HSC
একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ২য় পত্র

অধ্যায়ঃ ০৫ – মানসিক চাপ ও চাপ মোকাবেলা

টপিক – ০১ মানসিক চাপ ও এর প্রকৃতি

আলোচিত বিষয়বস্তু

টপিক ০১: মানসিক চাপ ও এর প্রকৃতি

টপিক ০২: মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি

টপিক ০৩: চাপমূলক পরিস্থিতির বৈশিষ্ট্যাবলি

টপিক ০৪: চাপ সামলানোর উপায়সমূহ

টপিক ০৫: বহুনির্বাচনী প্রশ্ন সমাধান

টপিক ০৬: সৃজনশীল প্রশ্ন সমাধান

টপিক ০১: মানসিক চাপ ও এর প্রকৃতি

This Topic is important for

MCQ	সৃজনশীল	
	ক	খ
	গ	ঘ

মানসিক চাপ ও এর প্রকৃতি

অনেক প্রাণিকুলের ক্ষেত্রে দেখা গিয়েছে যে, তাদের জনসংখ্যা বেড়ে গেলে তাদের মধ্যে মড়কের সৃষ্টি হয় এবং অচিরেই তাদের জনসংখ্যা পুনরায় স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে। এ ধরনের ঘটনা ম্যালথাস-এর তত্ত্বকেই সমর্থন করে। অবশ্য মানুষের ক্ষেত্রে এ তত্ত্ব প্রযোজ্য না হলেও স্বীকার করতে হবে যে, জনসংখ্যা বৃদ্ধির সাথে সাথে মানুষের জীবন সংগ্রামে অধিকতর চাপের সৃষ্টি হয়। মানুষ প্রায় সময়ই বিভিন্নমুখী মানসিক চাপের সম্মুখীন হয়।

ইংরেজি Stress শব্দের বাংলা অর্থ চাপ বা পীড়ন করা হয়েছে। আবার চাপের ইংরেজি শব্দ হচ্ছে Pressure। তাই আমরা Stress বা Mental Stress এর বাংলা শব্দ মানসিক চাপ বা মানসিক পীড়ন ব্যবহার করব।' যে ধরনের পরিস্থিতি ব্যক্তির মধ্যে মানসিক অস্বস্তিকর অবস্থা সৃষ্টি করে, সেই মানসিক অবস্থাকে পীড়ন বা মানসিক চাপ বলে আখ্যায়িত করা যায়। মানসিক চাপ হচ্ছে যে কোনো প্রভাব, যা শরীরের স্বাভাবিক ভারসাম্যতার বিঘ্ন ঘটায় এবং শারীরিক আঘাত, বঞ্চনা, সব ধরনের অসুস্থতা ও আবেগীয় অসুবিধা থেকে সৃষ্ট হয়।

মর্গান এবং অন্যান্য (Morgan et. al) বলেন, "মানসিক চাপ হচ্ছে এক ধরনের শরীর অভ্যন্তরীণ অবস্থা যা শরীরের চাহিদার কারণে (অসুস্থ অবস্থা, ব্যায়াম, অতিরিক্ত তাপ বা অন্যকিছু) সৃষ্টি হয়, অথবা পরিবেশগত ও সামাজিক অবস্থা যা মারাত্মকভাবে ক্ষতিকর, নিয়ন্ত্রণ অযোগ্য বা যা সমাধানের অযোগ্য প্রভৃতি কারণে সৃষ্টি হয়।"

[Stress is an internal state which can be caused by physical demand of the body (disease conditions, exercise, extreme temperature and the like) or by environmental and social situations which are evaluated as potentially harmful, uncontrollable, or exceeding our resources for coping. উৎস: Introduction to Psychology; Tatal McGraw-Hill Publising Company Limited; New Delhi; 1993; P. 321.]

ডি. জি. মায়ার্স (১৯৯৫) বলেন, "মানসিক চাপ হলো এমন একটি প্রক্রিয়া, যেখানে আমরা চাপমূলক উদ্দীপক নামে নির্দিষ্ট ঘটনা প্রত্যক্ষ ও প্রতিক্রিয়া করি, যা আমাদের ভীতিকর অথবা প্রতিযোগিতামূলক অবস্থার সম্মুখীন করে।"

(Mental stress is the process by which we perceive and respond to certain events called stressor, that we appraise as threatening or challenging. Myers D. G.; 1995)

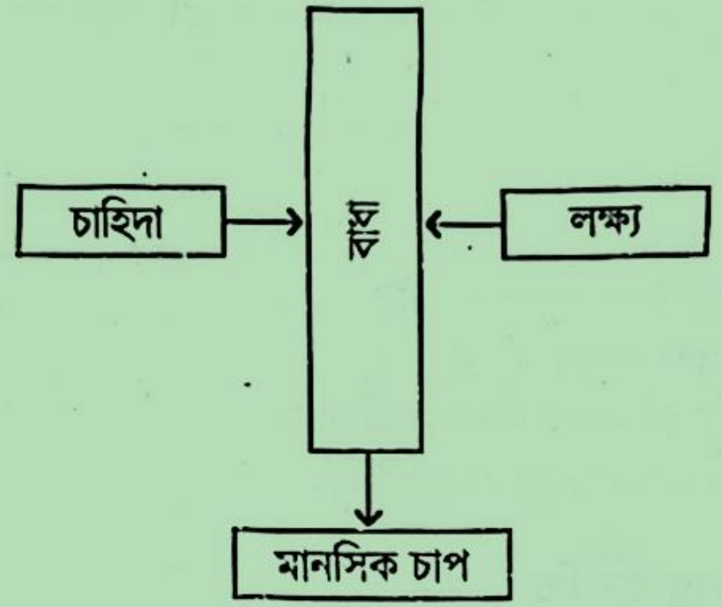
মানসিক চাপ ও এর প্রকৃতি

রোজেন এবং গ্রেগরি (Rosen and Gregory) এর মতে, "জৈবিক বা মানসিক, বাহ্যিক বা অভ্যন্তরীণ, অনিষ্টকর বা বঞ্চনাকর যে কোনো উদ্দীপকের কারণে সংগতিবিধান সম্পর্কিত অসুবিধাকেই মানসিক চাপ বলা হয়।"

সংক্ষেপে বলা যায়, শারীরিক, পরিবেশগত ও সামাজিক পীড়নমূলক উদ্দীপক দ্বারা আক্রান্ত হয়ে শরীরাভ্যন্তরীণ মানসিক, আবেগীয়, জ্ঞান-বিকাশ ও আচরণের ক্ষেত্রে যে অনিষ্টকর, বঞ্চনাকর বা উত্তেজনাকর মনোদৈহিক ও সামাজিক প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হয় তাকে মানসিক চাপ বলে।

মানসিক চাপ ও এর প্রকৃতি

লক্ষ্য অর্জনের পথে ব্যক্তি যখন বাধাপ্রাপ্ত হয় তখন মানসিক চাপ সৃষ্টি হয়।



চিত্র : মানসিক চাপ

মানসিক চাপ ও এর প্রকৃতি

মানসিক চাপ যেমন ব্যক্তির ক্ষতি করে, তেমনি সেই ক্ষতিকর প্রতিক্রিয়ায় পরিবার, সমষ্টি ও সমাজও ক্ষতিগ্রস্ত হয়। মানসিক চাপ থেকে সৃষ্ট বিচ্যুতি আচরণ ও সামাজিক স্বাভাবিকতা নষ্ট করে এবং নানা সমস্যার সৃষ্টি করে। ক্রমাগত মানসিক চাপের ফলে শারীরিক প্রতিক্রিয়া হিসেবে রক্তচাপ বৃদ্ধি, হ্যার্ট অ্যাটাক, নিদ্রাহীনতাসহ মারাত্মক রোগ হতে পারে। এক ধরনের অস্বাভাবিক ও ক্ষতিকর মানসিক উত্তেজনা ও উৎকণ্ঠা হিসেবে মানসিক চাপ ব্যক্তির আচরণগত, শারীরিক, আবেগীয় ও বুদ্ধিবৃত্তির ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি সমস্যার সৃষ্টি করে থাকে। মানসিক চাপ একটি বিশেষ মনোদৈহিক ক্ষতিকর অবস্থা যা ব্যক্তি, পরিবার, প্রতিবেশী ও সমাজের জন্য ক্ষতিকর ও সমস্যা সৃষ্টিকারী উপাদান হিসেবে কাজ করে। মানসিক চাপকে যে ভাবেই সংজ্ঞায়িত করা হোক না কেন, এর কতগুলো বৈশিষ্ট্য রয়েছে। যথা:

মানসিক চাপ ও এর প্রকৃতি

১। মানসিক চাপ স্নায়ুতন্ত্র, গ্রন্থি ও হৃদপিণ্ডের কাজের উপর বাধা দেয়।
২। স্নায়বিক চাপ, মস্তিষ্ক দৌর্বল্য, হতাশা ও মানসিক বিহ্বলতার সৃষ্টি করে।
৩। মানসিক চাপ শারীরিক, পরিবেশগত ও সামাজিক ঘটনা দ্বারা সৃষ্ট।
৪। অধিকাংশ ক্ষেত্রে মানসিক চাপ মানসিক বেদনা বা মর্মপীড়া সৃষ্টি করে ব্যক্তির জীবনকে দুর্বিসহ করে তোলে।
৫। একই উদ্দীপকের প্রতিক্রিয়ায় ব্যক্তিভেদে চাপের তীব্রতা কমবেশি হয়।
৬। বিভিন্ন সমস্যা যেমন মাদকাসক্ত, অপরাধ প্রবণতা, আত্মহত্যা প্রভৃতির সৃষ্টি করে।
৭। মানসিক চাপ মানুষের আচরণে নেতিবাচক প্রভাব বিস্তার করে।

THANK YOU

HSC
একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ২য় পত্র

অধ্যায়ঃ ০৫ – মানসিক চাপ ও চাপ মোকাবেলা

টপিক – ০২ মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি

টপিক ০২: মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি

This Topic is important for

MCQ	সৃজনশীল	
	ক	খ
	গ	ঘ

মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি

জীবনে চাপমূলক পরিস্থিতি বিভিন্ন রকম হতে পারে। একেক বয়সে একেক রকম চাপমূলক পরিস্থিতি তৈরি হতে পারে। নিম্নে এ সকল পরিস্থিতি আলোচনা করা হলো:

১। শৈশবকালে স্নেহ ভালোবাসার বঞ্চনা: ছোট্ট শিশুরা স্নেহ ভালোবাসা চায়। শিশুর স্বাভাবিক বিকাশের জন্য স্নেহ প্রীতি ঘেরা পরিবেশ একান্ত প্রয়োজন। স্নেহ বঞ্চিত শিশুদের মধ্যে অন্যদের প্রতি হৃদ্যতাবোধের সৃষ্টি হয় না এবং অন্যদের প্রতি আনুগত্য বোধের সৃষ্টি হয় না। মাতৃস্নেহের বঞ্চনা শিশুদের জন্য গুরুতর সমস্যার সৃষ্টি করে। মায়ের সঙ্গে শিশুর যে অন্তরঙ্গ সম্পর্ক, সেটিই পরবর্তী জীবনে তার সকল প্রকার মানবিক সম্পর্কের ভিত্তিরূপে গণ্য হয়। ফলে এরা পরবর্তী জীবনে সমাজবিরোধী হতে পারে অথবা অপরাধপ্রবণ হতে পারে। দেখা গেছে যে, শিশু সংশোধনাগার, আবাসিক স্কুল, এতিমখানা প্রভৃতি প্রতিষ্ঠানে অবস্থানরত শিশুরা কিছু নিয়ম শৃঙ্খলার দ্বারা প্রতিপালিত হয় এবং তারা পরিবারের স্নেহ ভালোবাসার পরিবেশ থেকে বঞ্চিত হয়। ফলে এসব শিশুদের বিভিন্ন বিকাশমূলক সমস্যা দেখা দিতে পারে।

২। শৈশবকালীন মানসিক আঘাত: শৈশবকালকে বিকাশের একটি গুরুত্বপূর্ণ অধ্যায়রূপে গণ্য করা হয়। ভীতিকর কোনো ঘটনা শিশুর মধ্যে অবাঞ্ছিত সাপেক্ষণ ঘটাতে পারে। ফলে তার মধ্যে অহেতুক ভীতি সৃষ্টি হতে পারে। ভয়ঙ্কর বা মর্মান্তিক কোনো ঘটনা স্বভাবতই কোমলচিত্ত শিশুর মনে প্রচণ্ড আঘাতরূপে কাজ করে এবং তার মনে স্থায়ী ক্ষতের সৃষ্টি করে। এ ধরনের শিশুরা পরিণত বয়সে দুর্বলচিত্ত ও ক্ষণভঙ্গুর ব্যক্তিত্বের অধিকারী হয়।

মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি

৩। ত্রুটিপূর্ণ পারিবারিক পরিবেশ: সুস্থ পারিবারিক পরিবেশ শিশুর স্বাভাবিক বিকাশের জন্য অপরিহার্য। ত্রুটিপূর্ণ পারিবারিক পরিবেশ শিশুর স্বাভাবিক বিকাশে বাধার সৃষ্টি করে। আর্থিক, পারিবারিক বা সামাজিক কারণে, বা দাম্পত্য কলহের কারণে সন্তান কোনো কোনো সময় মাতা পিতার কাছে অবাঞ্চিত হয়ে পড়ে। মাতাপিতা কর্তৃক প্রত্যাখ্যাত শিশুদের কাছে সমস্ত সংসারটাই অত্যন্ত নিষ্ঠুর স্থান বলে মনে হয়। এরূপ মানসিক চাপমূলক অবস্থায় তাদের মধ্যে দু রকম প্রতিক্রিয়ার উৎপত্তি ঘটায়। তারা চরমভাবে নিজেদেরকে খোলসের মধ্যে গুটিয়ে নেয় এবং সকল প্রকার সামাজিক সম্পর্ক ছিন্ন করে; নতুবা তারা অন্যদের প্রতি অত্যন্ত উগ্রমেজাজি ও আক্রমণাত্মক হয়ে উঠে।

৪। সন্তান সম্পর্কে পিতামাতার উচ্চ প্রত্যাশা: প্রত্যেক মা বাবাই চায় তার সন্তান ভালোভাবে বড় হবে এবং সাফল্যের উচ্চ পর্যায়ে সমাসীন হবে। কিন্তু কোনো কোনো মা বাবা সন্তান সম্পর্কে অবাস্তব উচ্চাশা পোষণ করে, যা অর্জন করা সন্তানের পক্ষে সম্ভব নয়। এ ব্যাপারে বাবা মা শিশুদের উপর চাপ প্রয়োগ করে। সামর্থ্যের বাইরে লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণের জন্য শিশুরা বার বার ব্যর্থ হয় এবং আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলে। ফলে শিশুরা দারুণভাবে মানসিক চাপের সম্মুখীন হয়ে পড়ে।

৫। যুদ্ধ: যুদ্ধের ভয়াবহ ধ্বংসলীলা ও প্রাণের ব্যাপক ক্ষতি স্নায়ুর উপর ব্যাপক মানসিক চাপের সৃষ্টি করে। যুদ্ধের ভয়াবহ অভিজ্ঞতা তাদের চিরাচরিত মূল্যবোধ ও ব্যক্তিত্বের স্থিতিশীলতাকে সম্পূর্ণরূপে বিনষ্ট করে।

৬। দাঙ্গা-হাঙ্গামা : পার্টিতে পার্টিতে অথবা গোষ্ঠীতে গোষ্ঠীতে দাঙ্গা-হাঙ্গামা, রাজনৈতিক, আর্থিক ও সামাজিক কারণে সংঘটিত ব্যাপক হিংসাত্মক কার্যকলাপ মানুষের মনে তীব্র ভীতি ও আতঙ্কের সৃষ্টি করে। ফলে ব্যক্তি তীব্র মানসিক চাপের সম্মুখীন হয়।

৭। স্বামী-স্ত্রীর কলহ: একত্রে সুখে থাকার জন্যই সকলে বিয়ে করে। কিন্তুর বিয়ের পর বিভিন্ন কারণে একে অন্যের প্রতি সন্দেহ প্রকাশ করে তাহলে তাদের মধ্যে মতবিরোধিতা দেখা দেয়। ফলে তারা মানসিকভাবে চাপের সম্মুখীন হয়ে পড়ে।

৮। জাতিগত বৈষম্য: সংখ্যাগুরু দলের সদস্যরা সংখ্যালঘু দলের লোকদের প্রতি যে বৈষম্যমূলক আচরণ করে তা গুরুতর সমস্যার সৃষ্টি করে। কোনো কোনো রাষ্ট্রীয় আইন-কানুনও সংখ্যালঘুদের স্বার্থ সংরক্ষণে ব্যর্থ হয়। সে সব দেশে সামাজিক এই বৈষম্যের কারণে সংখ্যালঘুরা শিক্ষাক্ষেত্রে, পেশার ক্ষেত্রে, আর্থিক, রাজনৈতিক ও সামাজিক কর্মকাণ্ডে প্রাপ্য সুযোগ থেকে বঞ্চিত হয়। এ ধরনের সামাজিক বৈষম্য ও বঞ্চনা স্বভাবতই তাদের মধ্যে মানসিক চাপের সৃষ্টি করে।

মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি

৯। মধ্য ও বৃদ্ধ বয়স: জীবন পরিসরের মধ্য বয়সে এসে ব্যক্তি অবসর প্রাপ্ত হন। তখন তিনি সবার কাছে অনেকটা আপাংতেয় হয়ে পড়েন। এতদিন তিনি সকলের দেখাশোনা করেছেন, টাকা পয়সা দিয়েছেন, প্রভাব প্রতিপত্তি ছিল। অবসরে যাওয়ার পর এসব কিছুই থাকে না। ফলে মানসিক চাপ তাকে জড়িয়ে ধরে। অনুরূপভাবে বৃদ্ধ বয়সেও মানসিক চাপ তাকে দুর্বল করে দেয়। কারণ বৃদ্ধ বয়সে শারীরিক কারণে দুর্বলতা এসে যায়, চুলে পাক ধরে, বয়সের চাপে শরীর কথা শুনতে চায় না। কাজেই এ বয়সেও বৃদ্ধরা মানসিক চাপে ভোগে।

১০। অর্থনৈতিক মন্দা ও বেকারত্ব: অর্থনৈতিক মন্দার কারণে ব্যাপক হারে কর্মসংস্থানের সুযোগ সুবিধা কমে যায় এবং বিপুল পরিমাণ জনগোষ্ঠী কর্মহীন হয়ে পড়ে। এছাড়া বেকারত্বও যুগপৎভাবে মানুষের জীবনে বিপর্যয় নিয়ে আসে। তাই অর্থনৈতিক মন্দা ও বেকারত্বের জন্য ব্যক্তি মানসিক চাপের সম্মুখীন হয়।

১১। কৃষ্টিগত দ্বন্দ্ব : কোনো কোনো সমাজে পরস্পর বিরোধী আদর্শ ও মূল্যবোধের উপস্থিতি দেখা যায়। সমাজে যে ধরনের আদর্শ ও নীতি শিশুদের শিক্ষা দেওয়া হয়, বাস্তবে তার বিপরীত আচরণের অনুশীলন ঘটতে দেখা যায়। এ ধরনের আদর্শগত দ্বন্দ্ব শিশুদের মধ্যে তীব্র আত্মদ্বন্দু, আত্ম-পরিচিতির সঙ্কট ও মানসিক চাপের সৃষ্টি করে। এ ধরনের চাপ শিশুর ব্যক্তিত্বকে দুর্বল করে দেয়।

THANK YOU

HSC
একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ২য় পত্র

অধ্যায়ঃ ০৫ – মানসিক চাপ ও চাপ মোকাবেলা

টপিক – ০৩ চাপমূলক পরিস্থিতির বৈশিষ্ট্যাবলি

টপিক ০৩: চাপমূলক পরিস্থিতির বৈশিষ্ট্যাবলি

This Topic is important for

MCQ	সৃজনশীল	
	ক	খ
	গ	ঘ

চাপমূলক পরিস্থিতির বৈশিষ্ট্যাবলি

জীবন মূলত একটি সংগ্রাম ক্ষেত্র। এখানে প্রাণীর নিজ প্রয়োজনের সাথে পরিবেশের সতত সংগ্রাম, দ্বন্দ্ব ও আদান-প্রদানের মধ্যে একটি সামঞ্জস্য সৃষ্টি হয়। এখানে একদিকে থাকে ব্যক্তি ও অন্যদিকে থাকে তার পরিবেশ। এ পরিবেশের - সাথে ব্যক্তির বিভিন্ন রকমের আদান-প্রদান সম্পন্ন হয়। ব্যক্তি যেমন পরিবেশ থেকে কিছু গ্রহণ করতে চায়, তেমনি পরিবেশও ব্যক্তির কাছে কিছু প্রত্যাশা করে। এভাবে সুস্থ উপযোজনার মাধ্যমে চাওয়া-পাওয়ার মধ্যকার শান্তিপূর্ণ ও যথাযথ আদান-প্রদান হয়।

ব্যক্তি জীবনে সুস্থ উপযোজন প্রত্যাশিত হলেও সবসময় তা অর্জন করা সম্ভব হয় না। মানুষ তার পারিবেশের সাথে খাপ খাওয়াতে গিয়ে বিভিন্ন ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হয়। পরিবেশের সাথে নিবিড় সম্পর্ক স্থাপন করে মানুষকে যেমন তার জীবনধারণের উপকরণ সংগ্রহ করতে হয়, তেমনি তাকে পরিবেশের বিপজ্জনক দিকগুলো এড়িয়ে চলতে হয়। সুন্দরভাবে বেঁচে থাকার জন্য পরিবেশের সাথে সমন্বয় খুবই প্রয়োজন। এখানে পরিবেশের সাথে খাপ খাওয়াবার জন্য কতগুলো বৈশিষ্ট্য রয়েছে। এগুলো নিম্নে আলোচনা করা হলো:

চাপমূলক পরিস্থিতির বৈশিষ্ট্যাবলি

অসহায়ত্ব বা হতাশা

মানুষের চাওয়া পাওয়ার শেষ নেই। প্রেষণা মানুষকে কোনো না কোনো কাজ করতে চালিত করে। প্রেষণার কারণেই আমরা লক্ষ্যবস্তু লাভ করার জন্য আপ্রাণ চেষ্টা করি। লক্ষ্যবস্তু অর্জনের সম্ভাবনা নেই প্রতীয়মান হলে অথবা ব্যর্থ হলে আমরা অসহায়ত্ব হয়ে পরি। অসহায়ত্বের ফলে হতাশার উদ্ভব ঘটে। হতাশা বলতে সফলতা লাভের আশা ভঙ্গের একটি মানসিক অনুভূতিকে বোঝায়।

হতাশা সম্পর্কে আলোচনা করতে গিয়ে মান, ফারনাল্ড এবং ফারনাল্ড বলেন, "কোনো চাহিদা বা কামনার পরিতৃপ্তিতে বাধা দেয় এমন প্রতিবন্ধকের দ্বারা প্রায়শ ব্যক্তির উপযোজন হতাশাগ্রস্ত হয়।"' (Often, one's adjustment is frustrated by some sort of barrier which prevents him from satisfying some need or desire. উৎস: Introduction to Psychology; Houghton Mifflin Company; 1969; P. 502.)

চাপমূলক পরিস্থিতির বৈশিষ্ট্যাবলি

অসহায়ত্ব বা হতাশা

উডওয়ার্থ এবং মারকুইস বলেন, "কখনো হতাশা বলতে একটি উদ্দীপককে এবং কখনো একটি প্রতিক্রিয়াকে বোঝায়। কখনো এটি অনতিক্রম্য বাধাকে, অথবা একে অতিক্রম করার ব্যর্থতাকে বোঝায় এবং কখনো এটি ব্যক্তির প্রতিক্রিয়া করার ব্যর্থতাকে বোঝায়, বিশেষত ঐ প্রতিক্রিয়া যখন খুব আবেগ তাড়িত হয়।"

(Sometimes it refers to a stimulus and sometimes to a response. Sometimes it means the unsurmounted obstacle, or the failure to surmount it, and sometimes it means the subjects reaction failure, especially when that reaction is very emotional. উৎস: Psychology; Methuen and Co. Ltd; 1964; P. 375.)

মর্গান, কিং, ওয়াইজ এবং স্কোপলার বলেন, "একটি লক্ষ্যবস্তুর দিকে পরিচালিত আচরণ বাধাপ্রাপ্ত হলে তাকে হতাশা বলে।"

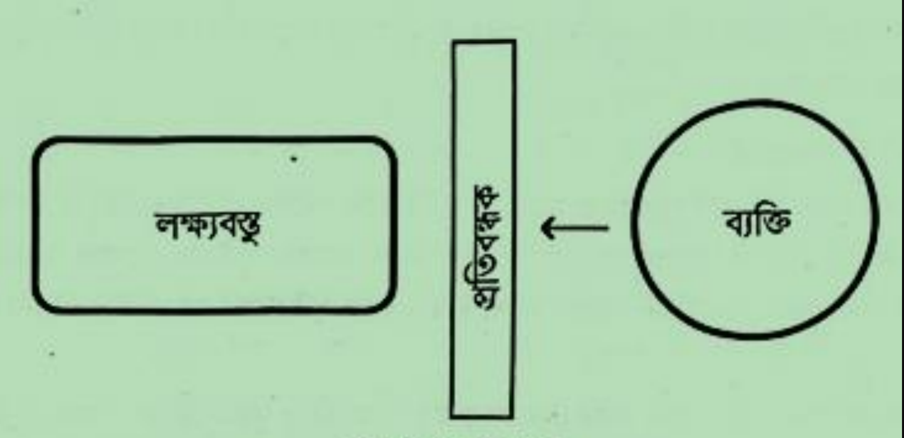
(The term frustration refers to the blocking of behavior directed toward a goal, উৎস: Introduction to Psychology; Tata McGrow Hill Co. Ltd; 1993; P. 299.)

চাপমূলক পরিস্থিতির বৈশিষ্ট্যাবলি

অসহায়ত্ব বা হতাশা

কোনো ব্যক্তিকে আমরা অসহায় বা হতাশাগ্রস্ত বলব যখন কোনো একটি সমস্যা সমাধানে তার সমস্ত প্রচেষ্টা ব্যর্থ হয়ে যায়, অথবা যিনি তার ব্যর্থতার প্রতিক্রিয়া হিসেবে রাগ, দুঃখ এবং দুশ্চিন্তা প্রকাশ করেন।

- কোনো একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছতে যা বাধার সৃষ্টি করে, যা কিছু উদ্দেশ্য পূরণে হস্তক্ষেপ করে তাকে প্রতিবন্ধক (obstacle) বলে। কোনো প্রতিবন্ধক যখন অনতিক্রম্য হয় অথবা প্রতিবন্ধক অতিক্রম করতে ব্যর্থ হয় তখন অসহায় হয়ে পরি এবং তখন তাকে আমরা হতাশা বলি।



চিত্র ৫·১ : হতাশা

চাপমূলক পরিস্থিতির বৈশিষ্ট্যাবলি

অসহায়ত্ব বা হতাশা

সংক্ষেপে বলা যায়, কোনো কাজে সফলতা লাভের সম্ভাবনার অভাবে এর মানসিক আপাত স্থায়ী নিরাশার অনুভূতিই হলো অসহায়ত্ব বা হতাশা।

কোনো লক্ষ্যবস্তু অর্জনে বাধা সৃষ্টিকারী প্রতিবন্ধক যদি তার উপর আরোপিত শক্তির চেয়ে শক্তিশালী হয় তাহলে ব্যর্থতা আসে। ধরা যাক, কাউকে একটি কাঠি ভাঙতে দেয়া হলো। কিন্তু বহু চেষ্টা সত্ত্বেও কাঠিটি ভাঙা গেল না। তাহলে মনে করতে হবে হয় কাঠিটি খুব শক্ত, অথবা সে খুব দুর্বল। কিন্তু যদি সে তার ব্যর্থতার জন্য খুব আবেগ তাড়িত হয়, তাহলে কাঠির উপর রেগে যাবে, অথবা নিজেকে অপদস্থ মনে করবে এবং মেজাজ বিগড়ে যাবে। কাঠিটির উপর রাগ করে সে হয়তো ওটাকে গালি দিয়ে দূরে ছুঁড়ে ফেলতে পারে। হতাশার প্রতিক্রিয়া হিসেবে ব্যক্তি গঠনমূলক অথবা ধ্বংসাত্মক বিভিন্ন প্রতিক্রিয়া করে থাকে।

অসহায়ত্ব বা হতাশার উৎস

যে সকল বস্তু বা ঘটনা লক্ষ্যবস্তু লাভে বাধার সৃষ্টি করে সে সকল বস্তু বা ঘটনাকে অসহায়ত্ব বা হতাশার উৎস হিসেবে চিহ্নিত করা হয়। হতাশার উৎসকে তিনটি প্রধান ভাগে ভাগ করা যায়। যথা:

১। পরিবেশগত,

২। ব্যক্তিগত,

৩। দ্বন্দ্ব।

চাপমূলক পরিস্থিতির বৈশিষ্ট্যাবলি

অসহায়ত্ব বা হতাশার উৎস

১. পরিবেশগত উৎস (Environmental)

পরিবেশগত প্রতিবন্ধকতার কারণে প্রেষণা পরিতৃপ্তিতে বাধার সৃষ্টি হতে পারে এবং এর ফলে ব্যক্তি হতাশাগ্রস্ত হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, বনভোজনে যাবার সময় মাঝ পথে গিয়ে গাড়ির ইঞ্জিন বিকল হয়ে যাওয়া, অথবা জুয়েল আইচ-এর যাদু দেখার জন্য টিকিটের লাইনে দু'ঘণ্টা দাঁড়িয়ে থেকেও টিকিট না পাওয়া প্রভৃতি পরিবেশগত কারণে হতাশার সৃষ্টি হতে পারে।

সামাজিক পরিবেশের বিভিন্ন রীতি-নীতি ও বর্ণ-বৈষম্য অনেক ক্ষেত্রে প্রেষণার সন্তুষ্টিতে বাধার সৃষ্টি করে। যেমন ধনী শ্রেণির সাথে দরিদ্র শ্রেণির অথবা উচ্চবর্ণের সাথে নিম্ন বর্ণের যুবক-যুবতীর প্রেমের ব্যর্থতা হতাশার জন্ম দিয়ে থাকে।

দরিদ্রতা হতাশার অন্যতম কারণ। এ দরিদ্রতার কারণেই কন্যাদায়গ্রস্ত পিতা কন্যাকে সৎপাত্রে দান করতে ব্যর্থ হয়ে হতাশার গভীরে নিমজ্জিত হয়; বিশ্ববিদ্যালয়ে অধ্যয়নরত ছাত্র তার পড়াশোনার খরচ চালাতে না পেরে হতাশ হয়ে পড়ে এবং বিভিন্ন অসামাজিক কর্মকাণ্ডে জড়িয়ে পড়ে।

এছাড়াও বিভিন্ন প্রাকৃতিক কারণ রয়েছে। যুদ্ধ, বন্যা, অর্থনৈতিক মন্দা, রাজনৈতিক অস্থিরতা প্রভৃতি কারণে মানবিক চাহিদা বাধাপ্রাপ্ত হয় এবং সুপরিকল্পিত পরিকল্পনাসমূহ সম্পূর্ণ উল্টে যায়। ফলে জীবনযাত্রা ভীষণভাবে বাধাগ্রস্ত হয়। মানুষ হতাশার অতলে নিমজ্জিত হয়ে পড়ে।

অসহায়ত্ব বা হতাশার উৎস

২. ব্যক্তিগত উৎস (Personal)

ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য বা গুণাবলির কারণ থেকেও হতাশার উদ্ভব হতে পারে। শারীরিক বিকৃতি, পঙ্গুত্ব, কুৎসিত চেহারা, অন্ধত্ব, বধিরতা প্রভৃতি ব্যক্তিগত ত্রুটি প্রেষণার পরিতৃপ্তিতে বাধা দিলে হতাশার সৃষ্টি হয়। যেমন সিনেমার নায়িকা হবার খুব ইচ্ছে, কিন্তু লম্বায় খুবই খাট, অথবা মোহাম্মদ আলীর মতো বিশ্ববিখ্যাত মুষ্টিযোদ্ধা হবার তীব্র বাসনা কিন্তু হাতের কব্জিতে জোর নেই।

মানসিক অক্ষমতাও হতাশার কারণ হতে পারে। যেমন ক্লাসে প্রথম হবার দুর্দমনীয় আকাঙ্ক্ষা, কিন্তু স্মৃতিশক্তি খুবই কম অথবা নেতা হবার দারুণ ইচ্ছে, কিন্তু সবার সাথে খোলামেলা মিশতে পারে না।

অসহায়ত্ব বা হতাশার উৎস

৩. দ্বন্দ্ব (Conflicts)

দুটি সমান শক্তিশালী প্রেষণা যখন একই সাথে উপস্থিত হয়, তখন আমরা দ্বন্দ্বের সম্মুখীন হই। প্রেষণাগুলো সমান আকর্ষণীয় বা পরস্পর বিপরীত ধর্মীয় হতে পারে। দ্বন্দ্বের সার্থক সমাধানে ব্যর্থ হলেই হতাশার সৃষ্টি হয়। দুটি ভালো এবং আকর্ষণীয় বেতনের চাকরি হয়েছে, কোন্টি গ্রহণ করবে; অথবা ভালো বেতনের চাকরি হয়েছে কিন্তু চাকরিস্থল হলো খাগড়াছড়ির শেষ প্রান্তে; অথবা চাকরি হয়েছে খাগড়াছড়িতে কিন্তু বেতন খুবই কম-আমরা প্রতিনিয়তই এমনিতর বিভিন্ন দ্বন্দ্বের সম্মুখীন হই। দ্বন্দ্বের সমাধান করতে না পারলে তখন দেখা দেয় হতাশা।

James D. Page তাঁর 'Abnormal Psychology' নামক গ্রন্থে (টি. এম. এইচ. সংস্করণ, ১৯৭০; পুনর্মুদ্রণ, ১৯৮৪, পৃষ্ঠা-৩২) হতাশার নিম্নলিখিত তিনটি উৎসের বর্ণনা দিয়েছেন।

চাপমূলক পরিস্থিতির বৈশিষ্ট্যাবলি

অসহায়ত্ব বা হতাশার উৎস

প্রতিযোগিতা (Competition): অনেক লোকেরই একই ধরনের ইচ্ছা থাকলেও তারা সমভাবে তার পরিতৃপ্তি ঘটাতে পারে না। কারও হয়তো ভালো পারিবারিক ঐতিহ্য রয়েছে, কেউবা জন্মেছে উচ্চ বংশে, আবার কেউ কেউ বুদ্ধিবৃত্তি বা সুদর্শনতার কারণে প্রতিযোগিতায় অন্যদের ছাড়িয়ে যায়। যারা প্রতিযোগিতায় হেরে যায় তাদের মধ্যে হতাশার সৃষ্টি হয়। কোনো ছাত্র প্রতি পরীক্ষাতেই তার বন্ধুর চেয়ে ২/১ নম্বর কম পাওয়ার কারণে শ্রেণিতে প্রথম স্থান অধিকার করতে পারে না। এ ব্যর্থতার কারণে তার মধ্যে হতাশা দেখা দিতে পারে।

অত্যধিক উচ্চাশা (Too High Goals): উচ্চাশা মানুষের জীবনের একটি পরিচিত ঘটনা। কিন্তু উচ্চাশা যখন অতি উচ্চাশায় পরিণত হয় এবং তা যদি ব্যক্তির ক্ষমতার বাইরে হয়, তাহলে তার এ আশা কোনো দিন পূর্ণ হবে না। খুব কম সংখ্যক লোকই নির্বাহী কর্মকর্তা, বিখ্যাত ব্যক্তি বা নেতা হতে পারে। বাস্তব বর্জিত উচ্চাশা ব্যর্থতায় পর্যবসিত হয়। আর এ ব্যর্থতা হতাশার জন্ম দেয়। তাই অতি উচ্চাশা হতাশার এক গুরুত্বপূর্ণ শর্ত।

চাপমূলক পরিস্থিতির বৈশিষ্ট্যাবলি

অসহায়ত্ব বা হতাশার উৎস

সামাজিক বাধা (Social Obstacles): আচরণের উপর সমাজ কর্তৃক প্রবর্তিত বিধি-নিষেধ অনেক সময় হতাশার উৎস হিসেবে গণ্য হয়ে থাকে। আমাদের আশা-আকাঙ্ক্ষা ও কার্য-কলাপ সমাজের নৈতিক ও সংস্কৃতির ধারার অনুরূপ হওয়া বাঞ্ছনীয়। চৌর্যবৃত্তির সংক্ষিপ্ত পথে অর্থনৈতিক নিরাপত্তা বিধান, ব্যভিচারের মাধ্যমে বৈবাহিক স্বাদ আস্বাদন অথবা মাদকাসক্তি প্রভৃতির সাথে জড়িত হয়ে নিষ্কৃতি পাওয়া যায় না। আবার পল্লির কোনো অভিভাবক সামাজিক চাপে তার অষ্টাদশী প্রতিভাময়ী সাঁতারু কন্যাকে সাঁতারের পোশাক ব্যবহার করতে দিতে রাজি নন। ফলে মেয়েটির অদম্য ইচ্ছা ও যোগ্যতা থাকা সত্ত্বেও সে তার লক্ষ্যে পৌঁছতে ব্যর্থ হচ্ছে। এমনিভাবে অনেক সময় সামাজিক বাধা নিষেধের ফলে লক্ষ্যবস্তু অর্জনে অনেক বাধা আসে। আর ফলশ্রুতিতে দেখা দেয় হতাশা।

কর্মভার

কর্মভার মানুষের কর্মদক্ষতার একটি গুরুতর প্রতিবন্ধক। কর্মভার এমন একটি ব্যাপক ধারণা যা বিভিন্ন লোক, বিভিন্ন সময়ে, বিভিন্ন অর্থে ব্যবহার করেছেন। কর্মভার হলো কর্মের প্রতি আগ্রহ বা ইচ্ছা হ্রাস পাওয়া, শ্রান্তি ও বিরক্তিবোধ বৃদ্ধি পাওয়া এবং দীর্ঘক্ষণ কাজ করার ফলে সৃষ্ট মানসিক অবস্থা। কর্মভারের সাথে ক্লান্তির সম্পর্ক রয়েছে। অনেকেই বলেছেন যে, কর্মভার হচ্ছে দীর্ঘক্ষণ কাজ করার ফলে সাময়িকভাবে কর্মক্ষমতা হ্রাস পাওয়া।

কর্মভারের অনুভূতিও সকলের এক রকম হয় না। কারও কারও মাথা ব্যথা করে, কারও মাংস পেশিতে যন্ত্রণা হয়, শরীরের অংশবিশেষ শক্ত হয়ে যায়, কারও চোখ ব্যথা ও ঘুমঘুমভাব অনুভূত হয়, কারও হয় মানসিক যন্ত্রণা, আবার কেউ কেউ অনুভব করেন যেন সমস্ত শরীরে একটা জড়তা নেমে আসছে। অনেক সময় এ ধরনের অনুভূতি ও একঘেয়েমিজনিত বিরক্তি কিংবা কাজে আগ্রহের অভাব-এগুলোর মধ্যে পার্থক্য করা যায় না।

চাপমূলক পরিস্থিতির বৈশিষ্ট্যাবলি

কর্মভার

প্রধানত ব্যক্তির তিনটি অবস্থাকে বুঝতে কর্মভার শব্দটি ব্যবহার করা হয়েছে। যথা:

১। দীর্ঘক্ষণ কাজ করার ফলে সৃষ্ট অবসাদবোধ,

২। উৎপাদন হ্রাস পাওয়া,

৩। কর্মক্ষমতা হ্রাস পাওয়া ও শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তন ঘটা।

এ তিনটি অবস্থাকে কর্মভারের অভিব্যক্তি বা বহিঃপ্রকাশ মনে করা হয়। তবে একাধিক গবেষণার ফলাফল থেকে প্রমাণিত হয়েছে যে, এগুলোর মধ্যে কোনো পারস্পরিক সম্পর্ক নেই। যেমন অনেক সময় দেখা গেছে যে, দীর্ঘক্ষণ কাজের ফলে ব্যক্তি ভিতরে কর্মভার সৃষ্টি হয়েছে, কিন্তু তার উৎপাদন হ্রাস পায়নি বা কোনো শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তনও ঘটেনি। আবার কখনো কখনো দেখা গেছে যে, বহুক্ষণ কাজের ফলে ব্যক্তির উৎপাদনের হার কমেছে, কিন্তু তার ভিতরের কর্মভার সৃষ্টি হয়নি এবং শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তনও ঘটেনি। তাছাড়া, আবার কখনো কখনো দেখা গেছে যে, বহুক্ষণ একটানা কাজের ফলে ব্যক্তির শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তন ঘটেছে, কিন্তু তার কর্মভার হয়নি বা উৎপাদনও কমেনি।

কর্মভার

কর্মভারের প্রকারভেদ (Types of Work Load)

কর্মভারকে সাধারণত দু'ভাগে ভাগ করা যায়। যথা:

১। দৈহিক বা বস্তুনিষ্ঠ (Physical or Objective) ও

২। মানসিক বা ব্যক্তিনিষ্ঠ (Mental or Subjective) ।

দৈহিক কর্মভারের প্রধান বৈশিষ্ট্য হচ্ছে, এর ফলে কতগুলো শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তন ঘটে, যেগুলো ব্যক্তি নিজে এবং অন্যরাও প্রত্যক্ষ করতে বা পরিমাপ করতে পারে। কিন্তু সব ধরনের কর্মভারের দৈহিক উপসর্গ থাকে না। যেমন, হালকা কায়িক পরিশ্রমের ফলে যে কর্মভার সৃষ্টি হয়, তাতে তেমন কোনো শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তন ঘটে না। পক্ষান্তরে, মানসিক কর্মভার হচ্ছে, কর্মভারের অনুভূতি বা অবসাদবোধ, যা শুধু ব্যক্তি নিজে উপলব্ধি করতে পারে। অন্যরা তা প্রত্যক্ষও করতে পারে না এবং বস্তুনিষ্ঠভাবে পরিমাপও করতে পারে না।

কর্মভার

কর্মভারের লক্ষণসমূহ (Symptoms of Work Load)

কর্মভারের লক্ষণসমূহকে দুভাগে ভাগ করা যায়। যথা:

১। দৈহিক লক্ষণসমূহ: শরীর অবশ লাগা, তন্দ্রাচ্ছন্ন হওয়া, মাথা ভার ভার লাগা ও ব্যথা করা, হাই তোলা, চোখে ব্যথা অনুভব করা, দাঁড়িয়ে থাকতে কষ্ট হওয়া, শুয়ে পড়তে ইচ্ছা করা, তৃষ্ণা অনুভব করা, কাজের গতি মন্থর হওয়া, শরীর ঘামানো, হৃদপিণ্ডের স্পন্দন বেড়ে যাওয়া, শ্বাস-প্রশ্বাস দ্রুত হওয়া ইত্যাদি।

২। মানসিক লক্ষণসমূহ: চিন্তা করার আসক্তি না থাকা, মনোযোগ ও আগ্রহ না থাকা, প্রেষণা হ্রাস পাওয়া, ধৈর্য্য না থাকা, সজীবতা ও সতর্কতা হ্রাস পাওয়া, আগ্রহ ও উৎসাহ হ্রাস পাওয়া, কাজে খেয়াল না থাকা, ভুলের পরিমাণ বৃদ্ধি পাওয়া ইত্যাদি।

চাপমূলক পরিস্থিতির বৈশিষ্ট্যাবলি

কর্মভার

কর্মভার নিরসনের পদক্ষেপ (Steps for Eliminating Work Load)

কর্মভার কর্মদক্ষতা ও উৎপাদন বৃদ্ধির অন্তরায়। তাই দক্ষতা ও উৎপাদন বৃদ্ধি করতে হলে কর্মভার নিরসনের কার্যকরী পদক্ষেপ গ্রহণ করা দরকার। নিম্নে পদক্ষেপগুলো আলোচনা করা হলো:

১। কর্মক্ষেত্রের প্রাকৃতিক পরিবেশের উন্নয়ন (Improving Physical Condition of work Environment): কর্মক্ষেত্রে আলো, বায়ু-চলাচল, তাপমাত্রা প্রভৃতি প্রাকৃতিক পরিবেশের উন্নয়ন করতে হবে। কর্মক্ষেত্রে অপর্যাপ্ত ও অত্যুজ্জ্বল আলো উভয়ই দৃষ্টিগত অস্বস্তি ও ক্লান্তি ঘটায়। কলকারখানায় পর্যাপ্ত বায়ু-চলাচলের সুবন্দোবস্ত না থাকলে বাতাসে অক্সিজেনের পরিমাণ হ্রাস পায় এবং কার্বন ডাই-অক্সাইডের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। ফলে কর্মীদের মধ্যে অস্বস্তি সৃষ্টি হয় এবং স্বাস্থ্যের ক্ষতি হয়। কাজেই কর্মক্ষেত্রের প্রাকৃতিক পরিবেশের উন্নয়ন হলে কর্মভার নিরসন হবে।

কর্মভার

২। সঠিক কর্মানুসূচি ও কার্য-বিরতির ব্যবস্থা করা

(ক) কর্মঘণ্টা (Working Hours): সাধারণত মনে করা হয় যে, উৎপাদন বৃদ্ধির একটি সহজ উপায় হচ্ছে কর্মঘণ্টা বাড়ানো। কিন্তু দেখা যায় যে, কর্মঘণ্টা হ্রাস করলে উৎপাদন বৃদ্ধি পায়। কর্মঘণ্টা বাড়ালে উৎপাদনের হার হ্রাস পাওয়ার কারণ হচ্ছে এই যে, বেশিক্ষণ ধরে কাজ করতে হবে বলে কর্মী ইচ্ছাকৃতভাবে তার কাজের গতি কমিয়ে দেয়, যাতে করে সে তাড়াতাড়ি ক্লান্ত না হয়ে পড়ে। তাছাড়াও কর্মঘণ্টা বাড়ালে অনির্ধারিত বিশ্রাম, অনুপস্থিতি ও কর্মে ভুলভ্রান্তির পরিমাণ বেড়ে যায় (Anastasi, 1979) 1

(খ) কর্ম-বিরতি (Rest-Pause): ব্যক্তির কর্মক্লান্তি দূর করা এবং কর্মক্ষমতা সংরক্ষণের জন্য কর্ম বিরতির আবশ্যকতা অনস্বীকার্য (Grandjean, 1969)। বিভিন্ন গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, কর্ম বিরতির ফলে যে সময় ব্যয় হয়, তাতে উৎপাদন হ্রাস পায় না, বরং উৎপাদনের পরিমাণ বৃদ্ধি পায় (Miles et al, 1944; Bhatia et at, 1969) 1

কর্মভার

(গ) পালাক্রমিক কাজ (Shift Work): বর্তমানে শিল্পকারখানায় কর্মানুসূচি বিন্যাসের একটি সাধারণ ব্যবস্থা হচ্ছে পালাক্রমিক কাজ। পালাক্রমিক কাজ দুধরনের হতে পারে। যেমন, স্থায়ী পালাক্রমিক ব্যবস্থা (Permanent shift system) এখানে একজন কর্মী অপেক্ষাকৃত স্থায়ীভাবে কোনো নির্দিষ্ট পালায় (যেমন সকাল, বিকাল বা রাত) কাজ করে থাকে। আবার আবর্তনশীল পালাক্রমিক কাজ (Rotating shift work)- এখানে একজন কর্মীর কর্মানুসূচি সাপ্তাহিক, পাক্ষিক বা মাসিক ভিত্তিতে বিভিন্ন পালায় (যেমন সকাল, বিকাল বা রাত) আবর্তিত হয়।

৩। কর্ম পুনর্বিন্যাস (Work Restructuring): শিল্প ক্ষেত্রে কর্ম পুনর্বিন্যাসের প্রয়োজন রয়েছে। কর্ম পুনর্বিন্যাস বলতে বোঝায় কোনো কর্মকে এমনভাবে পুনঃপরিকল্পনা (redesign) করা, যার ফলে কর্মীর দক্ষতা, উৎপাদন ও কর্ম সন্তুষ্টি বৃদ্ধি পায়। পুনর্বিনাসের মাধ্যমে কর্মে একঘেয়েমি, বীতস্পৃহা ও অসন্তুষ্টি হ্রাস এবং প্রেষণা ও আগ্রহ বৃদ্ধির ব্যবস্থা করা হয়। কর্ম সম্প্রসারণের মূল উদ্দেশ্য হচ্ছে কোনো নির্দিষ্ট কর্ম যাতে কর্মীর জন্য খুব জটিল বা খুব সহজ না হয়। অর্থাৎ কর্মীর জন্য কোনো বিশেষ কাজ এমনভাবে পুনর্বিন্যাস করা, যাতে উক্ত কর্মটি সম্পাদন করতে কর্মীকে পূর্ণমাত্রায় তার কর্মক্ষমতা প্রয়োগ করতে হয়।

দ্বন্দ্ব

ভালো ও মন্দ নিয়ে এই পৃথিবী। পৃথিবীর সব কিছুকেই আমরা একইভাবে মূল্যায়ন করি না। কোনোটি আমাদের ভীষণভাবে আকৃষ্ট করে, কোনোটি আবার কম। যেখানে পছন্দ-অপছন্দের কথা আছে সেখানেই রয়েছে দ্বন্দ্বের অস্তিত্ব। যখন আমাদেরকে দু বা ততোধিক জিনিসের মধ্য থেকে একটিকে বেছে নিতে হয়, তখন আমরা দ্বন্দ্বের সম্মুখীন হই। দৈনন্দিন জীবনে আমরা নানান ধরনের দ্বন্দ্বের সম্মুখীন হয়ে থাকি।

এক বা একাধিক বিষয়ের প্রতি পরস্পর বিরোধী প্রতিক্রিয়া করার প্রবণতাকে দ্বন্দ্ব বলে। যখন দুটি ইচ্ছা পরস্পর বিরোধী হয়ে উঠে কিংবা যখন ব্যক্তির ইচ্ছা এবং বাইরের জগতের শক্তিগুলোর মধ্যে বিরোধিতা দেখা দেয়, তখন ব্যক্তির মধ্যে যে আবেগমূলক মনোভাব দেখা দেয় তাই দ্বন্দ্ব। ব্যক্তির মধ্যে যখন দুটি ইচ্ছা পরস্পর বিরোধী হয় তখন দুটি ইচ্ছাকেই এক সাথে তৃপ্তি দেয়া তার পক্ষে সম্ভব হয় না এবং ফলশ্রুতিতে তার মধ্যে একটি সমস্যা দেখা দেয়। এ সমস্যাটি সমাধান না হলে তার মধ্যে একটি অপ্রীতিকর অনুভূতির সৃষ্টি হয়। যতক্ষণ পর্যন্ত না সে একটি ইচ্ছাকে বর্জন করছে ততক্ষণ পর্যন্ত তার মধ্যে এ দ্বন্দ্ব চলতে থাকে, যা তার মানসিক সমতাকে ক্ষুণ্ণ করে। ২৩৷ ৭৫ ঌল নাযা২

চাপমূলক পরিস্থিতির বৈশিষ্ট্যাবলি

দ্বন্দ্ব

দ্বন্দ্ব প্রসঙ্গে জন এল. ভোগেল (Jogn L. Vogel)-এর মন্তব্যটি খুবই যথার্থ। তিনি বলেছেন, "মনোবৈজ্ঞানিকভাবে দ্বন্দ্বকে প্রায় সমানভাবে শক্তিশালী ক্ষেত্রের বলের বিপক্ষতা হিসেবে সংজ্ঞায়িত করা যায়।"

(Conflict is defined psychologically as the opposition of approximately equal strong field forces. উৎস: Thinking About Psychology; Nelson Hall Inc; 1986; P. 394.)

মান, ফারনাল্ড এবং ফারনাল্ড বলেন, "দ্বন্দ্ব বলতে অসংগত প্রতিক্রিয়া প্রবণতা বা একটি পরিস্থিতিকে বোঝায় যেখানে সমান শক্তিসম্পন্ন ধনাত্মক ও ঋণাত্মক ফল সম্পর্কিত একই ধরনের প্রতিক্রিয়া ঘটার সম্ভাবনা থাকে।"

(Conflict refers to incompatible response tendencies or to a situation in which the same response is likely to be result in both positive and negative consequences of equal strength. উৎস: Introduction to Psychology, Houghton Mifflin Company; 1969; P. 503.)

চাপমূলক পরিস্থিতির বৈশিষ্ট্যাবলি

দ্বন্দ্ব

ডগলাস এবং হল্যান্ড-এর মতে, "দ্বন্দ্ব হচ্ছে এক ধরনের বেদনাদায়ক আবেগীয় অবস্থা যা বিরোধিতাকারীর এবং পরস্পর বিরোধী ইচ্ছাগুলোর মধ্যকার একটি টেনশন থেকে উৎপন্ন হয়।" (Conflict means a painful emotional state which results from a tention between opposed and contradictory wishes. Douglas and Holland.)

পরস্পর বিরোধী এবং সমান শক্তিশালী দুটি প্রেষণা একই সময়ে উপস্থিত হলে দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হয়। পরস্পর বিরোধী সকল প্রেষণাকে দ্বন্দ্ব বলা যাবে না। দ্বন্দ্ব তখনই বলা হবে, যখন কোনো প্রেষণার অতৃপ্তির ফলে ব্যক্তির মধ্যে একটা ব্যক্তিগত ব্যর্থতার বোধ দেখা দেয় এবং তা থেকে তার মধ্যে আবেগমূলক অস্থিরতা প্রকাশ পায়। অর্থাৎ যখনই ব্যক্তি তার প্রেষণার অপূর্ণতার জন্য ব্যক্তিগত ব্যর্থতা ও আবেগমূলক অস্থিরতা অনুভব করে তখনই তার মধ্যে প্রকৃত দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হয়।

সংক্ষেপে বলা যায়, পরস্পর বিরোধী দুটি বা দু'এর অধিক প্রেষণা একই সাথে উপস্থিত হলে ব্যক্তির মধ্যে উভয়মুখী যে মানসিক অস্থিরতার সৃষ্টি হয় তাকে দ্বন্দ্ব বলে।

দ্বন্দ্ব

দ্বন্দ্বের প্রকারভেদ-Types of Conflict

কার্ট লিউয়িন (Kurt Lewin, 1935) মূলত বিভিন্ন প্রকার দ্বন্দ্বের বর্ণনা করেন। নীল মিলার (Neal Miller. 1959) তিন প্রকার দ্বন্দ্বের বিস্তারিত বিশ্লেষণ করেন এবং কীভাবে তা সমাধান করা যায় তা আলোচনা করেন। দ্বন্দ্বসমূহকে প্রধানত ৪টি প্রধান ভাগে ভাগ করা হয়। যথা:

১। আকর্ষণ-আকর্ষণ দ্বন্দ্ব

২। বিকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব

৩। আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব

৪। দ্বিগুণ আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব

চাপমূলক পরিস্থিতির বৈশিষ্ট্যাবলি

দ্বন্দ্ব

১. আকর্ষণ-আকর্ষণ যদ্ব (Approach-approach conflict)

যখন আমাদের সামনে দুটি সমান আকর্ষণীয় বস্তু থাকে এবং সেখান থেকে একটি গ্রহণ করতে হবে, তখন আমরা দ্বন্দ্বের সম্মুখীন হই। এ ধরনের দ্বন্দ্ব আকর্ষণ-আকর্ষণ দ্বন্দ্ব নামে পরিচিত। আকর্ষণ-আকর্ষণ দ্বন্দ্বে দুটি ধনাত্মক লক্ষ্যবস্তু (Positive goal) থাকে এবং দুটি লক্ষ্যবস্তুই একই সাথে সমান আকর্ষণীয়।

চিত্র ৫·২ : আকর্ষণ-আকর্ষণ দ্বন্দ্ব

দ্বন্দ্ব

পয়লা বৈশাখ, দুটি দাওয়াত এসেছে। বন্ধু দাওয়াত করছে মাংস দিয়ে ভুনা খিচুড়ি খাওয়ার, আর এক বান্ধবী দাওয়াত করেছে বিভিন্ন ধরনের পিঠা খাওয়ার। সময় দুপুর ১-৩০ মিনিট। দু'জনের সাথেই গভীর বন্ধুত্ব। দ্বন্দ্ব হলো কার দাওয়াত রক্ষা করবে-বন্ধুর না বান্ধবীর? অথবা বিয়ের দুটি সম্বন্ধ এসেছে, দু'জনেই এম. এ. পাস এবং দুজনেই প্রথম শ্রেণির সরকারি চাকুরে। কাকে জীবন সাথী হিসেবে বেছে নেবে?

আকর্ষণ-আকর্ষণ দ্বন্দ্ব ততটা জটিল নয়। এর সহজেই সমাধান করা যায়। যারা একটু চালাক-চতুর তারা দুটি লক্ষ্যবস্তুর তুলনা করে যেটি একটি ভারী বা বেশি গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করবে সেটিই গ্রহণ করবে। ফলে দ্বন্দ্বের অবসান ঘটবে।

দ্বন্দ্ব

২. বিকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব (Avoidance-avoidance conflict)

বিকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্বে ঋণাত্মক লক্ষ্যবস্তু থাকে, যার একটি গ্রহণ করতে হবে। যখন দুটি অপ্রীতিকর লক্ষ্যবস্তুই থাকে এবং ইচ্ছার বিরুদ্ধে হলেও একটি গ্রহণ না করে উপায় থাকে না তখন যে দ্বন্দ্বের উদ্ভব ঘটে, তাকে বিকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব বলে। এ ধরনের দ্বন্দ্বের মূল কথা "জলে কুমীর ডাঙায় বাঘ।" এ ধরনের দ্বন্দ্ব সবচেয়ে বেশি হতাশার সৃষ্টি করে।

উদাহরণস্বরূপ দাঁতের ব্যথায় থাকতে না পেরে রোগী দন্ত চিকিৎসকের কাছে যাবে দাঁত তোলার জন্য। ডাক্তারের কাছে গেলে দাঁত তুলে দেবে-তাই ডাক্তারের কাছে যেতে ভয় হচ্ছে। আবার না গেলে দাঁতের তীব্র ব্যথার কথা তাকে নাড়া দিচ্ছে।

অথবা ধরা যাক, একজন মহিলার চাকরির বয়স শেষ হবার পূর্ব মুহূর্তে একটি চাকরিতে যোগদানের জন্য চিঠি পেলেন, যে চাকরিটি তিনি মোটেই পছন্দ করেন না। এদিকে পরিবারের সকলে তাকিয়ে আছে তার উপার্জনের দিকে। এ চাকরিতে যোগদান না করলে তার চাকরির বয়স শেষ হয়ে যাবে, আর কোনো সরকারি চাকরি হবে না। এ ধরনের পরিস্থিতি বিকর্ষণ- বিকর্ষণ দ্বন্দ্বের উদ্ভব ঘটায়।

চাপমূলক পরিস্থিতির বৈশিষ্ট্যাবলি

দ্বন্দ্ব

চিত্র ৫·৩ : বিকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব

দ্বন্দ্ব

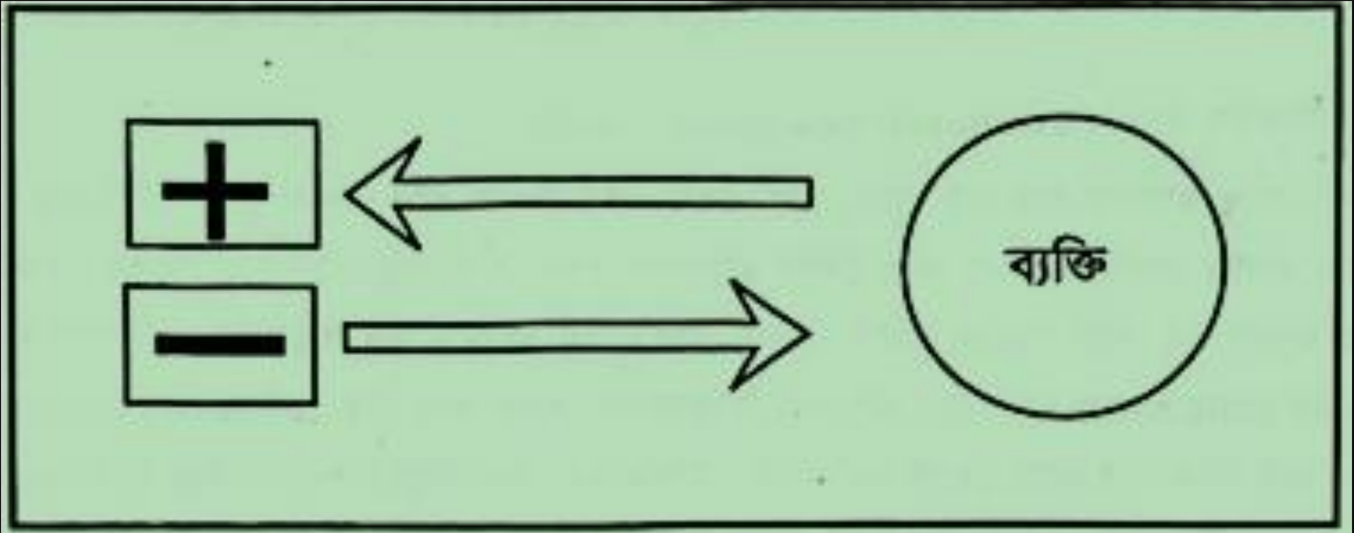
৩. আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব (Approach-avoidance conflict)

আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব সচরাচর ঘটে থাকে, কিন্তু এর সমাধান খুব কঠিন। এ ক্ষেত্রে একটি লক্ষ্যবস্তু থাকে; লক্ষ্যবস্তুটি একদিকে যেমন আকর্ষণ করে, অন্যদিকে তেমনি বিকর্ষণও করে। অর্থাৎ আকর্ষণীয় ও বর্জনীয় উভয় গুণই লক্ষ্যবস্তুতে বর্তমান থাকে। লক্ষ্যবস্তুটির আকর্ষণীয় গুণের কারণে ব্যক্তি এর দিকে অগ্রসর হয়; কিন্তু অগ্রসর হওয়ার সাথে সাথে ঋণাত্মক গুণটি বেশি শক্তিশালী হওয়ায় অগ্রসর হওয়া থেকে বিরত রাখে। ফলে ব্যক্তি হতাশ হয়ে পড়ে।

আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব একই সাথে কাছে টানে, আবার দূরেও সরিয়ে দেয়। উদাহরণস্বরূপ, ভালো বেতনের একটি চাকরি পাওয়া গেছে, আর চাকরিস্থল হলো খাগড়াছড়ি জেলার শেষ প্রান্তে এক দুর্গম গ্রামাঞ্চলে। অথবা ষোড়শী সুন্দরী কন্যার জন্য সুন্দর পাত্র পাওয়া গিয়েছে, কিন্তু পাত্রের বয়স অনেক বেশি।

চাপমূলক পরিস্থিতির বৈশিষ্ট্যাবলি

দ্বন্দ্ব

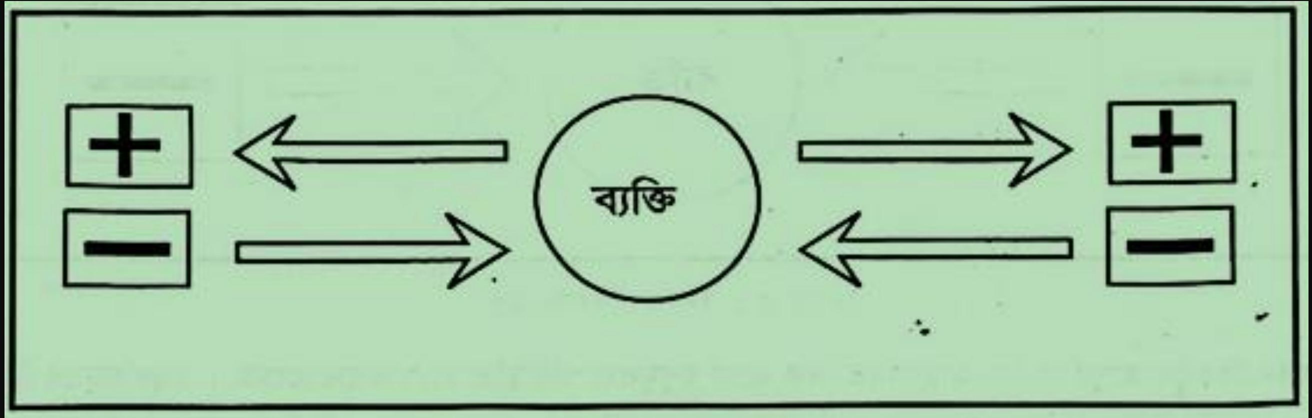


চিত্র ৫·৪ : আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব

দ্বন্দ্ব

৪. দ্বিগুণ আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব (Double approach-avoidance conflict)

এ ক্ষেত্রে দুটি লক্ষ্যবস্তু থাকে এবং প্রতিটি লক্ষ্যবস্তুরই ধনাত্মক ও ঋণাত্মক অর্থাৎ ভালো ও মন্দ দুটি দিকই রয়েছে। ভালোর দিকটি ব্যক্তিকে আকর্ষণ করে এবং মন্দের দিকটি তাকে বিকর্ষণ করে। কিন্তু দুটি লক্ষ্যবস্তুর একটি তাকে গ্রহণ করতে হবে।



চিত্র ৫·৫ : দ্বিগুণ আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব

দ্বন্দ্ব

একটি উদাহরণ দেয়া যাক। শরতের ছুটিতে মনিকার সামনে দুটি লক্ষ্য আছে। একটি হলো মনিকাদের ক্লাসের সকলে কক্সবাজার ও রাঙামাটি বেড়াতে যাবে। আর অন্যটি হলো ছুটির পরেই বার্ষিক পরীক্ষা শুরু হবে। তাই বাড়িতে থেকে পড়াশোনা করতে হবে। এ দুটি কাজের প্রত্যেকটির সাথে আনন্দ ও কষ্ট জড়িত আছে। শরতের ছুটিতে বন্ধু-বান্ধব নিয়ে ভ্রমণ নিঃসন্দেহে আনন্দের। কিন্তু পরীক্ষার পূর্বে এভাবে বেড়াতে গেলে পরীক্ষার ফল খারাপ হতে পারে। তাই দুশ্চিন্তা রয়েছে। আবার ছুটিতে বেড়াতে না গিয়ে বাড়িতে থেকে পড়াশোনা করলে পরীক্ষায় ভালো করবার আনন্দ রয়েছে। কিন্তু ভ্রমণের আনন্দ থেকে বঞ্চিত হবার দুঃখও রয়েছে। সুতরাং দেখা যাচ্ছে যে, এরূপ পরিস্থিতিতে দ্বিগুণ আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হয়েছে।

দৈনন্দিন জীবনে আমরা প্রায়শ দ্বন্দ্বের সম্মুখীন হই। ব্যক্তির সামনে যখন একই ধরনের দুটি প্রেষণা উপস্থিত হয় তখন একই সাথে প্রেষণার প্রতি প্রতিক্রিয়া করা তার পক্ষে সম্ভব হয় না। অর্থাৎ দুটি প্রেষণার পরিতৃপ্তি একই সাথে সম্ভব নয়।

দ্বন্দ্ব

ফলে সে সমস্যায় পড়ে এবং দ্বন্দ্বে ভোগে। এ সমস্যাটির সমাধান না হলে তার মধ্যে এক অপ্রীতিকর অনুভূতির সৃষ্টি হয়। সে যতক্ষণ পর্যন্ত না একটি প্রেষণাকে বর্জন করছে, ততক্ষণ পর্যন্ত তার মধ্যে দ্বন্দ্ব চলতে থাকে। ফলে তার মানসিক সমতা ক্ষুণ্ণ হয়। দ্বন্দ্বের সমাধান করতে না পারলে এবং অধিক সময় স্থায়ী হলে তা ব্যক্তির মধ্যে উদ্বেগ (Anxiety) সৃষ্টি করে, যা ব্যক্তির স্বাভাবিক জীবনযাত্রাকে ব্যাহত করে। দ্বন্দ্বমূলক পরিস্থিতিতে সাহসিকতা ও বুদ্ধিমত্তার সাথে একটিকে গ্রহণ ও অপরটিকে বর্জন করে দ্বন্দ্বমূলক পরিস্থিতির অবসান ঘটান যেতে পারে।

THANK YOU

HSC
একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ২য় পত্র

অধ্যায়ঃ ০৫ – মানসিক চাপ ও চাপ মোকাবেলা

টপিক – ০৪ চাপ সামলানোর উপায়সমূহ

টপিক ০৪: চাপ সামলানোর উপায়সমূহ

This Topic is important for

MCQ	সৃজনশীল	
	ক	খ
	গ	ঘ

চাপ সামলানোর উপায়সমূহ

মানুষ প্রতিনিয়ত চাপ অনুভব করছে। ছোট্ট শিশু থেকে শুরু করে বৃদ্ধ পর্যন্ত প্রতিটি মানুষ বিভিন্ন পর্যায়ে মানসিক চাপের প্রতি প্রতিক্রিয়া করছে। একদিকে রয়েছে মানসিক চাপ, আর একদিকে রয়েছে এই চাপের প্রতি প্রতিক্রিয়া। চাপ সামলানোর জন্য কতগুলো কৌশল রয়েছে। এগুলো হলো:

চাপ সামলানোর উপায়সমূহ

চাপমূলক পরিস্থিতি পুনর্মূল্যায়ন

চাপমূলক পরিস্থিতিকে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পুনর্মূল্যায়নের ব্যবস্থা করতে হবে। প্রকৃত সমস্যাটিকে চিহ্নিত করতে হবে এবং নিজের মধ্যে প্রয়োজনীয় দক্ষতার উন্নয়ন সাধন করতে হবে। পরিশেষে নব উদ্যমে সর্বশক্তি প্রয়োগ করে সমস্যার সমাধানে আত্মনিয়োগ করা। অর্থাৎ চাপমূলক যে সমস্যা সৃষ্টি হয়েছে তা সরাসরি সমাধানের জন্য পদক্ষেপ নিতে হবে। সরাসরি মোকাবিলার সাথে উপরোক্ত বিষয়গুলো জড়িত রয়েছে। যে চাপমূলক পরিস্থিতি ব্যক্তি ভোগ করছে সেটিকে উপরোক্তভাবে সরাসরি মোকাবিলা করতে হবে। উদাহরণস্বরূপ বলা যায়, কোনো ছাত্র ডাক্তারী করবে বলে ডাক্তারীর পরীক্ষা দিল। কিন্তু পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হতে পারল না। মানসিক কারণে মনটা ভেঙে গেল। পরবর্তীতে সে পরিস্থিতি যথাযথভাবে পর্যালোচনা করে বুঝতে পারল যে অপর্যাপ্ত প্রস্তুতিই তার ব্যর্থতার মূল কারণ। তাই সে নতুন উদ্যমে পরবর্তী ভর্তি পরীক্ষার জন্য প্রস্তুতি নেবে এবং সাফল্য অর্জন করে চাপমূলক পরিস্থিতির অবসান ঘটাবে।

চাপ সামলানোর উপায়সমূহ

পশ্চাদপসারণ

যে সমস্যাজনক পরিস্থিতি ব্যক্তির জন্য মানসিক চাপের সৃষ্টি করেছে, তা যদি সমাধান করা ব্যক্তির পক্ষে সম্ভব না হয়, তবে নিজেকে সে ঐ পরিস্থিতি থেকে সরিয়ে নিতে পারে বা অপসারণ করতে পারে। ব্যক্তি পরিস্থিতি ও স্বীয় দক্ষতাকে বাস্তব দৃষ্টিতে যাচাই করে এই যথার্থ পদক্ষেপ গ্রহণ করে। উদাহরণস্বরূপ, একজন ছাত্র ডাক্তারী পড়বে বলে পরীক্ষা দিল এবং অনুত্তীর্ণ হলো। ছাত্রটি যদি বাস্তব দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে পর্যালোচনা করে বুঝতে পারে যে, ডাক্তারী পড়ার জন্য প্রয়োজনীয় মেধার তার অভাব রয়েছে, তাহলে সে ডাক্তারী পড়ার ইচ্ছা পরিত্যাগ করে নিজেকে মানসিক চাপের হাত থেকে রক্ষা করতে পারে।

চাপ সামলানোর উপায়সমূহ

সমঝোতা

সমঝোতার মাধ্যমে আমরা মানসিক চাপ থেকে রেহাই পেতে পারি। ব্যক্তি সমস্যাজনক পরিস্থিতির কিছুটা পরিবর্তন করে এবং নিজের অভ্যন্তরীণ অবস্থার কিছু পরিবর্তন এনে পরস্পরের মধ্যে সমন্বয় সাধন করা যেতে পারে। এক্ষেত্রে ব্যক্তির স্বীয় দক্ষতা ও যোগ্যতা এবং বিরাজমান পরিস্থিতিকে বাস্তব দৃষ্টিতে করে এ সমঝোতার পদক্ষেপ নেয়া হয়। উদাহরণস্বরূপ, কোনো ছাত্র সরকারি মেডিকেল কলেজে ভর্তি হতে ব্যর্থ হলে সে পরবর্তীতে প্রাইভেট মেডিকেল কলেজে ভর্তি হতে পারে অথবা ডিপ্লোমা কোর্সেও ভর্তি হতে পারে।

চাপ সামলানোর উপায়সমূহ

আত্মরক্ষামূলক কৌশল

প্রকৃত সমস্যার সমাধান না করে কিছু কৌশল প্রয়োগ করে মানসিক চাপের কবল থেকে ব্যক্তি আত্মরক্ষা করার যে প্রচেষ্টা তাকেই আত্মরক্ষামূলক কৌশল (ego defense mechanism) বা প্রতিরক্ষণ কৌশল (defense mechanism) বলে। সিগমুন্ড ফ্রয়েডই প্রথম আত্মরক্ষামূলক কৌশলের কথা বলেছেন। মানুষের মনের মধ্যে সর্বদাই পরস্পরবিরোধী কতগুলো শক্তির অন্তর্দ্বন্দ্ব চলছে। ফ্রয়েড এই শক্তিগুলোর নাম দিয়েছেন অদম (id), অহম (ego) এবং অতি-অহম (super-ego)। অদম আমাদের নগ্ন ও অবদমিত কামনার প্রতীক। অতি অহম হলো আমাদের অন্তরবাসী সমালোচক ও নৈতিক মানের ধারক। আর আমাদের নিজস্ব সত্তাটির নাম অহম। ফ্রয়েডের মতে অহম যখন আসে ও অতি-অহমের মধ্যে সমন্বয় সাধন করে বাস্তবতাকে মোকাবিলা করতে ব্যর্থ হয়, তখন স্বীয় ব্যর্থতাকে ঢেকে রাখার জন্য অহম এ আত্মরক্ষামূলক কৌশলগুলো অবলম্বন করে। তবে এ কৌশলগুলো মনের অচেতন স্তরে ঘটে থাকে।

চাপ সামলানোর উপায়সমূহ

আত্মরক্ষামূলক কৌশল

ওয়াইনী ওয়াইটেন (১৯৯৮) এর মতে, "আত্মরক্ষা কৌশল হলো ব্যক্তির ব্যাপক অসচেতনমূলক প্রতিক্রিয়াসমূহ যা একজন ব্যক্তিকে বেদনাদায়ক আবেগসমূহ যথা- উদ্বেগ ও পীড়ন থেকে রক্ষা করে।" (Defense mechanisms are largely unconscious reactions that protect a person from unpleasant emotions such as anxiety and guilt. উৎস: Psychology; Brooks/Cole Publishing Company; 1989; P. 436.)

ডি. জি. মায়ার্স (১৯৯৫) বলেন, "আত্মরক্ষামূলক কৌশল হলো অসচেতনমূলকভাবে বাস্তবতা থেকে সরিয়ে নেয়ার মাধ্যমে উদ্বেগ প্রশমিত করার পদ্ধতিসমূহ।"

(Ego defence mechanism is the ego's protective methods of reducing anxiety by unconsciously distorting reality. Myers D.G.)

আত্মরক্ষামূলক কৌশল

নিম্নে বিভিন্ন রকম আত্মরক্ষামূলক কৌশল উল্লেখ করা হলো:

(ক) অবদমন (Repression): তীব্র মানসিক চাপের ফলে আমাদের মনের ইচ্ছাগুলো বা অসামাজিক ও নীতিবিরোধী কাজগুলো আমাদের নিজেদের কাছেই গ্রহণযোগ্য হয় না বা তৃপ্তি সাধন করা সম্ভব হয় না। এ ধরনের অগ্রহণযোগ্য কামনা বাসনাকে ব্যক্তি স্বভাবতই জোরপূর্বক ভুলে থাকে বা অচেতন মনে দাবিয়ে রাখে। এ জোরপূর্বক ভুলে থাকা বা দাবিয়ে রাখার কাজটিকে অবদমন বলে। প্রকৃতির দিক দিয়ে অবদমন হলো সঙ্গতিবিধানের চরমতম এবং নিকৃষ্টতম কৌশল।

(খ) অপব্যাখ্যান বা যুক্তিসিদ্ধকরণ (Rationalization): নিজের ব্যর্থতা ও অক্ষমতা থেকে উদ্ভূত পীড়াদায়ক গ্লানির কবল থেকে মুক্তি লাভের জন্য ব্যক্তি অপব্যাখ্যার কৌশল ব্যবহার করে। এ কৌশলের মাধ্যমে ব্যক্তি তার অহম বোধকে অক্ষুণ্ণ রাখে এবং ব্যর্থতার গ্লানি থেকে মুক্তি লাভ করে। শৃগাল ও আঙ্গুর ফল টক-এর গল্প আমরা সবাই জানি। বেশ কিছুদিন ধরে খেলছে এমন একজন খেলোয়াড় যদি দলের খেলোয়াড় হিসেবে মনোনীত না হয় তাহলে তাকে বলতে শুনা যায়, "আরে ভাই, অনেক বয়স হয়েছে, এখনকি আর ছেলেপিলেদের সাথে আমার খেলাধুলা সাজে।" এসব ক্ষেত্রে আমরা আমাদের অক্ষমতাকে ঢাকবার জন্য যুক্ত্যাভাসের আশ্রয় নিয়ে অন্যের চোখে আমাদের আত্মমর্যাদা রক্ষা করবার চেষ্টা করি।

চাপ সামলানোর উপায়সমূহ

আত্মরক্ষামূলক কৌশল

(গ) প্রতিক্রিয়া সংগঠন (Reaction formation): কখনো কখনো কোনো অবদমিত ইচ্ছাকে অস্বীকার করার জন্য ব্যক্তি সেই ইচ্ছার বিপরীত মনোভাব প্রকাশ করে অথবা প্রত্যাশিত আচরণের বিপরীত আচরণটি সম্পন্ন করে। যে মেয়ে সবসময় চেয়েছে তার প্রথম সন্তান ছেলে হবে, প্রথম সন্তান মেয়ে হবার পর বিদ্বেষ ভাব লুকোবার জন্য তিনি ঐ মেয়েকে ভীষণভাবে ভালোবাসতে শুরু করেন। আদরে আদরে হয়তো মেয়েটিকে অস্থির করে তোলেন।

(ঘ) প্রত্যাবৃত্তি (Regression): ব্যক্তি যখন বাস্তবের কোনো বিশেষ পরিস্থিতির সঙ্গে সঙ্গতিবিধান করতে পারে না তখন সে বর্তমানকে ত্যাগ করে অতীতের শৈশবে ফিরে যায় এবং শৈশবের যে সকল আচরণে সে আনন্দ পেত সেই আচরণ সম্পন্ন করতে শুরু করে। এভাবে জীবনের পূর্ববর্তী অবস্থায় ফিরে যাওয়াকে প্রত্যাবৃত্তি বা পশ্চাৎগমন বলে। বিষম সঙ্কটের মুখে একজন বয়স্ক ও পরিপক্ক ব্যক্তিও শিশুসুলভ আচরণ করতে পারে।

চাপ সামলানোর উপায়সমূহ

আত্মরক্ষামূলক কৌশল

(ঙ) প্রতিক্ষেপণ (Projection): নিজের অভ্যন্তরীণ আবেগ, বৈশিষ্ট্য বা প্রবণতা বাইরের কোনো কিছুতে প্রতিফলন করাকে প্রতিক্ষেপণ বলে। নিজের ব্যর্থতার জন্য বাইরের কোনো ব্যক্তি, বস্তু বা বিষয়কে দায়ী করা। নিজের মিথ্যাচারের সাফাই গাইতে গিয়ে হয়তো বলি সবাইতো মিথ্যা কথা বলে। পরীক্ষার হলে নকল করতে গিয়ে পরীক্ষার্থী হয়তো মনে মনে বলে, আমি এমনকি দোষ করেছি, আমার আশে-পাশের সবাইতো নকল করছে।

(চ) ক্ষতিপূরণ (Compensation): কোনো ক্ষেত্রের ব্যর্থতা বা অক্ষমতার গ্লানিকে অন্য ক্ষেত্রের সফলতা দিয়ে আমরা ক্ষতিপূরণ করে থাকি। কোনো ছেলে পড়াশোনায় খারাপ, কিন্তু খেলাধুলার পারদর্শিতা দেখিয়ে সে তার পড়াশোনার বিফলতার ক্ষতিপূরণ সাধন করে।

(ছ) উদগতি (Sublimation): উদগতিতে সামাজিকভাবে অননুমোদিত প্রেষণাগুলো সমাজে গ্রহণযোগ্য ব্যবহারের ভেতর দিয়ে প্রকাশ পায়। যেমন কোনো নারীর ভালোবাসা লাভে ব্যর্থ হয়ে ব্যক্তি কবিতা রচনা করে খ্যাতি অর্জন করতে পারে।

চাপ সামলানোর উপায়সমূহ

আত্মরক্ষামূলক কৌশল

(জ) একাত্মভাবন (Identification): কোনো বিষয়ে ব্যর্থ ব্যক্তি অপরের সঙ্গে বা অপরের কৃতিত্বের সঙ্গে নিজেকে বা নিজের কৃতিত্বকে অভিন্ন বলে মনে করে তৃপ্তি পায়। এটিকে একাত্মভাবন বলে। শৈশবে শিশু তার পিতার সঙ্গে নিজেকে অভিন্ন মনে করে তৃপ্তি পায়। এই একাত্মভাবন আছে বলেই আমরা সিনেমা, নাটক দেখে বা গল্প উপন্যাস পড়ে আনন্দ পাই। কারণ নায়ক নায়িকাদের সাথে নিজেদের একাত্ম ভেবেই আমরা তৃপ্তি লাভ করি।

(ঝ) অপস্থাপন (Displacement): অনেক সময় ব্যক্তি ব্যর্থ হলে মনে আক্রোশের সৃষ্টি হয়। ব্যর্থতার জন্য দায়ী ব্যক্তি যদি অত্যন্ত শক্তিশালী হয় তাহলে তার ক্রোধ দুর্বল ও নিরপরাধ ব্যক্তির প্রতি স্থানান্তরিত হয়। এ ধরনের স্থানান্তরকে অপস্থাপন বলে। প্রমোশন না পেয়ে ব্যক্তি ক্রোধান্বিত হয়ে বাড়ি গিয়ে নিরপরাধ স্ত্রী পুত্রের উপর অহেতুক ক্রোধ প্রকাশ করা। দমন করে রাখা আবেগ এভাবে প্রকাশ করলে তাতে মানসিক চাপ অনেকটা কমে যায়।

আত্মরক্ষামূলক কৌশল

(ঞ) কল্পকথা ও দিবাস্বপ্ন (Fantasy and daydreaming): ব্যর্থ ও আশাহত ব্যক্তির কল্পনায় সাফল্য অর্জন বা কাঙ্ক্ষিত বস্তু লাভ করা সম্পর্কে সুখকর চিন্তা করা এবং মানসিক প্রতিচ্ছবি ফুটিয়ে তোলাকে কল্পকথা ও দিবাস্বপ্ন বলে। যে সকল ইচ্ছা বাস্তবে তৃপ্ত হয় না সেগুলোকে কল্পনা বা দিবাস্বপ্নের মাধ্যমে ব্যক্তি আংশিকভাবে তৃপ্ত করার চেষ্টা করে। অবদমিত বাসনাকে তৃপ্তিদানের এই কৌশলটি খুবই সহজ এবং সকলেরই আয়ত্তাধীন। যেমন ক্ষুধার্ত ব্যক্তি মনের পর্দায় ভালো ভালো খাদ্যবস্তুর ছবি দেখে আনন্দ পায়। আমরা সাধারণত বলি, ছেঁড়া কাঁথায় শুয়ে লাখ টাকার স্বপ্ন দেখা।

THANK YOU

HSC
একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ২য় পত্র

অধ্যায়ঃ ০৫ – মানসিক চাপ ও চাপ মোকাবেলা

টপিক – ০৫ বহুনির্বাচনী প্রশ্ন সমাধান

বহুনির্বাচনী প্রশ্ন সমাধান

১।"জৈবিক বা মানসিক, বাহ্যিক বা অভ্যন্তরীণ, অনিষ্টকর বা বঞ্চনাকর যে কোনো উদ্দীপকের কারণে সংগতিবিধান সম্পর্কিত অসুবিধাকেই মানসিক চাপ বলা হয়"-সংজ্ঞাটি কে দিয়েছেন?

ক. রোজেন এবং গ্রেগরি | খ. মর্গান এবং অন্যান্য

গ. ক্রাইডার এবং অন্যান্য | ঘ. ডি. জি. মায়ার্স

২।"দ্বন্দ্ব হচ্ছে এক ধরনের বেদনাদায়ক আবেগীয় অবস্থা যা বিরোধিতাকারী এবং পরস্পর বিরোধী ইচ্ছাগুলোর মধ্যকার একটি টেনশন থেকে উৎপন্ন হয়।" সংজ্ঞাটি কার?

ক. রোজেন এবং গ্রেগরি | খ. মর্গান এবং অন্যান্য

গ. ডগলাস এবং হল্যান্ড | ঘ. ডি. জি. মায়ার্স

৩।হতাশার উৎস কোনটি?

ক. ভালোবাসা | খ. কর্মঘণ্টা | গ. পঙ্গুত্ব | ঘ. কর্মবিরতি

৪।চাপের উৎস কোনটি?

ক. স্নেহ বঞ্চনা | খ. বার্ধক্য | গ. বিবাহ বিচ্ছেদ | ঘ. কর্মভার

৫।কোনো উদ্দীপকের তীব্রতায় ব্যক্তির স্বাভাবিক কর্মপরিবেশ ব্যাহত হবার ঘটনাকে কী বলে?

ক. হতাশা | খ. কর্মভার | গ. দ্বন্দ্ব | ঘ. চাপ

৬।নিচের কোনটি সুখনীতি দ্বারা পরিচালিত হয়?
ক. আদিসত্তা খ. অহম গ. অতি অহম ঘ. প্রত্যাবৃত্তি

৭। নিচের কোনটি নৈতিকতার সাথে সম্পর্কিত?
ক. আদিসত্তা খ. অহম গ. অতি অহম ঘ. প্রত্যাবৃত্তি

৮। অবদমন চাপ সামলানোর কোন ধরনের কৌশল?
ক. অসহায়ত্ব খ. আত্মরক্ষামূলক গ. পরিস্থিতি পুনর্মূল্যায়ন ঘ. মানসিক চাপ

৯।"একটি লক্ষ্যবস্তুর দিকে পরিচালিত আচরণ বাধাপ্রাপ্ত হলে তাকে হতাশা বলে"-সংজ্ঞাটি কে দিয়েছেন?
ক. ফারনাল্ড এবং ফারনাল্ড খ. উডওয়ার্থ ও মার্কুইস
গ. ম্যাকমহোন এবং ম্যাকমহোন ঘ. মর্গান ও অন্যান্য

১০। সামনে দুটো সমান আকর্ষণীয় বস্তু আছে, সেখান থেকে একটি গ্রহণ করতে হবে। এখানে কোন ধরনের দ্বন্দ্ব রয়েছে?
ক. আকর্ষণ-আকর্ষণ খ. আকর্ষণ-বিকর্ষণ গ. বিকর্ষণ-বিকর্ষণ ঘ. দ্বিগুণ আকর্ষণ-বিকর্ষণ

১১। দুটি অপ্রীতিকর লক্ষ্যবস্তু থেকে একটি গ্রহণ করাকে কি দ্বন্দ্ব বলে?
ক. আকর্ষণ-আকর্ষণ খ. বিকর্ষণ-বিকর্ষণ গ. আকর্ষণ-বিকর্ষণ ঘ. দ্বিগুণ আকর্ষণ-বিকর্ষণ

১২। দিনাজপুরের একটি ছেলে ভালো বেতনের চাকরি পেয়েছে-আর সেটি হলো খাগড়াছড়িতে। এখানে কোন দ্বন্দ্ব রয়েছে?
ক. আকর্ষণ-আকর্ষণ খ. বিকর্ষণ-বিকর্ষণ গ. আকর্ষণ-বিকর্ষণ ঘ. দ্বিগুণ আকর্ষণ-বিকর্ষণ

১৩। প্রধানত ব্যক্তির কয়টি অবস্থা বুঝতে কর্মভার শব্দটি ব্যবহার করা হয়েছে?
ক. ২টি খ. ৩টি গ. ৪টি ঘ. ৫টি

১৪। নিজের ব্যর্থতার জন্য বাইরে কোনো ব্যক্তি, বস্তু বা বিষয়কে দায়ী করা হয়। বিষয়টির নাম কী?
ক. প্রত্যাবৃত্তি খ. প্রতিক্ষেপণ গ. ক্ষতিপূরণ ঘ. উদগতি

১৫। ব্যর্থতার জন্য দায়ী ব্যক্তি যদি অত্যন্ত শক্তিশালী হয় তাহলে তার ক্রোধ দুর্বল ও নিরপরাধ ব্যক্তির উপর স্থানান্তরিত হয়- এর নাম কী?
ক. ক্ষতিপূরণ খ. উদগতি গ. প্রতিক্ষেপণ ঘ. অপস্থাপন

THANK YOU

HSC
একাডেমিক কোর্স

মনোবিজ্ঞান ২য় পত্র

অধ্যায়ঃ ০৫ – মানসিক চাপ ও চাপ মোকাবেলা

টপিক – ০৬ সৃজনশীল প্রশ্ন সমাধান

দিনমজুর করিম শেখের মেধাবী ছেলে সিফাত এবার মেডিক্যাল এবং বুয়েটে ভর্তি পরীক্ষায় অংশগ্রহণ দুটোতেই কৃতকার্য হয়। সে ভীষণ চিন্তিত কোনটাতে ভর্তি হবে। মেডিক্যাল না বুয়েটে। ছেলের সাফল্যে বাবা খুশী হলেও ভীষণ অস্থির ও চিন্তিত সিফাতের ভর্তি ও পড়াশুনার খরচ চালানো নিয়ে। অবশেষে ছেলের ভবিষ্যতের কথা চিন্তা করে তার একমাত্র সম্বল দুধের গাভী বিক্রয় করার সিদ্ধান্ত নেয়। আর নিজেকে এই বলে সান্ত্বনা দেয় পড়াশোনা শেষ করে ছেলে সংসারের হাল ধরবে।

(ক) হতাশার সংজ্ঞা দাও।

(খ) কর্মভার কীভাবে মানসিক চাপ সৃষ্টি করে?

(গ) উদ্দীপকে সিফাতের মধ্যে কোন ধরনের দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হয়েছে? ব্যাখ্যা কর।

(ঘ) করিম শেখ মানসিক চাপ সামলানোর যে সমস্ত কৌশল অবলম্বন করে তা কতখানি যৌক্তিক? মতামত দাও। [ঢাকা, যশোর, সিলেট ও দিনাজপুর বোর্ড-২০১৮]

দৃশ্যকল্প-১ : রুবি ঢাকায় একটি বেসরকারি সংস্থায় উচ্চ বেতনে চাকরি করে। সম্প্রতি সে প্রত্যাশিত সরকারি চাকরি পেলেও কর্মস্থল বান্দরবানে হওয়ায় যোগদান করবে কিনা তা নিয়ে সংশয়ে আছে।

দৃশ্যকল্প-২ : বাদশাহ অনেকদিন আগে এসএসসি পাস করেছে। বিভিন্ন প্রতিযোগিতামূলক পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করছে। কিন্তু কোথাও চাকরি পাচ্ছে না। তাই সে চাকরির আশা ছেড়ে দিয়ে বলতে শুরু করলো মামা, খালু, ঘুষ ছাড়া চাকরি হবে না।

(ক) দ্বন্দ্বের সংজ্ঞা দাও।

(খ) মানসিক চাপ মোকাবেলা করা গুরুত্বপূর্ণ কেন?

(গ) রুবির মধ্যে কোন দ্বন্দ্বের উদ্ভব হয়েছে? ব্যাখ্যা কর।

(ঘ) বাদশাহ তার অবস্থান বুঝাতে কোন কোন কৌশলের আশ্রয় নিয়েছে? বিশ্লেষণ কর।

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

দৃশ্যকল্প-১: জনাব আবদুল করিম একটি বিদেশি কোম্পানির উচ্চ পদস্থ কর্মকর্তা। ইদানিং কাজের চাপের কারণে তাকে অতিরিক্ত সময় অফিসে কাটাতে হয়। আজকাল অফিসে প্রায়ই তার মাথাব্যথা এবং কাজের প্রতি অনাগ্রহ ইত্যাদি সমস্যাগুলো দেখা দিচ্ছে।

দৃশ্যকল্প-২: এইচএসসি পাসের পর সোমা বুয়েটে ভর্তি পরীক্ষার জন্য প্রস্তুতি নিয়ে তৈরি করছিল নিজেকে। কিন্তু বুয়েটে ভর্তি পরীক্ষায় সে কৃতকার্য হতে পারেনি। তাই সে মানসিকভাবে প্রচণ্ড রকমে ভেঙে পড়েছে।

(ক) চাপ কী?

(খ) 'জলে কুমির ডাঙ্গায় বাঘ'-কে বিকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব বলা হয় কেন?

(গ) সোমার মানসিক অবস্থাকে মনোবিজ্ঞানের ভাষায় কী বলা হয়? ব্যাখ্যা কর।

(ঘ) জনাব করিমের সমস্যার সাথে সম্পর্কিত অবস্থাটিকে মনোবিজ্ঞানের ভাষায় কি বলা হয়? এর প্রকারভেদগুলো বিশ্লেষণ কর। [ঢাকা, বরিশাল, সিলেট ও দিনাজপুর বোর্ড-২০১৯]

THANK YOU