

HSC একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ১ম পত্র

অধ্যায়ঃ ০৭ – বয়ঃসন্ধিকাল ও মানসিক স্বাস্থ্য

টপিক – ০১ বয়ঃসন্ধিকাল

আলোচিত বিষয়বস্তু

টপিক ০১: বয়ঃসন্ধিকাল

টপিক ০২: শারীরিক পরিবর্তনক্রম

টপিক ০৩: মনোভাব ও আচরণের উপর বয়ঃসন্ধিকালের প্রভাব

টপিক ০৪: মানসিক স্বাস্থ্য

টপিক ০৫: বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর পরিবেশের প্রভাব

টপিক ০৬: বাংলাদেশে মানসিক স্বাস্থ্যের বুকিসমূহ

টপিক ০৭: বহুনির্বাচনী প্রশ্ন সমাধান

টপিক ০৮: সৃজনশীল প্রশ্ন সমাধান

টপিক ০১: **বয়ঃসন্ধিকাল**

This Topic is important for

MCQ	সৃজনশীল
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ক <input type="checkbox"/> খ
	<input type="checkbox"/> গ <input type="checkbox"/> ঘ

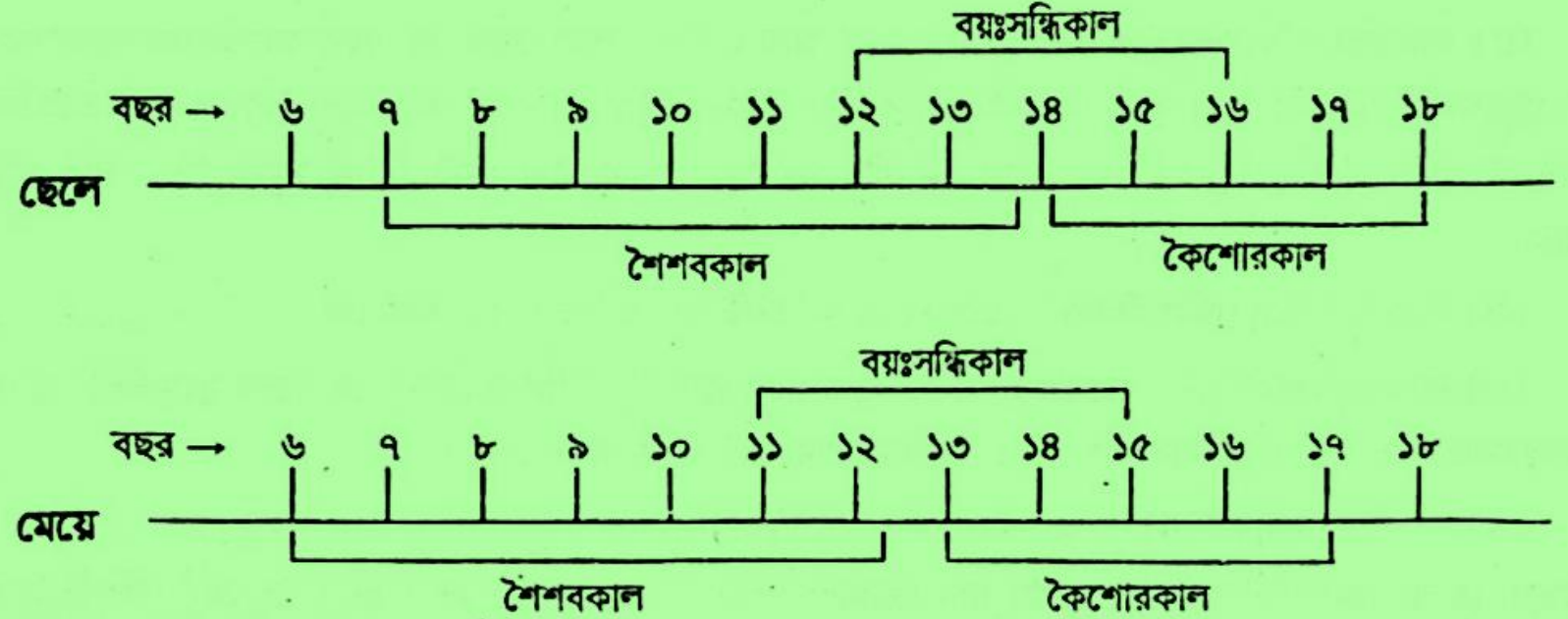
ছোট শিশু খুবই অসহায়। জন্মের পর শিশুটি ওয়া ওয়া বলে কেঁদে উঠে। কান্নার ভিতর দিয়ে তার যাত্রা শুরু। মায়ের হাতের পরশ পেয়ে শিশুটির কান্না থামে। মা শিশুটিকে আদরে আদরে ভরিয়ে দেয়। মার স্পর্শানুভূতি শিশুটিকে আনন্দ দেয়। প্রথম দুটো বৎসর শিশু মায়ের সান্নিধ্যে থাকে। শিশুটি ধীরে ধীরে নিজের অস্তিত্ব টের পায়। সে মা-বাবা ও পরিবারের সকলের সাথে কাটিয়ে দেয় দীর্ঘ পাঁচ বছর। এরপর স্কুলের যাবার বয়স। পিতামাতার বাইরেও যে একটা জগত আছে তা সে টের পায়। গড়ে ওঠে সমবয়স দল। শিশুটি দলের সাথে মেলামেশা করে সময় কাটিয়ে দেয়। ধীরে ধীরে সে বড় হতে থাকে। কৈশোর শেষ হওয়ার আগেই কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে এমন একটা শারীরিক পরিবর্তন দেখা দেয় যা তাদেরকে প্রাপ্ত বয়স্কের পর্যায়ে উন্নীত করে। শারীরিক পরিবর্তনের এই সময়কে বলা হয় বয়ঃসন্ধিকাল।

ইংরেজি Puberty শব্দটি ল্যাটিন শব্দ Pubertas থেকে এসেছে। শব্দটির অর্থ হল "পৌরুষত্ব অর্জনের বয়স" (age of manhood)। তারুণ্যের প্রথম পর্যায়ে যখন যৌন বৈশিষ্ট্যসমূহ স্পষ্ট হয়ে ওঠে সে অবস্থাটিকে বয়ঃসন্ধি বলা হয়। এ.ডব্লিউ. রুট (A.W. Root, ১৯৭৩) বলেছেন যে, বয়ঃসন্ধি জীবনবিকাশের এমন একটি পর্যায় যখন যৌন-অঙ্গপ্রত্যঙ্গ পরিপক্বতা অর্জন করে এবং ব্যক্তির মধ্যে সন্তান উৎপাদন ক্ষমতা জন্মে। সুনির্দিষ্টভাবে বলতে গেলে, বৈজ্ঞানিক পরিভাষায় বয়ঃসন্ধি হচ্ছে মেয়েদের ক্ষেত্রে ডিম্বকোষের তথা জরায়ুসহ অন্যান্য অঙ্গসমূহের বৃদ্ধি এবং পুরুষের বেলায় প্রস্টেট গ্রন্থি ও শুক্রবাহী কোষসমূহের বৃদ্ধি। যৌন পরিপক্বতা শুরু হওয়ার সাথে সাথে উচ্চতা ও ওজনের দ্রুত বৃদ্ধি ঘটে। মেয়েদের ক্ষেত্রে ১১ থেকে ১৫ বৎসর এবং ছেলেদের ক্ষেত্রে ১২ থেকে ১৬ বৎসর বয়সীরা বয়ঃসন্ধিকালের অন্তর্ভুক্ত।

মর্গান ও সাথীরা (Morgan & et.al, ১৯৯৩) বলেন, "বয়ঃসন্ধিকাল হলো এমন একটি সময়কাল, যেখানে যৌন পরিপক্বতার সামর্থ্য অর্জিত হয়।" (Puberty is the period during which the capability for sexual reproduction is attained.)

ওয়ানি ওয়াইটেন (Wayni Waiten, ১৯৯৮) এর মতে, "বয়ঃসন্ধিকাল হলো প্রাক-তারুণ্যের সময়কাল যা দ্রুত শারীরিক বৃদ্ধি ও যৌন পরিপক্বতার বিকাশকে চিহ্নিত করে।" (Puberty is the period of early adolescence marked by rapid physical growth and the development of sexual maturity. উৎস: Psychology; Brooks/Cole Publishing Company; 1989; P. 409)

জীবন পরিসরে বয়ঃসন্ধিকালকে নিম্নের চিত্রে প্রকাশ করা হলো :



চিত্র : বয়ঃসন্ধিকাল

বয়ঃসন্ধির বৈশিষ্ট্যসমূহ

বয়ঃসন্ধিকালে বিকাশমূলক কিছু সংখ্যক বৈশিষ্ট্য রয়েছে। এ সময় এমন কিছু পরবর্তন হয় যা জীবনে আর কখনো দেখা যায় না। নিম্নে এগুলো আলোচনা করা হল:

(১) বয়ঃসন্ধিকাল স্বল্পস্থায়ী: এ সময়ে শরীরের বাইরে এবং অভ্যন্তরে যে পরিবর্তন ঘটে তা লক্ষ্য করলে দেখা যায় যে, পরিবর্তনগুলো মাত্র দু'থেকে চার বছরের সংক্ষিপ্ত পরিসরে সংঘটিত হয়। যেসব কিশোর-কিশোরীর এ জাতীয় পরিবর্তনগুলো দু' বা কম সময়ের মধ্যে সম্পন্ন হয় তাদের পরিপক্বতা দ্রুত হয়েছে এবং যাদের এ পরিবর্তনগুলো চার বা তার বেশি সময়ের প্রয়োজনে সম্পন্ন হয় তাদের পরিপক্বতা দেরিতে হয়েছে বলা যায়। যদিও মেয়েরা ছেলেদের তুলনায় আগে পরিপক্বতা অর্জন করলেও এই ব্যতিক্রম দেখা যায়।

(২) বয়ঃসন্ধি শৈশবের শেষ এবং যৌবনের সূচনা-নির্দেশক: একদিকে শৈশবের শেষ পর্যায়ের দু'একটি বছর এবং অন্যদিকে যৌবনের প্রথম দু'একটি বছর বয়ঃসন্ধিকালের অন্তর্ভুক্ত। শৈশবের শেষ পর্যায়ে ছেলের ক্ষেত্রে ১১/১২ বছর ও মেয়েদের ক্ষেত্রে ১০/১১ বছর বয়ঃসন্ধিকালের অন্তর্ভুক্ত। আবার তারুণ্যের ক্ষেত্রে ছেলেদের ১৬ বছর এবং মেয়েদের ১৫ বছর বয়ঃসন্ধিকালের অন্তর্ভুক্ত। যৌন পরিপক্বতা অর্জন না করা পর্যন্ত ছেলেমেয়েকে বয়ঃপ্রাপ্ত কিশোর-কিশোরী বলা হয় এবং যৌন পরিপক্বতা অর্জন করার পরে তারা তরুণ নামে পরিচিত হয়।

বয়ঃসন্ধির বৈশিষ্ট্যসমূহ

(৩) বয়ঃসন্ধিকালে দ্রুত শারীরিক পরিবর্ধন ও পরিবর্তন: জীবন-প্রসরের এ পর্যায়ে সবচেয়ে বেশি দৈহিক বৃদ্ধি ও অঙ্গপ্রত্যঙ্গের অনুপাতে পরিবর্তন সংঘটিত হয়। বয়ঃসন্ধিকালে দেহের দ্রুত বৃদ্ধি ও বিকাশকে "বয়ঃসন্ধিকালীন দ্রুত বৃদ্ধি" (Puberty growth spurt) বলা হয়। এ বয়সে অন্যান্য পরিবর্তন এবং দৈহিক বৃদ্ধি একই সাথে ঘটে। বয়ঃসন্ধিকালে যৌন ক্ষমতা অর্জন করার এক অথবা দু'বছর আগে থেকে দৈহিক বৃদ্ধি শুরু হয় এবং যৌন ক্ষমতার অধিকারী হওয়ার পরও দু'মাস থেকে এক বছর ধরে এরকম বৃদ্ধি চলে। এভাবে দৈহিক বৃদ্ধি প্রায় তিন বছর ধরে চলে। ছেলেমেয়েরা এ বয়সে চেহারা, পোশাকপরিচ্ছদ, পদমর্যাদা, বিপরীত লিঙ্গের প্রতি মনোভাব ইত্যাদি পরিবর্তন উপলব্ধি করার সাথে সাথে এও বুঝতে পারে যে, তাদের সাথে পরিবারের সদস্যদের সম্পর্ক এবং যেসব রীতিনীতি মেনে চলতে হয় সেগুলোও বদলে যাচ্ছে।

(৪) বয়ঃসন্ধিকাল বিরূপ মনোভাব পোষণের পর্যায়: বয়ঃসন্ধিকালকে অনেকেই "Negative Phase" হিসেবে চিহ্নিত করেছেন। এ ধরনের নেতিবাচক মনোভাব ও আচরণ বয়ঃসন্ধির শুরুতে উদ্ভব হয় এবং যৌন ক্ষমতা অর্জনের সাথে সাথে অবসান হয়। আর এ ধরনের আচরণ ও মনোভাব ছেলেদের চেয়ে মেয়েদের মধ্যে অধিক।

বয়ঃসন্ধির বৈশিষ্ট্যসমূহ

(৫) বয়ঃসন্ধির পরিবর্তন যেকোন বয়সে শুরু হতে পারে: ছ'সাত বছর থেকে ১৯ বছর বয়সের যেকোনো সময় বয়ঃপ্রাপ্তির পরিবর্তন শুরু হতে পারে। তবে আমাদের দেশে মেয়েরা গড়ে বার বছর বয়সে এবং ছেলেরা গড়ে তার এক বছর পরে যৌন পরিপক্বতা অর্জন করে। তবে এই যৌন পরিপক্বতা সবার মধ্যে একটা নির্দিষ্ট সময়ে সম্পন্ন নাও হতে পারে।

(৬) বয়ঃসন্ধি বিভিন্ন পর্যায়ে বিভক্ত: বয়ঃসন্ধিকালকে তিনটি পর্যায়ে বিভক্ত করা যায় যথা-

(ক) বয়ঃপ্রাপ্তির পূর্বাবস্থান: বয়ঃসন্ধির প্রথম অবস্থায় গৌণ যৌন বৈশিষ্ট্যগুলো (যেমন ছেলেদের মুখে দাঁড়ি, গোঁফ ওঠা) দেখা দিতে শুরু করে, কিন্তু অঙ্গপ্রত্যঙ্গে সন্তান উৎপাদনের মতো পরিপক্বতা আসে না।

(খ) বয়ঃপ্রাপ্তির মধ্যবর্তী পর্যায়: এ পর্যায়ে যৌন পরিপক্বতা নির্দেশক লক্ষণগুলো সুপরিষ্কৃত হয় (যেমন, ছেলেদের যৌনাঙ্গ থেকে রাত্রিকালীন শুক্ররস নিঃসরণ এবং মেয়েদের ঋতুস্রাব)। এ সময় নতুন নতুন গৌণ যৌন বৈশিষ্ট্য দেখা দিতে থাকে এবং যৌন গ্রন্থিগুলোতে যৌনকোষ উৎপন্ন হয়।

(গ) বয়ঃপ্রাপ্তির শেষ পর্যায়: এ পর্যায়ে তরুণ বয়সের প্রথম একটি বা দুটি বছর অন্তর্ভুক্ত। গৌণ যৌন বৈশিষ্ট্যের সবগুলোর বিকাশ এ সময়ে শেষ হয়। এ সময়ে দেহ যৌনাঙ্গপ্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তির অনুরূপ কর্মক্ষমতা অর্জন করে।

THANK YOU

HSC একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ১ম পত্র

অধ্যায়ঃ ০৭ – বয়ঃসন্ধিকাল ও মানসিক স্বাস্থ্য

টপিক – ০২ শারীরিক পরিবর্তন

টপিক ০২: শারীরিক পরিবর্তন

This Topic is important for

MCQ	সৃজনশীল
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ক <input type="checkbox"/> খ
	<input type="checkbox"/> গ <input type="checkbox"/> ঘ

বয়ঃসন্ধিকালে অর্থাৎ ১১ থেকে ১৬ বৎসর বয়স পর্যন্ত ছেলেমেয়ের মধ্যে শারীরিক পরিবর্তন দেখা দেয়। এ বয়সের প্রধান বৈশিষ্ট্য হল প্রজনন যন্ত্রের পূর্ণতা প্রাপ্তি। সাধারণভাবে মেয়েদের যখন থেকে প্রথম ঋতু আরম্ভ হয় তখন থেকেই তাদের যৌন পূর্ণতা প্রাপ্তি ধরা হয়। নিম্নে ছেলেমেয়েদের দৈহিক পরিবর্তনের একটি সংক্ষিপ্ত বিবরণ দেয়া হল।

ছেলে: অণুকোষ বৃদ্ধি শুরু হয়, বগল ও গুপ্তস্থানে লোমের বৃদ্ধি হয়, কণ্ঠস্বরের পরিবর্তন হয়, প্রথম বীর্যপাতের শুরু হয়, দাঁড়ি জন্মায় ও অন্যান্য লোমের বৃদ্ধি হয়।

মেয়ে: স্তন বৃদ্ধি পায়, গুপ্তস্থানে লোম ওঠে, ঋতু শুরু হয় ও অন্যান্য লোমের বৃদ্ধি হয়।

যৌন পরিপক্বতা অর্জনের ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত গ্রন্থির ভূমিকা উল্লেখ করা হল:

(১) পিটুইটারি গ্রন্থির ভূমিকা: পিটুইটারি গ্রন্থি হতে অনেকগুলো হরমোন ক্ষরিত হয় এবং এর মধ্যে দু'ধরনের হরমোন হল-শরীর বর্ধক হরমোন (growth hormone) এবং গোনাদোট্রপিক হরমোন (gonadotropic hormone)। শরীর বর্ধক হরমোন দেহের উচ্চতা ও আকৃতি নিয়ন্ত্রণ করে এবং গোনাদোট্রপিক হরমোন যৌন গ্রন্থির কর্মকাণ্ডের উপর প্রভাব বিস্তার করে। বয়ঃসন্ধিকালের পূর্বে গোনাদোট্রপিক হরমোনের পরিমাণ ক্রমশ বৃদ্ধি পাওয়ায় যৌন গ্রন্থির তৎপরতা বেড়ে যায় বলে যৌন পরিবর্তন শুরু হয়।

- (২) যৌন গ্রন্থির ভূমিকা: যৌন গ্রন্থির আকৃতি ও ক্ষমতার পরিবর্তন শুরু হওয়ায় লিঙ্গের আকৃতি বড় হয় ও সঠিক কার্যক্ষমতা অর্জন করে এবং গৌণ যৌন বৈশিষ্ট্যের বিস্তৃতি ঘটে।
- (৩) পিটুইটারি গ্রন্থি ও যৌন গ্রন্থির পরিপক্বতা: পিটুইটারি গ্রন্থি নিঃসৃত গোনাদোট্রপিক হরমোন যৌন গ্রন্থি নিঃসৃত হরমোনকে উদ্দীপিত করে আবার যৌন গ্রন্থি নিঃসৃত হরমোন পিটুইটারি গ্রন্থিতে উৎপন্ন হরমোনের উপর প্রভাব বিস্তার করে। হরমোনের এরকম মিথস্ক্রিয়ার ফলে দৈহিক বৃদ্ধি ধীরগতি সম্পন্ন হয়। পুরুষের সন্তান উৎপাদন ক্ষমতা লুপ্ত হলে এবং মহিলাদের ঋতু বন্ধের সময় হলে এরকম পারস্পরিক ক্রিয়া কমে যায়।

প্রজনন ব্যবস্থা ও যৌন বৈশিষ্ট্যের পরিবর্তন: বয়ঃসন্ধিকালের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তন হয় সন্তান উৎপাদনকারী ব্যবস্থা ও অন্যান্য যৌন অঙ্গের। মেয়েদের এ সময়ে ডিম্বকোষের বৃদ্ধি হয়। এ ডিম্বকোষে সন্তান উৎপাদনকারী ডিম্ব তৈরি হয়। এছাড়া রয়েছে ফেলোপিয়ান নালী (যা দিয়ে ডিম্ব জরায়ুতে যায়), জরায়ু (যা সন্তান ধারণ করে) এবং যোনিনালী। মাধ্যমিক বা গৌণ যৌন বৈশিষ্ট্যসমূহের মধ্যে আছে স্তন, গুণ্ডলোম ও পেলভিসের ক্রমবর্ধমান প্রস্থ ও গভীরতা। পুরুষের মধ্যে সন্তান উৎপাদনকারী যন্ত্রসমূহের মধ্যে আছে অণ্ডকোষ (যা শুক্রাণু তৈরি করে), পুংলিঙ্গ (যা দিয়ে শুক্রাণু বের হয়) এবং অন্যান্য আন্তঃসংযোগকারী যন্ত্রসমূহ ও নালী। এরা শুক্রাণু সংগ্রহ করে এর মধ্যে তরল পদার্থের সংযোজন করে এবং অণ্ডকোষ থেকে তা পুংলিঙ্গ বহন করে নিয়ে আসে। গৌণ যৌন বৈশিষ্ট্যের মধ্যে আছে গুণ্ডলোমের আবির্ভাব, মুখ ও শরীরের অন্যান্য অঙ্গে লোমের উপস্থিতি ও কন্ঠস্বরের পরিবর্তন। গুণ্ডলোমের আবির্ভাবের এক বৎসরের মধ্যে প্রথম বীর্যপাত দেখা দেয়। মেয়েদের মধ্যে ১০/১১ বৎসর বয়সে প্রথম স্তন উঠতে আরম্ভ করে। এটাকে প্রজনন ব্যবস্থা পরিবর্তনের একটা বহিঃপ্রকাশ বলে ধরা নেয়া হয়। প্রথম ঋতুর ২ বৎসর আগে স্তনের বৃদ্ধি হয়। মেয়েরা কোন বয়সে ঋতুবতী হয় তা সঠিকভাবে বলা যায় না। তবে মেয়েদের ঋতু শুরু হয় ১২/১৩ বছর বয়সে। ঋতুর বয়স ১১ থেকে ১৫ বৎসরের মধ্যে হলে ভাল হয়। অনেকে এর আগেও ঋতুবতী হতে পারে।

THANK YOU

HSC একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ১ম পত্র

অধ্যায়ঃ ০৭ – বয়ঃসন্ধিকাল ও মানসিক স্বাস্থ্য

টপিক – ০৩ মনোভাব ও আচরণের উপর বয়ঃসন্ধিকালের প্রভাব

টপিক ০৩: মনোভাব ও আচরণের উপর বয়ঃসন্ধিকালের প্রভাব

This Topic is important for

MCQ	সৃজনশীল
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ক <input type="checkbox"/> খ
	<input type="checkbox"/> গ <input type="checkbox"/> ঘ

ছেলেমেয়ের সার্বিক দৈহিক অবস্থার উপর বয়ঃপ্রাপ্তি প্রণালীর কার্যকরী পরিণতি হিসেবে কিশোর-কিশোরীদের মনোভাব ও আচরণ বিঘ্নিত হয়। এ সময়ে ছেলেমেয়েরা মা-বাবা, ভাইবোন, শিক্ষক ও সঙ্গীদের কাছ থেকে কম সমবেদনা পায় এবং তাদের কাছ থেকে সমাজের প্রত্যাশা অনেক বেশি থাকে। মনোভাব ও আচরণের উপর বয়ঃসন্ধিকালের প্রভাব নিম্নরূপ:

(১) অসামঞ্জস্যপূর্ণ আচরণ: বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের দেহের দ্রুত ও অসামঞ্জস্যপূর্ণ বিকাশের জন্য আচরণ বিশৃঙ্খলাময় ও অদ্ভুত মনে হয়। দৈহিক বৃদ্ধির ফলে ছেলেমেয়েরা অস্বস্তি অনুভব করে। দৈহিক বৃদ্ধির গতি কমে এলে তাদের আচরণ সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়।

(২) একঘেয়েমী: এ সময়ে ছেলেমেয়েরা একঘেয়ে হয়ে যায়। ছেলেমেয়েরা ছোটবেলার মত খেলাধূলা, স্কুলের কাজ এবং বিভিন্ন সামাজিক কাজে আনন্দ পায় না। তাছাড়া এরা যতটুকু কাজ করতে সক্ষম তার সদ্যবহার করতে চায় না।

(৩) একাকী থাকার ইচ্ছা ছেলেমেয়েরা এসময়ে সবার সাথে মেলামেশা করতে চায় না, একা থাকতে চায়। এ সময় বিভিন্ন কাজকর্ম ও খেলাধূলা করতে অনিচ্ছা প্রকাশ করে। সকলে তাদের সাথে খারাপ ব্যবহার করছে এবং তাদের ভুলভাবে বিচার করছে-এ সম্পর্কে তারা প্রায় সময়ই চিন্তাভাবনা করে।

- (৪) আবেগের আধিক্য: বয়ঃসন্ধিকালে অভিমান, ভাবপ্রবণতা, রাগে ফেটে পড়া, সামান্য কারণেই কেঁদে ফেলা ইত্যাদির ফলে তাদের মধ্যে উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা ও অস্থিরতা বাসা বাঁধে। তাছাড়া মাসিক শুরু হলে মেয়েরা অস্থিরতা ও বিষন্নতায় ভোগে এবং কারো কথা না শোনার মনোভাব দেখা দেয়।
- (৫) সামাজিক বৈরিতা: ছেলেমেয়েরা কারো সাথে একমত পোষণ করতে চায় না, প্রতিদ্বন্দ্বিতার মনোভাব পোষণ করে এবং একে অন্যকে সহযোগিতা করতে চায় না। ছেলেমেয়েরা পরস্পরকে হিংসা করে, একে অন্যের সমালোচনামুখর হয়ে ওঠে এবং অবমাননাসূচক মন্তব্য করে। বয়ঃসন্ধিকালের শেষের দিকে এসে এসব ভাব কমে আসে এবং সহনশীল হয়ে ওঠে।
- (৬) অতিরিক্ত লজ্জা: এ সময়ে পরিষ্ফুট যৌন বৈশিষ্ট্য দেখতে পেয়ে অন্য ব্যক্তি বিরূপ মন্তব্য করতে পারে ভেবে এরা লাজুক হয়। অর্থাৎ অতিরিক্ত যৌন পরিবর্তনের কারণেই এরা অনেকটা ভীত হয়ে পড়ে।
- (৭) আত্মপ্রত্যয়ের অভাব: সহনশীলতার অভাব এবং বয়স্ক ব্যক্তি ও সঙ্গীদের কাছ থেকে সবসময় কাজের সমালোচনা শোনার ফলে এদের মধ্যে আত্মপ্রত্যয়ের অভাব দেখা দেয়। ফলে এ বয়সে অনেকের মধ্যে হীনমন্যতা দেখা যায়। বয়ঃপ্রাপ্তির মাধ্যমে যে শারীরিক পরিবর্তন হয় তা ছেলেমেয়ের মনোভাব ও আচরণের উপর প্রভাব বিস্তার করে। তার যৌন পরিপক্বতা অর্জনের পূর্বে এবং যৌন পরিপক্বতা অর্জন পর্যন্ত এই ধারা অব্যাহত থাকে।

THANK YOU

HSC একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ১ম পত্র

অধ্যায়ঃ ০৭ – বয়ঃসন্ধিকাল ও মানসিক স্বাস্থ্য

টপিক – ০৪ মানসিক স্বাস্থ্য

টপিক ০৪: মানসিক স্বাস্থ্য

This Topic is important for

MCQ	সৃজনশীল
<input type="text"/>	<input type="text" value="ক"/> <input type="text" value="খ"/>
	<input type="text" value="গ"/> <input type="text" value="ঘ"/>

একই সাথে যিনি শারীরিক, মানসিক ও সামাজিকভাবে সুস্থ এবং সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন, তিনিই প্রকৃত স্বাস্থ্যের অধিকারী। স্বাস্থ্য ভাল হতে গেলে অবশ্যই রোগমুক্ত থাকতে হবে। এত গেল সাধারণভাবে স্বাস্থ্যের কথা। এখন দেখা যাক, মানসিক স্বাস্থ্য বলতে আমরা কি বুঝি? জ্ঞানের যে শাখায় মনোরোগ মুক্ত সুস্থ জীবন যাপন ও আত্মোন্নয়নের জন্য প্রয়োজনীয় বিধি নিষেধ ও নীতিমালা প্রণয়ন ও পর্যালোচনা করে তাকে মানসিক স্বাস্থ্য (Mental Health) বলা হয়।

জেমস সি কোলম্যান (James C Colman, ১৯৭০) বলেন, "মানসিক স্বাস্থ্য হলো পৃথিবীর সাথে মানুষের এবং পরস্পরের প্রতি সবচেয়ে কার্যকরী ও সুখী সমন্বয়সাধন।" (Mental health is the adjustment of human beings to the world and to each other with a maximum of effectiveness and happiness.)

মানসিক স্বাস্থ্য বিচার করতে হলে প্রথমেই আমাদের দেখতে হবে যে তার কোন মানসিক রোগ অথবা জড়বুদ্ধি নেই। তিনি মদ্যপানে অথবা অন্য মাদক দ্রব্যে আসক্ত নন। তার সমাজবিরোধী ভাব অথবা যৌন বিকৃতি নেই। এ ছাড়াও তার আরও কিছু গুণ থাকা দরকার। যেমন-

(১) তিনি জীবনকে অর্থপূর্ণ এবং উপভোগ্য মনে করেন এবং বেঁচে থাকার সার্থকতা উপলব্ধি করেন।

(২) তিনি আত্মবিশ্বাসী, বাস্তবধর্মী, নিজের এবং অন্যান্য যাদের সঙ্গে থাকেন বা কাজ করেন, তাদের ক্ষমতার সীমা বুঝে চলতে পারেন।

(৩) সাধারণভাবে তিনি নিরাপত্তা বোধ করেন, মামলা মোকদ্দমার ঝামেলা এড়িয়ে চলতে পারেন এবং জীবনের সুযোগের পূর্ণ ব্যবহার করতে পারেন।

(৪) তিনি সহজে বিচলিত হন না এবং পারিপার্শ্বিক অবস্থা ও সমাজের অন্যান্য লোকের সঙ্গে সুসামঞ্জস্যভাবে চলতে পারেন।

(৫) তিনি অন্যের ভাল কাজের প্রশংসা করতে পারেন ও নিজের ভুলত্রুটি স্বীকার করে তা সংশোধন করতে পারেন।

- (৬) নিজের সামর্থ্য অনুযায়ী তিনি স্বতঃস্ফূর্তভাবে খুশি মনে কাজে নিযুক্ত থেকে নিজের সৃজনী শক্তির পূর্ণ প্রয়োগ করতে পারেন এবং অন্য যাদের সঙ্গে কাজ করেন, তাদেরও নিজেদের সৃজনী প্রতিভা বিকাশের উপযোগী সুযোগ করে দেন।
- (৭) তিনি সুখে-শান্তিতে পারিবারিক জীবনযাপন করতে পারেন।
- (৮) ব্যক্তির মধ্যে পর্যাপ্ত নিরাপত্তাবোধ থাকবে। নিজেকে সে দল পরিত্যক্ত বলে মনে করবে না এবং কোনরূপ হীনমন্যতাতেও ভুগবে না।
- (৯) তিনি ব্যক্তিজীবনের লক্ষ্যগুলো বাস্তবধর্মী হবে। অবাস্তব লক্ষ্য বা চাহিদার পোষণ করে তিনি নিজের মধ্যে অন্তর্দ্বন্দ্বের সৃষ্টি করবেন না।
- (১০) আবেগের বহিঃপ্রকাশ পরিমিত ও সুসংগত হবে।
- (১১) তার যৌন কামনা পর্যাপ্ত হবে এবং তিনি সমাজ অনুমোদিত পন্থায় যৌনতৃপ্তি লাভ করবেন।
- (১২) দল বা সমাজের চাহিদা মেটাবার ক্ষমতা তার থাকতে হবে।

মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলন

মানসিক স্বাস্থ্য পূর্ণাঙ্গ শাস্ত্ররূপ গড়ে উঠেছে অতি সাম্প্রতিককালে। মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের প্রধান কাজ হল সব রকম মানসিক অসুস্থতার প্রতিষেধক ব্যবস্থার উদ্ভাবন করা এবং যাতে মানসিক ব্যাধির কার্যকরী চিকিৎসা হয় তার আয়োজন করা। অস্বভাবী মনোবিজ্ঞানের উন্নয়ন ও সামাজিক বিকাশের সাথে সাথে মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণ সংক্রান্ত একটি সামাজিক আন্দোলন গড়ে উঠেছে।

ক্লিফোর্ড বিয়ার্স (Cliford Bears) নামের এক সমাজকর্মী ১৯০৮ খ্রিস্টাব্দে তাঁর আত্মজীবনীতে বিভিন্ন মানসিক হাসপাতালের বর্ণনা দেন। তিনি ২৪ বৎসর বয়সে কলেজ থেকে যখন কেবল গ্রাজুয়েট হয়ে বেরিয়েছেন তখন তিনি খুবই অবসাদগ্রন্থ হয়ে পড়েন এবং আত্মহত্যার চেষ্টা করেন। তিনি পরবর্তী দু'বছরে তিনটি মানসিক হাসপাতালে চিকিৎসাধীন ছিলেন। পরবর্তীতে তিনি সম্পূর্ণ নিরোগ হন। ১৯০৮ সালে তিনি "A mind that found itself" নামে তাঁর আত্মজীবনী প্রকাশ করেন। বইতে তিনি রোগের দৃষ্টিকোণ থেকে হাসপাতালের অবস্থা বর্ণনা করেন এবং বিভিন্ন মানসিক ব্যাধি সম্বন্ধে তাঁর মতামত ব্যক্ত করেন। এ বইটি অস্বভাবী ব্যবহার অনুধাবনে বিশেষভাবে সাহায্য করেছিল।

ক্লিফোর্ড বিয়ার্সই মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলনের প্রবর্তক। তিনি ১৯০৯ সালে "জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য সমিতি" (National Association of Mental Hygiene) নামক একটি কল্যাণধর্মী প্রতিষ্ঠান স্থাপন করেন। ক্লিফোর্ড বিয়ার্সের এই প্রতিষ্ঠানটি পরবর্তীতে আন্তর্জাতিক মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলনের অগ্রদূত হিসেবে কাজ করছিল।

মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলন

ক্লিফোর্ড বিয়ার্সের মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলনের তিন প্রধান উদ্দেশ্য ছিল:

- (১) মানসিক রোগ সম্পর্কে জনসাধারণের ভ্রান্ত ধারণার অবসান ঘটান এবং মানসিক ব্যাধিতে আক্রান্ত লোকদের প্রতি সমাজের লোকের বিরূপ মনোভাব দূর করা।
- (২) মানসিক রোগে আক্রান্ত রোগীদের সুচিকিৎসার ব্যবস্থা করা এবং তাদের প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নিশ্চিত করা।
- (৩) বিজ্ঞানভিত্তিক পদ্ধতি প্রয়োগের পাশাপাশি হাসপাতালের পরিবেশ সুষ্ঠু রাখা এবং রোগীদের জন্য খেলাধুলা ও প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা রাখতে হবে। যারা রোগীদের দেখাশুনা করবেন তারা যেন সহনশীল হন এবং নিজেদের কাজে যেন দক্ষ হন সে ব্যাপারে নজর দিতে হবে।

মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলন

মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলনের ব্যাপারে উন্নত বিশ্ব বিশেষ তৎপর। মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলনে নেতৃত্বদানকারী আন্তর্জাতিক সংস্থাগুলো হলো- World Health Organization (WHO), United Nations Educational Scientific and Cultural Organization (UNESCO) এবং World Federation for Mental Health (WFMH) ।

মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের উদ্দেশ্য হচ্ছে জনগণকে মানসিক রোগ সম্পর্কে শিক্ষাদান করা এবং মানসিক রোগী সম্পর্কে বিভ্রান্তিমূলক ধারণাসমূহ দূর করে তাদের প্রতি সেবামূলক দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করার জন্য জনগণকে উদ্বুদ্ধ করা। এছাড়া প্রাথমিক পর্যায়েই মানসিক রোগীদের শনাক্ত করে তাদের চিকিৎসার ব্যবস্থা করা এবং মানসিক রোগের প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা। যে কোন সমাজে মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলনকে জোরদার করতে হলে এ আন্দোলনের প্রতি অনুকূল জনমত গড়ে তোলা দরকার।

THANK YOU

HSC একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ১ম পত্র

অধ্যায়ঃ ০৭ – বয়ঃসন্ধিকাল ও মানসিক স্বাস্থ্য

টপিক – ০৫ বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর পরিবেশের প্রভাব

টপিক ০৫: বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর পরিবেশের প্রভাব

This Topic is important for

MCQ	সৃজনশীল
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ক <input type="checkbox"/> খ
	<input type="checkbox"/> গ <input type="checkbox"/> ঘ

বয়ঃসন্ধিকালকে সাধারণত একটি জটিল বয়স বলে ধারণা করা হয়। এ বয়সটাতে ছেলেমেয়েরা অত্যন্ত দুর্বীর ও চঞ্চল হয়ে থাকে। কবি সাহিত্যিকদের ভাষায় এ সময়কে সংকটকাল বলে। আমাদের সমাজে ছেলেমেয়েরা প্রাপ্ত বয়স্কের দিকে যাওয়া শুরু করলেই মা-বাবা তাদের কাছ থেকে অনেক বেশি আশা করে থাকেন। বয়ঃসন্ধিকালের বয়সকে ঝড়ঝঞ্ঝার বয়স বলা হয়। এ সময় সাংস্কৃতিক ও দৈহিক পরিবর্তন ঘটে। এ সময়েই তাদের আত্মসচেতনতার সময়। এই সচেতনতাই তার ভবিষ্যৎ জীবনের পাথেয় নির্ধারণ করে থাকে।

বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর পারিবারিক প্রভাব

সমাজে বয়ঃসন্ধিকালের প্রত্যেকেরই কিছু না কিছু ভূমিকা পালন করতে হয়। কেউ সাধারণ জীবনযাপন, কেউ মা, কেউবা জায়া, আবার কেউবা গৃহিণী। এদের মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে মা-বাবা। মা-বাবা যখন একটি সন্তান গ্রহণ করেন তখন তাকে চিন্তা করতে হয় তাকে সন্তানের মঙ্গল কামনায় নিজের সুখ বিসর্জন দিতে হয়। গর্ভকালীন সময়ের কষ্ট, রাত জেগে পাহারা দেয়া এবং মা সন্তানকে কতখানি ভালবাসেন তা তার আচরণের মাধ্যমে বুঝা যায়।

মনোবিজ্ঞানীদের মতে, এ সময় মা-বাবার দায়িত্ব তিন ধরনের হতে পারে। যথা- (১) সন্তানদের রক্ষণাবেক্ষণ ও সমর্থন। এ পর্যায়ে মা-বাবা তাদের সন্তানের খাওয়াদাওয়া ও শারীরিক মঙ্গলের দিকে নজর দেবেন। (২) দ্বিতীয় পর্যায়ে তারা সন্তানের প্রতি আবেগপ্রবণ হবেন। তারা সন্তানকে ভালবাসবেন এবং তাদের বিপদে এগিয়ে আসবেন। (৩) এ পর্যায়ে তারা সন্তানকে সামাজিক শিক্ষা দিবেন, উপযুক্ত সময়ে স্কুলে পাঠাবেন। এ সকল দায়িত্ব ও কর্তব্য ছাড়াও মা সন্তানকে ভালবাসেন এবং সে জন্য তাকে তার ইতিবাচক অনুভূতিগুলোকে প্রকাশ করেন।

বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর পারিবারিক প্রভাব

মায়ের সাথে মধুর সম্পর্ক শিশুর জন্ম থেকে অথবা তার পূর্ব থেকেই বিদ্যমান থাকে এবং এ সম্পর্ক শিশুর সামাজিক বিকাশে যথেষ্ট সহায়তা করে। জন্মের পর মায়ের ব্যক্তিত্ব ও তার দৃষ্টিভঙ্গি শিশুর উপরে বিরাট প্রভাব ফেলে। তিনি তাকে স্নেহে বিগলিত হয়ে পূর্ণ স্বাধীনতা দিতে পারেন অথবা তার সব রকম কাজকর্ম করা রক্ষণশীলতায় নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। মাতৃস্তন্য শিশুর স্বাস্থ্য ও সুখম আবেগপূর্ণ আচরণের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। নির্জীব ও অনুভূতিহীন মায়ের ছেলেমেয়েরা বিভিন্ন প্রকার মানসিক অশান্তিতে ভুগে থাকে। মাতৃস্তন্য পানকারী ছেলেমেয়েরা সমাজে সকলের আদরণীয় হয়। মাতৃস্তন্য শুধু যে শিশুর মঙ্গল করে তাই নয়, শিশুর নিরাপত্তা বিধানেও সাহায্য করে।

অনেক মা-ই সন্তানের প্রতি অনেক সময়ই বিরক্ত হন, রাগ করেন এবং প্রয়োজনে অনেক কঠিন আচরণ করেন। মায়ের এ ধরনের আচরণকে অবহেলাজনিত আচরণ বলা হয়। এটাকে একনায়কসুলভ আচরণ বলে। শিশুর মন ও মানসিকতা বুঝবার ইচ্ছা বা চেষ্টা কোনটাই মায়ের থাকে না এবং মায়ের ইচ্ছাটাই বড় হয়ে দেখা দেয়। ফলে মায়ের সাথে শিশুর বিচ্ছেদ শিশুর স্বাভাবিক বিকাশে ব্যাঘাত সৃষ্টি করে এবং মাতৃস্নেহ থেকে বঞ্চিত শিশুর মনে যে ক্ষত সৃষ্টি হয় তা কোনদিনই মুছে যায় না। দেখা গেছে যে, এরা অত্যন্ত ভীত, অত্যন্ত অমনোযোগী, ভীষণ কান্নাকাটি করে এবং তাদের খাওয়া দাওয়া ও ঘুম অনিয়মিত। বয়স বাড়ার সাথে সাথে এসব সমস্যা আরও বেড়ে যায়।

বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর পারিবারিক প্রভাব

শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশে পরিবার তথা মা, বাবা ও তার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের প্রভাব খুবই গুরুত্বপূর্ণ। দেখা গেছে যে শিশুর ধারণা ও বিশ্বাস সম্পূর্ণভাবে উত্তরাধিকার সূত্রে তার বাবা মার কাছ থেকে আসে এবং পরিবার থেকেই তারা এসব বস্তু শিক্ষা লাভ করে ও তাদের এই শিক্ষা লাভ প্রাপ্ত বয়স পর্যন্ত চলতে থাকে (Berelson এবং Seiner, ১৯৬৪)। শিশুরা মা বাবার মাধ্যমে কতগুলো ধারণা সম্পর্কে জ্ঞানলাভ করে এবং মা বাবার আদর্শ ও পুরস্কার দ্বারা তা প্রভাবিত হয়। শিশুদের এসব ধারণা বিভিন্ন পরিবারে বিভিন্নভাবে চালিত হয়। কোন কোন পরিবারে বয়ঃসন্ধিকালের আচার ব্যবহার, রীতিনীতি তাদের মা বাবার অনুকরণে হয়ে থাকে।

মা বাবার সাথে বয়ঃসন্ধিকালের শিশুদের আচরণ তাদের সমঝোতার উপর নির্ভরশীল। Bealer এবং তার সাথীরা (১৯৬৪) মন্তব্য করেছেন যে, শিশুরা তাদের মা বাবাকে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ আসন দান করে এবং যেসব শিশু তাদের মা বাবার আদর্শ অনুসরণ করে তারা তাদের মা বাবাকে অনেক উপরে আসন দিয়ে থাকে ও প্রকৃতপক্ষে তারাই সুখী।

বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর পারিবারিক প্রভাব

বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা অনেকটা স্বাধীনচেতা হয়। মা বাবা এই হঠাৎ পাওয়া স্বাধীনতাকে তখন সন্দেহের চোখে দেখেন। এ সময়ে মা বাবার সাথে ছেলেমেয়েদের দুটো প্রধান কারণে মতবিরোধ দেখা দেয়। প্রথমত, বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের অতিমাত্রায় স্বাধীনচেতা মনোভাব এবং দ্বিতীয়ত, অতিমাত্রায় শিশুসুলভ আচরণ। বয়ঃসন্ধিকালে শিশু কতটা স্বাধীনচেতা হবে তা নির্ভর করছে তার মা বাবার সাথে প্রতিষ্ঠিত আগের সম্পর্কের উপর। যে শিশু ছোটবেলা থেকেই অতিরক্ষণশীল পরিবেশে মানুষ হয় এবং সে তার পরনির্ভরশীলতা, মা বাবার কাছে নত থাকা এবং অন্যের সাহায্য নিয়ে কাজ করবে। এই অতিরক্ষণশীলতা যদি অতি আদরের সাথে হয় এবং যদি মা বাবার অতিরিক্ত প্রাধান্য নিষ্ঠুর আচরণ দ্বারা আরোপিত না হয়, তাহলে ছেলেমেয়েরা মা বাবার সাথে ঘনিষ্ঠতা রক্ষা করে চলে।

বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেরা মেয়ে অপেক্ষা বেশি পরিবার থেকে বিচ্ছিন্ন হতে চায়। এ সময়ে মেয়েদের বেশ কিছু সমস্যা থাকে। মা বাবা ছেলেদের স্বাধীনচেতা মনোভাবকে স্বীকার করে নেন, কিন্তু মেয়েদের ক্ষেত্রে তারা মেনে নিতে চান না। বেশির ভাগ ক্ষেত্রে মা বাবা নারীমুক্তির জন্য সমাজ পরিবর্তনের সাথে একমত নন। তবে এটা সম্পূর্ণভাবে নির্ভর করছে মা বাবা ও শিশুদের আগের সম্পর্কের উপর।

বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর অর্থনৈতিক প্রভাব

জীবিকার নিমিত্তে জন্য অর্থনৈতিক প্রভাব বয়ঃসন্ধিকালের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ সমস্যা। এ সময়ে ছেলেমেয়েরা অর্থনীতির কথা বিশেষভাবে চিন্তা করে; তারা ভাবে কিভাবে জীবিকা নির্বাহ করতে হবে। কোন পেশা নির্বাচন করলে সুখী হওয়া যাবে অথবা কোন বৃত্তি বাছাই করলে জীবনে সফলতা আসবে-এ সময়ে ছেলেমেয়েরা তা চিন্তা করে। ক্ষীণবুদ্ধি ব্যক্তির পক্ষে শাসন সংক্রান্ত কাজ সম্ভব নয়। যেকোনো বৃত্তিতে সাফল্য লাভের জন্য বুদ্ধি, অধ্যবসায়, ধৈর্য, সংযম, নিয়মানুবর্তিতা, সময়ানুবর্তিতা, সহিষ্ণুতা দরকার।

বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর অর্থনৈতিক প্রভাব

অর্থনৈতিক প্রভাবের ক্ষেত্রে কতগুলো কারণ রয়েছে। যথা-

- (১) মা-বাবা, শিক্ষক, সমসাময়িক ব্যক্তিবর্গ বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের বৃত্তি নির্বাচনে সাহায্য করে। কারণ বৃত্তি নির্বাচন তাদের স্বাধীন ও স্বাবলম্বী করে।
- (২) বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েরা নিজেদের স্বাধীন ভাবে এবং বয়স্ক ব্যক্তির মত ভূমিকা পালনের জন্য তাকে জীবিকা নির্বাচন করতে।
- (৩) জীবিকা নির্বাচন একই বয়সের ছেলেমেয়েকে তার ইচ্ছা পূরণের জন্য সামাজিক স্বীকৃতি দিয়ে থাকে। আইন, চিকিৎসাবিদ্যা, ইঞ্জিনিয়ারিং, সমাজকল্যাণ, সেনাবাহিনী ইত্যাদি পেশা তাদের পরিচিতি দান করে এবং অপর লোকের উপকারে সাহায্য করে। আজকাল আমাদের পাঠ্যসূচিও তাদের ভবিষ্যৎ জীবিকা নির্ধারণের সহযোগিতা করে। উচ্চ বিদ্যালয় থেকে ছেলেমেয়েরা নিজেদের ভবিষ্যৎ জীবন সম্পর্কে একটি ধারণা অর্জন করে থাকে।

বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর অর্থনৈতিক প্রভাব

আমাদের দেশে উচ্চ বিদ্যালয় তথা নবম শ্রেণি হতে ছেলেমেয়েরা বিভিন্ন বিভাগ খুঁজে নেয়। এক্ষেত্রে তিনটি শাখা রয়েছে-বিজ্ঞান শাখা, মানবিক শাখা ও ব্যবসায় শিক্ষা শাখা। যারা চিকিৎসা, প্রকৌশল, কম্পিউটার এবং অন্যান্য যন্ত্রপাতি বিষয়ে জানতে চায় তারা বিজ্ঞান শাখায় পড়াশুনা করবে। যারা সাধারণ ছাত্রছাত্রী তারা মানবিক বিষয়ে পড়াশুনা করে তাদের জীবিকা নির্বাহ করবে। আর যারা ব্যাংক বিষয়ক কাজে বা হিসাব নিকাশের কাজ করতে চায় তারা ব্যবসায় শিক্ষাতে পড়াশুনা করবে। অর্থাৎ বয়ঃসন্ধিকাল থেকেই ছেলেমেয়েরা তাদের অভীষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছার জন্য তারা পড়াশুনা করতে পারে।

অর্থনৈতিক প্রভাবের ক্ষেত্রে ছেলেমেয়েরা পেশা সম্পর্কে বিভিন্ন ধারণা পোষণ করে। ১১/১২ বৎসর বয়স পর্যন্ত ছেলেমেয়েরা নিজেদের দক্ষতার বাইরেও নানা রকম আবাস্তব জীবিকা পছন্দ করতে পারে। কোন পেশায় কি ধরনের দক্ষতা দরকার তা না জেনেই তারা পেশা বেছে নেয়। আবার অনেকে নিজেদের পছন্দ ও সখের উপর ভিত্তি করে পেশা নির্বাচন করে। বাস্তবভিত্তিতে ছেলেমেয়েরা ১৭ বৎসরের পর জীবনের প্রেক্ষাপটে বৃত্তি বা পেশা বাছাই করে নেয়। এ ধরনের পেশা সাধারণত বাস্তবধর্মী হয়ে থাকে।

বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর অর্থনৈতিক প্রভাব

বৃত্তি নির্বাচনের ক্ষেত্রে মা-বাবার ভূমিকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েরা মা-বাবার প্রতি অনুরক্ত থাকে বেশি। তারা চায় তাদের মা বাবা কোন পেশাকে বেশি গুরুত্ব দিচ্ছে। মা-বাবা সব সময়ই চায় ছেলেমেয়েদের উন্নতি। তাদের উন্নতি ও ভবিষ্যৎ জীবনের উন্নতির জন্য বাবা মা সন্তানের সাথে পরামর্শ করে পেশা নির্বাচন করে থাকেন।

বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা এমন একজন ব্যক্তিকে পছন্দ করে অথবা এমন একজন ব্যক্তিকে ঠিক করে নেয়, যাকে তারা সবসময় অনুসরণ করে। তিনি জীবিত হতে পারেন অথবা মৃতও হতে পারেন। শিশুরা ঐ ব্যক্তিকে শ্রদ্ধা করে, ভালবাসে এবং গুণে মুগ্ধ হয়ে যায়। অর্থনৈতিক প্রভাবের ক্ষেত্রে শিশুরা এ সকল ব্যক্তিকে পছন্দ করে এবং তাদের পদানুসরণ করে। এই সব ব্যক্তিত্বের অধিকারী একজন শিক্ষক হতে পারেন, হতে পারেন কোন আত্মীয় বা প্রতিবেশি, অথবা সামরিক বাহিনী বা খেলাধুলার জগত থেকে অন্য কোন ব্যক্তিত্বও হতে পারেন।

বয়ঃসন্ধিকালে সামাজিক প্রভাব

বয়ঃসন্ধিকালে সমবয়সী বন্ধুরা সামাজিকীকরণের ক্ষেত্রে এক বিরাট ভূমিকা পালন করে। এ সময়ে ছেলেমেয়েরা তাদের সমবয়সীদের সাথে বন্ধুত্ব করে এবং এ বন্ধুত্ব খুবই শক্তিশালী। ছেলেমেয়েরা স্কুলে যাওয়ার পর হতে দল গঠন করে। আগে পিতামাতার সাথে দল গঠন করত। এখন স্কুলে যাবার পর হতে বাইরের লোকের সাথে দল গঠন করে। সমবয়সী ছেলেরা অথবা সমবয়সী মেয়েরা বয়ঃসন্ধিকালে দল গঠন করে। পরিবারের বাইরে তারা দল গঠন করে এবং দলীয় নীতির প্রতি বেশি আনুগত্য প্রকাশ করে। এই আনুগত্যবোধই পরবর্তীতে তাদের বৃহত্তর সমাজে প্রবেশ করার অনুমতি দিয়ে থাকে।

বয়ঃসন্ধিকালের সঙ্গীরা একাধারে বন্ধু, তাদের আশ্রয় এবং উদ্বেগ মুক্তির সর্বোৎকৃষ্ট স্থান। এখানে সবাই খুব সহানুভূতিশীল এবং সহযোগী। সামাজিকীকরণের অন্যান্য উপাদানের মধ্যে সমবয়সীদের অনুসরণ করাও একটি বেশ প্রভাবশালী উপাদান। ছেলেমেয়েরা কি করবে ও কোন কাজ তাদের জন্য উপযুক্ত এ সম্পর্কে মা বাবা ভাল নির্দেশনা দিতে পারেন এবং কিভাবে তারা সফল হবে তাও বলে দিতে পারেন। জনপ্রিয়তার জন্য ছেলেমেয়েরা তার মা বাবাকে অনুসরণ না করে তার বন্ধুদের অনুসরণ করে এবং সমবয়সীদের কার্যকলাপই তাদের কাছে বেশি উপযুক্ত মনে হয়। কারণ তাদের উপযুক্ত নমুনা হচ্ছে তাদের সমবয়সীরা।

বয়ঃসন্ধিকালে সামাজিক প্রভাব

সমবয়সী দল বয়ঃসন্ধিকালের জন্য পুরস্কার ঘোষণাকারী। দলের মধ্য থেকে ছেলেমেয়েরা দলীয় চাহিদা পূরণ করতে পারে এবং তার আচরণের মান উন্নত করতে পারে। এই মান উন্নীতকরণে তাকে যথেষ্ট দক্ষতা সহকারে কাজ করতে হয়, কারণ দলের মান অনুযায়ী কাজ করতে না পারলে দল' তাকে বহিষ্কার করতে পারে। দলের উদ্দেশ্যই তার উদ্দেশ্য। তাই সে দলের অনুমতি লাভের আশা প্রত্যাশা করে। বয়ঃসন্ধিকালে দলের পরিচিতিই তার বড় পরিচিতি। দলের মূল্যবোধের সঙ্গে তার নিজের মূল্যবোধের সমন্বয় সাধন করে।

Hollingshed (১৯৪৯) উচ্চ মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের প্রতিনিধিদের সাক্ষাৎকার নিয়ে বয়ঃসন্ধিকালে সাধারণত তিন প্রকারের দল দেখতে পেয়েছেন। প্রথম দলটি হচ্ছে সবচেয়ে সম্ভ্রান্ত দল বা The Elite। এরা লেখাপড়া ছাড়াও জনহিতকর কাজে অংশ নেয় এবং কোন রকম সংস্কারমূলক কাজ সুশৃংখলভাবে করতে পারে। দ্বিতীয় দলটি হচ্ছে ভাল ছেলেমেয়ের দল বা The good kids। তারা নিয়মিত বিদ্যালয়ে যায় এবং মাঝারি ধরনের ভাল করে। তৃতীয় দলটি হচ্ছে অপরিচ্ছন্ন দল। বয়ঃসন্ধিকালের অন্যান্যরা এদের মোটামুটিভাবে বর্জন করে। এরা লেখাপড়া করে না, ব্যক্তিগতভাবে পরিচ্ছন্ন নয়, নকল করে, স্কুল পালায়, অসহযোগী ও সবার কাছে নিন্দার পাত্র। Hollingshed-এর মতে, বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েরা কোন দলভুক্ত হতে হলে সেই আদর্শ অনুযায়ী কাজ করতে হবে এবং সে সেই দলের পরিচিতি বহন করবে।

বয়ঃসন্ধিকালে সামাজিক প্রভাব

বয়ঃসন্ধিকালে সুখ অর্জনের তিন প্রয়োজনীয় শর্ত রয়েছে। যথা- স্বীকৃতি (acceptance), স্নেহ (affection) এবং কৃতিত্ব (achievement)। সুখের জন্য প্রয়োজন দু'ধরনের স্বীকৃতি-আত্মস্বীকৃতি ও সামাজিক স্বীকৃতি। আত্মস্বীকৃতির অর্থ হল নিজের জীবনে পরিতৃপ্ত হওয়া। এ বয়সে ছেলেমেয়ে যত নিজের আচরণ ধারাকে স্বীকার করে নেবে সুখের মাত্রাও তত বেশি হবে। একইভাবে বৃহত্তর পরিবেশে সবার স্বীকৃতি লাভের মাধ্যমে সামাজিক দলে নিজেদের মর্যদায় তারা বেশি তুষ্ট হবে। বয়ঃসন্ধিকালে নিজের চেহারার প্রতি নজর দেয়া দরকার। সামাজিক স্বীকৃতি লাভের জন্য মানুষের চেহারা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ছেলেদের চেয়ে মেয়েরা চেহারা সম্বন্ধে বেশি উদ্বিগ্ন হয়।

সুখের দ্বিতীয় উপাদান হল অন্যের স্নেহ-ভালবাসা। ছেলেমেয়েদের প্রতি স্নেহ-ভালবাসা প্রদানের সাথে সাথে অন্যান্য ব্যক্তি তাদের স্বীকৃতি দেয়। আত্ম-অসন্তুষ্টি ও সাধারণভাবে বর্তমান জীবনধারায় সন্তুষ্ট নয় বলে এ বয়সে ছেলেমেয়েরা জীবনে বেশি স্নেহ ভালবাসার প্রয়োজন হয়। ছোটদের মত বয়ঃসন্ধিকালীন ছেলেমেয়েরাও স্নেহ-বুভুক্ষু।

সুখের তৃতীয় উপাদান হল কৃতিত্ব অর্জন। বয়ঃসন্ধিকালে কৃতিত্ব অর্জন ছেলেমেয়েকে সুখ দান করে। যোগ্যতার চেয়ে কম কৃতিত্ব অর্জন করেছে অনুভব করলে ছেলেমেয়েদের আত্মগ্লানি হয়। পরীক্ষায় খারাপ ফলাফল করলেও যদি মা বাবা বা শিক্ষক সমালোচনা না করে সামনে আরও ভাল ফলাফল করবে-এ নিশ্চয়তা দিলে ছেলেমেয়েরা বেশ খুশী হয়।

বয়ঃসন্ধিকালে রাজনৈতিক প্রভাব

কোন কোন সমাজে ছেলেমেয়েদের ধীরে ধীরে আত্মনির্ভরশীলতার দিকে প্রস্তুত করা হয়। তার ফলে বয়ঃসন্ধিকালে তাদের উপর সহসা চাপ পড়ে না। আবার কোন কোন সমাজে প্রকৃত স্বাধীনতা বয়ঃসন্ধিকালের অনেক পরে চাপানো হয়। ছেলেমেয়ে এটা ধীরে ধীরে আয়ত্ত করে থাকে। কোন কোন ক্ষেত্রে ছেলেমেয়েরা স্বাধীনভাবে কাজ করতে পারে, আবার কখনো তারা মা বাবার উপর বেশি নির্ভরশীল থাকে।

আমাদের দেশের ছেলেমেয়েরা পড়াশোনায় নিয়োজিত থাকে বলে অনেকেই স্বাবলম্বী হতে চেষ্টা করে। তবে বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই ছেলেমেয়ের আর্থিক সাহায্য মা বাবার কাছ থেকে আসে। তবে বয়ঃসন্ধিকালে অবশ্য তাদের উপরেও বেশ কিছু দায়িত্ব দেয়া হয়। এ সময়ে ছেলেমেয়েদের সাথে মা বাবার প্রায়ই সংঘর্ষ বাঁধে। কারণ এ বয়সে ছেলেমেয়ের স্বাধীন চিন্তাধারা বিকাশ হয় এবং তারই ফলস্বরূপ মা ও মেয়েদের মধ্যে মতের অমিল, ছেলে ও বাবার মধ্যে মতের বিরোধ দেখা দেয়। এই দ্বন্দ্ব দু'ভাবে হয়ে থাকে। প্রথমত মা বাবা যে পরিমাণ স্বাধীনতা তাদের সন্তানদের দিয়ে থাকেন তা অপেক্ষা বেশি দাবি করা। দ্বিতীয়ত মা বাবা যে পরিমাণ নির্ভরতা বহন করতে পারেন তা অপেক্ষা বেশি নির্ভরশীল হওয়া।

বয়ঃসন্ধিকালে রাজনৈতিক প্রভাব

মা বাবার মনে ছেলেমেয়েদের স্বাধীনতার ব্যাপারে অনেক সময় দ্বন্দ্ব দেখা দেয়। মা বাবা অনেক সময় আশা করেন ছেলেমেয়েরা স্বাধীন হোক, আবার অন্যদিকে পূর্ণ স্বাধীনতা দিতে তাদের আপত্তি থাকে। ছেলেমেয়েরা যে এক সময় স্বাধীন হবে এটা মা বাবার পছন্দনীয় নয়। কলেজে মেয়েরা যে এক সময় স্বাধীন হবে এটা মা বাবার পছন্দনীয় নয়। কলেজে অধ্যয়নরত ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে মেয়ে অপেক্ষা ছেলেদের স্বাবলম্বী হওয়ার প্রচেষ্টা অনেক বেশি। এ সময় মা বাবা ছেলেদের স্বাবলম্বী হওয়াকে খারাপ মনে করে না। তবে মেয়েদের ব্যাপারে মা বাবার মত পার্থক্য দেখা যায়। দায়িত্বপূর্ণ কাজের মাধ্যমে ছেলেমেয়েদের পুরস্কৃত করা বা স্বাবলম্বী আচরণকে উৎসাহিত করলেই চলবে না, সেই সাথে তাদের ভালবাসাও প্রদর্শন করতে হবে। শুধু তাই নয় বড়দের মত স্বাধীনভাবে আচরণ করার জন্য তাকে যথেষ্ট সুযোগ দিতে হবে। মেয়েদের তুলনায় ছেলেরা বেশি স্বাবলম্বী হয় এবং আগে হয়। মা বাবারা যে স্বাধীনতা ছেলের জন্য অনুমোদন করেন মেয়ের জন্য তা করেন না। উপরন্তু মেয়ের আচরণের উপরে তারা সজাগ দৃষ্টি রাখেন। তবে আজকাল অবশ্য আগের তুলনায় মেয়েদের স্বাধীনতা বেড়েছে, তাদের মর্যাদাও উন্নতি হয়েছে।

বয়ঃসন্ধিকালে রাজনৈতিক প্রভাব

বয়ঃসন্ধিকালের ছাত্রছাত্রীদের স্বাধীনতা উন্মেষের সময়, তাদের আত্মচেতনা জাগার সময়। অন্যায়ের প্রতিবাদ এবং নিষ্ঠার প্রতি শ্রদ্ধাশীল হয়ে তারা তাদের মনোভাব প্রকাশ করে। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা রাজনীতি করে, রাজনৈতিক দল অনুসারে তারা বিভিন্ন দল গঠন করে। মতের অমিল হয়ে ছেলেমেয়েরা বিদ্রোহ ঘোষণা করে। তারা স্পষ্টভাষী এবং নিজের কাজে একনিষ্ঠ। এ সময়ে তাদের আচরণে স্বতঃস্ফূর্ততা, উৎসাহ এবং অপরের প্রতি সামাজিক মনোভাব প্রকাশ পায়। অনেক সময় তারা অনেকেই উত্তেজিত, অবাধ্য ও অবিনয়ী হয়। এ ব্যাপারে শিক্ষককে বেশ সতর্ক থাকতে হয়।

বয়ঃসন্ধিকাল জাগ্রত মনোভাবের বয়স, দল গঠনের বয়স। যুব সম্প্রদায়ের কাছ থেকে ভাল কাজ আশা করলে শিক্ষকের গণতান্ত্রিক মনোভাবই তা সহজে আদায় করতে পারে। ছাত্র আন্দোলনের এটি একটি উত্তম সময়। স্কুলে ছাত্রছাত্রীরা তাদের মনোভাব অনুযায়ী বিভিন্ন দলে ভাগ হয়ে যায়। এদের মধ্যে কেউ ভাল, দলভুক্ত, কেউবা পড়ুয়া আবার কেউবা অপরাধপ্রবণ। বিভিন্ন জায়গায় তারা সমাবেশ করে, সভা সমিতি করে এবং নিজেদের দলের বিভিন্ন সংহতির জন্য আদর্শ নিরূপণ করে। এই বয়স গড্ডালিকায় গা ভাসানোর বয়স, অল্প উস্কানিতেই তাদের দলে আনা যায়। তাইতো স্কুলের ছাত্রছাত্রীদের আন্দোলনের পুরোভাগে তাদের উৎসাহ অনেক বেশি এবং যে কোন কাজে তারা ঝাপিয়ে পড়ে। প্রয়োজনে প্রাণ দিতেও তারা কুণ্ঠাবোধ করে না।

বয়ঃসন্ধিকালে সাংস্কৃতিক প্রভাব

সমবয়সী দল (peer group) একটি শক্তিমূলক দল। সমবয়সী দলের মর্যাদা সামাজিক শ্রেণিবিন্যাসের উপর নির্ভরশীল। সামাজিক এই পটভূমি সমবয়সী দলের সম্মানের জন্য একটি প্রধান উৎস। বিভিন্ন শ্রেণির ছেলে এবং মেয়েদের আত্মআদর্শ (ego ideals) যেহেতু আলাদা হয় সেজন্য তাদের সামাজিক মর্যাদা ও জনপ্রিয়তা শ্রেণিভেদে তারতম্য হয়। পরীক্ষা করে দেখা গিয়েছে যে, নিম্নবিত্তের ছেলেরা দুটো পুরুষোচিত বৈশিষ্ট্য-আক্রমণধর্মিতা ও সামাজিকতাকে গুরুত্ব দিয়েছে। এদের মধ্যে যারা নিন্দনীয় তারা হচ্ছে শিক্ষকের প্রিয় ছাত্র, তারা লেখাপড়া করে। নিম্নবিত্তের ছেলে যদি পড়াশুনায় ভাল হয় তাহলে সে দলচ্যুত হয়। নিম্নবিত্তের মেয়েরা উচ্ছৃঙ্খল ও আক্রমণধর্মী মেয়েদের পছন্দ করে। বন্ধুবৎসল, সুন্দরী এবং পরিচ্ছন্ন মেয়েদেরও তারা আবার পছন্দ করে। মধ্যবিত্তের ছেলেরা এমন ছেলেদের গ্রহণ করে যারা খেলায় পারদর্শী হয় এবং তাদের বন্ধুবৎসল, সুশ্রী ও জনপ্রিয় ছেলেরাও প্রশংসা পায়। নিম্নবিত্তের মত মধ্যবিত্তের মেয়েলী স্বভাবের ও ভীরা ছেলেরা দল কর্তক বহিষ্কৃত হয়। মধ্যবিত্ত শ্রেণির মেয়েদের দলে সুন্দরী, বন্ধুবৎসল এবং আনন্দোচ্ছল সঙ্গিনী সবার পছন্দনীয়। এ শ্রেণিতে যেসব মেয়েরা আক্রমণধর্মী, উচ্ছৃঙ্খল তারা দল কর্তক অপছন্দনীয়। যেসব ছেলে নিম্নবিত্ত থেকে আসে তাদের বুদ্ধ্যংক কম হয় এবং তারা দুঃসাহসিক বিদ্রোহী চরিত্রকে বেশি পছন্দ করে। উচ্চবিত্তের ছেলেদের বুদ্ধ্যংক ভাল এবং তারা কম স্বাধীন ও কম বিদ্রোহী।

বয়ঃসন্ধিকালে সাংস্কৃতিক প্রভাব

বয়ঃসন্ধিকালকে সঙ্কটকাল বলা হয়। এ সময়ে ছেলেমেয়েরা পড়াশুনার ফাঁকে ফাঁকে সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে মেতে ওঠে। তারা চায় সিনেমা বা নাটকের নায়কের মত হতে। তাদের মনের ভিতর সব সময়ই একটা নায়কোচিত ভাব ফুটে ওঠে। তাইতো তারা চায় স্কুলের নাটকে অংশ নিতে। কল্পনার নায়ক এবং বাস্তবের নায়কের মধ্যে অনেক তফাৎ-এটি সে বাস্তবতার নিরীখে বুঝতে পারে। কোন গান শুনে ছেলেমেয়েরা ভাবে সে খুব ভাল গান গাবে। কিন্তু বাস্তবে যেয়ে দেখে তা খুবই কঠিন কাজ। যে সব পরিবারে মা বাবা গান জানে বা অভিনয় করে সে পরিবারের ছেলেমেয়েরা আস্তে আস্তে গান শিখে বা অভিনয় করে। বয়ঃসন্ধিকালে এসে তারা সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে মেতে উঠে। মা-বাবা ও প্রাকৃতিক পরিবেশ সহনশীল হলে ছেলেমেয়েরা এ বয়সে সাংস্কৃতিক কর্মে জড়িয়ে পড়ে। অনেকক্ষেত্রে মা-বাবা সাংস্কৃতিক কর্মী না হলে তারা তাদের ছেলেমেয়েদের সাংস্কৃতিক চর্চা দেখে তাদের এদিকে শিক্ষা দেন। কাজেই এ বয়সে ছেলেমেয়েরা মা বাবার অনুপ্রেরণায় এবং অনুকূল পরিবেশের সাহায্যে সহজেই সাংস্কৃতিক প্রভাবে প্রভাবিত হয়ে পড়ে এবং পরবর্তী জীবনে সাংস্কৃতিক কর্মী হয়ে পড়ে।

THANK YOU

HSC একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ১ম পত্র

অধ্যায়ঃ ০৭ – বয়ঃসন্ধিকাল ও মানসিক স্বাস্থ্য

টপিক – ০৬ বাংলাদেশে মানসিক স্বাস্থ্যের ঝুঁকিসমূহ

টপিক ০৬: বাংলাদেশে মানসিক স্বাস্থ্যের ঝুঁকিসমূহ

This Topic is important for

MCQ	সৃজনশীল
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ক <input type="checkbox"/> খ
	<input type="checkbox"/> গ <input type="checkbox"/> ঘ

আমরা দৈনন্দিন জীবনে প্রায়ই নানারকম অবস্থার বিপাকে মানসিক যন্ত্রণা, দুঃখ ভোগ করি। কখনও কোন কিছুর প্রতি অত্যন্ত রাগ, আক্রোশ বা ঘৃণা বোধ করি। আবার কখনও বা ভয়ে উদ্বেগে কিংকর্তব্যবিমূঢ় হয়ে পড়ি। এসব অবস্থা সচরাচর হয় না বা দীর্ঘদিন স্থায়ী থাকে না। এগুলো আমাদের কাজকর্মের ক্ষতি করে না, বা অন্যদের জীবনযাত্রায় তেমন বিঘ্ন ঘটায় না। আমরা সকলেই এ ধরনের মানসিক অবস্থার সাথে পরিচিত। আমরা এগুলোকে মানসিক রোগ বলি না। পরীক্ষায় আশানুরূপ ফল হলো না, চুরি-ডাকাতি বা প্রতারণার শিকার হলাম, অথবা কোন আপনজন মারা গেল। এরকম দুরূহ অবস্থায় মানসিক অশান্তি তো হবেই। আমরা সাধারণত কিছুদিনের মধ্যেই প্রকৃত অবস্থায় ফিরে যাই। এ রকম মানসিক অবস্থা উপযুক্ত কারণ ছাড়াই হয়েছে কিনা, অথবা যেকোন কারণেই হোক না কেন সেটা যদি অনেকদিন ধরে থেকে যায়, তাহলে তার মানসিক রোগ হয়েছে কিনা তা দেখার দায়িত্ব হল মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের।

মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞান দেখবে-ঐ ব্যক্তি নিজে কতটা বিচলিত হচ্ছেন, কতটা তার জন্য অন্য লোক পীড়িত হচ্ছেন, অথবা তার কাজকর্মের পক্ষে কতটা অন্তরায় হচ্ছে, অথবা আর কতদিন স্থায়ী হচ্ছে এই অবস্থা।

মানসিক স্বাস্থ্যের প্রধান লক্ষ্য হবে সুষ্ঠু অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক সঙ্গতিবিধান। অভ্যন্তরীণ সঙ্গতিবিধান বলতে বোঝায়, ব্যক্তির নিজের লক্ষ্য ও চাহিদার সঙ্গে তার সামর্থ্যের সুসামঞ্জস্য বজায় থাকবে। আবার বাহ্যিক সঙ্গতিবিধান বলতে বোঝায়, ব্যক্তি তার পরিবেশের সঙ্গে সুষ্ঠুভাবে সঙ্গতিবিধান করতে পেরেছে। সে তার সমাজের বিভিন্ন ব্যক্তির সঙ্গে সুষ্ঠু ও সুসঙ্গত সম্পর্ক বাজায় রাখতে পেরেছে এবং সমাজের দাবি ও তার ব্যক্তিগত দাবির মধ্যে সুসমন্বয় আনতে পেরেছে। সে সকলকে ভালবাসবে এবং অপরের দ্বারা প্রত্যাখ্যাত হবে না।

অনেকে মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানকে একটি স্বতন্ত্র জ্ঞানের শাখা হিসেবে গণ্য না করে এটাকে একটি বিশ্বব্যাপী আন্দোলন বলে মনে করেন। চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী, সমাজকর্মী, চিকিৎসক, সাইকিয়াট্রিস্ট, সমাজ সংস্কারক, মানবতাবাদী জননেতা প্রভৃতি বিভিন্ন ধরনের বিশেষজ্ঞ ও পেশাজীবীরা মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে গবেষণামূলক তথ্য সংগ্রহ করে তা বাস্তবে প্রয়োগ করেন। মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের উদ্দেশ্য হচ্ছে জনগণকে মানসিক রোগ সম্পর্কে শিক্ষা দেয়া এবং মানসিক রোগী সম্পর্কে বিভ্রান্তিমূলক ধারণা দূর করা। এরা মানসিক রোগীকে শনাক্ত করবে এবং মানসিক রোগীদের বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা সম্পর্কে জনগণকে শিক্ষা দিবে।

মানসিক স্বাস্থ্য বর্তমানে একটি বহুল প্রচলিত সামাজিক পদক্ষেপ। মানুষের কল্যাণ কামনার উদ্দেশ্য নিয়ে মানসিক স্বাস্থ্যের যাত্রা শুরু হয়েছিল। বিজ্ঞানের এ চরম উৎকর্ষের যুগে মানসিক স্বাস্থ্যকে শারীরিক ও সামাজিক স্বাস্থ্য থেকে আলাদা করে ছোট করে দেখা যায় না। তবে সমাজে মানসিক আন্দোলনকে জোরদার করার জন্য জনগণের সমর্থন দরকার। অনুকূল জনমত গড়ে তোলা এবং তা টিকিয়ে রাখা খুবই জরুরি। কেবল মানসিক রোগের প্রতিরোধের জন্যই নয় বরং যুদ্ধ-বিগ্রহ, বিভিন্ন ধ্বংসাত্মক ঘটনা, হানাহানির জন্যও মানসিক স্বাস্থ্যের দরকার। বর্তমান যুগে তাই মানসিক স্বাস্থ্য খুবই অপরিহার্য।

THANK YOU

HSC একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ১ম পত্র

অধ্যায়ঃ ০৭ – বয়ঃসন্ধিকাল ও মানসিক স্বাস্থ্য

টপিক – ০৭ বহুনির্বাচনী প্রশ্ন সমাধান

১। বয়ঃসন্ধিকালে কোন বয়সের ছেলেরা অন্তর্ভুক্ত?

ক. ৭ থেকে ১১ বছর

গ. ১৫ থেকে ১৮ বছর

খ. ১২ থেকে ১৬ বছর

ঘ. ১৯ থেকে ২৩ বছর

২। কোন বয়সের মেয়েরা বয়ঃসন্ধিকালের অন্তর্ভুক্ত?

ক. ৪ থেকে ৭ বছর

গ. ১১ থেকে ১৫ বছর

খ. ৭ থেকে ১০ বছর

ঘ. ১৬ থেকে ২০ বছর

৩। বয়ঃসন্ধিকালে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তন হয়-

ক. সন্তান উৎপাদনকারী ব্যবস্থা ও অন্যান্য যৌনাস্পের

গ. শিক্ষামূলক পরিবেশের

খ. সামাজিক পরিবেশের

ঘ. আর্থ-সামাজিক উন্নয়নের

৪। গুপ্তলোমের আবির্ভাবের কত বছর পর সাধারণত বীর্যপাত দেখা দেয়?

ক. ১ বছর পর

খ. ৩ বছর পর

গ. ৫ বছর পর

ঘ. ৭ বছর পর

৫। সাধারণত মেয়েদের ঋতু শুরু হয় কত বছর বয়সে?

ক. ৯/১০ বছর

খ. ১২/১৩ বছর

গ. ১৪/১৫ বছর

ঘ. ১৬/১৭ বছর

৬। "A mind that found itself" বইটি কে লিখেছেন?

ক. জন বি. ওয়াটসন খ. উইলিয়াম জেমস গ. সিগমুন্ড ফ্রয়েড ঘ. ক্লিফোর্ড বিয়ার্স

৭। কত সালে ক্লিফোর্ড বিয়ার্স "জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য সমিতি" স্থাপন করেন?

ক. ১৯০৬ খ. ১৯০৮ গ. ১৯১০ ঘ. ১৯১২

৮। কোন বিজ্ঞানী গবেষণার ফলাফলে দেখতে পেয়েছেন যে, ১ম দল হচ্ছে সবচেয়ে সম্ভ্রান্ত দল, ২য় দল হচ্ছে ভালো ছেলেমেয়ের দল এবং ৩য় দল হচ্ছে অপরিচ্ছন্ন দল।

ক. Bealer খ. Clifford Bears গ. Hollingshed ঘ. Jams Drever

৯। পৌরুষত্ব অর্জনের বয়স কোন সময়ে হয়?

ক. শৈশবকালে খ. বাল্যকালে গ. বয়ঃসন্ধিকালে ঘ. যৌবনকালে

১০। কোন সময়কে অনেকেই "Negative phase" হিসেবে চিহ্নিত করেছেন?

ক. শৈশবকাল খ. বাল্যকাল গ. বয়ঃসন্ধিকাল ঘ. যৌবনকাল

১১। Pubertas শব্দটি অর্থ-

ক. বাল্যকালের বয়স

গ. পৌরুষত্ব অর্জনের বয়স

খ. শৈশবকালের বয়স

ঘ. প্রৌঢ়ত্বের বয়স

১২। মেয়েদের ক্ষেত্রে বয়ঃসন্ধি হচ্ছে-

ক. বৃক্কের বৃদ্ধি

গ. প্রস্টেট গ্রন্থির বৃদ্ধি

খ. ফেলোপিয়ান নালীর বৃদ্ধি

ঘ. ডিম্বকোষের বৃদ্ধি

১৩। পুরুষদের ক্ষেত্রে বয়ঃসন্ধি হচ্ছে-

ক. বৃক্কের বৃদ্ধি

গ. প্রস্টেট গ্রন্থির বৃদ্ধি

খ. ফেলোপিয়ান নালীর বৃদ্ধি

ঘ. ডিম্বকোষের বৃদ্ধি

১৪। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের ক্ষেত্রে কোন হরমোন ক্ষরিত হয়?

ক. প্রোলেকটিন

খ. এন্ড্রোজেন

গ. এস্ট্রোজেন

ঘ. এন্টিডিউরেটিক

১৫। বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের ক্ষেত্রে কোন হরমোন ক্ষরিত হয়?

ক. প্রোলেকটিন

খ. এন্ড্রোজেন

গ. এস্ট্রোজেন

ঘ. এন্টিডিউরেটিক

THANK YOU

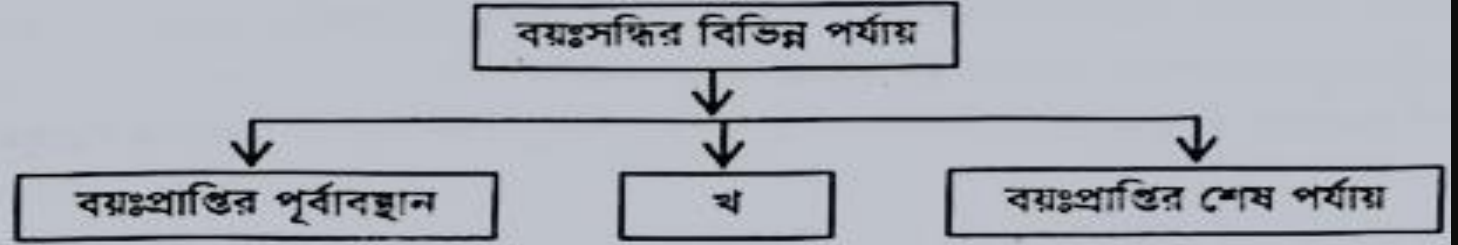
HSC একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ১ম পত্র

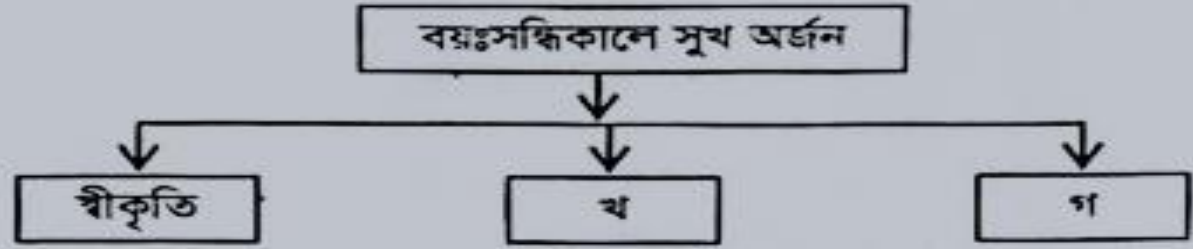
অধ্যায়ঃ ০৭ – বয়ঃসন্ধিকাল ও মানসিক স্বাস্থ্য

টপিক – ০৮ সৃজনশীল প্রশ্ন সমাধান

দৃশ্যকল্প-১ :



দৃশ্যকল্প-২ :



(ক) মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলনের প্রবর্তক কে?

(খ) বয়ঃসন্ধিকালকে বিরূপ মনোভাব পোষণের পর্যায় বলা হয় কেন?

(গ) দৃশ্যকল্প-১ এ বয়ঃসন্ধিকালের 'খ' উপাদানের ভূমিকা ব্যাখ্যা কর।

(ঘ) দৃশ্যকল্প-২ এ বয়ঃসন্ধিকালের সুখ অর্জনের ক্ষেত্রে 'খ' ও 'গ' উপাদানের ভূমিকা কি আলাদা? তোমার মতামত বিশ্লেষণ কর।

দৃশ্যকল্প-১: রিন্টু হঠাৎ করে লম্বা হয়েছে। তার কণ্ঠস্বর কর্কশ এবং মুখে ব্রণ উঠেছে। তাই তার বাবা তাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে গেল। ডাক্তার পরীক্ষা করে বললেন এতে ভয়ের কিছু নেই, এটা এ বয়সে স্বাভাবিক পরিবর্তন।

দৃশ্যকল্প-২: রিতা অষ্টম শ্রেণিতে পড়ে। ইদানিং সে একা একা থাকতে চায়। মাঝে মাঝে খুব রেগে যায়। আবার সে একঘেয়ে হয়ে বসে থাকে।

(ক) মানসিক স্বাস্থ্য বলতে কী বোঝায়?

(খ) মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলনে WHO-এর ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ কেন?

(গ) উদ্দীপকের আলোকে রিন্টুর পরিবর্তনের জন্য দায়ী উপাদানগুলো ব্যাখ্যা কর।

(ঘ) রিতার পরিবর্তনগুলো কি স্বাভাবিক? তোমার মতামত বিশ্লেষণ কর।

পিইসি পরীক্ষার পর মা লক্ষ্য করলেন পাখির বেশ কিছু পরিবর্তন হচ্ছে। তার হাতের পেশি বেশ শক্ত, কাঁধের আকৃতি বেশ চওড়া এবং গলার স্বরও কিছুটা পরিবর্তন হয়েছে। তার কপোলে ব্রনের মত কি যেন দেখা যাচ্ছে। ফলে পাখিও আর আগের মত বায়না ধরে না; একা একা থাকতে চায়। সে মনে করে মা-বাবা তার কথায় গুরুত্ব দেয় না এবং আগের মত ভালোওবাসেনা। সে আরও মনে করে তার বায়নাগুলো পূরণ করতে তারা যেন অনীহা প্রকাশ করে। তাই সে অনেকটাই বিমর্ষ থাকে। তার ধারণা তার পছন্দের কেনাকাটার ক্ষেত্রেও মা-বাবা কঠোরতা দেখাচ্ছে। তাই সে ভাবছে বড় হয়ে এমন এক পেশা নির্বাচন করবে যার উপার্জন দিয়ে সে তার সকল ইচ্ছা পূরণ করবে।

(ক) মানসিক স্বাস্থ্য কী?

(খ) বয়ঃসন্ধির সময়কাল স্বল্পস্থায়ী-ব্যাখ্যা কর।

(গ) পাখির শারীরিক পরিবর্তনগুলো বয়ঃসন্ধিকালীন কোন বৈশিষ্ট্যকে নির্দেশ করে? ব্যাখ্যা কর।

(ঘ) পাখির ধারণাগুলোতে বয়ঃসন্ধিকালীন মানসিক স্বাস্থ্যের কোন কোন উপাদানের প্রভাব লক্ষণীয়? ব্যাখ্যা কর। [রাজশাহী, কুমিল্লা, চট্টগ্রাম ও বরিশাল বোর্ড-২০১৮]

THANK YOU