয়ার কথা নয় এমন বস্তু পাওয়া অথবা যার সাক্ষাৎকার পাওয়ার কথা নয় এমন ব্যক্তির সাক্ষাৎকার পাওয়া-এমনকি ঘটনা ঘটলে ব্যক্তি আশ্চর্য হয়ে পড়ে। আশ্চর্য হয়ে পড়াও একটি মৌলিক আবেগ।

১১. ঘৃণা (Shame): বিশেষ কোনো বিষয়, বন্ধু বা ব্যক্তির প্রতি অপছন্দমূলক মনোভাব, তাচ্ছিল্যভাব প্রদর্শন অথবা অবজ্ঞামূলক উক্তি-এগুলো হলো ঘৃণার অভিব্যক্তি বা আচরণ। অর্থাৎ যেকোনো ধরনের অপছন্দমূলক কাজ হতেই ঘৃণার সৃষ্টি হয়। ঘৃণার ফলে ব্যক্তির মধ্যে রাগ বা বোধজাতীয় আবেগ সৃষ্টি হতে পারে।

THANK YOU

HSC
একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ১ম পত্র

অধ্যায়ঃ ০৪ – প্রেষণা ও আবেগ

টপিক – ০৯ আবেগ নিয়ন্ত্রনের কৌশল

টপিক ০৯: আবেগ নিয়ন্ত্রনের কৌশল

This Topic is important for

MCQ	সৃজনশীল	
	ক	খ
	গ	ঘ

আবেগ নিয়ন্ত্রনের কৌশল

মানুষ সামাজিক জীব। এই সামাজিকতার কারণেই মানুষ অন্য প্রাণী থেকে আলাদা। তাইতো মানুষ জীবশ্রেষ্ঠ। শ্রেষ্ঠ জীব হওয়ার কারণে তাকে তার আবেগকে গুছিয়ে প্রকাশ করতে হয়। আবেগ হলেই সে তা প্রকাশ করে না-সামাজিক উপায়ে তার আবেগকে প্রকাশ করে।

ভয়, আনন্দ, ক্রোধ ইত্যাদি অভিব্যক্তিতে প্রাণী ও মানুষের মধ্যে মিল রয়েছে। চার্লস ডারউইন প্রাণী জগতের বহু অভিব্যক্তি সুশৃক্সখলভাবে পর্যবেক্ষণ করে বলেছেন, মানুষ ও প্রাণী পূর্ব পুরুষ থেকে বিবর্তিত হয়ে এসেছে। মানুষ তার সামাজিকতা এবং ইতিহাস ও সংস্কৃতির প্রভাবে এই বিবর্তনের ধারায় আবেগকে সবচেয়ে বেশি পরিশীলিত করেছে। আগের দিনে মানুষ বন্নাহীনভাবে উত্তেজিত হত এবং এর নিয়ন্ত্রণের কোন ব্যবস্থা ছিল না। রেগে গেলে ব্যক্তি গালিগালাজ করত, নিন্দা জানাত, অথবা বীরবিক্রমে আক্রমণ করত। কিন্তু আধুনিক সুসভ্য সমাজে আবেগের উত্তেজনাকে অনেকটা নিয়ন্ত্রণ করা হয়েছে। বর্তমানের প্রেক্ষাপটে সুস্থ মানুষ হিসেবে আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করা খুবই প্রয়োজন।

আবেগ নিয়ন্ত্রনের কৌশল

স্নেহ, আনন্দ ও ভালবাসা পেলে ব্যক্তি হাততালি দেয়, লাফালাফি করে, চুমো খায়। আনন্দদানকারী ব্যক্তি বা বন্ধুকে জড়িয়ে ধরে আনন্দ প্রকাশ করে। ভালবাসার বস্তুকে গায়ে হাত বুলিয়ে জড়িয়ে ধরে। দুঃখ পেলে কান্নাকাটি করে, মুখ ভার করে বসে থাকে। পরিপক্বতা, অভিজ্ঞতা ও শিক্ষণের কারণে মানুষ আবেগের প্রকাশে অনেকটা পরিবর্তন এনে ফেলেছে। ছেলেমেয়েরা অভিজ্ঞতার মাধ্যমে বুঝতে পারে যে চারপাশের অন্যরা তাদের আবেগের বহিঃপ্রকাশ কীভাবে দেখছে। সামাজিকভাবে তারা বুঝতে শেখে যে মেজাজ দেখানো, রাগ করা বা হৈ হুল্লোড় করা নিতান্তই ছেলেমি। তাই তারা রাগ বা ক্রোধ সংযতভাবে প্রকাশ করতে চেষ্টা করে।

আবেগ নিয়ন্ত্রনের কৌশল

ভয়, ঈর্ষা, হিংসা প্রভৃতি গুরুত্বপূর্ণ আবেগ। ভয়ের গল্প শুনলে, বীভৎস ছবি দেখলে অনেকেই ভয় পায়। ঈর্ষার ফলে ব্যক্তির বিচার বিবেচনা লোপ পায়। ঈর্ষা থেকে হিংসার উদ্ভব ঘটে। হিংসা মনকে ছোট করে। ব্যর্থতা ও বঞ্চনা থেকে দুঃখের উদ্ভব ঘটে। কেউ পড়াশুনায় ভাল ফলাফল না করতে পারার ব্যর্থতাকে ঢাকার জন্য খেলার দিকে ঝুকে পড়ে এবং বিখ্যাত খেলোয়াড় হয়ে ওঠে, অথবা প্রেমে ব্যর্থ হয়ে কবিতা লিখতে শুরু করে এবং শেষ পর্যন্ত স্বনামধন্য কবি হয়ে যায়।

মানুষ সমাজে সেবামূলক কাজ করে। আর্তমানবতার সেবা, ঝড়-ঝঞ্ঝা বিক্ষুব্ধ মানুষের সেবা, বন্যায় ক্ষতিগ্রস্তদের মাঝে সেবামূলক কাজ করলে তাদের মধ্যে স্বাভাবিকভাবেই অবাঞ্ছিত আবেগ কম ক্রিয়া করে। কাজেই এসব সেবামূলক কাজের মাধ্যমে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব।

বিভিন্ন মূল্যবোধের মাধ্যমে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করা যায়। যে সকল আবেগ অবাঞ্ছিত, যে সকল আবেগকে কেউ মেনে নেয় না সেসব ক্ষেত্রে পরিশীলিত ধর্মীয় মূল্যবোধ কাজ করে। ধর্মীয় মূল্যবোধ ব্যক্তিকে ন্যায়ের পথে, আদর্শের পথে এবং সর্বশক্তিমান ঈশ্বরের পথে ভাবিয়ে তোলে। তাই ব্যক্তি অবাঞ্ছিত আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম হয়।

আবেগ নিয়ন্ত্রনের কৌশল

ছোট শিশু তার পরিবারে বড় হয়। পরিবারই শিশুকে সামাজিকীকরণের মাধ্যমে শিখায় বড় হতে। শিশু তার বাবা-মা ও ভাইবোন থেকে সব আচার-আচরণ শিক্ষা করে। ব্যক্তি আচরণে শিষ্টাচার, শ্রদ্ধাবোধ, সামাজিকতা, সৌজন্যবোধ, বড়দের মান্য করা ইত্যাদি পরিবার থেকে শেখে। তাই বলতে গেলে পরিবারই শিশুর আবেগজনিত আচরণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারে।

যে ব্যক্তি নিজেকে নিজে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে-যিনি আত্মসংযমী, তিনিও আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। যিনি আত্মসংযমী তিনি সবসময় চিন্তা করবেন কখন রাগ করা যাবে, কখন বিরক্ত হওয়া যাবে, কখন ভয়-ভীতি বা দুঃখ করা যাবে। এভাবে আত্মসংযমী ব্যক্তি সবসময় আত্মসংযম করে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।

প্রেম, প্রীতি ও ভালবাসা মানুষকে মহান করে তোলে। শৈশব থেকেই মানুষ আবেগের অভ্যাস গঠন করতে শেখে। সংগীতে আনন্দ আর জুয়া খেলার আনন্দ এক নয়। আনন্দের উৎস আমাদের অভ্যাসের ফল। আনন্দঘন পরিবেশ জীবনকে সুন্দরভাবে বিকশিত করতে পারে। আমরা আমাদের সন্তানদের সামাজিক সম্পর্কের স্বাস্থ্যকর উপাদান থেকে যদি আনন্দ আহরণ করার শিক্ষা দিই, তাহলে তারা আরও সুখী ও সুসভ্য মানুষ হিসেবে গড়ে উঠবে।

THANK YOU

HSC
একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ১ম পত্র

অধ্যায়ঃ ০৪ – প্রেষণা ও আবেগ

টপিক – ১০ বহুনির্বাচনী প্রশ্ন সমাধান

বহুনির্বাচনী প্রশ্ন সমাধান

১।উদ্দেশ্যের দ্বারা প্রণোদিত হলে যে সক্রিয় বা গতীয় অবস্থার সৃষ্টি হয় তাকে কী বলে?

ক. বুদ্ধি খ. ব্যক্তিত্ব গ. প্রেষণা ঘ. আবেগ

২।করে তার নাম কী? আকাঙ্ক্ষা, প্রয়োজন এবং আগ্রহ যা একটি প্রাণীকে কর্মে উদ্বুদ্ধ করে এবং একটি লক্ষ্যবস্তুর দিকে পরিচালিত

ক. বুদ্ধি খ. ব্যক্তিত্ব গ. সংবেদন ঘ. প্রেষণা

৩।কুমারী (Virgin) ইঁদুরের শরীরের কোন ইনজেশান দিলে সে ছোট ইঁদুরদের রক্ষণাবেক্ষণ ও লালন পালন করে?

ক. ইনস্যুলিন খ. প্রোলেকটিন গ. টিটেনাস ঘ. মেলাটনিন

৪.কোনটি জৈবিক প্রেষণা?

ক. ক্ষুধা খ. যশ গ. সুনাম ঘ. নিরাপত্তা

৫। কোনটি সামাজিক প্রেষণা?

ক. ক্ষুধা খ. তৃষ্ণা গ. নিদ্রা ঘ. খ্যাতি

৬। দলবদ্ধ হয়ে থাকার ইচ্ছাকে কী বলে?

ক. খ্যাতি খ. কৃতী প্রেষণা গ. পদমর্যাদা ঘ. যূথচারিতা

৭। কৃতী প্রেষণা কোন ধরনের প্রেষণা?
ক. জৈবিক খ. সামাজিক গ. সহজাত ঘ. মুখ্য

৮।কোনটি পুরুষ যৌন হরমোন?
ক. এন্ড্রোজেন খ. এস্ট্রোজেন গ. প্রোলেকটিন ঘ. এংসিওটেনসিন

৯। কোনটি স্ত্রী যৌন হরমোন?
ক. এন্ড্রোজেন খ. এস্ট্রোজেন গ. প্রোলেকটিন ঘ. এংসিওটেনসিন

১০। রক্তের চাপ পরিমাপক যন্ত্রের নাম কী?
ক. প্রেসারগজ খ. ইলেকট্রোকার্ডিওগ্রাফ
গ. পিউপিলো মিটার ঘ. নিউমোগ্রাফ

১১। হৃদপিণ্ডের ক্রিয়া পরিমাপক যন্ত্রের নাম কী?
ক. প্রেসারগজ খ. ইলেক্‌ট্রোকার্ডিওগ্রাফ
গ. পিউপিলো মিটার ঘ. নিউমোগ্রাফ

১২। চোখের তারার পরিবর্তন কীভাবে মাপা যায়?
ক. প্রেসারগজ খ. ইলেকট্রোকার্ডিওগ্রাফ
গ. পিউপিলো মিটার ঘ. নিউমোগ্রাফ

১৩। শ্বাস-প্রশ্বাসের পরিবর্তন কার সাহায্যে মাপা যায়?

ক. প্রেসারগজ
খ. ইলেক্ট্রোকার্ডিওগ্রাফ
গ. পিউপিলো মিটার
ঘ. নিউমোগ্রাফ

১৪। তীব্র আবেগকে উপশম করতে বা কমিয়ে আনতে কোন স্নায়ুতন্ত্র সাহায্য করে?

ক. সমবেদী
খ. পরাসমবেদী
গ. থ্যালামাস
ঘ. রেটিকুলার ফরমেশান

১৫। আবেগকালীন সময়ে কোন স্নায়ুতন্ত্র রক্তে শর্করার পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়?

ক. কেন্দ্রীয়
খ. সমবেদী
গ. পরা-সমবেদী
ঘ. ঐচ্ছিক

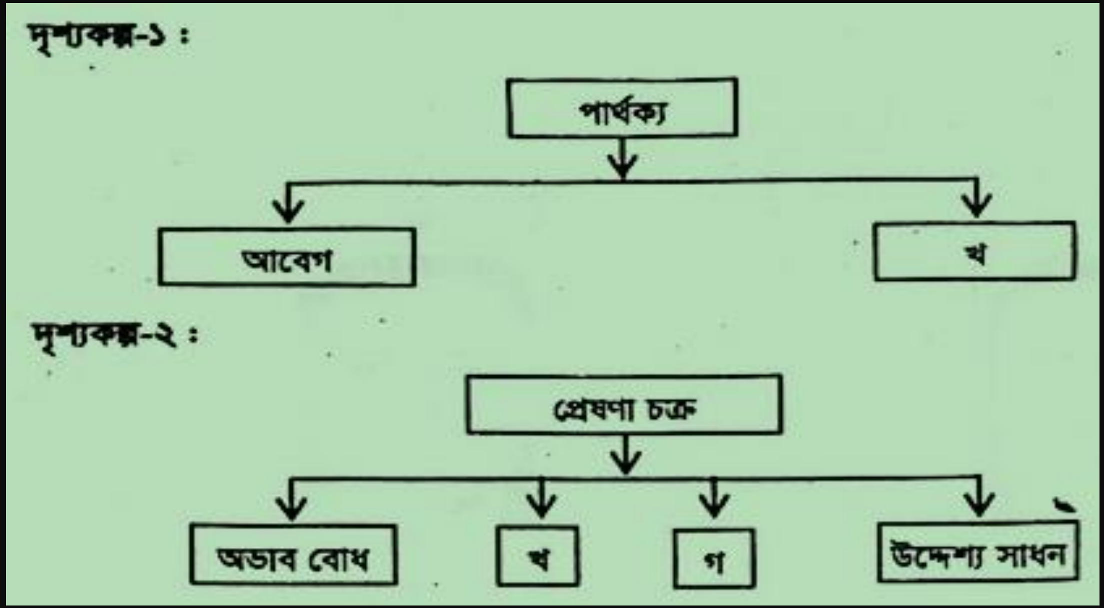
THANK YOU

HSC
একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ১ম পত্র

অধ্যায়ঃ ০৪ – প্রেষণা ও আবেগ

টপিক – ১১ সৃজনশীল প্রশ্ন সমাধান



(ক) প্রেষণার সংজ্ঞা দাও।

(খ) নিদ্রা কি জৈবিক প্রেষণা? কেন?

(গ) দৃশ্যকল্প-১ এ 'খ' উপাদানের নাম কী? তার সাথে আবেগের পার্থক্যসমূহ বর্ণনা কর।

(ঘ) দৃশ্যকল্প-২ এ 'খ' ও 'গ' কি সম্পর্কযুক্ত? কেন সম্পর্কযুক্ত তা ব্যাখ্যা কর।

দুখু মিয়া একজন গরিব কৃষক। তার বড় ছেলে সুজন দশম শ্রেণি এবং ছোট ছেলে সুমন অষ্টম শ্রেণিতে পড়ে। সুমন পড়ালেখার কারণে একটি Dictionary এর প্রয়োজন অনুভব করল। বাবার অসামর্থ্যের কথা ভেবে সে টিফিনের টাকা জমিয়ে দুই মাস পর একটি Dictionary কিনল। অপর দিকে সুজন তার বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ করার জন্য বাবার কাছ থেকে একটি মোবাইল ফোন চাইল। বাবার না সূচক উত্তরে সে হুমকি দিলো। পরবর্তীতে তার আচরণের জন্য বাবার কাছে ক্ষমা চাইলো।

(ক) প্রেষণা কী?

(খ) যূথচারিতা কেন সামাজিক প্রেষণা?

(গ) সুমনের Dictionary কেনার প্রক্রিয়াটি পাঠ্যপুস্তকের কোন প্রেষণার সাথে সম্পৃক্ত? ব্যাখ্যা কর।

(ঘ) সুজনের আচরণে আবেগের কোন ধরনের পরিবর্তনের প্রকাশ হয়েছে? ব্যাখ্যা কর।

[রাজশাহী, কুমিল্লা, চট্টগ্রাম ও বরিশাল বোর্ড-২০১৮]

দৃশ্যকল্প-১: মাইশা স্কুলে হঠাৎ করে অজ্ঞান হয়ে পড়ে গেল। স্কুলের ডাক্তার পরীক্ষা করে দেখলেন যে, দীর্ঘক্ষণ খাবার না খাওয়ার কারণে মাইশা অজ্ঞান হয়েছে।

দৃশ্যকল্প-২: আয়েশা ও মনিরা দুই বোন। আয়েশা জনপ্রতিনিধি হিসেবে নির্বাচিত হবার প্রত্যয় নিয়ে এলাকার জনগণের সুখে দুঃখে গত দু'বছর যাবত পাশে রয়েছেন। মনিরা সব সময় প্রতিবেশী এবং আত্মীয় স্বজন নিয়ে দলবদ্ধভাবে বসবাস করেন।

(ক) প্রেষণা চক্রের প্রথম ধাপ কোনটি?

(খ) মুখভঙ্গি কীভাবে আবেগের প্রকাশ ঘটায়?

(গ) দৃশ্যকল্প-১ এ মাইশার মাঝে কোন ধরনের জৈবিক প্রেষণা ক্রিয়াশীল? ব্যাখ্যা কর।

(ঘ) "আয়েশা ও মনিরার মাঝে সৃষ্ট প্রেষণা ভিন্ন হলেও মূলত তারা একই শ্রেণির"-বিশ্লেষণ কর।

[ঢাকা, যশোর, কুমিল্লা ও দিনাজপুর বোর্ড-২০১৯]

THANK YOU