সপ্তম অধ্যায়

বয়ঃসন্ধিকাল ও মানসিক স্বাস্থ্য

প্রশ্ন ১ । রবি এবং নীল দু'জন ঘনিষ্ঠ বন্ধু। তাদের উভয়ের বয়স ১৪ বছর। রবির ইচ্ছা ভবিষ্যতে একটা ভালো চাকরি করে তার পরিবারের দুঃখ কষ্ট দূর করবে। অপরদিকে নীলের কণ্ঠস্বরে হঠাৎ পরিবর্তন আসায় যে অন্যের সাথে কথা বলতে লজ্জা পায়। নীলের ছোট বোন ডলির বয়স ১২ বছর। ইদানীং ডলি প্রায়ই মন খারাপ করে একা বসে থাকে, সময়মতো খাওয়া-দাওয়া করে না, বিষণ্ণ থাকে ।

ক. বয়ঃসন্ধিকাল কী?

খ. বয়ঃসন্ধিকালে শিশুদের সঙ্গে বাবা-মায়ের প্রত্যাশিত আচরণগুলো কী হওয়া উচিত?

গ. উদ্দীপকে রবির মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর কীসের প্রভাব বিদ্যমান? ব্যাখ্যা করো ।

ঘ. 'নীল ও ডলির আচরণ পরিবর্তনের কারণ এক হলেও বৈশিষ্ট্যের দিক দিয়ে ভিন্ন' – উক্তিটি বিশ্লেষণ করো।

[ঢা. বো.. দি. বো, কু. বো, য, বো, ২০১৯/

MEHEDI HASAN

১ নম্বর প্রশ্নের উত্তর

ক. বয়ঃসন্ধিকাল হলো প্রাক-তারুণ্যের সময়কাল যা দ্রুত শারীরিক বৃদ্ধি ও যৌন পরিপক্কতার বিকাশকে চিহ্নিত করে ।

খ বয়ঃসন্ধিকালে শিশুদের সঙ্গে বাবা-মায়ের আচরণ ইতিবাচক, গঠনমূলক ও সহানুভূতিশীল হওয়া উচিত ।

বয়ঃসন্ধিকালে শিশুর প্রতি সবচেয়ে বেশি দায়িত্ব পালন করে বাবা-মা। মনোবিজ্ঞানীদের মতে বাবা-মা এ সময়ে শিশুদের প্রতি তিন ধরনের আচরণ করতে পারে। যেমন- সন্তানদের রক্ষণাবেক্ষণ ও সমর্থন তথা সন্তানদের খাওয়া-দাওয়া ও শারীরিক মঙ্গলের দিকে নজর দেবেন।

সন্তানের প্রতি আবেগপ্রবণ হবেন তথা তাদের ভালোবাসবেন এবং তাদের বিপদে এগিয়ে আসবেন। সর্বশেষ পর্যায়ে বাবা-মা সন্তানদের সামাজিক শিক্ষা দিবেন এবং পরিবর্তনশীল পরিবেশের সাথে খাপ-খাইয়ে চলতে সহযোগিতা করবেন ।

গ উদ্দীপকে রবির মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর অর্থনৈতিক প্রভাব বিদ্যমান । জীবিকার নিমিত্তের জন্য অর্থনৈতিক প্রভাব বয়ঃসন্ধিকালের একটি গুরুত্বপূর্ণ সমস্যা। এ সময়ে ছেলে-মেয়েরা অর্থনীতির কথা বিশেষভাবে চিন্তা করে: তারা ভাবে কীভাবে জীবিকা নির্বাহ করতে হবে। কোন পেশা নির্বাচন করলে সুখী হওয়া যাবে অথবা কোন বৃত্তি বাছাই করলে জীবনে সফলতা আসবে- এ সময়ে ছেলে মেয়েরা তা চিন্তা করে। উদাহরণস্বরূপ, যারা সাধারণ ছাত্রছাত্রী তারা মানবিক বিষয়ে পড়াশোনা করে জীবিকা নির্বাহ করবে; যারা ব্যাংক বিষয়ক কাজে বা হিসাবের কাজে নিজেদের নিবেদিত করতে চায় তারা ব্যবসায় শিক্ষাতে পড়াশোনা করবে। বয়ঃসন্ধিকাল থেকেই ছেলেমেয়ারা তাদের অভীষ্ট লক্ষ্যে পৌছার জন্য তারা ভাবতে থাকে। পারিবারিক দুরবস্থা ও আর্থিক অস্বচ্ছলতা বয়ঃসন্ধিকালের সময়ে ছেলেমেয়েদের নিজের ও পরিবারের ভবিষ্যৎ নিয়ে চিন্তা করতে শেখায় ।

MEHEDI HASAN

প্রদত্ত উদ্দীপকে বর্ণিত রবির বয়স ১৪ বছর। সুতরাং রবি একজন কিশোর ও বয়ঃসন্ধিকালে অবস্থান করছে। তার ইচ্ছা ভবিষ্যতে একটা ভালো চাকরি করে তার পরিবারের দুঃখ কষ্ট দূর করবে। এ থেকে রবির পরিবারের আর্থিক অস্বচ্ছলতার চিত্র ফুটে উঠেছে। রবির মতো বয়ঃসন্ধিকালে প্রয়োজনীয় ও আকাঙ্ক্ষিত জিনিসের বস্তু বা অর্থের অভাব মানসিক বিকাশকে বাধাগ্রস্ত করে। ফলে অনেকে লেখাপড়া থেকে ঝরে পড়ে। আবার অনেকে বিপথগামী হয়ে পরিবার ও সমাজের জন্য ভয়ংকর হয়ে উঠে। তবে অনেকে এ সময়ে আদর্শ ব্যক্তিকে অনুসরণ করে ইতিবাচক জীবনের স্বপ্ন দেখে। মা-বাবার পরামর্শ এক্ষেত্রে ছেলেমেয়েকে বিশেষভাবে সহায়তা করে। অনেক ছেলেমেয়েকে পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়ে বয়ঃসন্ধিকালেই সংসারের হাল ধরতে হয়। আবার অনেককে এ বয়স থেকেই পেশা নির্বাচনের মাধ্যমে স্বাবলম্বী হওয়ার কথা চিন্তা করতে হয় যা উদ্দীপকে রবির ক্ষেত্রেও দেখা গিয়েছে।

ঘ নীল ও ডলির আচরণ পরিবর্তনের কারণ বয়ঃসন্ধিকাল হলেও বৈশিষ্ট্যের দিক দিয়ে সে পরিবর্তন ভিন্ন হয়' প্রশ্নোক্ত বক্তব্যটি যথার্থ হয়েছে বলে মনে আমি মনে করি ।

বয়ঃসন্ধিকালে সবচেয়ে বেশি দৈহিক বৃদ্ধি ও অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের অনুপাতে পরিবর্তন সংঘটিত হয়। এ সময়ে ছেলেদের অন্ডকোষ বৃদ্ধি ঘটে, বগল ও গুপ্তস্থানে লোমের বৃদ্ধি, কণ্ঠস্বরের পরিবর্তন, দাড়ি জন্মায় এবং প্রথম বীর্যপাত শুরু হয়। অন্যদিকে মেয়েদের ক্ষেত্রে স্তন বৃদ্ধি পায়, গুপ্তস্থানে লোম ওঠে, ঋতুস্রাব শুরু হয় ও অন্যান্য লোমের বৃদ্ধি ঘটে। এ সময়ে ছেলেমেয়েরা মা-বাবা, ভাইবোন, শিক্ষক ও সঙ্গীদের কাছ থেকে কম সমবেদনা পায়। এ সময়ে ছেলেমেয়েরা একাকী থাকতে চায়, লাজুক হয় এবং আত্ম-প্রত্যয়ের অভাব থাকে।

প্রদত্ত উদ্দীপকের বর্ণনায় নীলের বয়স ১৪ বছর এবং তার বোন ডলির বয়স ১২ বছর। বয়ঃসন্ধিকালের বয়ক্রমানুযায়ী তারা উভয়েই বয়ঃসন্ধিকালে অবস্থান করছে। নীলের কণ্ঠস্বরের হঠাৎ পরিবর্তন হওয়া; এজন্য কথা বলতে লজ্জা পাওয়া এগুলো বয়োঃসন্ধিকালে ছেলেদের ক্ষেত্রে স্বাভাবিক ঘটনা। অন্যদাকে হঠাৎ করে শারীরিক পরিবর্তন আসলে ডলির মতো অনেকেই মন খারাপ করে একা বসে থাকে; সময় মতো খাওয়া-দাওয়া করে না এবং বিষণ্ণ থাকে। এক্ষেত্রে পারিপার্শ্বিক লোকজন ও মা-বাবার সহযোগিতাই ছেলেমেয়েদের এই পরিবর্তনশীল পরিস্থিতির সাথে খাপ- খাওয়াতে সহযোগিতা করে। তাহলে দেখা যায়, নীল ও ডলির আচরণ পরিবর্তনের কারণ হলো বয়ঃসন্ধিকাল, কিন্তু সে পরিবর্তন বৈশিষ্ট্যের দিক দিয়ে ভিন্ন ধরনের।
উদ্দীপকের নীল ও ডলির আচরণ পরিবর্তনের কারণ এক হলেও বৈশিষ্ট্যের দিক দিয়ে ভিন্ন । তাই প্রশ্নোক্ত বক্তব্যটিকে যথার্থ বলা যায় ।

MEHEDI HASAN

প্রশ্ন ২। **দৃশ্যকল্প-১:** ১৩/১৪ বছর বয়সি ইরাম তার শারীরিক বিভিন্ন পরিবর্তন বুঝতে পারে, যা দ্রুত দু-এক বছরের মধ্য সম্পন্ন হয়।

দৃশ্যকল্প-২:

MEHEDI HASAN

ক. বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস কত তারিখে পালিত হয়? খ. বেকারত্ব মানসিক স্বাস্থ্যের ঝুঁকি বাড়ায় কীভাবে?

গ. দৃশ্যকল্প-১: এ ইরামের শারীরিক পরিবর্তনের বৈশিষ্ট্যগুলো বর্ণনা করো ।

ঘ. দৃশ্যকল্প-২: এ A ও B চিত্র দু'টির মধ্যে বয়ঃসন্ধিকালে কোনটির প্রভাব বেশি? বিশ্লেষণ করো

রোবো., চ.বো., সি. বো., ব. বো. ২০১৯ /

২ নম্বর প্রশ্নের উত্তর

ক বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস পালিত হয় ১০ অক্টোবর ।

খ বেকারত্ব হীনমন্নতা ও হতাশা সৃষ্টি করে মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি ঝুঁকি বাড়ায়। বাংলাদেশে শিক্ষিত বেকারের সংখ্যা অনেক বেশি। শিক্ষিত যুব সমাজের প্রতি পরিবার ও সমাজের চাওয়া বর্তমানে অনেক বেশি। কিন্তু তারা যখন যোগ্যতানুযায়ী কর্মপায় না, তখন তাদের মাঝে হতাশা দেখা দেয়। এই হতাশা থেকে সে নানা রকম অসামাজিক ও অপরাধমূলক কর্মকাণ্ডে জড়িয়ে পড়ে। ফলে

পারিবারিক অশান্তি ও বিশৃঙ্খলা দেখা দেয় এবং শিশু ও অন্যান্য সদস্যদের মানসিক বিকাশ বাধাগ্রস্ত হয়। এভাবে বেকারত্ব মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর নেতিবাচক প্রভাব বিস্তার করে থাকে।

গ দৃশ্যকল্প-১: এ ইরামের কণ্ঠস্বরের পরিবর্তন, প্রথম বীর্যপাতের শুরু, দাড়ি গজানোসহ নানা রকমের শারীরিক পরিবর্তন সাধিত হয়। বয়:সন্ধিকালে অর্থাৎ ১১ থেকে ১৬ বছর বয়স পর্যন্ত ছেলে ও মেয়ে উভয়ের মধ্যে বেশ কিছু উল্লেখযোগ্য শারীরিক পরিবর্তন লক্ষ্য করা যায়। এ সময়ের প্রধান বৈশিষ্ট্য হলো প্রজনন যন্ত্রের পূর্ণতা প্রাপ্তি। এ বয়সে ছেলেদের অণ্ডকোষের বৃদ্ধি শুরু হয়, বোগল ও গুপ্তস্থানে লোমের বৃদ্ধি হয়, কণ্ঠস্বরের পরিবর্তন হয়, দাড়ি জন্মায়, প্রথম বীর্যপাতের শুরু হয় এবং অন্যান্য লোমেরও বৃদ্ধি হয়। বয়:সন্ধিকালের পূর্বে গোনাডোট্রপিক হরমোনের পরিমাণ ক্রমশ বৃদ্ধি পাওয়ায় যৌন গ্রন্থির তৎপরতা বেড়ে যায় বলে যৌন পরিবর্তন শুরু হয়। এ বয়সে যৌন গ্রন্থির আকৃতি ও ক্ষমতার পরিবর্তন শুরু হওয়ায় লিঙ্গের আকৃতি বড় হয় ও সঠিক কার্যক্ষমতা অর্জন করে এবং গৌন যৌন বৈশিষ্ট্যের বিস্তৃতি ঘটে ।

MEHEDI HASAN

প্রদত্ত দৃশ্যকল্প-১ এ বর্ণিত ইরামের বয়স ১৩/১৪ বছর। এ সময়ে সে বেশকিছু শারীরিক পরিবর্তন বুঝতে পারে যা দ্রুত দু-এক বছরের মধ্যে সম্পন্ন হয়। বয়স থেকে বোঝা যায় ইরাম বয়:সন্ধিকালে অবস্থান করছে। এ বয়সে প্রজনন ব্যবস্থা ও যৌন বৈশিষ্ট্যের মধ্যে পরিবর্তন লক্ষ্য করা যায়। ছেলে সন্তানের মধ্যে সন্তান উৎপাদনকারী অঙ্গসমূহের মধ্যে অন্ডকোষ (যা শুক্রাণু তৈরি করে), পুংলিঙ্গ (যা দিয়ে শুক্রাণু বের হয়) ও অন্যান্য আন্তসংযোগকারী অঙ্গসমূহ ও নালি রয়েছে, যা বয়:সন্ধিকালে পরিবর্তন হয়ে থাকে। এসময়ে ছেলেদের গৌন যৌন বৈশিষ্ট্যের মধ্যে রয়েছে গুপ্তলোমের আবির্ভাব, মুখ ও শরীরের অন্যান্য অঙ্গে লোমের উপস্থিতি ও কন্ঠস্বরের পরিবর্তন। গুপ্তলোমের আবির্ভাবের এক বৎসরের মধ্যে প্রথম বীর্যপাত শুরু হয়। তাই বলা যায়, বয়ঃসন্ধিকালে ইরামের মতো ছেলেদের উল্লেখযোগ্য শারীরিক পরিবর্তন লক্ষ করা যায় ।

ঘ দৃশ্যকল্প-২ এর 'A' ও 'B' চিহ্নিত স্থানে যথাক্রমে বয়:সন্ধিকালে সমবয়সী দল ও পারিবারিক প্রভাবের চিত্র ফুটে উঠেছে যার মধ্যে পরিবারের প্রভাব সবচেয়ে বেশি।

বয়ঃসন্ধিকালকে বলা হয় সংকটকাল। এই সংকটকালে ছেলেমেয়েদের সবচেয়ে বেশি সাহায্য করে মা-বাবা। তারা সন্তানদের রক্ষণাবেক্ষণ ও সমর্থন করে, সন্তানদের প্রতি আবেগ প্রবণ হয়

এবং সন্তানকে সামাজিক ও পারিবারিক মূল্যবোধের শিক্ষাদান করেন। এ সকল দায়িত্বপালন করা ছাড়াও মা সন্তানকে ভালোবাসেন এবং সে জন্য তাকে তার ইতিবাচক অনুভূতিগুলোকে প্রকাশ করেন। পরিবারেই শিশু শিক্ষার হাতেখড়ি লাভ করে এবং সামাজিকীকরণের ক্ষেত্রে এ শিক্ষা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। বয়:সন্ধিকালে অনেক ছেলেমেয়ে হঠাৎ শারীরিক পরিবর্তনের সাথে খাপ-খাওয়াতে গিয়ে লজ্জায় পড়ে এবং বুঝে উঠতে পারে না তার কি করা প্রয়োজন। এক্ষেত্রে বাবা-মা তাদেরকে সর্বাত্মক সহযোগিতা করে থাকে। বলতে গেলে পারিবারিক সহযোগিতা ছাড়া বয়ঃসন্ধিকালে কোনো ছেলে-মেয়ের পক্ষে এই সংকটকাল উত্তোরণ করা সম্ভব নয় । প্রদত্ত চিত্রের 'A' চিহ্নিত স্থানে বয়:সন্ধিকালে সমবয়সী দলের প্রভাব তথা সাংস্কৃতিক প্রভাবকে দেখানো হয়েছে। বয়:সন্ধিকালে সমবয়সী দল একটি শক্তিশালী দল যাদের মর্যাদা সামাজিক শ্রেণিবিন্যাসের ওপর নির্ভরশীল। বয়:সন্ধিকালে বিভিন্ন শ্রেণির ছেলে ও মেয়ের আত্ম আদর্শ যেহেতু আলাদা হয় সেজন্য তাদের সামাজিক মর্যাদা ও জনপ্রিয়তাও শ্রেণিভেদে তারতম্য হয়। বয়:সন্ধিকালে ছেলে-মেয়েদের মাঝে সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে মেতে ওঠার প্রবণতা লক্ষ করা যায়। বয়ঃসন্ধিকালে শিশুর মানসিক বিকাশের ক্ষেত্রেও সমবয়সী দল প্রভাব বিস্তার করে থাকে। সহযোগিতা, সহমর্মিতা, নেতৃত্ব, পরমতসহিষ্ণুতা ও পরোপকারীতার মতো নৈতিক ও মানবিক মূল্যবোধের শিক্ষাগুলো পরিবারে শুরু হলেও তা সমবয়সীদের মাধ্যমে চর্চার সুযোগ হয়। তাই দেখা যায়, পরিবার ও সমবয়সী দল উভয়ই বয়:সন্ধিকালে শিশুর ওপর সুদূরপ্রসারী প্রভাব বিস্তার করলেও এক্ষেত্রে পরিবারের প্রভাব সবচেয়ে বেশি।

MEHEDI HASAN

উপরের আলোচনা থেকে বলা যায়, প্রদত্ত দৃশ্যকল্প-২ এর 'A' ও 'B' চিত্র দুটির মধ্যে বয়:সন্ধিকালে 'B' চিত্রের তথা পরিবারে প্রভাব শিশুর ওপর সবচেয়ে বেশি হয়।

প্রশ্ন ৩। পিইসি পরীক্ষার পর মা লক্ষ করলেন পাখির বেশ কিছু পরিবর্তন হচ্ছে। তার হাতের পেশি বেশ শক্ত, কাঁধের আকৃতি বেশ। চওড়া এবং গলার স্বরও কিছুটা পরিবর্তন হয়েছে। তার কপোলে ব্রণের মতো কি যেন দেখা যাচ্ছে। ফলে পাখিও আর আগের মতো বায়না ধরে না। একা একা থাকতে চায়। সে মনে করে মা-বাবা তার কথায় গুরুত্ব দেয় না এবং আগের মতো ভালোও বাসে না। 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 করো।

গ .পাখির শারীরিক পরিবর্তনগুলো বয়ঃসন্ধিকালীন কোন বৈশিষ্ট্যকে নির্দেশ করে? ব্যাখ্যা করো।

ঘ. পাখির ধারণাগুলোতে বয়ঃসন্ধিকালীন মানসিক স্বাস্থ্যের কোন উপাদানের প্রভাব লক্ষণীয়? ব্যাখ্যা করো ।

[রা. বো., কু. বো., চ. বো., ব. বো. ২০১৮/

<u>৩ নম্বর প্রশ্নের উত্তর</u>

ক শারীরিক, মানসিক ও নৈতিক এই তিনটি গুরুত্বপূর্ণ অবস্থার মিথস্ক্রিয়ায় অবস্থিত অসংগতি দূর করা এবং সন্তুষ্টিপূর্ণ সহজ ও স্বাচ্ছন্দ্যময় জীবনের প্রতিশ্রুতি প্রদানকেই মানসিক স্বাস্থ্য বলে।

MEHEDI HASAN

খ বয়ঃসন্ধিকাল স্বল্পস্থায়ী হয়। এর ব্যাপ্তিকাল মাত্র দু থেকে চার বছর। বয়ঃসন্ধিকালে শরীরের বাইরে এবং অভ্যন্তরে যে পরিবর্তন ঘটে তা লক্ষ করলে দেখা যায় যে, পরিবর্তনগুলো মাত্র দু' থেকে চার বছরের সংক্ষিপ্ত পরিসরে সংঘটিত হয় । এ কারণে বয়ঃসন্ধির সময়কাল স্বল্পস্থায়ী বলা হয় ।

গ. উদ্দীপকে পাখির শারীরিক পরিবর্তনগুলো বয়ঃসন্ধিকালীন দ্রুত শারীরিক পরিবর্ধন ও পরিবর্তনের বৈশিষ্ট্যকে নির্দেশ করে ।

বয়ঃসন্ধিকালের উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ট্য হলো এ সময় শারীরিক পরিবর্ধন ও পরিবর্তন দ্রুততর হয়। বয়ঃসন্ধিকালীন দ্রুত বর্ধন ও পরিবর্তনকে 'বয়ঃসন্ধিকালীন দ্রুত বর্ধন' 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 পায় তিন বছর ধরে। ছেলে-মেয়েদের এ

বয়সে চেহারা, পোশাক-পরিচ্ছদ, পদমর্যাদা বিপরীত লিঙ্গের প্রতি মনোভাব পরিবর্তন হয়। এ সময়ে তাদের সাথে পরিবারের সদস্যদের সম্পর্ক এবং যেসব রীতিনীতি মেনে চলতে হয় সেগুলোও বদলে যায় ।

উদ্দীপকের বর্ণনায় দেখা যায়, পিইসি পরীক্ষার পর পাখির হাতের পেশি বেশ শক্ত, কাঁধের আকৃতি বেশ চওড়া এবং গলার স্বরও কিছুটা পরিবর্তন হয়েছে। পাখির এসব শারীরিক পরিবর্তন থেকে বোঝা যায়, তার শারীরিক পরিবর্তনগুলো বয়ঃসন্ধিকালের দ্রুত শারীরিক পরিবর্ধন ও পরিবর্তনের বৈশিষ্ট্যকে নির্দেশ করে ।

ঘ. উদ্দীপকে পাখির ধারণাগুলোতে বয়ঃসন্ধিকালীন মানসিক স্বাস্থ্যের পারিবারিক এবং অর্থনৈতিক উপাদানের প্রভাব লক্ষণীয়।

বয়ঃসন্ধিকাল হলো শিশুর ঝড়-ঝঞ্ঝার কাল। এই সময় শিশুরা চরম মানসিক অস্থিরতায় ভোগে। কখনো কখনো তাদের মধ্যে বিষণ্নতা লক্ষ করা যায়। আবার কখনো কখনো তারা বিদ্রোহ প্রদর্শন করে। এমনি অবস্থায় শিশুর মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে পারিবারিক পরিবেশের প্রভাব খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এ সময় মা-বাবার অতি আদর, অতি অবহেলা, অতিশাসন শিশুর স্বাভাবিক মানসিক স্বাস্থ্যকে বিঘ্নিত করে।

MEHEDI HASAN

জীবিকার নিমিত্তে অর্থনৈতিক প্রভাব বয়ঃসন্ধিকালের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ সমস্যা। এ সময়ে ছেলে-মেয়েরা অর্থনীতির কথা বিশেষভাবে চিন্তা করে, তারা ভাবে কীভাবে জীবিকা নির্বাহ করতে হবে। কোন পেশা নির্বাচন করলে সুখী হওয়া যায় অথবা কোন বৃত্তি বাছাই করলে জীবনে সফলতা আসবে- এ সময়ে ছেলেমেয়েরা তা চিন্তা করে।

উদ্দীপকে পাখি মনে করে বাবা-মা তার কথায় গুরুত্ব দেয় না এবং আগের মতো ভালোও বাসে না। তাই সে অনেকটাই বিমর্ষ থাকে। পাখির চিন্তা-ভাবনায় বয়ঃসন্ধিকালের মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর পারিবারিক উপাদানের প্রভাব রয়েছে। পাখির আরো ধারণা 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। এখানে পেশা নির্বাচনের বিষয়টি অর্থনৈতিক প্রভাবের সাথে

সম্পর্কিত। কেননা কোন পেশা নির্বাচন করলে সুখী হওয়া যাবে বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা তা চিন্তা করে।

প্রশ্ন ৪। ১৩ বছর নাঈম, অভীক ও আতিক তিন বন্ধু। নাঈম ইদানিং লক্ষ করছে তার শরীরে নানা পরিবর্তন ঘটছে। মুখে দাড়ি গোঁফ উঠছে, গলার স্বরও বদলে যাচ্ছে। বড়দের সামনে যেতে তার লজ্জা লাগে। ঘরে একাকী চুপচাপ বসে থাকে। অভীক নিজের চেহারা ও পোশাকের ক্ষেত্রে আগের তুলনায় অনেক বেশি সচেতন ও যত্নশীল। অভীক এর বাবা-মা তার সম্পর্কে বেশ সচেতন। তারা অভীকের ইচ্ছা- অনিচ্ছার মূল্য দেন, ভুল-ত্রুটি শুধরে দেন। কোনো অবস্থাতেই বিরক্তি প্রকাশ করেন না। কিন্তু আতিকের একগুঁয়ে স্বাধীনচেতা মনোভাবের কারণে তার বাবা-মা সব সময় বিরক্তি প্রকাশ করেন।

ক. জীবন প্রসারের কোন সময়কে 'সংকট কাল' বলে?

খ. মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করো।

গ. নাঈম এর শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের ক্ষেত্রে কোন গ্রন্থি ক্রিয়াশীল? ব্যাখ্যা করো।

ঘ. অভীক ও আতিক এর মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে তাদের বাবা- মা'র আচরণ কী ধরনের প্রভাব ফেলতে পারে? বিশ্লেষণ করো।

(ঢা বো., রা, বো, কু. বো, চ. বো, সি. বো, যা, বো, ২০১৭)

MEHEDI HASAN

৪ নম্বর প্রশ্নের উত্তর

ক জীবন প্রসারের বয়ঃসন্ধিকালকে অর্থাৎ ছেলেদের ক্ষেত্রে ১২ থেকে ১৬ বৎসর এবং মেয়েদের ক্ষেত্রে ১১ থেকে ১৫ বৎসর মধ্যবর্তী সময়কালকে 'সংকটকাল' বলা হয়।

খ ক্লিফোর্ড বিয়ার্সের মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলনের ৩টি প্রধান উদ্দেশ্য নিম্নে ব্যাখ্যা করা হলো:

১. মানসিক রোগ সম্পর্কে জনসাধারণের মধ্যে ভ্রান্ত ধারণার অবসান ঘটিয়ে মানসিক ব্যাধিতে আক্রান্ত লোকদের প্রতি সমাজের লোকের বিরূপ মনোভাব দূর করা।

২. মানসিক রোগীদের সুচিকিৎসার ব্যবস্থা করা এবং মানসিক রোগের যথাযথ প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নিশ্চিত করা ।

৩. বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি প্রয়োগ করে হাসপাতালের পরিবেশ সুষ্ঠু রাখা এবং রোগীদের প্রশিক্ষণের মাধ্যমে স্বনির্ভর করে তোলা ।

গ নাঈমের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনে পিটুইটারি ও যৌন গ্রন্থিদ্বয় ক্রিয়াশীল। নিম্নে এগুলো সম্পর্কে আলোচনা করা হলো:

পিটুইটারি গ্রন্থি নিঃসৃত শরীরবর্ধক হরমোন এবং গোনাডোট্রপিক হরমোন বয়ঃসন্ধিকালে ব্যক্তির শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের জন্য দায়ী। শরীরবর্ধক হরমোন দেহের উচ্চতা ও আকৃতি নিয়ন্ত্রণ করে এবং গোনাডোট্রপিক হরমোন যৌনগ্রন্থির কর্মকাণ্ডের উপর প্রভাব বিস্তার করে। গোনাডোট্রপিক হরমোনের প্রভাবে যৌন গ্রন্থির তৎপরতা বেড়ে যায়। যৌনগ্রন্থির কার্যকারিতার ফলে এর থেকে নিঃসৃত ছেলেদের ক্ষেত্রে এন্ড্রোজেন এবং মেয়েদের ক্ষেত্রে এস্ট্রোজেন হরমোনের প্রভাবে বিভিন্ন যৌন বৈশিষ্ট্য যেমন— ছেলেদের ক্ষেত্রে কণ্ঠস্বরের পরিবর্তন, দাড়িগোঁফ গজানো ও প্রভৃতি বিকাশ লাভ করে। এ সময়ে ছেলেমেয়েদের মধ্যে অতিরিক্ত লজ্জা, আবেগের আধিক্য, একাকী থাকার ইচ্ছা প্রভৃতি জন্মে ।

MEHEDI HASAN

উদ্দীপকে নাঈমের বয়স ১৩ এবং তার মুখে দাড়িগোঁফ উঠছে, গলার স্বরও পরিবর্তিত হচ্ছে। তার মধ্যে অতিরিক্ত লজ্জা ও একাকী থাকার ইচ্ছা প্রবল হয়ে উঠছে। তাই বলা যায়, তার এই শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনে ও পিটুইটারি ও যৌন গ্রন্থিদ্বয়ের প্রভাব ক্রিয়াশীল।

ঘ উদ্দীপকে অভীক ও আতিক এর মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে তাদের বাবা-মা'র আচরণ যথাক্রমে ইতিবাচক ও নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। অভীকের বাবা-মা তার সম্পর্কে বেশ সচেতন। তারা তার ইচ্ছা-অনিচ্ছার মূল্য দেন। ভুল-ত্রুটি শুধরে দেন। কোনো অবস্থাতেই বিরক্তি প্রকাশ করেন না। তাই তার আচরণের ওপর এর ইতিবাচক প্রভাব, পড়বে। এক্ষেত্রে তার মধ্যে সাহায্য-সহযোগিতার মনোভাব, মূল্যবোধ সম্পর্কে সচেতনতা, সামাজিক দায়িত্ববোধ, আস্থাবান ও আশাবাদী মনোবৃত্তি, স্বাবলম্বী ও সহজে অন্যের সাথে মিশতে পারার বৈশিষ্ট্যসমূহ প্রকাশিত হবে। পক্ষান্তরে, আতিকের বাবা-মা তার একগুঁয়ে স্বাধীনচেতা মনোভাবের কারণে সবসময় বিরক্তি প্রকাশ করেন। তাই তার মধ্যে এরকম আচরণের নেতিবাচক প্রভাব পড়বে। আতিকের বাবা-মা'র

আচরণে তাদের সাথে আতিকের সম্পর্কের দূরত্ব সৃষ্টি হবে। এক্ষেত্রে তার মধ্যে পরনির্ভরশীলতা, অবাধ্যতা প্রভৃতি বৈশিষ্ট্য প্রকাশ পেতে পারে।

উপর্যুক্ত আলোচনা থেকে বলা যায় যে, অভীকের ক্ষেত্রে, তার বাবা-মা'র আবেগের ইতিবাচক এবং আতিকের ক্ষেত্রে তার বাবা-মা'র আচরণের নেতিবাচক প্রভাব পড়তে পারে।

প্রশ্ন ৫| রেবা, জেবা ও জয় তিন ভাইবোন। রেবা বয়ঃসন্ধিকাল প্রায় তিন বছর আগে পার করেছে। জেবার বয়স ১৩ এবং তাদের একমাত্র ভাই জয়ের বয়স ১৫। রেবা খেয়াল করলো, জেবা প্রায়ই মন খারাপ করে। একা বসে থাকে, সময়মত খেতে চায় না, সব সময় বিষণ্ণ থাকে। রেবা। | ছোট বোনের সমস্যা বুঝতে পেরে তার সব কথা শুনে এবং পরামর্শ দেয়। অন্যদিকে জয়ের কণ্ঠস্বর হঠাৎ পরিবর্তন হয়ে যাওয়ায় সে বোনদের সামনে

কথা বলতে লজ্জা পায় ।

ক. বয়ঃসন্ধিকাল কী?

খ. বয়ঃসন্ধিকাল স্বল্পস্থায়ী কেন? ব্যাখ্যা করো ।

গ. উদ্দীপকের আলোকে জেবার বয়সের শারীরিক বৈশিষ্ট্য ব্যাখ্যা করো।

ঘ. "জেবা ও জয়ের আচরণ পরিবর্তনের কারণ এক হলেও বৈশিষ্ট্যের দিক থেকে ভিন্ন"— উক্তিটি বিশ্লেষণ করো।

[দি.বো., ব. বো.২০১৭/

MEHEDI HASAN

<u>৫ নম্বর প্রশ্নের উত্তর</u>

ক তারুণ্যের প্রথম পর্যায়ে যখন যৌন বৈশিষ্ট্যসমূহ স্পষ্ট হয়ে ওঠে সে অবস্থাটিকে বয়ঃসন্ধিকাল বলে।

খ বয়ঃসন্ধিকাল (Puberty) স্বল্পস্থায়ী হয় কারণ, এর ব্যপ্তিকাল হয় মাত্র দু' থেকে চার বছর। এ সময়ে শরীরের বাইরে এবং অভ্যন্তরে যে পরিবর্তন ঘটে তা লক্ষ করলে দেখা যায় যে, পরিবর্তনগুলো মাত্র দু'থেকে চার বছরের সংক্ষিপ্ত পরিসরে ব কিশোর-কিশোরীর এ জাতীয় পরিবর্তনগুলো দুই বছর সংঘটিত হয়। বা কম সময়ের মধ্যে সম্পন্ন হয় তাদের পরিপক্কতা দ্রুত

হয়েছে এবং যাদের এ পরিবর্তনগুলো চার বছর বা তার বেশি সময় ধরে সম্পন্ন হয় তাদের পরিপক্কতা দেরিতে হয়েছে বলা যায়।

গ উদ্দীপকে জেবার বয়স বয়ঃসন্ধিকালকে নির্দেশ করে। এই সময়ের কিছু নির্দিষ্ট শারীরিক বৈশিষ্ট্য রয়েছে।

বয়ঃসন্ধিকাল কথাটির ইংরেজি প্রতিশব্দ Puberty। শব্দটি ল্যাটিন শব্দ Pribertas থেকে এসেছে। শব্দটির অর্থ হলো 'পৌরুষত্ব অর্জনের বয়স। তারুণ্যের প্রথম পর্যায়ে যখন যৌন বৈশিষ্ট্যসমূহ স্পষ্ট হয়ে ওঠে সে অবস্থাটিকে বয়ঃসন্ধি বলা হয়। সুনির্দিষ্টভাবে বলতে গেলে, বৈজ্ঞানিক পরিভাষায় বয়ঃসন্ধি হচ্ছে মেয়েদের ক্ষেত্রে ডিম্বকোষের তথা জরায়ুসহ ও অন্যান্য অঙ্গসমূহের বৃদ্ধি এবং পুরুষের বেলায় প্রস্টেট গ্রন্থি ও শুক্রবাহী কোষসমূহের বৃদ্ধি। যৌন পরিপক্কতা শুরু হওয়ার সাথে সাথে উচ্চতা ও ওজনের দ্রুত বৃদ্ধি ঘটে। মেয়েদের ক্ষেত্রে ১১ থেকে ১৫ বছর পর্যন্ত বয়সসীমা বয়ঃসন্ধিকালের অন্তর্ভুক্ত। এসময়ের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ শারীরিক পরিবর্তন হয় সন্তান উৎপাদনকারী ব্যবস্থা ও অন্যান্য যৌন অঙ্গের এ সময়ে ডিম্বকোষের বৃদ্ধি হয়। এ ডিম্বকোষে সন্তান ডিম্ব তৈরি হয়। যেহেতু বয়ঃসন্ধিকাল চলছে তাই তার মধ্যে ওপরে গুলো বিদ্যমান।

MEHEDI HASAN

ঘ 'জেবা ও জয়ের আচরণ পরিবর্তনের কারণ এক হলেও বৈশিষ্ট্যের জে দিক থেকে ভিন্ন"- উক্তিটি যথার্থ।

বয়ঃসন্ধিকাল সময়টি ছেলে ও মেয়ে উভয়ের ক্ষেত্রে আসলেও তাদের বৈশিষ্ট্যগত পরিবর্তন হয় ভিন্ন ধরনের। বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের সবচেয়ে র গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তন হয় সন্তান উৎপাদনকারী ব্যবস্থা ও অন্যান্য যৌগ অঙ্গের। মেয়েদের এ সময়ে ডিম্বকোষের বৃদ্ধি হয়। এ ডিম্বকোষে সন্তান উৎপাদনকারী ডিম্ব তৈরি হয়। মাধ্যমিক বা গৌণ যৌন বৈশিষ্ট্যসমূহের মধ্যে আছে স্তন, গুপ্তলোম ও পেলভিসের ক্রমবর্ধমান প্রস্থ ও গভীরতা। পুরষের র মধ্যে সন্তান উৎপাদনকারী অঙ্গসমূহের মধ্যে আছে অন্ডকোষ (যা শুক্লাপ = তৈরি করে), পুংলিঙ্গ (যা দিয়ে শুক্রাণু বের হয়) এবং অন্যান্য | আন্তসংযোগকারী অঙ্গসমূহ ও নালি। এরা শুক্রাণু সংগ্রহ করে এর মধ্যে তরল পদার্থের

সংযোজন করে এবং অণ্ডকোষ থেকে তা পুংলিঙ্গে বহন করে নিয়ে আসে। গৌণ যৌন বৈশিষ্ট্যের মধ্যে আছে গুপ্তলোমের আবির্ভাব মুখ ও শরীরের অন্যান্য অঙ্গে লোমের উপস্থিতি ও কন্ঠস্বরের পরিবর্তন। গুপ্তলোমের 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 ধরে নেয়া হয়। প্রথম ঋতুর ২ বৎসর আগে স্তনের বৃদ্ধি হয়। মেয়েরা কোন বয়সে যত্নবতী হয় তা সঠিকভাবে বলা যায় না। তবে মেয়েদের ঋতু শুরু হয় ১২/১৩ বছর বয়সে। ঋতুর বয়স ১১ থেকে ১৫ বৎসরের মধ্যে হলে ভা হয়। অনেকে এর আগেও ঋতুবতী হতে পারে উদ্দীপকে, জেবার খাবারের প্রতি অনীহা, বিষণ্ণ থাকা এবং জয়ের কন্ঠস্বরের পরিবর্তন হওয়া ছেলে ও মেয়েভেদে ভিন্ন ভিন্ন বাসেন্ধিকালীন বৈশিষ্ট্যকে নির্দেশ করে।

সুতরাং, উপরের আলোচনা থেকে বলা যায়, ছেলে ও মেয়ে ভেদে বয়ঃসন্ধিকালের বৈশিষ্ট্যগুলো ভিন্নরকম হয়।

MEHEDI HASAN

প্রশ্ন ৬ | গ্রামের দূরন্ত বালক রতন লেখাপড়ায় সব সময়ই করে। তার মেধা ও সৃজনশীলতা দেখে তার ছোট মামা তাকে ঢাকার একটি ইংলিশ মিডিয়াম স্কুলে ভর্তি করে দেন। কিন্তু কিছুদিন পরেই তিনি হিতে বিপরীত অবস্থা দেখতে পান। তিনি লক্ষ করেন রতন প্রায়ই মন খারাপ করে থাকে, স্কুলে অন্যদের সাথে মিশতে পারে না, প্রায়ই তার অসুখ লেগে থাকে। ধীরে ধীরে সে অনেক সহজ ও পরিচিত বিষয়গুলো ভুলে যেতে থাকে। রতনের মানসিক অবস্থা বুঝতে পেরে কীভাবে তার মনোযোগ ফিরিয়ে আনা যায় তার জন্য রতনের ছোট মামা তাকে নিয়ে একজন মনোবিজ্ঞানীর কাছে যান। মনোবিজ্ঞানী বিভিন্ন আঙ্গিকে প্রশ্ন করে রতনের ব্যক্তিনিষ্ঠ ও অভ্যন্তরীণ বিষয়গুলো সামনে এনে তার মনোযোগ বোঝার চেষ্টা করেন।

ক. প্রত্যক্ষণ কী?

খ. ভ্রান্ত ও অলীক প্রত্যক্ষণের চারটি পার্থক্য উল্লেখ করো ।

গ. রতনের সহজ ও পরিচিত বিষয়গুলো ভুলে যাওয়ার কারণ কী?ব্যাখ্যা করো।

ঘ. মনোবিজ্ঞানী রতনের ক্ষেত্রে প্রকৃত পক্ষে কোন বিষয়গুলো। জানতে চেয়েছিলেন? মূল পাঠের আলোকে আলোচনা করো।

৬ নম্বর প্রশ্নের উত্তর

ক প্রত্যক্ষণ হলো সংবেদীয় তথ্যের সংগঠিত ও ব্যাখ্যা ধর্মী প্রক্রিয়া, যা বিষয় এবং বস্তু সম্পর্কে আমাদের একটি সঠিক ও অর্থপূর্ণ ধারণা প্রদান করে।

খ যে ভ্রান্ত ও অলীক উভয়েই ভুল প্রত্যক্ষণ হওয়া সত্ত্বেও এদের মধ্যে উল্লেখযোগ্য পার্থক্য বিদ্যমান রয়েছে।

অধ্যাস বা ভ্রান্ত প্রত্যক্ষণ বাস্তব উদ্দীপকের ভুল ব্যাখ্যার ফলে সৃষ্টি হয়, কিন্তু অলীক প্রত্যক্ষণ সৃষ্টি হয় অবাস্তব উদ্দীপকের প্রত্যক্ষণের মাধ্যমে অধ্যাস বস্তুনির্ভর হলেও অলীক প্রত্যক্ষণের কোনো বস্তুগত ভিত্তি নেই। অলীক প্রত্যক্ষণ শুধু ব্যক্তিবিশেষের বেলায় ঘটে থাকলেও অধ্যাস ও অলীক প্রত্যক্ষণের মধ্যে অন্যতম পার্থক্য হলো অধ্যাস মানসিকভাবে সুস্থ ও অসুস্থ উভয় ব্যক্তির ক্ষেত্রে হতে পারে। পক্ষান্তরে, শুধু অসুস্থ ব্যক্তির ক্ষেত্রে অলীক প্রত্যক্ষণ ঘটে।

গ পরিবর্তিত পরিবেশ, যথাযথ অনুষঙ্গের অভাব, পূর্ব-শিক্ষণ প্রতিবন্ধকতা, আবেগজনিত প্রতিরোধ, বাচনিক অনুষঙ্গের অভাব, মনোযোগ ও অনুরাগের অভাব, অসুস্থতা প্রভৃতি উদ্দীপকে রতনের সহজ ও পরিচিত বিষয়গুলো ভুলে যাওয়ার জন্য দায়ী।

MEHEDI HASAN

আমরা প্রতিনিয়ত অনেক কিছু শিখে থাকি। এর কিছু অংশ আমাদের মস্তিষ্কে ধরে রাখি আবার কিছু অংশ ভুলে যাই। এই অভিজ্ঞতালব্ধ বা শিক্ষালব্ধ বিষয়গুলো ভুলে যাওয়াকেই বিস্মৃতি বলে। অর্থাৎ পূর্বে শিক্ষণকৃত বিষয়সমূহের পুনরুৎপাদনের অক্ষমতাকেই বিস্মৃতি বলে। *বিভিন্ন কারণে বিস্মৃতি ঘটতে পারে। এসব কারণ কখনো পৃথকভাবে আবার কখনো কখনো মিলিতভাবে বিস্মৃতি ঘটিয়ে থাকে।

উদ্দীপকের দিকে লক্ষ করলে আমরা দেখতে পাই, রতন নতুন পরিবেশে প্রায়ই অসুস্থ হয়ে পড়ে। সে কারো সাথে মিশতে পারে না, এবং এ জন্য তার এমন সবসময় খারাপ থাকে। এ অবস্থায় রতন পড়াশোনায় মনোযোগ দিতে পারে না। কেননা, অসুস্থ শরীর, যথাযথ অনুষঙ্গের অভাব, নতুন পরিবেশে খাপ খাওয়ানোর মতো পরিস্থিতি না থাকলে তা ব্যক্তির মানসিক ক্রিয়া ও স্মৃতিশক্তির ওপর গভীর প্রভাব বিস্তার করে থাকে। তাছাড়া হঠাৎ করে নতুন ভাষায় শিক্ষালাভের ক্ষেত্রে যেসব সমস্যা দেখা দেয় তা ব্যক্তির স্নায়ুচাপের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। উদ্দীপকের রতনের ক্ষেত্রেও এ

বিষয়গুলো দেখা যায় । যে কারণে সে সহপাঠীদের সাথে মিশতেও সংকোচ বোধ করত এবং অন্যদের তুলনায় তার পিছিয়ে থাকাটা তার মনের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলেছিল । ফলে সে অনেক সহজ ও পরিচিত বিষয়ও দ্রুত ভুলে যেতে থাকে।

ঘ উদ্দীপকে মনোবিজ্ঞানী প্রকৃতপক্ষে লেখাপড়ার প্রতি রতনের অভ্যন্তরীণ চিন্তাধারা বা মনোভাব জানতে চেয়েছিলেন ।

উদ্দীপক ও উপরের আলোচনা অনুসারে আমরা দেখতে পাই, মেধাবী হওয়া সত্ত্বেও রতন ধীরে ধীর লেখাপড়ার প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলে। এ অবস্থায় তার মানসিক বিপর্যস্ততা কাটিয়ে ওঠার ক্ষেত্রে মনোবিজ্ঞানীরাই সরাসরি সহযোগিতা করতে পারে। কেননা, তারা ব্যক্তির মনোযোগের সাথে জড়িত আবেগ, অভিজ্ঞতা, আগ্রহ, মেজাজ, মনোভাব, ক্লান্তি, অবসাদ, প্রেষণা, নতুনত্ব, পুনরাবৃত্তি, গোপনীয়তা ইত্যাদি অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক শর্তাবলি সম্পর্কে গভীর বিশ্লেষণ ও প্রয়োগধর্মী জ্ঞান সংরক্ষণ করে। আর ব্যক্তির মনোযোগের সাথে এ বিষয়গুলো ওতপ্রোতভাবে জড়িত। বস্তুত কোনো বিষয়ের প্রতি আগ্রহ বা কামনা সৃষ্টি না হলে তা আমাদের মনোযোগ আকর্ষণ করে না। ফলে ওই বিষয়গুলো সহজ ও পরিচিত হওয়া সত্ত্বেও তা আমরা দ্রুত ভুলে যাই।

MEHEDI HASAN

উদ্দীপকের মনোবিজ্ঞানী রতনের মনোযোগের সাথে সম্পর্কিত তার ব্যক্তিনিষ্ঠ বিষয়গুলো সম্পর্কে জানার চেষ্টা করেন। কারণ তিনি জানতে চাইছিলেন, নতুন শিক্ষা পদ্ধতি ও পরিবেশের প্রতি তার আগ্রহ কেমন। নতুন ভাষায় শিক্ষা গ্রহণ তার মনোযোগকে প্রকৃতপক্ষে আকর্ষণ করে কি না। সহপাঠীদের মেজাজ ও মনোভাব তার ওপর কীরূপ প্রভাব ফেলে এবং রতনের প্রতি তারা কীরূপ আচরণ ও অভিব্যক্তি ব্যক্ত করে সে বিষয়টি একজন মনোবিজ্ঞানীর নিকট খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কেননা, অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক পরিবেশের সকল উপাদানই কম-বেশি ব্যক্তির ব্যক্তিত্বের ওপর প্রভাব ফেলে। উদ্দীপকের রতনের পরিবর্তনশীল মানসিকতা মূলত তারই প্রতিচিত্র । এজন্য মনোবিজ্ঞানী মূলত তার মনোযোগের অভ্যন্তরীণ বিষয়গুলো জানার চেষ্টা করেন।

পরিশেষে বলা যায়, মনোযোগের সাথে স্মৃতির অত্যন্ত ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক বিদ্যমান। যে বিষয় আমাদের মনোযোগকে যতবেশি আকর্ষণ করে সে বিষয় আমাদের স্মৃতিতে ততবেশি দীর্ঘস্থায়ী হয়। আবার কম মনোযোগ আকর্ষণকারী বিষয়গুলো আমরা দ্রুত ভুলে যাই ।

প্রশ্ন ৭ । রিপার বয়স বারো বছর। সে মা-বাবার সাথে বসবাস। করে। ইদানীং নিজের শারীরিক পরিবর্তন নিয়ে সে বেশ উদ্বিগ্ন রিপার মা খেয়াল করলেন যে রিপা মনমরা হয়ে থাকে এবং কয়েকদিন স্কুলে যায় না। রিপার মা সবকিছু শুনে বললেন এ বয়সে সব ছেলেমেয়ের শরীরে এরকম কিছু কিছু পরিবর্তন আসে। পরবর্তীতে রিপা কোনো দুঃশ্চিন্তা না করে পুনরায় স্কুলে যেতে শুরু করে।

ক. স্নায়ুশাখা কাকে বলে?

খ. লঘু মস্তিষ্কের কাজ ব্যাখ্যা করো ।

গ. রিপার শারীরিক পরিবর্তনে কোন গ্রন্থির প্রভাব রয়েছে? ব্যাখ্যা করো।

ঘ. 'রিপার মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় তার পরিবার অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছে'— বক্তব্যটির যথার্থ মূল্যায়ন করো।

৭ নম্বর প্রশ্নের উত্তর

MEHEDI HASAN

ক স্নায়ুকোষের সংলগ্ন লম্বা তন্তুকে স্নায়ুশাখা বলে ।

খ শরীরের পেশিগুলোকে সঠিকভাবে চালনা করাই হলো লঘু মস্তিষ্কের কাজ।
লঘু মস্তিষ্ক শরীরের ভারসাম্য রক্ষা করে এবং পেশিসমূহ চালনা করার সময়ে সামঞ্জস্য বিধানের কাজও করে থাকে। হাঁটা-চলা, সাইকেল চালানো, সাঁতার কাটার সময়ে শরীরের যে ভারসাম্য রক্ষার প্রয়োজন সে কাজ লঘু মস্তিষ্ক করে থাকে।

গ উদ্দীপকে রিপার শারীরিক পরিবর্তনে পিটুইটারি গ্রন্থির প্রভাব রয়েছে। অন্তঃক্ষরা গ্রন্থিগুলোর মধ্যে পিটুইটারি গ্রন্থির ভূমিকা সবচেয়ে বেশি মাথার মাঝামাঝি জায়গায় গুরুমস্তিষ্কের নিচে এর অবস্থান। পিটুইটারি গ্রন্থি থেকে শরীর বর্ধক এক ধরনের হরমোন নিঃসৃত হয়। এই শরীর বর্ধক হরমোন দেহের উচ্চতা ও আকৃতি নিয়ন্ত্রণ করে। শরীর বর্ধক হরমোন ছাড়াও পিটুইটারি গ্রন্থি থেকে গোনাডোট্রপিক নামক এক ধরনের হরমোন য নিঃসৃত হয় যা যৌন গ্রন্থির ওপর প্রভাব বিস্তার করে। এর ফলে ছেলেমেয়ে য উভয়েরই শরীরের বেশ কিছু পরিবর্তন সাধিত হয় ।

উদ্দীপকের দিকে লক্ষ করলে দেখা যায়, রিপার বয়স বারো বছর এবং সে তার শারীরিক পরিবর্তন নিয়ে বেশ চিন্তিত। মেয়েদের ১১ থেকে ১৫ বছর বয়ঃসন্ধিকালের অন্তর্ভুক্ত। আর বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের মধ্যে যে শারীরিক গঠনগত পরিবর্তন হয়, তার মূলে রয়েছে পিটুইটারি গ্রন্থি। কেননা এ গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত গোনাডোট্রপিক হরমোন যৌন গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত হরমোনকে উদ্দীপিত করে আবার যৌন গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত হরমোন পিটুইটারি গ্রন্থিতে উৎপন্ন হরমোনের ওপর প্রভাব বিস্তার করে। তাই উদ্দীপকের রিপার শারীরিক পরিবর্তনের ওপর পিটুইটারি গ্রন্থের প্রভাব রয়েছে তা সুস্পষ্টভাবে বলা যায় ।

ঘ রিপার মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় তার পরিবার অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছে— প্রশ্নোক্ত বক্তব্যটি যথার্থ হয়েছে বলে আমি মনে করি ।

বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর সুদূরপ্রসারী ও গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব বিস্তার করে থাকে। মূলত বয়ঃসন্ধিকালকে একটি জটিল বয়স বলে ধারণা করা হয়। এ বয়সের শারীরিক পরিবর্তনের সাথে মানসিক পরিবর্তনও হয়ে থাকে। অসতর্কতা, অসচেতনতা, উপযুক্ত পরিবেশের অভাব— এমনকি শারীরিক সমস্যার কারণেও ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্য ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। কেননা মানসিক স্বাস্থ্য বলতে পৃথিবীর সাথে মানুষের এবং পরস্পরের প্রতি কার্যকরী ও সুখী সমন্বয় সাধনকে বোঝায়। আর এরূপ সমন্বয় সাধনের কাজে সাহায্য করার জন্য পরিবার বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের সাহায্য করে থাকে।

উদ্দীপকে রিপার মা তথা তার পরিবারের ভূমিকা রিপার মানসিক স্বাস্থ্য। রক্ষার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। কেননা, শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশে তার মা-বাবাই সর্বাধিক সাহায্য করে। বয়ঃসন্ধিকালে দ্রুত ও অসামঞ্জস্যপূর্ণ বিকাশের জন্য আচরণ বিশৃঙ্খলাময় হয়ে থাকে। এ সময়ে | অনেকেই একাকিত্ব বোধ করে এবং লজ্জাবোধের কারণে পারিবারিক সামাজিক স্বাভাবিক পরিবেশ থেকে নিজেকে সরিয়ে রাখার চেষ্টা করে। উদ্দীপকে রিপার ক্ষেত্রেও সে ধরনের মানসিক অস্বাস্থ্যকর অবস্থা দেখা হয়। এ অবস্থায় রিপার মা তাকে সবকিছু বুঝিয়ে বলে তার প্রতি ইতিবাচক অনুভূতি ব্যক্ত করেন। ফলে রিপা পুনরায় স্কুলে যাওয়া শুরু করে। পরিশেষে উপরিউক্ত আলোচনা

MEHEDI HASAN

থেকে বলা যায়, রিপার মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় । এর মা তথা পরিবার সত্যিকার অর্থেই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছে।

প্রশ্ন ৮ । বাল্যকাল থেকেই আত্মপ্রত্যয়ী ইমরান বাবা-মায়ের বাধ্যগত এবং মিশুক প্রকৃতির। কিন্তু তার বয়স ১৩ বছরে উপনীত হলে, তার আচরণে অসামঞ্জস্যতা দেখা দেয় সে প্রায়ই বাবা-মায়ের অবাধ্য হয় এবং একাকী থাকে। এসব কারণে তার বাবা তাকে নিয়ে মনোবিজ্ঞানীর শরণাপন্ন হয়। মনোবিজ্ঞানী সব শুনে বললেন যে, ইমরানের এই পরিবর্তন স্বল্পস্থায়ী এবং স্বাভাবিক।

ক. আচরণ কী?

খ. মানসিক স্বাস্থ্য বলতে কী বোঝ?

গ. ইমরানের আচরণের পরিবর্তনসমূহ মনোবিজ্ঞানের কোন শাখা আলোচনা করে? বর্ণনা করো।

ঘ. উদ্দীপকের আলোকে ইমরানের মনোভাব ও আচরণ বিশ্লেষণ করো।

৮ নম্বর প্রশ্নের উত্তর

MEHEDI HASAN

ক. বাহ্যিক ইন্দ্রিয়ের সংযোগ ঘটলে স্নায়ুতন্ত্র উদ্দীপিত হয় এবং প্রাণী তার প্রতি বাহ্যিক ক্রিয়ার মাধ্যমে সাড়া দেয়। এই সাড়া দেয়াকে প্রতিক্রিয়া বা আচরণ বলে।

খ জ্ঞানের যে শাখায় মনোরোগ মুক্ত সুস্থ জীবনযাপন ও আত্মোন্নয়নের জন্য প্রয়োজনীয় বিধি-নিষেধ ও নীতিমালা প্রণয়ন ও পর্যালোচনা করে তাকে মানসিক স্বাস্থ্য বলা হয়।

মানসিক স্বাস্থ্য বিচার করতে হলে প্রথমেই দেখতে হবে যে তার কোনো মানসিক রোগ বা জড়বুদ্ধি নেই। তিনি মদ্যপানে অথবা অন্য কোনো মাদকদ্রব্যে আসক্ত নন । তার সমাজবিরোধী ভাব অথবা যৌন বিকৃতি নেই।

গ ইমরানের আচরণের পরিবর্তনসমূহ শিশু মনোবিজ্ঞানে আলোচিত হয়। শিশু মনোবিজ্ঞান শিশুর বিকাশ ও বৃদ্ধি সম্পর্কে আলোচনা করে। শিশুর গর্ভাবস্থা, আঁতুড়কাল, শৈশবকাল, বাল্যকাল, বয়ঃসন্ধিকাল শিশু মনোবিজ্ঞানের পাঠ্যবিষয়ের আওতাভুক্ত। বয়স বাড়ার সাথে শিশুর যে শারীরিক বৃদ্ধি ঘটে এবং এই শারীরিক বৃদ্ধির ফলে তার আচরণের যে পরিবর্তন ঘটে তা শিশু মনোবিজ্ঞানের মূল আলোচ্য বিষয়। মনোবিজ্ঞানের এই শাখা মূলত শিশুর শারীরিক মানসিক, আবেগিক, সামাজিক, নৈতিক প্রভৃতি বিষয়ে আলোচনা করে ।উদ্দীপকের ইমরানের ১৩ বছর

বয়সে শারীরিক পরিবর্তন হতে শুরু করে, সাথে সাথে তার মানসিক ও আবেগিক পরিবর্তনও শুরু হয়। বাবা-মায়ের বাধ্যগত ইমরান তখন বিপরীত আচরণ শুরু করে। বয়ঃসন্ধি পর্যায়ের এসব পরিবর্তন শিশু মনোবিজ্ঞানের আলোচ্য বিষয়। সুতরাং ইমরানের আচরণের পরিবর্তনসমূহ মনোবিজ্ঞানের শিশু মনোবিজ্ঞান শাখায় আলোচিত হয় তা নিঃসন্দেহে বলা যায়।

ঘ. উদ্দীপকের আলোকে ইমরানের মনোভাব ও আচরণ বিশ্লেষণ করলে বয়ঃসন্ধিকালের দু'টি প্রভাব যথা- একঘেয়েমি এবং একাকী থাকার ইচ্ছা শনাক্ত করা যায়।

বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা একঘেয়ে হয়ে যায়। ছেলেমেয়েরা ছোটবেলার মত খেলাধুলা, স্কুলের কাজ এবং সামাজিক কাজে আনন্দ পায় না। তাছাড়া এরা যতটুকু কাজ করতে সক্ষম তার সদ্ব্যবহার করতে চায় না । ছেলেমেয়েরা বয়ঃসন্ধিকালে সবার সাথে মেলামেশা করতে চায় না, বরং একা থাকতে চায়। এ সময় বিভিন্ন কাজকর্ম ও খেলাধুলা করতে অনিচ্ছা প্রকাশ করে। সকলে তাদের সাথে খারাপ ব্যবহার করছে এবং তাদের ভুলভাবে বিচার করছে- তারা প্রায় সময়ই এরূপ চিন্তাভাবনা করে। উদ্দীপকে ইমরানের বয়স ১৩ বছর। অর্থাৎ সে বয়ঃসন্ধিকাল অতিক্রম করছে। তাই তার মনোভাব ও আচরণে পরিবর্তন লক্ষ করা যায়। সে এই পর্যায়ে প্রায়ই বাবা-মায়ের সাথে অবাধ্যতা করে এবং একাকী থাকে।

MEHEDI HASAN

প্রশ্ন ৯ । পরিবারের একমাত্র ছেলে সজল শৈশব পেরিয়ে কৈশোরে পদার্পণ করেছে। ইদানিং তার মধ্যে বিভিন্ন শারীরিক পরিবর্তন লক্ষ করা যাচ্ছে। তার আচরণগত নানা পরিবর্তন দেখা দিতে থাকে। তার পরিবার ও প্রতিবেশী এ ধরনের আচরণ ভালোভাবে গ্রহণ করেনি। কিছুদিনের মধ্যে তার মধ্যে লজ্জা, হীনম্মন্যতা, একা থাকার প্রবণতা দেখা যায় এবং তার সামাজিক মেলামেশা কমে যায়।

ক. বয়ঃসন্ধিকাল কী?

খ. বয়ঃসন্ধিকালের পর্যায়গুলো লেখ।

গ. সজলের শারীরিক পরিবর্তনগুলো বর্ণনা করো।

ঘ. সজলের মধ্যে আচরণগত পরিবর্তনগুলো বর্ণনা করো ।

৯ নম্বর প্রশ্নের উত্তর

ক যে সময়টায় একটি শিশুর যৌন অঙ্গপ্রত্যঙ্গসমূহ পরিপক্কতা অর্জন করে এবং তার মধ্যে সন্তান উৎপাদনের ক্ষমতা জন্মে ঐ সময়টাকে সাধারণভাবে বয়ঃসন্ধিকাল বলে।

খ বয়ঃসন্ধিকাল তিনটি পর্যায়ে বিভক্ত। যথা-

১. বয়ঃপ্রাপ্তির পূর্বাবস্থান

২. বয়ঃপ্রাপ্তির মধ্যবর্তী পর্যায়

৩. বয়ঃপ্রাপ্তির শেষ পর্যায়

গ সজল শৈশব পেরিয়ে কৈশোরে পদার্পন করেছে। সে এখন বয়ঃসন্ধিকালে অবস্থান করছে। এ বয়সের প্রধান বৈশিষ্ট্য হলো প্রজনন যন্ত্রের পূর্ণতা প্রাপ্তি ।

কৈশোরে অর্থাৎ বয়ঃসন্ধিকালে সজলের মধ্যে অনেক দৈহিক পরিবর্তন যেমন- অণ্ডকোষ বৃদ্ধি শুরু হয়, বগল ও গুপ্তস্থানে লোমের বৃদ্ধি হয় কণ্ঠস্বরের পরিবর্তন হয়, প্রথম বীর্যপাতের শুরু হয়, দাড়ি জন্মায় ও অন্যান্য লোমের বৃদ্ধি হয় ।

MEHEDI HASAN

যৌন পরিপক্কতা অর্জনে পিটুইটারি গ্রন্থি হতে অনেকগুলো হরমোন ক্ষয়িত হয় এবং এর মধ্যে দু'ধরনের হরমোন হলো- শরীর বর্ধক হরমোন এবং গোনাডোট্রপিক হরমোন। যৌন গ্রন্থির আকৃতি ও ক্ষমতার পরিবর্তন শুরু হওয়ায় লিঙ্গের আকৃতি বড় হয় ও সঠিক কার্যক্ষমতা অর্জন করে। পিটুইটারি গ্রন্থি নিঃসৃত গোনাডোট্রপিক হরমোন যৌন গ্রন্থি নিঃসৃত হরমোনকে উদ্দীপিত করে আবার যৌন গ্রন্থি নিঃসৃত হরমোন পিটুইটারি গ্রন্থিতে উৎপন্ন হরমোনের ওপর প্রভাব বিস্তার করে।

ঘ ছেলেমেয়েদের সার্বিক দৈহিক অবস্থার উপর বয়ঃপ্রাপ্তি প্রণালির কার্যকরী পরিণতি হিসেবে কিশোর-কিশোরীদের মনোভাব ও আচরণ বিঘ্নিত হয়। সজলের দেহের দ্রুত ও অসামঞ্জস্যপূর্ণ বিকাশের জন্য আচরণ বিশৃঙ্খলাময় ও অদ্ভুত মনে হয়। এ জন্য তার পরিবার ও প্রতিবেশি এ ধরনের আচরণ ভালোভাবে গ্রহণ করেনি ।

এ সময়ে ছেলেমেয়েরা একঘেয়ে হয়ে যায়। তারা ছোটবেলার মত খেলাধুলা, স্কুলের কাজ এবং বিভিন্ন সামাজিক কাজে আনন্দ পায় না। ছেলেমেয়েরা এ সময়ে সবার সাথে মেলামেশা করতে চায়

না, একা থাকতে চায় । বয়ঃসন্ধিকালে পরিস্ফুট যৌন বৈশিষ্ট্য দেখতে পেয়ে অন্য ব্যক্তি বিরূপ মন্তব্য করতে পারে ভেবে এরা লাজুক হয়। সজলের মতো বয়ঃসন্ধিকালের বিভিন্ন শারীরিক পরিবর্তন দেখা গেলে তার মধ্যে লজ্জা, হীনম্মন্যতা ও একাকী থাকার প্রবণতা দেখা যায় । সুতরাং বলা যায়, বয়ঃপ্রাপ্তির মাধ্যমে যে শারীরিক পরিবর্তন হয় তা ছেলেমেয়ের মনোভাব ও আচরণের ওপর প্রভাব বিস্তার করে। তার যৌন পরিপক্কতা অর্জনের পূর্বে এবং যৌন পরিপক্কতা অর্জন পর্যন্ত এই ধারা অব্যাহত থাকে।

প্রশ্ন ১০। লীনা সপ্তম শ্রেণিতে পড়ে। সপ্তম শ্রেণিতে উঠার পর সে যেন কেমন বদলে যায়। এখন খেলাধুলা ও পড়াশোনার প্রতি আগের মত তেমন মনোযোগ নেই। দৈহিক বৃদ্ধি ও বৃদ্ধি সম্পর্কিত ক্রিয়া- প্রতিক্রিয়াগুলো তার কাছে অচেনা লাগে, তাকে বিস্মিত করে। এ সময় বাবা-মার সাথে অহেতুক ঝগড়া করে, রেগে যায়, তার বাবা-মাও তার সাথে ঝগড়া করে ও বিরক্ত হয়। লীনার বান্ধবী শ্রাবনীও একা একা থাকতে চায়। সমাজের লোকজন দেখলে তাদের দিকে ভালোভাবে তাকায় না, তার লজ্জা করে । তারা তাকে বুঝতে পারে না বলে মনে হয় । এ সময় শ্রাবনী অসহায় বোধ করে। এসব দেখে শ্রাবনীর বাবা-মা তার ভবিষ্যৎ নিয়ে বেশ চিন্তিত হয়ে পড়েন। তারা ধৈর্য সহকারে মেয়ের কথা শোনে, তাকে বোঝায় ও তার সমস্যা সমাধানে সচেষ্ট হয় ।

ক. মানসিক স্বাস্থ্য কী?

খ. বয়ঃসন্ধিকালকে Negative Phase বলা হয় কেন?

গ. উদ্দীপকে লীনার আচরণ ও মানসিক পরিবর্তনের সাথে কোন দৈহিক প্রক্রিয়াটি জড়িত? ব্যাখ্যা করো ।

ঘ. লীনা ও শ্রাবনীর প্রতি পিতা-মাতার আচরণ তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উপর কী প্রভাব ফেলতে পারে? আলোচনা করো ।

<u>১০ নম্বর প্রশ্নের উত্তর</u>

ক জ্ঞানের যে শাখায় মনোরোগ মুক্ত সুস্থ জীবনযাপন ও আত্মোন্নয়নের আনকি জন্য প্রয়োজনীয় বিধি-নিষেধ নীতিমালা প্রণয়ন ও পর্যালোচনা করে অনুকূল তাকে মানসিক স্বাস্থ্য বলে।

MEHEDI HASAN

খ বয়ঃসন্ধিকালে দ্রুত শারীরিক পরিবর্তনের সাথে মানসিক পরিবর্তনের নতিক অসামঞ্জস্যতার কারণে ছেলেমেয়েদের মধ্যে নানা ধরনের অসঙ্গতি শ্রমিকা মনোভাব ও আচরণ পরিলক্ষিত হয়। তাই বয়: সন্ধিকালকে অনেকেই জীবনের নেতিবাচক পর্যায় বা Negative Phase হিসেবে চিহ্নিত করে থাকেন।

যৌন বৈশিষ্ট্যের পূর্ণতার সাথে সাথে নেতিবাচকতা কমে আসে। ছেলেদের দের তুলনায় মেয়েদের মধ্যে এ সময়ে অধিক নেতিবাচক মনোভাব ও আচরণ পরিলক্ষিত হয়।

গ. উদ্দীপকে লীনার আচরণ ও মানসিক পরিবর্তনের সাথে বয়ঃসন্ধিকালের ভন্ন দৈহিক প্রক্রিয়াটি জড়িত।

ছেলেমেয়ের সার্বিক দৈহিক অবস্থার উপর বয়ঃপ্রাপ্তির কার্যকরী পরিণতি -য় হিসেবে কিশোর-কিশোরীদের মনোভাব ও আচরণ বিঘ্নিত হয়। না বয়ঃসন্ধিকালীন দৈহিক পরিবর্তনগুলো মানসিকভাবে তাদের ক্ষতিগ্রস্ত করে। বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন আরম্ভ হবার সময় ছেলেমেয়েরা মানসিকভাবে একাকী হয়ে পড়ে। অল্পতেই মা-বাবা এবং পরিবারের জন্য সদস্যদের সাথে ঝগড়ায় লিপ্ত হয়। এ সময়ে ছেলেমেয়েরা একঘেঁয়ে হয়ে যায় । ছেলেমেয়েরা আগের মতো খেলাধুলা ও পড়শোনায় মনোযোগ দেয় না।

MEHEDI HASAN

উদ্দীপকের বর্ণনায় দেখা যায় যে, লীনা সপ্তম শ্রেণিতে পড়ে। সপ্তম শ্রেণিতে উঠার পর সে যেন কেমন বদলে যায়। খেলাধুলা ও পড়াশোনায় সে আগের মতো মনোযোগ দেয় না। বাবা-মার সাথে সে অহেতুক ঝগড়া করে। দৈহিক বৃদ্ধি সম্পর্কিত ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়াগুলো তার কাছে অচেনা লাগে। বয়ঃসন্ধিকালীন দৈহিক পরিবর্তনের কারণে লীনার আচরণ ও মানসিকতায় ব্যাপক প্রভাব বিস্তার লক্ষ্য করা যায় এবং যৌন পরিপক্কতা অর্জন এই ধারা অব্যাহত থাকে।

ঘ উদ্দীপকে লীনা ও শ্রাবণীর প্রতি পিতা-মাতার আচরণ তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর পারিবারিক পরিবেশের প্রভাব ফেলতে পারে । মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর পারিবারিক পরিবেশের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব পরিলক্ষিত হয়। সুস্থ পারিবারিক পরিবেশে শিশুর মধ্যে কিছু ইতিবাচক মনোভাব লক্ষ করা যায়। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা অনেকটা স্বাধীনচেতা হয়। এ সময়ে মা

বাবার সাথে ছেলেমেয়েদের দুটো প্রধান কারণে মতবিরোধ দেখা দেয়। প্রথমত, বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে মেয়েদের অতিমাত্রায় স্বাধীনচেতা মনোভাব এবং দ্বিতীয়ত, অতিমাত্রায় শিশুসুলভ আচরণ। বয়ঃসন্ধিকালে অনেক মা-বাবা সন্তানের সাথে একনায়কসুলভ আচরণ করে থাকেন। সন্তানের প্রতি সবসময় বিরক্ত হন, রাগ করেন, অবহেলা করেন, দৈহিক শাস্তি দেন। এতে মায়ের সাথে সন্তানের দূরত্ব সৃষ্টি হয়। সন্তান মাতৃস্নেহ থেকে বঞ্চিত হয় যার নেতিবাচক প্রভাব বয়ঃসন্ধিকালসহ জীবনের পরবর্তী পর্যায়েও পরিলক্ষিত হয়।

উদ্দীপকের বর্ণনায় দেখা যায়, লীনা সপ্তম শ্রেণিতে উঠার পর সে যেন কেমন বদলে যায়। দৈহিক বৃদ্ধি ও বৃদ্ধি সম্পর্কিত প্রতিক্রিয়াগুলো তার কাছে অচেনা লাগে, তাকে বিস্মিত করে। এ সময় বাবা-মার সাথে অহেতুক ঝগড়া করে রেগে যায়, তার বাবা মাও তার সাথে ঝগড়া করে ও বিরক্ত হয়। লীনার বান্ধবী শ্রাবণীও একা একা থাকতে চায় । এসময় সে অসহায় বোধ করে। এসব দেখে শ্রাবণীর বাবা-মা তার ভবিষ্যৎ নিয়ে বেশ চিন্তিত হয়ে পড়েন । তারা ধৈর্য সহকারে মেয়ের কথা শোনে, তাকে বোঝায় ও সমস্যা সমাধানে সচেষ্ট হয়। বয়ঃসন্ধিকালের আচরণ মা-বাবার সাথে তাদের সমঝোতার উপর নির্ভরশীল। গৃহ-পরিবেশে শৃঙ্খলা ও নিরাপত্তা বজায় থাকলে শিশুদের মধ্যে নিয়মনীতি মেনে চলার পাশাপাশি ইতিবাচক আচরণ গড়ে উঠে। সুতরাং বয়ঃসন্ধিতে মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর পারিবারিক পরিবেশের প্রভাব পড়ে থাকে।

MEHEDI HASAN

প্রশ্ন ১১ । ***দৃশ্যকল্প-১:*** মিরন বই পড়ে জানতে পারে। ১৯০৮ সালে মানসিক স্বাস্থ্য সমিতি গঠিত হয়। এক সময় তারা কমনওয়েলথে এর সহযোগিতায় শিশুদের জন্য নির্দেশনা কেন্দ্র স্থাপন করেন। বর্তমান মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় (WHO) বেশ তৎপর।

দৃশ্যকল্প-২: তুহিন এমন অঞ্চলে বাস করে যেখানে অন্যের মতামতকে খুব গুরুত্ব দেয়া হয়। সে নবম শ্রেণিতে পড়ে তার পরিবারে গণতান্ত্রিক রাজনীতির সাথে জড়িত। তুহিন বিভিন্ন সময়ে শিক্ষকগণের সাথে পড়ালেখার সুবিধা সম্পর্কিত দাবি আদায়ে ভূমিকা রাখে। টিংকু অষ্টম শ্রেণিতে পড়ে। প্রায়ই স্কুলে অনুপস্থিত থাকে। দুষ্ঠু কয়েকজন সাথী মিলে আড্ডা দেয়। অন্যরা তাদের পছন্দ করে না। কেননা তারা সুযোগ পেলেই অন্যের ক্ষতি করে । সমাজে তাদের গ্রহণযোগ্যতা নেই

ক. বয়ঃসন্ধিকাল কী?

খ. বয়ঃসন্ধিকাল স্বল্পস্থায়ী কেন? ব্যাখ্যা কর ।

গ. মিরন মানসিক স্বাস্থ্যের কোন দিকটি জানতে পেরেছে? ব্যাখ্যা কর।

ঘ. তুহিন ও টিংকুর ক্ষেত্রে কোন কোন উপাদানের ভূমিকা রয়েছে— বিশ্লেষণ কর ।

১১ নম্বর প্রশ্নের উত্তর

ক যে সময়টায় একটি শিশুর যৌন অঙ্গপ্রত্যঙ্গসমূহ পরিপক্কতা অর্জন করে এবং তার মধ্যে সন্তান উৎপাদনের ক্ষমতা জন্মে ওই সময়টাকে সাধারণভাবে বয়ঃসন্ধিকাল বলে।

খ বয়ঃসন্ধিকাল (Puberty) স্বল্পস্থায়ী হয়, কারণ এর ব্যাপ্তিকাল হয় মাত্র দুই থেকে চার বছর। এ সময়ে শরীরের বাইরে এবং অভ্যন্তরে যে পরিবর্তন ঘটে তা লক্ষ করলে দেখা যায় যে, পরিবর্তনগুলো মাত্র দুই থেকে চার বছরে সংক্ষিপ্ত পরিসরে সংঘটিত হয়। যেসব কিশোর-কিশোরীর এ জাতীয় পরিবর্তনগুলো দুই বছর বা কম সময়ের মধ্যে সম্পন্ন হয় তাদের পরিপক্কতা দ্রুত হয়েছে এবং যাদের এ পরিবর্তনগুলো চার বছর বা তার বেশি সময় ধরে সম্পন্ন হয় তাদের পরিপক্কতা দেরিতে হয়েছে বলা যায়।

MEHEDI HASAN

গ উদ্দীপকে দৃশ্যকল্প-১-এ মিরন মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলন বিষয়টি জানতে পেরেছে।
ক্লিফোর্ড বিয়ার্সই মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলনের প্রবর্তক। তিনি ১৯০৯ সালে 'জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য সমিতি' নামক একটি কল্যাণধর্মী প্রতিষ্ঠান স্থাপন করেন। তার এ প্রতিষ্ঠানটি পরবর্তীতে আন্তর্জাতিক মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলনের অগ্রদূত হিসেবে কাজ করছিল ।
ক্লিফোর্ড বিয়ার্সের মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলনের তিনটি প্রধান উদ্দেশ্য ছিল। প্রথমত, মানসিক রোগ সম্পর্কে জনসাধারণের ভ্রান্ত ধারণার অবসান ঘটান এবং মানসিক ব্যাধিতে আক্রান্ত লোকদের প্রতি সমাজের লোকের বিরূপ মনোভাগ দূর করা। দ্বিতীয়ত, মানসিক রোগে আক্রান্ত রোগীদের সুচিকিৎসার ব্যবস্থা করা এবং তাদের প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নিশ্চিত করা। তৃতীয়ত, বিজ্ঞানভিত্তিক পদ্ধতি প্রয়োগের পাশাপাশি হাসপাতালের পরিবেশ সুষ্ঠু রাখা। যারা রোগীদের দেখাশোনা করবেন তারা যেন সহনশীল হন এবং নিজেদের কাজে যেন দক্ষ হন সে ব্যাপারে নজর দিতে হবে।

মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলনের ব্যাপারে উন্নত বিশ্ব বিশেষ তৎপর। মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলন নেতৃত্ব দানকারী আন্তর্জাতিক সংস্থাগুলো হলো- WHO, UNESCO, WFMH। যে কোনো সমাজে মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলনকে জোরদার করতে হলে এ আন্দোলনের প্রতি অনুকূল ত জনমত গড়ে তোলা দরকার ।

ঘ. উদ্দীপকে দৃশ্যকল্প-২ এ তুহিনের ক্ষেত্রে বয়ঃসন্ধিকালের রাজনৈতিক ও উপাদান ও টিংকুর ক্ষেত্রে বয়ঃসন্ধিকালের সামাজিক উপাদানের ভূমিকা
রয়েছে।

বয়ঃসন্ধিকাল জাগ্রত মনোভাবের বয়স, দল গঠনের বয়স। ছাত্র সম্প্রদায়ের কাছ থেকে ভাল কাজ আশা করলে শিক্ষকের গণতান্ত্রিক মনোভাবই তা সহজে আদায় করতে পারে। স্কুলে ছাত্র-ছাত্রীরা 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। উদ্দীপকে তুহিন নবম শ্রেণিতে পড়ে তার পরিবার গণতান্ত্রিক রাজনীতির সাথে জড়িত। সে বিভিন্ন সময়ে f শিক্ষকদের সাথে পড়ালেখার সুবিধা সম্পর্কিত দাবি আদায়ের ভূমিকা রাখে। তুহিনের মধ্যে যে স্বাধীন আত্মচেতনাবোধ কাজ করেছে তা বয়ঃসন্ধির রাজনৈতিক উপাদান ।

বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে-মেয়েরা স্কুলে যাবার পর হতে পরিবারের বাইরের লোকের সাথে দল গঠন করে । এ দল গঠনে সামাজিকীকরণ ব্যাপক ভূমিকা পালন করে। সামাজিকীকরণের অন্যান্য উপাদানের মধ্যে সমবয়সীদের অনুসরণ করাও একটি প্রভাবশালী উপাদান। Hollingshed বয়ঃসন্ধিকালে সাধারণত তিন প্রকার দল দেখতে পেয়েছেন। তার মধ্যে একটি হচ্ছে সপরিচ্ছন্ন দল। বয়ঃসন্ধিকালের অন্যান্যরা এদের মোটামুটিভাবে বর্জন করে। এরা পড়ালেখা করে না, ব্যক্তিগতভাবে পরিচ্ছন্ন নয়, নকল করে, স্কুল পালায়, স্কুলে অনুপস্থিত থাকে, দুষ্ট সাথিরা মিলে আড্ডা দেয়। উদ্দীপকে টিংকুর মধ্যে যেসব বৈশিষ্ট্য দেখা যায় তা অপরিচ্ছন্ন দলের অন্তর্ভুক্ত। তাদের কেউ পছন্দ করে না। কেননা তারা সুযোগ পেলেই অন্যের ক্ষতি করে। বয়োঃসন্ধিকালে সঙ্গীরা একাধারে বন্ধু, তাদের আশ্রয় ও উদ্বেগ মুক্তির স্থান। এ সময়ে তারা নিজের দলের

MEHEDI HASAN

মূল্যবোধের সাথে তার মূল্যবোধের সমন্বয় সাধন করে। টিংকুর ক্ষেত্রে এমন মূল্যবোধ কাজ করেছে যা সামাজিক উপাদানের প্রভাবটি তার মধ্যে বিশেষভাবে কাজ করেছে।

প্রশ্ন ১২ । রাকিব, রাসেল ও কণা তিন ভাইবোন। রাকিবের বয়স ১১ বছর ও রাসেলের বয়স ১৭ বছর। তাদের মামা গতকাল আমেরিকা থেকে এসেছেন। তিনি দু'ভাইকে জিজ্ঞাসা করলেন, তোমরা বড় হয়ে কি হতে চাও? রাকিব বলল, সে ডাক্তার বা ইঞ্জিনিয়ার হতে চায়। রাসেল বলল, সে ভবিষ্যতে হিসাব নিকাশের কাজ করতে চায়, তাই সে ব্যবসায় শিক্ষাতে পড়াশোনা করছে। রাকিবের কথা শুনে মামা খুব হাসলেন। কণার বয়স ১২ বছর, তার আগ্রহ গান-বাজনার প্রতি। সে নিজেকে গায়িকা হিসেবে কল্পনা করতে ভালোবাসে। মামা ও বাবা-মা তাকে এ বিষয়ে উৎসাহ দিলেন ভবিষ্যতে ভালো কিছু হবার জন্য ।

ক. মানসিক স্বাস্থ্য কী?

খ. বয়ঃসন্ধিকালকে শৈশবের শেষ ও যৌবনের সূচনা নির্দেশক বলা হয় কেন?

গ. রাকিব ও রাসেলের মানসিক স্বাস্থ্যের উপর কোন পরিবেশের প্রভাব পড়েছে— বর্ণনা করো ।

ঘ. কণার মানসিক স্বাস্থ্যের উপর যে পরিবেশের প্রভাব পড়েছে তা তার ভাইদের প্রভাব থেকে ভিন্ন, মূল্যায়ন করো ।

MEHEDI HASAN

<u>১২ নম্বর প্রশ্নের উত্তর</u>

ক শারীরিক, মানসিক ও নৈতিক এই তিনটি গুরুত্বপূর্ণ অবস্থার মিথস্ক্রিয়ায় অবস্থিত অপসংগতি দূর করা এবং সন্তুষ্টিপূর্ণ সহজ ও স্বচ্ছন্দ জীবনের প্রতিশ্রুতি প্রদানকেই মানসিক স্বাস্থ্য বলে ।

খ বয়ঃসন্ধিকালকে শৈশবের শেষ এবং যৌবনের সূচনা-নির্দেশক বলা হয়। কারণ একদিকের 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 অন্তভুক্ত। আবার তারুণ্যের ক্ষেত্রে ছেলেদের ১৫ বছর এবং মেয়েদের ১৪ বছর বয়ঃসন্ধিকালের অন্তর্ভুক্ত। যৌন পরিপক্কতা । অর্জন না করা পর্যন্ত ছেলেমেয়েকে বয়ঃপ্রাপ্ত কিশোর-কিশোরী বলা হয় এবং যৌন পরিপক্কতা অর্জন করার পরে তারা তরুণ নামে পরিচিত হয়।

গ রাকিব ও রাসেলের মানসিক স্বাস্থ্যের উপর পরিবেশের অর্থনৈতিক-প্রভাব বিদ্যমান ।

জীবিকার নিমিত্তে অর্থনৈতিক প্রভাব বয়ঃসন্ধিকালের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ সমস্যা। এ সময়ে ছেলেমেয়েরা অর্থনীতির কথা বিশেষভাবে। চিন্তা করে, তারা ভাবে কীভাবে জীবিকা নির্বাহ করতে হবে। কোন পেশা। নির্বাচন করলে সুখা হওয়া যাবে অথবা কোন বৃত্তি বাছাই করলে জীবনে সফলতা আসবে-এ সময়ে ছেলেমেয়েরা চিন্তা করে।

উদ্দীপকে বর্ণিত রাকিবের বয়স ১১ বছর ও রাসেলের বয়স ১৭ বছর। তাদের মামা তাদের জিজ্ঞাসা করে বড় হয়ে কি হবে, রাকিব ডাক্তার বা ইঞ্জিনিয়ার এবং রাসেল ভবিষ্যতে হিসাব-নিকাশের প্রতি আগ্রহ প্রকাশ করে। অর্থনৈতিক প্রভাবের ক্ষেত্রে ছেলে মেয়েরা পেশা সম্পর্কে বিভিন্ন ও ধারণা পোষণ করে। রাকিবের বয়স ১১ বছর এ বয়সে ছেলে মেয়েরা নিজেদের দক্ষতার বাইরেও নানা রকম অবাস্তব জীবিকা পছন্দ করতে পারে, যেমন— রাকিব ডাক্তার ও ইঞ্জিনিয়ার হওয়ার ইচ্ছা পোষণ করে । কোন রকম দক্ষতা ছাড়াই না জেনে এ পেশা বেছে নেয়। অন্যদিকে, রাসেল পেশা নির্বাচনে বাস্তবধর্মী। কারণ ১৭ বছর বয়সে ছেলেমেয়েরা বাস্তবভিত্তিতে জীবনের প্রেক্ষাপটে বৃত্তি বা পেশা বাছাই করে । এ ধরনের পেশা সাধারণত বাস্তবধর্মী হয়।

MEHEDI HASAN

ঘ. কণার মানসিক স্বাস্থ্যের উপর পরিবেশের সাংস্কৃতিক প্রভাব বিদ্যমান, যা তার ভাইদের প্রভাব থেকে ভিন্ন ।

বয়ঃসন্ধিকালকে সঙ্কটকাল বলা হয়। এ সময়ে ছেলেমেয়েরা পড়াশুনার ফাঁকে ফাঁকে সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে মেতে ওঠে। তারা চায় সিনেমা বা নাটকের নায়কের মত হতে। সাংস্কৃতিক পরিবেশ হলো ব্যাপক অর্থে শিল্প, সাহিত্য, নাটক, সঙ্গীত, নৃত্য, খেলাধুলা, চিত্র, আচার-অনুষ্ঠান ইত্যাদি। এই সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ এবং নৈপুণ্য অর্জন বয়ঃসন্ধিকালের ছেলে-মেয়েদের মানসিক স্বাস্থ্যের উপর এক ধরনের ইতিবাচক প্রভাব ফেলে ।

উদ্দীপকে কণার বয়স ১২ বছর। সে এখন বয়ঃসন্ধিকাল অবস্থান | পা করছে। গান বাজনার প্রতি তার প্রবল আগ্রহ। নিজেকে গায়িকা হিসেবে করে কল্পনা করতে ভালবাসে। কণার বাবা-মা, মামা সাংস্কৃতিক কর্মী না হলেও তারা কণাকে এ বিষয়ে উৎসাহ দিলেন ভবিষ্যতে ভালো কিছু হবার জন্য

। কাজেই এ বয়সে কণার বাবা-মার অনুপ্রেরণার এবং অনুকূল পরিবেশ সহজেই সাংস্কৃতিক প্রভাবে প্রভাবিত করে পরবর্তী জীবনে তাকে সাংস্কৃতিক কর্মী হয়ে উঠতে সাহায্য করবে। পরিশেষে বলা যায়, সাংস্কৃতিক প্রভাব ছেলেমেয়েদের নৈতিকতাকে বিকশিত করে, আচরণে সক্রিয়তা তৈরি করে, গঠনমূলক ও উদ্ভাবনীমূলক মনোভাব তৈরির পাশাপাশি কল্পনা শক্তিকে বিকশিত করে।

প্রশ্ন ১৩ । বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার এক রিপোর্টে বলা হয়েছে, পৃথিবীর প্রায় ৯০ শতাংশ মানুষ মানসিকভাবে কমবেশি অসুস্থ। অনেকেই নিজের ওপর আত্মবিশ্বাসী নয়। অনেকে অন্যের ক্ষমতা বুঝে উঠতে পারে না। | কেউ নিরাপত্তাহীনতায় ভুগছেন। অনেকে সহজে বিচলিত হন, এছাড়াও রয়েছে, নিজেদের মধ্যে স্নায়বিক দ্বন্দ্ব, অতিমাত্রার আবেগ, অপর্যাপ্ত যৌন কামনা। এই সব বিচারে দেখা যায় প্রায় লোকই কোনো না কোনোভাবে মানসিকভাবে অসুস্থ।

ক. মানসিক স্বাস্থ্য কী?

খ. বয়ঃসন্ধিকালে 'সামাজিক বৈরিতা' লক্ষ করা যায়- ব্যাখ্যা করো।

গ. কী কী গুণ থাকলে একজন মানুষকে মানসিকভাবে সুস্থ বলা যায়- ব্যাখ্যা করো।

ঘ. উদ্দীপকে আলোচিত অসুস্থতাগুলো নির্ণয় ও চিকিৎসায় বিশ্বব্যাপী যে আন্দোলন সংঘটিত হয়েছিল তা মূল্যায়ন করো।

MEHEDI HASAN

১৩ নম্বর প্রশ্নের উত্তর

ক শারীরিক, মানসিক ও নৈতিক এই তিনটি গুরুত্বপূর্ণ অবস্থার মিথস্ক্রিয়ায় অবাঞ্ছিত অসংগতি দূর করা এবং সন্তুষ্টিপূর্ণ সহজ ও স্বচ্ছন্দ জীবনের প্রতিশ্রুতি প্রদানকেই মানসিক স্বাস্থ্য বলে।

খ বয়ঃসন্ধিকালে সামাজিক বৈরিতা দেখা যায়। অর্থাৎ বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা কারো সাথে একমত পোষণ করতে চায় না। তার প্রতিদ্বন্দ্বিতার মনোভাব পোষণ করে এবং একে অন্যকে সহযোগিতাকরতে চায় না ।ছেলেমেয়েরা বয়ঃসন্ধিকালে পরস্পরকে হিংসা করে একে অন্যের সমালোচনামুখর হয়ে ওঠে এবং অবমাননাসূচক মন্তব্য করে বয়ঃসন্ধিকালের শেষের দিকে এসে এসব ভাব কমে আসে এবং সহনশীল হয়ে উঠে।

গ বিশেষ কিছু গুণ থাকলে একজন মানুষকে মানসিকভাবে সুস্থ বলা যায়।
মানসিক স্বাস্থ্য বিচার করতে হলে প্রথমেই আমাদের দেখতে হবে যে তার কোনো মানসিক রোগ অথবা জড়বুদ্ধি নেই। তিনি মদ্যপানে অথবা অন্য মাদকদ্রব্যে আসক্ত নন । তার সমাজবিরোধী ভাব অথবা যৌন বিকৃতি নেই। ব্যক্তি জীবনকে অর্থপূর্ণ এবং উপভোগ্য মনে করবেন এবং বেঁচে থাকার সার্থকতা উপলব্ধি করবেন। একই সাথে তিনি আত্মবিশ্বাসী ও বাস্তবধর্মী নিজের এবং অন্য যাদের সঙ্গে থাকেন তাদের ক্ষমতার সীমা বুঝে চলবেন মানসিকভাবে সুস্থ ব্যক্তি সহজে বিচলিত হয় না এবং পারিপার্শ্বিক অবস্থা। ও সমাজের অন্যান্য লোকের সঙ্গে সুসামঞ্জস্যভাবে চলতে পারেন। তিনি অন্যের কাজের প্রশংসা করেন এবং নিজের ভুলত্রটি স্বীকার করে সংশোধন। করতে পারেন। তিনি সুখে শান্তিতে পারিবারিক জীবন যাপন করতে পারেন। এবং আবেগকে পরিমিত এবং সুসংগতভাবে প্রকাশ করেন।

ঘ উদ্দীপকে আলোচিত অসুস্থতাগুলো নির্ণয় ও চিকিৎসায় বিশ্বব্যাপী মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলন সংঘটিত হয়েছিল। নিম্নে মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলনের মূল্যায়ন করা হলো-
ক্লিফোর্ড বিয়ার্স মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলনের প্রবর্তক। তিনি ১৯০৯ সালে “জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য সমিতি” নামক একটি কল্যাণধর্মী প্রতিষ্ঠান স্থাপন করেন। ক্লিফোর্ড বিয়ার্সের মানসিক প্রতিষ্ঠানটি পরবর্তীতে আন্তর্জাতিক মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলনের অগ্রদূত হিসেবে কাজ করেছিল
ক্লিফোর্ড বিয়ার্সের মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলনের তিনটি প্রধান উদ্দেশ্য ছিল : মানসিক রোগ সম্পর্কে জনসাধারণের ভ্রান্ত ধারণার অবসান ঘটানো এবং মানসিক ব্যাধিতে আক্রান্ত লোকদের প্রতি সমাজের লোকের বিরূপ মনোভাব দূর করা । মানসিক রোগে আক্রান্ত রোগীদের সুচিকিৎসার ব্যবস্থা এবং এসব রোগের প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নিশ্চিত করা। বিজ্ঞানভিত্তিক প্রয়োগের পাশাপাশি হাসপাতালের পরিবেশ সুষ্ঠু রাখা এবং রোগীদের জন্য খেলাধুলা ও প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করা। যারা রোগীদের দেখাশুনা করবেন তারা যেন সহনশীল হন এবং নিজেদের কাজে দক্ষ হন, সে ব্যাপারে নজর দেওয়া। মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলনে নেতৃত্বদানকারী সংস্থাগুলো হলো WHO, UNESCO এবং WFMH। যেকোনো সমাজে মানসিক স্বাস্থ্য আন্দোলনকে জোরদার করতে হলে এ আন্দোলনের প্রতি অনুকূল জনমত গড়ে তোলা দরকার।

MEHEDI HASAN

প্রশ্ন ১৪ । আমেরিকা প্রবাসী বিশিষ্ট সমাজসেবক সেলিনা ভূঁইয়া নিজ এলাকায় একটি বালক উচ্চ বিদ্যালয় এবং একটি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয় প্রতিষ্ঠা করতে চান। বর্তমানে তার এলাকায় কোনো উচ্চ বিদ্যালয় নেই। তিনি চান এলাকার ১২ থেকে ১৬ বছরের কেউ যেন স্কুলের অভাবে পড়ালেখা থেকে বঞ্চিত না হয়। স্কুল প্রতিষ্ঠার জন্য তিনি এলাকাবাসীর সহায়তা চান।

ক. বয়ঃসন্ধিকালের বয়স সীমা কত?

খ. বয়ঃসন্ধিকালের শারীরিক পরিবর্তনে পিটুইটারি গ্রন্থির ভূমিকা কী?

গ. সেলিনা ভূঁইয়া যে বয়সি ছেলেমেয়েদের শিক্ষিত করতে চান তাদের বয়স পাঠ্যপুস্তকের আলোকে ব্যাখ্যা করো।

ঘ. উল্লিখিত বয়সি ছেলেমেয়েদের দ্রুত শারীরিক পরিবর্ধন ও পরিবর্তনের বিষয়টি মূল্যায়ন করো।

১৪ নম্বর প্রশ্নের উত্তর

ক. বয়ঃসন্ধিকাল ছেলেদের ক্ষেত্রে সাধারণত ১২-১৬ বছর; অপরদিকে, মেয়েদের ক্ষেত্রে সাধারণত ১১-১৫ বছর পর্যন্ত বিস্তৃত থাকে ।

MEHEDI HASAN

খ পিটুইটারি গ্রন্থি হতে অনেক হরমোন ক্ষরিত হয় এবং এর মধ্যে দু'ধরনের হরমোন হলো— শরীর বর্ধক হরমোন এবং গোনাডোট্রপিক হরমোন।

শরীর বর্ধক হরমোন দেহের উচ্চতা ও আকৃতি নিয়ন্ত্রণ করে এবং গোনাডোট্রপিক হরমোন যৌন গ্রন্থির কর্মকাণ্ডের ওপর প্রভাব বিস্তার করে। বয়ঃসন্ধিকালের পূর্বে গোনাডোট্রপিক হরমোনের পরিমাণ ক্রমশ বৃদ্ধি পাওয়ায় যৌন গ্রন্থির তৎপরতা বেড়ে যায় বলে যৌন পরিবর্তন শুরু হয়।

গ সেলিনা ভূঁইয়া যে বয়সি ছেলেমেয়েদের পড়ার জন্য স্কুল প্রতিষ্ঠা করতে চান, তাদের বয়স অনুযায়ী তারা বয়ঃসন্ধিকালে রয়েছে। ইংরেজি Puberty শব্দটি ল্যাটিন শব্দ Pubertas থেকে এসেছে। শব্দটির অর্থ হলো 'পৌরুষত্ব অর্জনের বয়স'। তারুণ্যের প্রথম পর্যায়ে যৌন বৈশিষ্ট্যসমূহ স্পষ্ট হয়ে ওঠে, সে অবস্থাটিকে বয়ঃসন্ধি বলা হয়। এ. ডব্লিউ. রুট (A. W. Root, 1973) বলেছেন যে, বয়ঃসন্ধি জীবনবিকাশের এমন একটি পর্যায় যখন যৌন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ পরিপক্কতা অর্জন করে এবং ব্যক্তির মধ্যে সন্তান উৎপাদন ক্ষমতা জন্মে। বৈজ্ঞানিক পরিভাষায় বয়ঃসন্ধি হচ্ছে

মেয়েদের ক্ষেত্রে ডিম্বকোষের তথা জরায়ুসহ অন্যান্য অঙ্গসমূহের বৃদ্ধি এবং পুরুষের বেলায় প্রস্টেট গ্রন্থি ও শুক্রবাহী কোষসমূহের বৃদ্ধি। যৌন পরিপক্কতা শুরু হওয়ার সাথে সাথে উচ্চতা ও ওজনের দ্রুত বৃদ্ধি ঘটে। মেয়েদের ক্ষেত্রে ১১ থেকে ১৫ বছর এবং ছেলেদের ক্ষেত্রে ১২ থেকে ১৬ বছর বয়সিরা বয়ঃসন্ধিকালের অন্তর্ভুক্ত। এ পর্যায়ে সবচেয়ে বেশি দৈহিক বৃদ্ধি ও অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের পরিবর্তন সংঘটিত হয়।

ঘ সেলিনা ভূঁইয়ার উল্লিখিত বয়সি ছেলেমেয়েদের দ্রুত শারীরিক পরিবর্ধন ও পরিবর্তন ঘটে থাকে। বয়ঃসন্ধি পর্যায়ে সবচেয়ে বেশি দৈহিক বৃদ্ধি ও অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের পরিবর্তন সংঘটিত হয়। বয়ঃসন্ধিকালে দেহে দ্রুত বৃদ্ধি ও বিকাশকে "বয়ঃসন্ধিকালীন দ্রুত বৃদ্ধি" বলা হয়। এ বয়সে অন্যান্য পরিবর্তন এবং দৈহিক বৃদ্ধি একই সাথে ঘটে ।

বয়ঃসন্ধিকালে যৌন ক্ষমতা অর্জন করার এক বছর 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, পোশাক- পরিচ্ছদ, 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।

বয়ঃসন্ধিকালকে অনেকেই "Negative phase" হিসেবে চিহ্নিত করেছেন। বিভিন্ন 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।

MEHEDI HASAN

প্রশ্ন ১৫ ।আকাশের বয়স ১৪ বছর। তার আচরণ অসামঞ্জস্যপূর্ণ ও একঘেয়েমিপূর্ণ। আকাশ একাকী থাকতে পছন্দ করে। বেশির ভাগ কাজকর্ম আবেগতাড়িত হয়ে করে । আকাশের আচরণে অনেকেই বিরক্ত।। । নিজে এমন আচরণ করে যেন অন্য কারো আচরণে সে অসন্তুষ্ট। এ বিষয়ে আকাশের দাদা বলেন, 'এই বয়সে এরকম হয়। অবাক হওয়ার
তেমন কিছু নেই" ।

ক. বয়ঃপ্রাপ্ত কিশোর-কিশোরী কারা?

খ. বয়ঃসন্ধিকালে যৌন বৈশিষ্ট্যের পরিবর্তন ঘটে— ব্যাখ্যা করো। ২ গ. আকাশের মধ্যে বয়ঃসন্ধিকালে যে বিষয়ের ওপর প্রভাব পড়ে সেগুলো ব্যাখ্যা করো।

ঘ. এই বয়সে আর যেসব আচরণ পরিলক্ষিত হয় সেগুলো মূল্যায়ন করো ।

১৫ নম্বর প্রশ্নের উত্তর

ক যৌন পরিপক্কতা অর্জন না করা পর্যন্ত ছেলেমেয়েকে বয়ঃপ্রাপ্ত কিশোর- কিশোরী বলা হয়।

খ বয়ঃসন্ধিকালের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তন হয় সন্তান উৎপাদনকারী | ব্যবস্থা ও অন্যান্য যৌন অঙ্গের।

MEHEDI HASAN

মেয়েদের এ সময়ে ডিম্বকোষের বৃদ্ধি হয়। এ ডিম্বকোষে সন্তান উৎপাদনকারী ডিম্ব তৈরি হয়। এছাড়া, মেয়েদের ফেলোপিয়ান নালি (যা দিয়ে ডিম্ব জরায়ুতে যায়), জরায়ু (যা সন্তান ধারণ করে) এবং যৌননালি কার্যক্ষমতা। লাভ করে। মাধ্যমিক বা গৌণযৌন বৈশিষ্ট্যসমূহের মধ্যে আছে স্তন, গুপ্তলোম ও পেলভিসের ক্রমবর্ধমান গ্রন্থ ও গভীরতা। পুরুষের মধ্যে সন্তান উৎপাদনকারী অঙ্গসমূহের মধ্যে আছে অণ্ডকোষ (যা শুক্রাণু তৈরি করে)

গ আকাশের মধ্যে বয়ঃসন্ধিকালের মনোভাব ও আচরণের অসামঞ্জস্য, একঘেয়েমি লক্ষণীয় এবং সে একাকী থাকতে পছন্দ করে। বয়ঃসন্ধিকালে দৈহিক বৃদ্ধির ফলে ছেলে-মেয়েরা অস্বস্তি অনুভব করে । তাই তাদের আচরণে অসামঞ্জস্য দেখা দেয়। দৈহিক বৃদ্ধির গতি কমে এলে তাদের আচরণ সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা একঘেয়ে হয়ে যায় । ছেলেমেয়েরা ছোট বেলার মতো খেলাধুলা, স্কুলের কাজ এবং বিভিন্ন সামাজিক কাজে আনন্দ পায় না। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা সবার সাথে মেলামেশা করতে চায় না। একা থাকতে চায় । উদ্দীপকে আকাশের বয়স ১৫ বছর হওয়ায়, সে বয়ঃসন্ধিকাল অতিক্রম করছে। তাই হঠাৎ শারীরিক ও মানসিক

পরিবর্তনের প্রেক্ষিতে আচরণ অসামঞ্জস্যপূর্ণ হয়ে পড়েছে। একই কারণে সে একঘেয়েমি অনুভব করছে এবং একাকী থাকতে পছন্দ করছে।

ঘ বয়ঃসন্ধিকালে আরো কিছু মনোভাব ও আচরণ পরিলক্ষিত হয়। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা কারোর 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।

বয়ঃসন্ধিকালে পরিস্ফুটিত যৌন বৈশিষ্ট্য দেখতে পেয়ে অন্য ব্যক্তি বিরূপ মন্তব্য করতে পারে ভেবে ছেলেমেয়েরা লাজুক হয়। অর্থাৎ অতিরিক্ত যৌন পরিবর্তনের কারণে এরা অনেকটা ভীতু হয়ে পড়ে।

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 হীনম্মন্যতা দেখা যায় ।

MEHEDI HASAN

বয়ঃপ্রাপ্তির মাধ্যমে যে শারীরিক পরিবর্তন হয় তা ছেলেমেয়েদের মনোভাব ও আচরণের ওপর প্রভাব বিস্তার করে । যৌন পরিপক্কতা অর্জনের পূর্বে এবং যৌন পরিপক্কতা অর্জন পর্যন্ত এই ধারা অব্যাহত থাকে।