অষ্টম অধ্যায়
কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা-প্রতিকার ও প্রতিরোধ

বিষয়-সংক্ষেপ

কৈশোরকাল মানব জীবনের অত্যন্ত গুরবত্বপূর্ণ একটা পর্যায়। বেশিরভাগ ছেলেমেয়েরাই বড় ধরনের সমস্যা ছাড়া তাদের বয়ঃসন্ধিৰণ বয়সটি পার করে দেয়। কিন্তু কেউ কেউ আছে যারা শুধু তাদের জীবনকেই ৰতিগ্রস্ত করে না বরং তাদের সমস্যা পরিবারের সদস্য, প্রতিবেশী, সহপাঠী সকলের জন্যই সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। এগুলো পরোৰভাবে সকলকেই প্রভাবিত করে। এ সমস্যাগুলোই মনোসামাজিক সমস্যা। মনোসামাজিক সমস্যার প্রতিকার ও প্রতিরোধে মা–বাবা, পরিবারের, সদস্যদের বয়োজ্যেষ্ঠদের সতর্ক থাকতে হবে এবং সদস্যদের মধ্যে পারস্পরিক সুসম্পর্ক তৈরি করতে হবে।

অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১. কৈশোরকালের বয়সসীমা কত বছর?
ক ৮–১৬ খ ৮–১৮
● ১১–১৮ ঘ ১৬–১৮

২. কৈশোরে মনোসামাজিক সমস্যার মধ্যে পড়ে কোনটি?
ক খাদ্যে অনীহা ● বিষণ্নতা
গ ঘুমের ব্যাঘাত ঘ ক্লান্তি

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৩ ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
৯ম শ্রেণির ছাত্র সুমন। সে ক্লাসে অমনোযোগী। মা–বাবার চাইতে বন্ধুদের কথার গুরবত্ব দেয় বেশি। মা কিছু বললে সে ঘরের জিনিসপত্র ভাঙচুর করে।

৩. সুমনের মধ্যে কোন সমস্যার লৰণ দেখা দিয়েছে?
ক বিষণ্নতা খ হতাশা
● কিশোর অপরাধ ঘ উদ্বেগ

৪. কীভাবে এই পর্যায় থেকে সুমনকে বের করে আনা সম্ভব–
i. ভালো বন্ধু নির্বাচনের মাধ্যমে
ii. অপরাধমূলক কাজে উৎসাহ না দেয়া
iii. সন্তানের সাথে মা–বাবার দৃঢ় সম্পর্ক স্থাপন
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

পাঠ–১ ও ২ : কৈশোরকালীন মনোসামাজিক সমস্যা

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ---------- //

৫. বেশির ভাগ কৈশোরের ছেলেমেয়েরা বড় ধরনের সমস্যা ছাড়াই কোন বয়স পার করে? (জ্ঞান)
● বয়ঃসন্ধিৰণ খ যৌবন
গ মধ্য কৈশোর ঘ প্রাক কৈশোর

৬. মনির কিছুদিন যাবৎ খুব হতাশায় দিনাতিপাত করছে এবং ভেতরে ভেতরে খুব যন্ত্রণায় ভুগছে। এই সমস্যার সাথে কোন ধরনের সমস্যার সাদৃশ্য রয়েছে? (প্রয়োগ)
ক কিশোর অপরাধ খ বিষণ্নতা
গ মানসিক সমস্যা ● মনোসামাজিক সমস্যা

৭. কৈশোর মনোসামাজিক সমস্যার মধ্যে পড়ে কোনটি? (অনুধাবন)
[রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা]
ক খাদ্যে অনীহা ● বিষণ্নতা
গ ঘুমের ব্যাঘাত ঘ ক্লান্তি

৮. কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা কত ধরনের? (জ্ঞান)
[নরসিংদী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়; বাগেরহাট সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
● ২ খ ৩
গ ৪ ঘ ৫

৯. কৈশোরে ছেলেমেয়েরা নানা ধরনের আবেগীয় জটিলতায় ভোগে। এই ধরনের আচরণ কিসের পরিচায়ক? (উচ্চতর দৰতা)
ক হতাশা খ বিষণ্নতা
● অন্তর্মুখী সমস্যা ঘ বহির্মুখী সমস্যা

১০. কোন ধরনের সমস্যা বাইরে থেকে কম প্রকাশ পায়? (জ্ঞান)
[শ্রীমঙ্গল সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
ক শারীরিক খ সামাজিক
গ আর্থিক ● অন্তর্মুখী

১১. আবেগীয় সমস্যা থেকে পরবর্তীতে কী ধরনের সমস্যার সৃষ্টি হয়? (জ্ঞান)
[কক্সবাজার সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
● শারীরিক খ সামাজিক
গ আর্থিক ঘ পারিবারিক

১২. বহির্মুখী সমস্যার ৰেত্রে সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েদের সমস্যা কীভাবে প্রকাশ পায়? (অনুধাবন)
ক কাজের মাধ্যমে ● আচরণের মাধ্যমে
গ লেখাপড়ার মাধ্যমে ঘ পোশাক পরিচ্ছদের মাধ্যমে

১৩. কৈশোরে অন্তর্মুখী সমস্যা সৃষ্টির প্রধান কারণ কী? (জ্ঞান)
ক পারিবারিক বন্ধনের অভাব ● মাবাবার রৰণশীলতা
গ অতিরিক্ত প্রশ্রয় ঘ অসৎ সঙ্গের সাথে সখ্য

১৪. টিনার মাবাবা অতিরৰণশীল। তাদের অতি রৰণশীলতা টিনার মধ্যে কোন ধরনের সমস্যা সৃষ্টি করবে? (প্রয়োগ)
[বর্ডার গার্ড পাবলিক স্কুল এন্ড কলেজ, সিলেট]
● অন্তর্মুখী খ বহির্মুখী
গ জটিল ঘ ছোটখাটো

১৫. কিশোররা মাদকাসক্ত হয় কোন সমস্যার কারণে? (অনুধাবন)
● বহির্মুখী মনোসামাজিক খ হতাশা
গ বিষণ্নতা ঘ অতিরৰণশীলতা

১৬. ছেলেমেয়ের মানসিক পরিবর্তন দ্রুত হয় কোন সময়ে? (জ্ঞান)
[কুমিলরা ক্যান্টনমেন্ট বোর্ড আন্তঃস্কুল]
ক প্রারম্ভিক শৈশবে খ মধ্য শৈশবে
● কৈশোরে ঘ পৌঢ়ত্বে

১৭. কৈশোরকালের সময়সীমা কখন থেকে শুরব হয়? (জ্ঞান)
ক ৮ বছর খ ১০ বছর
● ১১ বছর ঘ ১৫ বছর

১৮. সাধারণত কত বছর বয়স পর্যন্ত কৈশোরকাল ধরা হয়? (জ্ঞান)
[সাতৰীরা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
ক ৮–১৫ খ ৯–১৬
গ ১০–১৭ ● ১১–১৮

১৯. বাংলাদেশ শিশু আইন কত সালে পাস হয়? (জ্ঞান)
ক ১৯৭০ খ ১৯৭১
গ ১৯৭২ ● ১৯৭৪

২০. কত বছর বয়সী মেয়েদের অপরাধ সংশোধনযোগ্য? (জ্ঞান)
ক ৮–১৬ ● ৮–১৮
গ ১০–১৬ ঘ ১২–১৮

২১. কিশোর অপরাধের ৰেত্রে ছেলেদের বয়সসীমা কত নির্ধারণ করা হয়েছে? (জ্ঞান)
ক ৮–১৫ ● ৮–১৬
গ ১০–১৮ ঘ ১৬–১৮

২২. ১৬ বছরের নিচের ছেলেরা এবং ১৮ বছরের নিচের মেয়েরা কোনো অপরাধ করলে তা কোন ধরনের অপরাধ বলে গণ্য হবে? (অনুধাবন)
[সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, যশোর]
ক শিশু অপরাধ খ নাবালক অপরাধ
গ সাবালক অপরাধ ● কিশোর অপরাধ

২৩. কাদের অপরাধ প্রমাণিত হলে শাস্তির ব্যবস্থা থাকে না? (জ্ঞান)
● কিশোরদের খ নারীদের
গ প্রাপ্তবয়স্কদের ঘ বৃদ্ধদের

২৪. কিশোর অপরাধীদের আচরণ সংশোধনের জন্য কোথায় রাখা হয়? (জ্ঞান)
[আমজাদ সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, মৌলভীবাজার]
ক সেবা প্রদান কেন্দ্রে ● সংশোধনী কেন্দ্রে
গ বিদ্যালয়ে ঘ কারাগারে

২৫. ১৪ বছরের মিশু প্রায়ই স্কুল থেকে পালিয়ে সিনেমা হলে যায়। মিশুর এই ধরনের আচরণ নিচের কোনটিকে নির্দেশ করছে? (প্রয়োগ)
ক ইভটিজিং ● কিশোর অপরাধ
গ মনোসামাজিক সমস্যা ঘ পড়াশোনার প্রতি অনীহা

২৬. মিন্টু প্রায়ই প্রতিবেশীর গাড়িতে ঢিল মেরে পালিয়ে যায় এবং এতে সে খুব মজা পায়। মিন্টুর এই আচরণ নিচের কোনটিকে সমর্থন করছে? (প্রয়োগ)
ক বয়ঃসন্ধিকালের সমস্যা খ সামাজিক সমস্যা
গ মনোসামাজিক সমস্যা ● কিশোর অপরাধ

২৭. কোন বয়সের ছেলে বা মেয়ের অপরাধের কারণ হিসেবে মানসিক সমস্যাকে দায়ী করা হয়? (জ্ঞান)
ক ৫/৬ বছর খ ৬/৭ বছর
● ৭/৮ বছর ঘ ৮/৯ বছর

২৮. প্রতিকার বলতে কী বোঝায়? (অনুধাবন)
ক সমস্যা যেন উদ্ভব না হয় তার ব্যবস্থা করা
খ সব সময় সতর্ক থাকা
গ সমস্যার সমাধান না করে থাকা
● সমস্যা তৈরি হওয়ার পর তা সমাধান করা

২৯. প্রতিরোধ ব্যবস্থা বলতে কী বোঝায়? (অনুধাবন)
[কক্সবাজার সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
● সমস্যা যেন উদ্ভব না হয় তার ব্যবস্থা গ্রহণ
খ কোনো সমস্যা তৈরি হলে তা সমাধান করা
গ নিজে নিজে সমস্যার সমাধান করা
ঘ দলীয়ভাবে সমস্যার সমাধান করা

৩০. কিশোর সংশোধনী কেন্দ্রে কিসের ব্যবস্থা থাকে? (জ্ঞান)
ক সাধারণ শিৰা দানের
খ অপরাধীকে চিহ্নিত করে রাখার
গ অপরাধ থেকে দূরে থাকার ট্রেনিং দেওয়ার
● সাধারণ শিৰার পাশাপাশি বৃত্তিমূলক শিৰাদানের

৩১. সংশোধনী প্রতিষ্ঠানে বৃত্তিমূলক প্রশিৰণের ব্যবস্থা থাকে কেন? (অনুধাবন)
ক অপরাধীকে শাস্তি প্রদানের জন্য
● অপরাধীকে আত্মনির্ভরশীল করার জন্য
গ অপরাধীকে অপরাধ থেকে দূরে রাখার জন্য
ঘ কারাগারে থাকাকালে অপরাধীর সময় কাটানোর জন্য

৩২. সংশোধনী প্রতিষ্ঠানে ছেলেমেয়েদের অপরাধটি পর্যবেৰণ করে মূল্যায়ন করেন কে? (জ্ঞান)
ক প্রতিষ্ঠানের প্রধান ● তত্ত্বাবধায়ক
গ ডাক্তার ঘ নার্স

৩৩. কিশোর অপরাধ থেকে বিরত থাকার প্রধান উপায় কোনটি? (অনুধাবন)
[নরসিংদী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
● ভালো বন্ধু নির্বাচন করা
খ পরিবার থেকে দূরত্ব বজায় রাখা
গ অপরাধীর বিরবদ্ধে পুলিশের কাছে রিপোর্ট করা
ঘ পরিবারের সকলের সামনে মনের কথা বলা

৩৪. সবসময় অপরাধ জগতের খারাপ দিকগুলো ছেলেমেয়েদের সামনে তুলে ধরবে কে? (জ্ঞান)
ক শিৰক ● মাবাবা
গ আত্মীয়স্বজন ঘ বন্ধুবান্ধব

৩৫. কৈশোরের সমস্যা অনেক কম হয় কোন ৰেত্রে? (অনুধাবন)
ক মাবাবা অতি কঠোর হলে
খ সন্তানের সাথে মাবাবার দূরত্ব থাকলে
● মাবাবা ও সন্তানের সম্পর্ক বন্ধুর মতো হলে
ঘ আত্মীয়স্বজনের সাথে সম্পর্ক ভালো হলে

◘ বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর------- //

৩৬. কিশোর বয়সে অনেক ছেলেমেয়ে না বুঝেই নানা ধরনের অপরাধমূলক কর্মকাণ্ডে জড়িয়ে পড়ে। এ ধরনের অপরাধীরা সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়ায়– (উচ্চতর দৰতা)
i. তার পরিবারের সদস্যদের জন্য
ii. তার প্রতিবেশীদের জন্য
iii. তার সহপাঠীদের জন্য
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৩৭. কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যার মধ্যে পড়ে– (অনুধাবন)
[সাতৰীরা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
i. মাদকাসক্তি
ii. বিষণ্নতা
iii. অপরাধ প্রবণতা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৩৮. অন্তর্মুখী সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েরা যেসব জটিলতায় ভোগে তা হলো– (অনুধাবন)
i. শারীরিক
ii. মানসিক
iii. আবেগীয়
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৩৯. মোহনের সবচেয়ে ঘনিষ্ঠ বন্ধু শিমুল হঠাৎ রোড এক্সিডেন্টে মারা যাওয়ার ঘটনাটি সে কিছুতেই মন থেকে মেনে নিতে পারছে না। এই আবেগীয় সমস্যার কারণে তার মধ্যে যেসব শারীরিক সমস্যা দেখা দিতে পারে— (প্রয়োগ)

i. প্রচণ্ড মাথা ব্যথা
ii. অল্পতেই ক্লান্তি আসা
iii. রাতে ঘুম না আসা

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৪০. বহির্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা সৃষ্টির কারণ হলো— (অনুধাবন)

i. পারিবারিক বন্ধনের অভাব
ii. পরিবারের অতিরিক্ত প্রশ্রয়
iii. মাবাবার অতি রবণশীলতা

নিচের কোনটি সঠিক?

● i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৪১. রাত্রির মাবাবা দুজনেই অতিমাত্রায় রবণশীল। তারা রাত্রিকে— (প্রয়োগ

i. নিজের মতো চলতে দেন
ii. সবকিছুতেই শাসন করেন
iii. সবসময় চোখে চোখে রাখেন

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii
● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৪২. বহির্মুখী সমস্যার বেত্রে ছেলেমেয়েদের সমস্যা আচরণে প্রকাশ পায়। এর প্রকৃত উদাহরণ হলো— (উচ্চতর দবতা)

i. মাদকাসক্তি
ii. আত্মহননের প্রচেষ্টা
iii. মিথ্যা বলা

নিচের কোনটি সঠিক?

● i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৪৩. কৈশোরে যে পরিবর্তনগুলো খুব দ্রবত হয় তা হলো— (অনুধাবন)

i. শারীরিক
ii. মানসিক
iii. সামাজিক

নিচের কোনটি সঠিক?

● i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৪৪. কিশোর অপরাধের বৈশিষ্ট্য হলো— (অনুধাবন)

i. অপরিণত বয়সের অপরাধ
ii. অপরিকল্পিত এবং সংখ্যায় অনেক বেশি
iii. অপরাধ প্রমাণিত হলে শাস্তির ব্যবস্থা রয়েছে

নিচের কোনটি সঠিক?

● i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৪৫. কিশোর অপরাধের যে ধরনগুলো আমাদের দেশে বেশি দেখা যায়— (অনুধাবন)

i. মেয়েদের প্রতি অশোভন আচরণ
ii. মাদকদ্রব্য সেবন
iii. চুরি

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৪৬. কিশোর অপরাধের পর্যায়ে পড়ে— (অনুধাবন)

i. অন্যায়ভাবে অন্যের জিনিস দখল করা
ii. অন্যের সম্পত্তির বতি করা
iii. বিপজ্জনক পরিস্থিতি সৃষ্টি করা

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৪৭. একজন কিশোর বা কিশোরীর অপরাধমূলক কাজে জড়িত হওয়ার কারণ হলো— (অনুধাবন)

i. পরিবারের শৃঙ্খলার অভাব
ii. মাবাবার অবহেলা
iii. দরিদ্রতা

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৪৮. কিশোর অপরাধের জন্য দায়ী হলো— (অনুধাবন)
[কুমিলরা ক্যান্টনমেন্ট বোর্ড আন্তঃস্কুল]

i. বংশগত কারণ
ii. পারিবারিক কারণ
iii. রাষ্ট্রীয় কারণ

নিচের কোনটি সঠিক?

● i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৪৯. ছোট শিশুর যে লবণগুলো কিশোর অপরাধী হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ায় তা হলো— (অনুধাবন) [কক্সবাজার সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

i. বুদ্ধাঙ্ক কম থাকা
ii. সমবয়সীদের তুলনায় স্কুলে অমনোযোগী থাকা
iii. সমবয়সীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক না থাকা

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৫০. কিশোর বয়সে অনেকেই সমবয়সীদের চাপে পড়ে অপরাধ জগতে প্রবেশ করে। এ ধরনের অপরাধীদের বেত্রে প্রযোজ্য হলো— (উচ্চতর দবতা)

i. তারা দলবদ্ধভাবে অপরাধ ঘটায়
ii. কৈশোরের শেষের দিকে তারা অপরাধ করা ছেড়ে দেয়
iii. তাদের অপরাধের জন্য মাবাবার অসচেতনতাই দায়ী

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৫১. কিশোর সংশোধনী কেন্দ্রে বৃত্তিমূলক প্রশিবণের ব্যবস্থা রাখা হয়েছে— (অনুধাবন)

i. কিশোরদের আত্মনির্ভরশীল করার জন্য
ii. কিশোরদের অপরাধমূলক কাজের শাস্তি প্রদানের জন্য
iii. কিশোরদের জীবিকা অর্জনে সহায়তা করার জন্য

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii ● i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৫২. কিশোর অপরাধ প্রতিরোধ করার জন্য প্রয়োজন— (অনুধাবন)

i. সন্তানের সাথে মাবাবার বন্ধন দৃঢ় করা
ii. মাবাবার মধ্যে সমঝোতার সম্পর্ক গড়ে তোলা
iii. সন্তানদের জন্য উচ্চশিবার ব্যবস্থা করা

নিচের কোনটি সঠিক?

● i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৫৩. কিশোর অপরাধ থেকে মুক্ত থাকার জন্য কিশোরদের করণীয়— (উচ্চতর দবতা)

i. ভালো বন্ধু দল নির্বাচন করা
ii. বন্ধু দলে মিশে শুধু খেলাধুলায় মেতে থাকা
iii. বন্ধু দলের অপরাধমূলক কাজকে উৎসাহিত না করা

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii ● i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

◘ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর-------- //

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৫৪ ও ৫৫ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

রোকনের বাবা কিশোর সংশোধন কেন্দ্রে চাকরি করেন। রোকন একদিন তার বাবার সাথে সংশোধন কেন্দ্র পরিদর্শনে যায়। সেখানে সে ৮ থেকে ১৬ বছরের কিশোর অপরাধীদের বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণ গ্রহণ করতে দেখে।

৫৪. রোকনের পরিদর্শনকৃত প্রতিষ্ঠানে কিশোর–কিশোরীদের প্রশিক্ষণ দেওয়া হয় কেন? (প্রয়োগ)

ক শাস্তি দেওয়ার জন্য খ সময় কাটানোর জন্য
● আত্মনির্ভরশীল করার জন্য ঘ সকল কাজে দক্ষ করার জন্য

৫৫. উক্ত প্রতিষ্ঠানে রোকন যেসব কিশোর–কিশোরীদের দেখেছে তাদের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য বাক্য হলো– (উচ্চতর দক্ষতা)

i. তারা দরিদ্র পরিবারের সন্তান
ii. তারা ভগ্ন পরিবারের সন্তান
iii. তাদের মাবাবার শিশু পালন পদ্ধতি সঠিক নয়

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৫৬ ও ৫৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

মিদুলের বাবামা দুজনেই নিজেদের কাজে সবসময় ব্যস্ত থাকেন। তারা কেউ মিদুলকে সময় দেন না। তাই মিদুল নিজের একাকিত্ব কাটাতে পাড়ার বখাটে ছেলেদের সাথে ঘুরে বেড়ায়। ইদানীং সে বাবার পকেট থেকে টাকা চুরি করে নেশা করে।

৫৬. মিদুলের এরূ প আচরণের কারণ কী? (প্রয়োগ)

ক সামাজিক বিপর্যয় ● মানসিক বিপর্যয়
গ শারীরিক অসুস্থতা ঘ আর্থিক বিপর্যয়

৫৭. মিদুলকে সুস্থ জীবনে ফিরিয়ে আনতে তার মাবাবার করণীয় হলো– (উচ্চতর দক্ষতা)

i. মিদুলকে সংশোধনী কেন্দ্রে পাঠানো
ii. সন্তানের প্রতি যত্নবান ও দায়িত্ববান হওয়া
iii. সন্তান প্রতিপালনে সঠিক পদ্ধতি অনুসরণ করা

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ–৩ : হতাশা ও বিষণ্ণতা

◘ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ---------- //

৫৮. বিষণ্ণতা কোন ধরনের সমস্যা? (জ্ঞান) [বিসিআইসি কলেজ]

ক শারীরিক ● মানসিক
গ সামাজিক ঘ আচরণিক

৫৯. বিষণ্ণতায় কী ধরনের অনুভূতি থাকে? (জ্ঞান)

ক আনন্দের খ সুখের
গ চঞ্চলতার ● অসুখী

৬০. কোনটির ফলে স্বাভাবিক কাজের আগ্রহ থাকে না? (জ্ঞান)

ক অসুস্থতা ● বিষণ্ণতা
গ আনন্দ ঘ ভয়

৬১. রিতু সারাদিন ঘরে একা একা থাকে এবং কারও সাথে মিশে না। রিতুর এই ধরনের আচরণের কারণ কী? (প্রয়োগ)

● বিষণ্ণতা খ মানসিক চাপ
গ শারীরিক অসুস্থতা ঘ কিশোর অপরাধ

৬২. কোনটি বিষণ্ণতার লক্ষণ? (অনুধাবন)

● আনন্দময় কাজে আগ্রহ কমতে থাকা
খ দিন দিন ক্ষুধা বেড়ে যাওয়া
গ পড়াশোনায় মনোযোগী হওয়া
ঘ রাতে ঘুম বেশি হওয়া

৬৩. বিষণ্ণতা গুরুতর হলে ছেলেমেয়েরা কী চিন্তা করে? (জ্ঞান) [কক্সবাজার সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

ক বাড়ি ছেড়ে চলে যাওয়ার খ স্কুল থেকে পলায়নের
● আত্মহননের ঘ পরীক্ষা না দেওয়ার

৬৪. কাদের মধ্যে বিষণ্ণতা বেশি দেখা যায়? (জ্ঞান) [মাইলস্টোন কলেজ, ঢাকা; শহীদ বীর উত্তম লে. আনোয়ার গার্লস কলেজ, ঢাকা; কুমিল্লা ক্যান্টনমেন্ট বোর্ড আন্ত:স্কুল]

ক শিশুদের খ বৃদ্ধদের
গ ছেলেদের ● মেয়েদের

৬৫. শামীম বেশিরভাগ সময় মন খারাপ করে থাকে। তার এরূ প বিষণ্ণতার সাথে কোনটির সম্পর্ক রয়েছে? (প্রয়োগ)

ক বর্তমানের শারীরিক অবস্থার ● শৈশবের মানসিক অবস্থার
গ শৈশবের শারীরিক অবস্থার ঘ বর্তমানের মানসিক অবস্থার

৬৬. সন্তানদের মধ্যে বিষণ্ণতা আসার অন্যতম একটি কারণ কোনটি? (অনুধাবন) [শ্রীমঙ্গল সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়; সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়; যশোর]

ক পরিবারের আর্থিক সচ্ছলতা ● সন্তান ও মাবাবার বন্ধনহীনতা
গ সন্তানদের সজা দেওয়া ঘ মাবাবার স্নেহের আধিক্য

৬৭. অতিরিক্ত কঠোরতা বিষণ্ণতা আনতে পারে। এর প্রকৃত কারণ কী? (উচ্চতর দক্ষতা)

● ব্যক্তি স্বাধীনতা হ্রাস পায় খ সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা বেশি থাকে
গ আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায় ঘ অপরাধবোধ কম কাজ করে

৬৮. বিষণ্ণতা প্রতিকারে কোনটি করতে হবে? (অনুধাবন) [সাতক্ষীরা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

ক মন খারাপ করে থাকতে হবে
● বিনোদনমূলক কাজ করতে হবে
গ কথা কম বলতে হবে
ঘ চিকিৎসকের কাছে যেতে হবে

৬৯. ছেলেমেয়েদের বিষণ্ণতা দূর করতে কোন ধরনের প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে? (অনুধাবন) কক্সবাজার সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

● আত্মবিশ্বাস বাড়াতে হবে খ বন্ধুদের সাথে সম্পর্ক কমাতে হবে
গ নিয়মিত পড়াশোনা করতে হবে ঘ স্বাধীনভাবে চলতে হবে

৭০. মালিহা একজন সচেতন কিশোরী। বিষণ্ণতা প্রতিরোধ ও প্রতিকারে সে নিজেকে কোন কাজে ব্যস্ত রাখবে? (প্রয়োগ)

ক রান্নাবান্নায় খ লেখাপড়ায়
● সৃজনধর্মী কাজে ঘ ভবিষ্যৎ চিন্তায়

◘ বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর------- //

৭১. বিষণ্ণতা এক ধরনের মানসিক অবস্থা যেখানে– (অনুধাবন)

i. মনের অসুখীভাব থাকে
ii. একঘেয়েমির অনুভূতি থাকে
iii. মনে চঞ্চলতা থাকে

নিচের কোনটি সঠিক?

● i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৭২. বিষণ্ণতার শারীরিক উপসর্গ হলো– (অনুধাবন)

i. খাবারে অনীহা
ii. ঘুমের ব্যাঘাত
iii. চঞ্চলতা

নিচের কোনটি সঠিক?

● i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৭৩. এসএসসি পরীক্ষায় ফেল করায় মিতু গুরুতর বিষণ্ণতায় ভুগছে। এ কারণে তার মধ্যে যে লক্ষণগুলো দেখা দিবে– (প্রয়োগ)

i. দৈহিক শক্তি কমে যাবে
ii. মনোযোগ কমে যাবে
iii. নিজের ক্ষতির চিন্তা করবে

নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৭৪. বিষণ্ণতা গুরুতর হলে যেসব লক্ষণ দেখা যায়– (অনুধাবন)
i. মন খারাপ থাকা
ii. ঘুমের ব্যাঘাত হওয়া
iii. আত্মহত্যার পরিকল্পনা করা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৭৫. কঠোর শাসনে প্রতিপালিত শিশুরা– (অনুধাবন)
i. আনন্দময় সময় কাটায়
ii. হতাশাগ্রস্ত থাকে
iii. নিজেকে অপরাধী ভাবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৭৬. মাবাবার কঠোর শাসনে বেড়ে ওঠা শিলার মধ্যে স্বাধীন ব্যক্তিসত্তা গড়ে ওঠেনি। এ কারণে সে সব সময়– (প্রয়োগ)
i. নিজেকে অপরাধীভাবে
ii. নিজেকে পরাধীনভাবে
iii. হতাশাগ্রস্ত থাকে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৭৭. ছেলেমেয়েদের মধ্যে বিষণ্ণতা আসে– (অনুধাবন)
i. বাবামায়ের দাম্পত্য কলহে
ii. সকলে মিলেমিশে থাকলে
iii. পরিবারের আর্থিক সংকটে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii ● i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৭৮. শিমুল ১৪ বছর বয়সের এক দুরন্ত কিশোর। তার মধ্যে বিষণ্ণতা সৃষ্টি হতে পারে– (প্রয়োগ)
i. বন্ধুত্ব ভাঙনে
ii. বন্ধু কর্তৃক প্রত্যাখ্যানে
iii. সমবয়সীদের সাথে সম্পর্কের অবনতিতে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৭৯. কৈশোরে বিষণ্ণতা দেখা দিতে পারে– (অনুধাবন)
i. প্রেমের ব্যর্থতায়
ii. পড়াশোনার ব্যর্থতায়
iii. অতিরিক্ত মানসিক চাপে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৮০. বিষণ্ণতায় ভুগলে ছেলেমেয়েরা সামান্য কারণেই– (অনুধাবন)
i. কেঁদে ফেলে
ii. কর্মদক্ষতা হারায়
iii. আত্মহননের চিন্তা করে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৮১. ফাইজা ইদানীং বিষণ্ণতায় ভুগছে। ফলে– (প্রয়োগ)
[বি. কে. জি. সি সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, হবিগঞ্জ]
i. সে নিজেকে অসহায় মনে করে
ii. সামান্য কারণে কেঁদে ফেলে
iii. তার কর্মদক্ষতা কমে যাচ্ছে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii ● i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৮২. বিষণ্ণতায় অত্যন্ত ভয়াবহ পরিণতি সৃষ্টি হতে পারে। তাই বিষণ্ণতা প্রতিরোধ ও প্রতিকারে আমাদের করণীয় হলো– (উচ্চতর দক্ষতা)
i. জটিল অবস্থা মেনে নেওয়ার ধৈর্য তৈরি করা
ii. যে কোনো ঘটনার ভালো দিকগুলো খুঁজে পেতে শেখা
iii. যে কোনো পরিস্থিতিকে ইতিবাচকভাবে মূল্যায়ন করতে শেখা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৮৩. বিষণ্ণতার ফলে মানুষ হতাশায় ভোগে, কাজের আগ্রহ হারায়। তাই বিষণ্ণতা প্রতিরোধে কিশোরী রিতা নিজেকে ব্যস্ত রাখতে পারে–(প্রয়োগ)
i. বিনোদনে
ii. পড়াশোনায়
iii. খেলাধুলায়
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii ● i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৮৪. তামান্না বেশ কিছুদিন যাবৎ বিষণ্ণতায় ভুগছে। বিষণ্ণতা দূরীকরণে তার মায়ের করণীয় হলো– (প্রয়োগ)
i. তাকে সজ্জা দেওয়া
ii. তার প্রতি সহানুভূতিশীল হওয়া
iii. তার ব্যক্তিগত অনুভূতি গোপন রাখতে সাহায্য করা
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

◘ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর-------- //

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৮৫ ও ৮৬ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
শিলার মা সবসময় শিলাকে কঠোর শাসনের মধ্যে রাখেন। তিনি তার রুটিনের বাইরে শিলাকে কিছু করতে দেন না। তাই শিলা সব সময় মন খারাপ করে থাকে।

৮৫. শিলা কোন সমস্যাটিতে ভুগছে? (প্রয়োগ)
ক অসুস্থতা খ পারিবারিক বিপর্যয়
গ ক্লান্তি ● বিষণ্ণতা

৮৬. শিলার মায়ের আচরণ তার ওপর যে প্রভাব ফেলবে– (উচ্চতর দক্ষতা)
i. স্বাধীন ব্যক্তিসত্তা গড়ে উঠবে না
ii. নিজে সিদ্ধান্ত নিতে পারবে না
iii. আত্মবিশ্বাস কমে যাবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৮৭ ও ৮৮ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
বাবার কঠোর শাসনের কারণে মায়ের সাথেই শিমুলের গভীর সম্পর্ক গড়ে ওঠেছিল। তাই মায়ের মৃত্যুতে শিমুল দিশেহারা হয়ে যায়। সে অন্য সবার কাছ থেকে নিজেকে গুটিয়ে নেয়।

৮৭. শিমুলের এ ধরনের আচরণ নিচের কোনটিকে নির্দেশ করছে? (প্রয়োগ)
● বিষণ্ণতা খ হতাশা
গ ক্লান্তি ঘ বহির্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা

৮৮. শিমুলের হঠাৎ আচরণগত পরিবর্তনের যথার্থ কারণ হলো– (উচ্চতর দক্ষতা)

i. পারিবারিক বিপর্যয়
ii. অতিরিক্ত শাসন
iii. পারিবারিক প্রশ্রয়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓚ i ও iii
ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৮৯ ও ৯০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
৮ম শ্রেণির ছাত্র তানজিম স্কুলে যেতে চায় না। তাকে দেখতে খুবই স্বাভাবিক মনে হলেও খাদ্যে অনীহা ও ঘুমের সমস্যা দেখে মনে হয় সে ভেতরে ভেতরে যন্ত্রণায় ভুগছে। [এসএসসি স. বো. '১৫]

৮৯. তানজিমের মধ্যে কোন সমস্যার লক্ষণ দেখা দিয়েছে? (প্রয়োগ)
i. হতাশা
ii. উদ্বেগ
iii. বিষণ্নতা
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii
ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৯০. তানজিমকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনার জন্য প্রয়োজন– (উচ্চতর দক্ষতা)
● ইতিবাচক মূল্যায়ন ⓚ চোখে চোখ রাখা
ⓖ খারাপ দিকগুলো ধরিয়ে দেওয়া ⓘ শাসন করা

পাঠ–৪ : মানসিক চাপ

◘ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ---------- //

৯১. কী থেকে মানসিক চাপ সৃষ্টি হয়? (জ্ঞান)
ⓚ শত্রুতা থেকে ● মনের কষ্ট
ⓖ সম্মানবোধ ⓘ বিশৃঙ্খলা

৯২. মানসিক চাপ আমাদের মনে কী সৃষ্টি করে? (জ্ঞান)
ⓚ আনন্দ ⓚ উদ্যম
● হতাশা ⓘ আনুগত্য

৯৩. মানসিক চাপ কয় ধরনের হতে পারে? (জ্ঞান)
● ২ ⓚ ৩
ⓖ ৪ ⓘ ৫

৯৪. কোন ধরনের চাপ আমাদের জীবনে প্রায়ই দেখা যায়? (জ্ঞান)
ⓚ ঊর্ধ্বমুখী চাপ ⓚ নিম্নমুখী চাপ
● মানসিক চাপ ⓘ বহির্মুখী চাপ

৯৫. বিভিন্ন কাজ বা অনুষ্ঠান আয়োজনের দায়িত্ব আমাদের মধ্যে কোন ধরনের চাপ সৃষ্টি করে? (জ্ঞান)
ⓚ নেতিবাচক মানসিক ⓚ নিম্নমুখী মানসিক
● ইতিবাচক মানসিক ⓘ অভ্যন্তরীণ মানসিক

৯৬. শাহীন প্রথমবারের মতো চাকরির ইন্টারভিউ দিতে যাচ্ছে। ফলে সে মনের মধ্যে এক ধরনের চাপ অনুভব করছে। এ চাপ কোন ধরনের চাপকে নির্দেশ করছে? (প্রয়োগ)
ⓚ নেতিবাচক মানসিক চাপ ● ইতিবাচক মানসিক চাপ
ⓖ বহির্মুখী চাপ ⓘ অভ্যন্তরীণ চাপ

৯৭. কোন চাপ আমরা সহজে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না? (জ্ঞান)
● নেতিবাচক ⓚ ইতিবাচক
ⓖ ঊর্ধ্বমুখী ⓘ বহির্মুখী

৯৮. কোনটি নেতিবাচক চাপের শারীরিক প্রতিক্রিয়া? (অনুধাবন)
ⓚ আচরণে শৃঙ্খলা ● উত্তেজনাবোধ
ⓖ স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি ⓘ সুনিদ্রা

৯৯. স্নায়ুবিক চাপ সৃষ্টি হওয়ার কারণে মনের মধ্যে কী দেখা দেয়? (জ্ঞান)
ⓚ ইতিবাচক প্রতিক্রিয়া ● বিরূপ প্রতিক্রিয়া
ⓖ ধীর–স্থিরতা ⓘ অশুভ চিন্তা

১০০. কিশোর–কিশোরীদের মধ্যে অনেক সময় ক্ষুধামান্দ্য, নিদ্রাহীনতা ইত্যাদি সমস্যার সৃষ্টি হয়। এর যথাযথ কারণ কী? (উচ্চতর দক্ষতা)
● দীর্ঘমেয়াদি ও তীব্র মানসিক চাপ
ⓚ স্বল্পমেয়াদি মানসিক চাপ
ⓖ বহির্মুখী মানসিক চাপ
ⓘ অভ্যন্তরীণ মানসিক চাপ

১০১. কোনটি মানসিক চাপের কারণ? (অনুধাবন)
ⓚ নিরাপত্তা ⓚ ইচ্ছা পূরণ
ⓖ আর্থিক সচ্ছলতা ● দুঃসংবাদ

১০২. মানসিক চাপ থেকে রক্ষা পাওয়ার উপায় কোনটি? (অনুধাবন)
ⓚ পড়াশোনা না করা ● মনোবল বজায় রাখা
ⓖ নিজের ইচ্ছামতো চলা ⓘ নিজে নিজে কিছু করা

১০৩. পারিবারিক বিষয় মানসিক চাপ সৃষ্টি করলে কীভাবে তা মোকাবিলা করতে হবে? (অনুধাবন)
● পরিবারের সবাই মিলে আলোচনা করে
ⓚ পরিবারের কর্তার সাথে আলোচনা করে
ⓖ পরিবারের বয়োজ্যেষ্ঠদের সাথে আলোচনা করে
ⓘ পরিবারের কনিষ্ঠ সদস্যের সাথে আলোচনা করে

◘ বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর------- //

১০৪. মানসিক চাপ এক ধরনের– (অনুধাবন)
i. বেদনাদায়ক অবস্থা
ii. একঘেয়েমি অনুভূতি
iii. অস্বস্তিকর আবেগীয় অবস্থা
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii
ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

১০৫. মানসিক চাপে আমাদের মনে সৃষ্টি হয়– (অনুধাবন)
i. দ্বন্দ্ব
ii. বিরক্তি
iii. হতাশা
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii
ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

১০৬. ইতিবাচক চাপের বৈশিষ্ট্য হলো– (অনুধাবন)
i. নিয়ন্ত্রণ করা যায়
ii. সাফল্য বয়ে আনে
iii. কর্মদক্ষতা বৃদ্ধি করে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii
ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

১০৭. নেতিবাচক চাপের বৈশিষ্ট্য হলো– (অনুধাবন)
i. নিয়ন্ত্রণ করা যায়
ii. মনে বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে
iii. স্বাভাবিক জীবনে ছন্দপতন ঘটায়
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii
● ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

১০৮. নেতিবাচক চাপের শারীরিক প্রতিক্রিয়া হলো– (অনুধাবন)
[বি.কে. জি. সি সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, হবিগঞ্জ]
i. হাত পা কাঁপা
ii. আচরণে শৃঙ্খলা
iii. অস্থির ভাব
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii
ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

১০৯. শামীম যথাযথ প্রস্তুতি না থাকায় পরীৰায় খারাপ করে। ফলে তার মধ্যে এক ধরনের চাপ সৃষ্টি হয়। এ ধরনের চাপ নির্দেশ করছে– (প্রয়োগ)

i. মানসিক চাপ
ii. ইতিবাচক চাপ
iii. নেতিবাচক মানসিক চাপ

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii ● i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১১০. দীর্ঘমেয়াদি মানসিক চাপের কুফল হলো– (অনুধাবন)

i. হৃদরোগ
ii. উচ্চ রক্তচাপ
iii. নিদ্রাহীনতা

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

১১১. মানসিক চাপের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত– (অনুধাবন)

i. ব্যক্তিত্ব
ii. মানসিক গঠন
iii. সম্মানবোধ

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

১১২. মানসিক চাপের কারণগুলো হলো– (অনুধাবন)

i. কাজের চাপ
ii. সামাজিক বৈষম্য
iii. পারিবারিক শৃঙ্খলা

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

১১৩. মানসিক চাপ থেকে রৰা পাওয়ার উপায় হলো– (অনুধাবন)
[শ্রীমঙ্গল সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

i. ধৈর্যধারণ করা
ii. কর্মপরিকল্পনা করা
iii. বন্ধু নির্বাচনে সতর্কতা

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

১১৪. প্রত্যেকেরই সময় পরিকল্পনা করে চলা উচিত। এর যৌক্তিক কারণ হলো– (উচ্চতর দৰতা)

i. মানসিক চাপ সৃষ্টি হবে না
ii. জীবনে সাফল্য আসবে
iii. জীবনে বাধা আসবে না

নিচের কোনটি সঠিক?

● i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

◘ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর-------- //

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১১৫ ও ১১৬ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

বাবার অসুস্থতার কারণে লিখনদের পরিবারে আর্থিক সংকট প্রকট হয়ে উঠেছে। এ কারণে তার মনে সব সময় এক ধরনের চাপ বিরাজ করে যা তার পড়াশোনায় ব্যাঘাত ঘটাচ্ছে।

১১৫. লিখন যে ধরনের চাপ অনুভব করে তা কোন ধরনের চাপকে নির্দেশ করছে? (প্রয়োগ)

● মানসিক চাপ খ অভ্যন্তরীণ চাপ
গ নিম্নমুখী চাপ ঘ বহির্মুখী চাপ

১১৬. লিখনের এ ধরনের চাপ অনুভূত হওয়ার যথার্থ কারণ কী? (উচ্চতর দৰতা)

ক নিরাপত্তার অভাব খ সামাজিক উৎপীড়ন
● পরিবারের দরিদ্রতা ঘ পারিবারিক বঞ্চনা

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১১৭ ও ১১৮ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

আরিফা আগামীকাল একটি চাকরির ইন্টারভিউ দেবে। তাই আজ সারাদিন সে এক ধরনের মানসিক চাপ অনুভব করছে।

১১৭. আরিফা কোন ধরনের মানসিক চাপ অনুভব করছে? (প্রয়োগ)

ক অন্তর্মুখী খ বহির্মুখী
গ নেতিবাচক ● ইতিবাচক

১১৮. আরিফার মধ্যে যে মানসিক চাপের সৃষ্টি হয়েছে তা– (উচ্চতর দৰতা)

i. কর্মদৰতা বৃদ্ধি করে
ii. ৰতিকর প্রভাব ফেলে
iii. সাফল্য বয়ে আনে

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii ● i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

অনুশীলনীর সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন–১ ▸ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

ইমনের বয়স ১৩ বছর। সে মাঝে মাঝে স্কুল পালায়, ক্লাসে সে অমনোযোগী। তার স্কুলের শিৰক তাদের বাড়িতে এসে জানতে পারেন ইমনের বাবামা দুজনেই চাকরি করেন এবং আলাদা বসবাস করেন।

ক. প্রতিরোধ ব্যবস্থা কী?
খ. কৈশোরে খাবারে অনাসক্তির কারণ ব্যাখ্যা কর।
গ. ইমনের বয়সী ছেলেমেয়েদের অপরাধী হয়ে ওঠার কারণ ব্যাখ্যা কর।
ঘ. ইমনকে এই অবস্থা থেকে বের করে আনা সম্ভব কি না– উত্তরের সপৰে যুক্তি দাও।

▸◂ ১নং প্রশ্নের উত্তর ▸◂

ক. কোনো সমস্যা যেন উদ্ভব না হয় তার জন্য যে ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয় তা হলো প্রতিরোধ ব্যবস্থা।

খ. কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যার মধ্যে বিষণ্ণতা অন্যতম। বিষণ্ণতা এক ধরনের মানসিক অবস্থা যেখানে মনের অসুখী ও একঘেয়েমি অনুভূতি থাকে। এর ফলে দৈনন্দিন স্বাভাবিক কাজের আগ্রহ থাকে না। খাবারে অনীহা, ঘুমের ব্যাঘাত ইত্যাদি ধরনের শারীরিক উপসর্গ দেখা দেয়। তাই কৈশোরের বিষণ্ণতাই কৈশোরে খাবারে অনাসক্তির কারণ।

গ. কৈশোরে অবস্থানরত ইমন মাঝে মাঝেই স্কুল পালায়। তাছাড়া ক্লাসেও সে অমনোযোগী। তার এ ধরনের আচরণ আইনের চোখে শাস্তিযোগ্য অপরাধ না হলেও তা কিশোর অপরাধের মধ্যে পড়ে। ইমনের বয়সে অনেক ছেলেমেয়েরাই নানা কারণে এবং নানাজনের প্রভাবে এ ধরনের অপরাধে জড়িয়ে পড়ে। নিচে ইমনের বয়সী ছেলেমেয়েদের কিশোর অপরাধী হয়ে ওঠার কারণ বর্ণনা করা হলো :

১. পরিবারে মাবাবার বিবাহ–বিচ্ছেদ বা পৃথক বসবাস করা।
২. শিশু প্রতিপালনে মাবাবার সঠিক পদ্ধতি অনুসরণ না করা।

৩. পরিবারে বাবা বা অন্য কোনো সদস্য অপরাধী থাকা।
৪. সমবয়সী দলের চাপে পড়ে অপরাধ জগতে প্রবেশ করা।
৫. পড়াশোনায় ব্যর্থতা, অত্যধিক মানসিক চাপ ইত্যাদি।

উপরিউক্ত আলোচনা থেকে বলা যায়, পিতামাতার সঠিক পরিচালনা পদ্ধতির অভাবে খারাপ বন্ধুদের সঙ্গে মিশে ইমনের বয়সী ছেলেমেয়েরা কিশোর অপরাধে জড়িয়ে পড়ে।

ঘ. ১৩ বছর বয়সী কিশোর ইমন পারিবারিক বিপর্যয়ের সম্মুখীন। তার মাবাবার মধ্যে সুসম্পর্ক না থাকায় তারা আলাদা বসবাস করেন। এ কারণে ইমন মাবাবার স্নেহ–ভালোবাসা থেকে বঞ্চিত হচ্ছে। সে পরিবারের বিশৃঙ্খল পরিবেশের কারণে পড়াশোনায় অমনোযোগী হয়ে পড়েছে। সে মাঝে মাঝেই স্কুল পালায়। তার এ ধরনের আচরণ কিশোর অপরাধ হিসেবে গণ্য। তাকে এ ধরনের অপরাধ থেকে বিরত রাখতে নিম্নোক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করা প্রয়োজন–

১. ইমনের সাথে তার মাবাবার বন্ধন দৃঢ় করা।
২. পরিবারের সবার মধ্যে পারস্পরিক সুসম্পর্ক তৈরি করা।
৩. পরিবারের ভাঙন রোধ করা।
৪. ইমনের বাবামার মধ্যে সমঝোতার সম্পর্ক গড়ে তোলা।
৫. ইমনের বাবা মার ইমনের প্রতি আরো যত্নশীল হওয়া।
৬. তার স্কুলে কোনো অসুবিধা হচ্ছে কি না সে ব্যাপারে খোঁজ নেওয়া এবং প্রয়োজনে শিক্ষকের সাথে পরামর্শ করা।

এসব বিষয় ছাড়াও ইমনেরও কয়েকটি বিষয়ে সচেতন হওয়া জরুরি। যেমন : ভালো বন্ধু দল নির্বাচন, নিয়ম ভঙ্গকারীকে খারাপ বন্ধু হিসেবে চিনে নেওয়া ইত্যাদি। সর্বোপরি ইমনের পিতামাতার ইমনের প্রতি বিশেষ নজর প্রদান, অপরাধমূলক কাজের খারাপ দিকগুলো তার সামনে তুলে ধরা, ইমনের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক তৈরি করা ইত্যাদি ব্যবস্থা গ্রহণের মাধ্যমে তাকে এই অবস্থা থেকে বের করে নিয়ে আসা সম্ভব বলে আমি মনে করি।

অতিরিক্ত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন–২ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

৯ম শ্রেণির ছাত্র শাওন পড়াশুনায় খুবই মনোযোগী। তার বাবা একজন সরকারি কর্মকর্তা। বদলিজনিত কারণে তাকে নতুন একটি স্কুলে ভর্তি করা হয়। নতুন পরিবেশে এসে সে মারামারি, স্কুল পালানো এসব অপরাধে লিপ্ত হয়ে পড়ে। হঠাৎ এ ধরনের পরিবর্তন দেখে পরিবারের সবাই চিন্তিত। **[পাঠ : ১ ও ২]** [এসএসসি স. বো. '১৫]

ক. শিশুর প্রথম খাবার কী? ১
খ. মনোসামাজিক সমস্যা বলতে কী বোঝায়? ব্যাখ্যা কর। ২
গ. শাওন এ ধরনের অপরাধে জড়িয়ে পড়ার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. শাওনকে এ ধরনের অপরাধ থেকে দূরে রাখার জন্য কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করা যেতে পারে? তোমার মতামত দাও। ৪

▶◀ ২নং প্রশ্নের উত্তর ▶◀

ক. শিশুর প্রথম খাবার হলো শালদুধ।

খ. বেশির ভাগ কিশোর–কিশোরীরা বড় ধরনের সমস্যা ছাড়াই বয়ঃসন্ধিকাল পার করে দেয়। কিন্তু কেউ কেউ আছে যারা সাংঘাতিকভাবে তাদের জীবনকেই ক্ষতিগ্রস্ত করে না, বরং তাদের সমস্যা তাদের পরিবারের সদস্য, প্রতিবেশী, সহপাঠী সবার জন্যই সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। এগুলো পরোক্ষভাবে সমাজের সবাইকে প্রভাবিত করে। এ সমস্যাগুলোই মনোসামাজিক সমস্যা।

গ. শাওনের এ ধরনের অপরাধে জড়িয়ে পড়ার কারণ সন্তান প্রতিপালনে তার মাবাবার অবহেলা। কারণ অধিকাংশ কিশোর–কিশোরী তাদের বয়ঃসন্ধিকাল বড় ধরনের কোনো সমস্যা ছাড়াই পার করে দিলেও কেউ কেউ এ সময় সাংঘাতিকভাবে শুধু নিজের জীবনকেই ক্ষতিগ্রস্ত করে না, বরং তাদের সমস্যা তাদের পরিবারের সদস্য, প্রতিবেশী, সহপাঠী সবার জন্যই সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। এগুলো পরোক্ষভাবে সমাজের সবাইকে প্রভাবিত করে। এ সমস্যাগুলোকে বলা হয় মনোসামাজিক সমস্যা। উদ্দীপকে শাওন পড়াশোনার প্রতি এক সময় খুবই মনোযোগী ছিল। কিন্তু তার বাবার বদলিজনিত কারণে তাকে নতুন স্কুলে ভর্তি করানো হয়। তার মা–বাবা তাকে এই নতুন পরিবেশ সম্পর্কে সচেতন না করায় এখানে এসে সে মারামারি, স্কুল পলায়ন ইত্যাদি নানা ধরনের অপরাধে জড়িয়ে পড়ে। ফলে স্বাভাবিকভাবেই পড়াশোনার প্রতি তার মনোযোগ কমে যায়। তার এ ধরনের পরিবর্তনে তার মাবাবাসহ পরিবারের সবাই চিন্তিত হয়ে পড়ে। কিন্তু তার মাবাবা যদি শাওনের লালন পালনের বিষয়ে সচেতন থাকতেন, তারা যদি নতুন পরিবেশের সাথে শাওনকে ভালোভাবে পরিচয় করিয়ে দিতেন এবং তার সকল কার্যক্রম যথাযথভাবে পর্যবেক্ষণ করতেন তাহলে শাওন এ ধরনের অপরাধের সাথে জড়িয়ে পড়ার সুযোগ পেত না। তাই বলা যায়, সন্তান প্রতিপালনে শাওনের মাবাবার অবহেলাই শাওনের কিশোর অপরাধে জড়িয়ে পড়ার মূল কারণ।

ঘ. উদ্দীপকে বর্ণিত শাওন একজন কিশোর অপরাধী। কৈশোরকালে কোনো ছেলে বা মেয়ে আইনবিরোধী কাজে লিপ্ত হলে তাদেরকে কিশোর অপরাধী বলা হয়। কিশোর অপরাধীদের অপরাধগুলো থাকে অপরিকল্পিত এবং সংখ্যায় অনেক বেশি। কিশোর অপরাধের যে ধরনগুলো আমাদের দেশে বেশি দেখা যায় তা হলো : স্কুল পলায়ন, মারামারি, মাদক সেবন, মেয়েদের প্রতি অশোভন আচরণ ইত্যাদি। উদ্দীপকে শাওন অন্যদের সাথে মারামারি করে এবং স্কুল পালায়। অর্থাৎ সে কিশোর অপরাধের সাথে জড়িত। তাকে এ ধরনের অপরাধ থেকে দূরে রাখার জন্য নিম্নোক্ত পদক্ষেপ গ্রহণ করা যেতে পারে–

১. তাকে কিশোর সংশোধনী কেন্দ্রে পাঠানোর ব্যবস্থা করা।
২. মাবাবার সাথে তার বন্ধন দৃঢ় করা।
৩. পরিবারেরর সবার সাথে তার সুসম্পর্ক তৈরি করা।
৪. তার প্রতিপালন বিষয়ে তার মাবাবার জন্য প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করা।
৫. তার যে কোনো সমস্যা ইতিবাচক দৃষ্টিকোণ থেকে সমাধান করা।
৬. অপরাধ জগতের খারাপ দিকগুলো তার সামনে তুলে ধরা।
৭. তাকে সমাজসেবামূলক বিভিন্ন কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণে উৎসাহিত করা।
৮. তাকে আইন বা নিয়ম ভঙ্গকারীকে খারাপ বন্ধু হিসেবে ভাবতে এবং তাদের সঙ্গ ত্যাগ করতে উৎসাহিত করা।

কিশোর অপরাধের সাথে যারা জড়িয়ে পড়ে তারা সহজে নিজেকে এ ধরনের অপরাধ থেকে সরিয়ে আনতে পারে না। তাই উপরিউক্ত পদক্ষেপগুলো গ্রহণের মাধ্যমে শাওনকে কিশোর অপরাধ থেকে দূরে সরিয়ে রাখা সম্ভব বলে আমি মনে করি।

প্রশ্ন–৩ ▸ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

নবম শ্রেণির ছাত্র জিসান। মাত্র তিন বছর বয়সে সে তার মাকে হারিয়েছে। মায়ের স্নেহ থেকে বঞ্চিত হয়ে অত্যন্ত অবহেলায় সে বেড়ে উঠেছে। এখন সে যখন তখন যার তার সাথে মারামারি করে। মেয়েদের স্কুলের সামনে দাঁড়িয়ে শিষ দেয়, আজেবাজে কথা বলে, তাদের উত্ত্যক্ত করে। তার ভয়ে তাদের ক্লাসের শিউলি স্কুলে আসা ছেড়ে দিয়েছে। **[পাঠ : ১ ও ২]**

ক. কিশোর অপরাধী কাকে বলে? ১

খ. অন্তর্মুখী সমস্যা বলতে কী বোঝায়? ২

গ. জিসানের আচরণ কোন ধরনের অপরাধ? বর্ণনা কর। ৩

ঘ. "জিসানের মতো কিশোরদের এ ধরনের আচরণের ফলে আমাদের সমাজে বিরূ প প্রভাব পড়ে"– উক্তিটি বিশ্লেষণ কর। ৪

৩নং প্রশ্নের উত্তর

ক. কৈশোরকালে কোনো ছেলে বা মেয়ে আইনবিরোধী কাজে লিপ্ত হলে তাকে কিশোর অপরাধী বলা হয়।

খ. অন্তর্মুখী সমস্যা কৈশোরের একটি মনোসামাজিক সমস্যা। অন্তর্মুখী সমস্যায় সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েরা নানা ধরনের মানসিক ও আবেগীয় জটিলতায় ভোগে। যেমন : হতাশা, উদ্বেগ ইত্যাদি। বাইরে থেকে এ ধরনের সমস্যার প্রকাশ কম থাকে অর্থাৎ তাদের দেখে হয়তো মনে হবে তারা খুবই স্বাভাবিক অবস্থায় আছে। কিন্তু ভেতরে ভেতরে তারা খুব যন্ত্রণায় ভুগছে। আবেগীয় এসব সমস্যা পরবর্তীতে বিভিন্ন শারীরিক সমস্যার উদ্ভব ঘটায়, যেমন : হতাশা ও বিষণ্ণতা থেকে খাদ্যে অনীহা ও ঘুমের সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে।

গ. জিসানের আচরণ কিশোর অপরাধ। কারণ কিশোর অপরাধ হলো অপরিণত বয়সে প্রচলিত সমাজব্যবস্থা, আইন কানুনবিরোধী আচরণ। প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য যে ধরনের কাজ শাস্তিযোগ্য অপরাধ, সে ধরনের কাজ ১৬ বছরের নিচে ছেলেরা এবং ১৮ বছরের নিচে মেয়েরা সংঘটিত করলেই তা কিশোর অপরাধ। কিশোর অপরাধ প্রমাণিত হলে শাস্তির ব্যবস্থা থাকে না। তাদের আচরণ সংশোধনের জন্য সংশোধনী কেন্দ্রে রাখা হয়। কিশোর অপরাধের যে ধরনগুলো বেশি দেখা যায় তা হলো স্কুল–পলায়ন, মেয়েদের প্রতি অশোভন আচরণ, চুরি, ছিনতাই, খুন, ডাকাতি, মারামারি, মাদকদ্রব্য সেবন ইত্যাদি। এছাড়া যে কোনো অগ্রহণযোগ্য কাজ তা আইনের দৃষ্টিতে শাস্তিযোগ্য অপরাধ না হলেও তা কিশোর অপরাধের মধ্যে পড়ে। যেমন : কারও জিনিস অন্যায়ভাবে নিজের দখলে রাখা, অন্যের সম্পত্তির ক্ষতি করা, অন্যের জীবনের জন্য বিপজ্জনক পরিস্থিতি সৃষ্টি করা ইত্যাদি। উদ্দীপকের জিসান যখন তখন যার তার সাথে মারামারি করে, মেয়েদের স্কুলের সামনে দাঁড়িয়ে শিষ দেয়, আজেবাজে কথা বলে, তাদের উত্ত্যক্ত করে। তার ভয়ে শিউলি নামক একটি মেয়ে স্কুলে আসা ছেড়ে দিয়েছে। তার এ ধরনের আচরণ কিশোর অপরাধেরই প্রতিচ্ছবি। সুতরাং জিসানের আচরণ কিশোর অপরাধের অন্তর্ভুক্ত।

ঘ. জিসানের মতো কিশোরদের প্রচলিত সমাজব্যবস্থা, আইনকানুনবিরোধী আচরণে আমাদের সমাজে নানা ধরনের সমস্যা সৃষ্টি হয়। যা পরবর্তীতে ভয়ঙ্কর আকার ধারণ করে। বেশির ভাগ কৈশোরের ছেলেমেয়েরা বড় ধরনের সমস্যা ছাড়াই বয়ঃসন্ধিক্ষণ বয়স পার করে দেয়। কিন্তু কেউ কেউ আছে যারা সাংঘাতিকভাবে তাদের জীবনকেই ক্ষতিগ্রস্ত করে না, বরং তাদের সমস্যা তাদের পরিবারের সদস্য, প্রতিবেশী, সহপাঠী সবার জন্যই সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। আর এগুলো পরোক্ষভাবে সমাজের সবাইকে প্রভাবিত করে। এই সমস্যাগুলোই মনোসামাজিক সমস্যা নামে পরিচিত। কৈশোরের এ মনোসামাজিক সমস্যাগুলোর মধ্যে পড়ে বিভিন্ন ধরনের অপরাধপ্রবণতা, মাদকাসক্তি, বিষণ্ণতা, স্কুল পলায়ন ইত্যাদি। যে ছেলেটি স্কুল ফাইনাল পরীক্ষার আগেই স্কুল ত্যাগ করে সে শুধু নিজের ভবিষ্যৎই নষ্ট করে না, সমাজের জন্যও সে বিরাট বোঝা হয়ে দাঁড়ায়। সমাজে এমন অনেক অপরাধী আছে যারা কিশোর বয়সে সমবয়সীদের চাপে পড়ে অপরাধ জগতে প্রবেশ করে এবং তাদের দলের হয়ে অপরাধমূলক কাজ করে। এছাড়া ছোটবেলায় যারা অপরাধমূলক কাজে জড়িত থাকে তারাও বড় হয়ে অপরাধমূলক কাজ করে। তাদের অপরাধপ্রবণতা বাড়ার ফলে আমাদের সমাজব্যবস্থা চরম হুমকির সম্মুখীন হয়। অনেক কিশোর অপরাধী ৭–৮ বছর বয়স থেকেই ধারাবাহিকভাবে অপরাধ করতে থাকে। যেমন : মারামারি, চুরি, ছিনতাই, অন্যের জিনিস নষ্ট করা, গাড়িতে ঢিল ছোড়া, বিনা কারণে গাড়িতে আগুন ধরিয়ে দেয়া ইত্যাদি। এই ধরনের অপরাধগুলো ধীরে ধীরে কিশোর অপরাধীদের অপরাধ জগতে স্থায়ী বাসিন্দাতে পরিণত করে আর আমাদের ব্যক্তিজীবন, পারিবারিক ও সামাজিক জীবন ব্যবস্থাকে চরম বিপর্যয়ের দিকে ঠেলে দেয়।

প্রশ্ন–৪ ▸ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

ছোটবেলা থেকে শেখর তার মাবাবার মনোমালিন্য দেখে এসেছে। সে দশম শ্রেণিতে ওঠার পর তার মাবাবার মধ্যে বিচ্ছেদ ঘটে। এ ঘটনার পর থেকে শেখর হীনম্মন্যতায় ভুগছে। ইদানীং সে তার হীনম্মন্যতা কাটানোর জন্য পাড়ার খারাপ ছেলেদের সাথে মিশছে। ধূমপান করছে। ছোটখাটো ধরনের অপরাধের সাথেও নিজেকে যুক্ত করছে। তার এ ধরনের আচরণ দেখে প্রতিবেশী আকবর সাহেবের খুব খারাপ লাগে। তিনি তার স্ত্রীকে বলেন, শেখরের মাবাবা শেখরকে এ পথ থেকে ফিরিয়ে আনতে পারে। **[পাঠ : ১ ও ২]**

ক. শিশু প্রতিপালনে অতিরিক্ত কঠোরতা কী আনতে পারে? ১

খ. গুরুতর বিষণ্ণতার লক্ষণগুলো লেখ। ২

গ. শেখরের অপরাধমূলক কাজে যুক্ত হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. প্রতিবেশী আকবর সাহেবের মন্তব্যটি বিশ্লেষণ কর। ৪

৪নং প্রশ্নের উত্তর

ক. শিশু প্রতিপালনে অতিরিক্ত কঠোরতা বিষণ্ণতা আনতে পারে।

খ. বিষণ্ণতা হলো এক ধরনের মানসিক অবস্থা যেখানে মনের অসুখী ও একঘেয়েমির অনুভূতি থাকে। বিষণ্ণতা গুরুতর হলে নিচের লক্ষণগুলো দেখা দেয়–

১. দিনের বেশিরভাগ সময় মন খারাপ থাকা কিংবা বিরক্তির অনুভূতি থাকা;
২. আনন্দময় কাজে আগ্রহ কমতে থাকা;
৩. ওজন ও দৈহিক শক্তি কমে যাওয়া;
৪. ঘুমের ব্যাঘাতসহ ক্ষুধা কমে যাওয়া;
৫. মনোযোগের অভাব দেখা দেওয়া;
৬. আত্মহত্যার পরিকল্পনা করা ইত্যাদি।

গ. শেখরের অপরাধমূলক কাজে যুক্ত হওয়ার মূল কারণ হলো তার মাবাবার বিবাহবিচ্ছেদ। কারণ মাবাবা আর সন্তানকে ঘিরে একটি পরিবার পূর্ণতা পায়। আর সন্তানকে লালনপালন করা এবং তাকে আদর্শ মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার দায়িত্ব হলো মাবাবার। যে সকল সন্তান মাবাবার সাহচর্য পায় না তারা বিভিন্ন অপরাধমূলক কর্মকাণ্ডের দিকে ঝুঁকে পড়ে। কিশোর বয়সে মাবাবার আদর, স্নেহ, ভালোবাসা, শাসন সবকিছুই সঠিক মাত্রায় দরকার হয়। কোন কাজটি ভালো আর কোন কাজটি খারাপ তার ধারণা সন্তানরা প্রথম মাবাবার কাছ থেকেই পায়। কিন্তু শেখর তার মাবাবার বিচ্ছেদ ঘটার কারণে এসব বিষয় সম্পর্কে জানতে পারছে না। মা–বাবার স্নেহ ভালোবাসার সান্নিধ্যে না পেয়ে সে খারাপ ছেলেদের সাথে মিশছে। মাবাবার বিচ্ছেদ তার মনে যে হীনম্মন্যতার জন্ম দিয়েছে তাকে কাটানোর জন্য ছোটখাটো অপরাধের সাথে নিজেকে যুক্ত করছে। তার এ ধরনের আচরণ কিশোর অপরাধের অন্তর্ভুক্ত। সুতরাং মাবাবার বিবাহবিচ্ছেদই শেখরকে কিশোর অপরাধমূলক কর্মকাণ্ডের দিকে ঠেলে দিয়েছে।

ঘ. কিশোর অপরাধী শেখরকে অপরাধ জগৎ থেকে ফিরিয়ে আনার ব্যাপারে প্রতিবেশী আকবর সাহেবের মন্তব্য হলো শেখরের মাবাবা শেখরকে এ পথ থেকে ফিরিয়ে আনতে পারে। তার এ মন্তব্যটি শেখরের অবস্থার প্রেক্ষাপটে পুরোপুরি সঠিক। কেননা শেখরের কিশোর অপরাধের সাথে যুক্ত হওয়ার মূল কারণ হলো তার মাবাবার বিবাহ বিচ্ছেদ। গবেষকরা কিশোর অপরাধের জন্য যে কারণগুলোর সম্পৃক্ততার প্রমাণ পেয়েছে তার মধ্যে দারিদ্র্য কিংবা ভগ্ন পরিবার বা মাবাবার পৃথক অবস্থান অন্যতম। শেখর তার মাবাবার বিবাহ বিচ্ছেদের ঘটনায় হীনম্মন্যতায় ভুগছে এবং এই হীনম্মন্যতাকে কাটানোর জন্যই সে নিজেকে বিভিন্ন অপরাধমূলক কর্মকাণ্ডের সাথে যুক্ত করছে। এ অবস্থা থেকে শেখরের মা–বাবা শেখরকে ফিরিয়ে আনতে পারেন। এ জন্য তাদেরকে শেখরের দিকে বিশেষ নজর দিতে হবে। অপরাধ জগতের খারাপ দিকগুলো তার সামনে তুলে ধরতে হবে। তার সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে হবে এবং তাকে ভালো বন্ধু নির্বাচনে সাহায্য করতে হবে। শেখরের মনোস্তাত্ত্বিক চাহিদাগুলো পূরণ করতে হবে। সর্বোপরি শেখরের মাবাবাকে সমঝোতার ভিত্তিতে নিজেদের সম্পর্কের উন্নয়ন ঘটিয়ে একত্রে বাস করতে হবে। মাবাবার সান্নিধ্য, আদর, ভালোবাসা, স্নেহ শেখরকে অপরাধ জগৎ থেকে ফিরিয়ে আনবে। তাই প্রতিবেশী আকবর সাহেবের মন্তব্যটিই যথার্থ।

প্রশ্ন–৫ ▸ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

কলি নবম শ্রেণির ছাত্রী। ছোটবেলা থেকেই বুদ্ধিতে কম এবং অমনোযোগী। সহপাঠীদের সাথে প্রায়ই তাকে গল্প করতে দেখা যায়। কলি স্কুল শেষে প্রতিদিন সহপাঠীদের সাথে ফুচকা, আইসক্রিম খায়। হঠাৎ একদিন জানা যায় যে শ্রেণিতে টাকা চুরি গেছে। সবশেষে দেখা গেল কলি সেই চোর। সে চুরি স্বীকার করে এবং বলে সবাইকে নিয়ে খেতে তার ভালো লাগে। মাবাবা এ ব্যাপারে কিছুই জানে না।

[পাঠ : ১ ও ২] [মতিঝিল সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, ঢাকা]

ক. কৈশোরকালের বয়সসীমা কত? ১
খ. কিশোর অপরাধ বলতে কী বোঝ? ২
গ. কলির মতো অপরাধমূলক কাজ কিশোর অপরাধের কোন পর্যায়ে পড়ে? ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. 'কলির সমস্যাটি প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধ উত্তম'– উক্তিটি বিশ্লেষণ কর। ৪

৫নং প্রশ্নের উত্তর

ক. কৈশোরকালের বয়সসীমা হলো ১১ থেকে ১৮ বছর।

খ. কিশোর অপরাধ হলো অপরিণত বয়সে প্রচলিত সমাজব্যবস্থা, আইনকানুন বিরোধী আচরণ। প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য যে ধরনের কাজ শাস্তিযোগ্য অপরাধ, সে ধরনের কাজ ১৬ বছরের নিচে ছেলেরা এবং ১৮ বছরের নিচে মেয়েরা সংঘটিত করলেই তাকে কিশোর অপরাধ বলে। কিশোর অপরাধগুলো থাকে অপরিকল্পিত এবং সংখ্যায় অনেক বেশি।

গ. নবম শ্রেণির ছাত্রী কলি একজন কিশোর অপরাধী। এ ধরনের কিশোর–কিশোরীরা সমবয়সীদের তুলনায় স্কুলে অমনোযোগী থাকে। তাদের বুদ্ধাঙ্ক কম থাকে, সমবয়সীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক থাকে না। তারা সমবয়সী দলের চাপে পড়ে অপরাধী হয়। এদের অপরাধ ততোটা গুরুতর হয় না। কলিও এ পর্যায়ে পড়ে। তার সবাইকে নিয়ে খেতে ভালো লাগে। তাই সে টাকা চুরি করে তা দিয়ে সে সহপাঠীদের সাথে বিভিন্ন ধরনের খাবার খায়। কিন্তু তার মাবাবা তার এই আচরণ সম্পর্কে কোনো কিছু জানে না। তাই কিশোর অপরাধী কলির সম্পর্কে যা বলা যায় তা হলো :

১. কলির মাবাবা সন্তান পরিচালনায় ততোটা সচেতন না। তারা মেয়ের সম্পর্কে খোঁজ নেয় না।
২. দলে থেকে সে অপরাধ করে। সে প্রতিদিন সহপাঠীদের নিয়ে খায়। সহপাঠীরা তার টাকার কথা জিজ্ঞাসা করে না।
৩. মধ্য কিশোরের অপরাধের মধ্যে কলির অপরাধ পড়ে।

উপরিউক্ত আলোচনা থেকে বোঝা যায় যে, কলির মতো অনেক ছেলেমেয়ে মজা করতে করতে কিশোর অপরাধে জড়িয়ে যায়।

ঘ. কলির সমস্যাটি হলো কিশোর অপরাধ। কৈশোরকালে কোনো ছেলে বা মেয়ে আইনবিরোধী কাজে লিপ্ত হলে তাদেরকে কিশোর অপরাধী বলা হয়। বাংলাদেশ শিশু আইন ১৯৭৪ অনুসারে কিশোর অপরাধীর ক্ষেত্রে ছেলেদের ৮ থেকে ১৬ বছরের মধ্যে এবং মেয়েদের ১৮ বছরের মধ্যে কেউ সমাজবিরোধী কাজ করলে তাকে সংশোধনের জন্য বিশেষ বিচারের সামনে হাজির হতে হয়। তবে বিচারে কিশোর অপরাধ প্রমাণিত হলে তার জন্য কোনো শাস্তির ব্যবস্থা থাকে না। তাদের আচরণ সংশোধনের জন্য সংশোধনী কেন্দ্রে রাখা হয়। অন্য যে কোনো সমস্যার মতো কলির সমস্যাটিও প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধ করাই উত্তম। এক্ষেত্রে যা করণীয় তা হলো :

১. মাবাবার সাথে কলির বন্ধন দৃঢ় করা।
২. পরিবারের প্রত্যেক সদস্যদের মধ্যে পারস্পরিক সুসম্পর্ক তৈরি করা।
৩. কলির মাবাবার মধ্যে সমঝোতার সম্পর্ক গড়ে তোলা।

৪. কলির মাবাবার জন্য সন্তান প্রতিপালন বিষয়ে প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করা।
৫. বিদ্যালয়ে কোনো সমস্যা সৃষ্টি হলে পরিবার ও বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষের যৌথ উদ্যোগে সমাধান করা।

কিশোর অপরাধ থেকে মুক্ত থাকার জন্য কলির নিজেরও কিছু করণীয় আছে। প্রথমত তাকে তার বন্ধু দলের অপরাধমূলক কাজকে উৎসাহ দেওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে। দ্বিতীয়ত মেলামেশার জন্য ভালো বন্ধু নির্বাচন করতে হবে। তাহলেই কলির সমস্যাটি প্রতিরোধ করা যাবে। আর সমস্যাটি যদি যথাযথভাবে প্রতিরোধ করা যায় সেক্ষেত্রে এর প্রতিকার নিয়ে ভাবার প্রয়োজন পড়বে না। তাই কিশোর অপরাধ নামক সমস্যাটি প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধ করাই উত্তম।

প্রশ্ন–৬ ▸ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

ডা. শিল্পী একজন মনোরোগ বিশেষজ্ঞ। তৃষ্ণার চিকিৎসার জন্য তার মা ডা. শিল্পীর কাছে নিয়ে এসেছেন। কারণ তৃষ্ণা ছোটবেলায় অনেক হাসিখুশি ও চঞ্চল ছিল। কিন্তু বড় হওয়ার সাথে সাথে সে কিছুটা চুপচাপ হয়ে গেছে, ঠিকমতো খেতে চায় না, পড়তে চায় না, সবার থেকে দূরে থাকতে চায়। কারণ তৃষ্ণার মা–বাবা তৃষ্ণাকে পড়াশোনার জন্য ভীষণ চাপে রাখেন। ডা. শিল্পী তৃষ্ণার বিষণ্ণতার কারণ, লক্ষণ ও তার প্রতিকার এবং প্রতিরোধ সম্বন্ধে বিস্তারিত বুঝিয়ে বলেন। **[পাঠ : ৩]**

[ফেনী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

ক. কৈশোরে মনোসামাজিক সমস্যা কয় ধরনের? ১
খ. বিষণ্ণতা বলতে কী বোঝায়? ২
গ. ডা. শিল্পী তৃষ্ণার বিষণ্ণতার যে কারণগুলো উল্লেখ করলেন তার বিস্তারিত ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. উদ্দীপকে তৃষ্ণার বিষণ্ণতার প্রতিকার ও প্রতিরোধের জন্য ডা. শিল্পীর পরামর্শটি বিশ্লেষণ কর। ৪

৬নং প্রশ্নের উত্তর

ক. কৈশোরে মনোসামাজিক সমস্যা দুই ধরনের।

খ. বিষণ্ণতা এক ধরনের মানসিক অবস্থা যেখানে মনের অসুখী ও একঘেয়েমির অনুভূতি থাকে। এর ফলে দৈনন্দিন স্বাভাবিক কাজের আগ্রহ থাকে না। তাছাড়া খাবারে অনীহা, ঘুমে ব্যাঘাত ইত্যাদি ধরনের শারীরিক উপসর্গ দেখা দেয়। বিষণ্ণতায় ছেলেমেয়েরা নিজেকে খুব একা, অসহায় মনে করে। সামান্য কারণেই তারা কেঁদে ফেলে, কর্মক্ষমতা হারায় এবং গুরুতর হলে আত্মহননের চিন্তা করে থাকে। এভাবে বিষণ্ণতায় অত্যন্ত ভয়াবহ পরিণতি সৃষ্টি হতে পারে।

গ. ছোটবেলায় তৃষ্ণা অনেক হাসিখুশি ও চঞ্চল ছিল। কিন্তু বড় হওয়ার সাথে সাথে সে কিছুটা চুপচাপ হয়ে যায়, ঠিকমতো খেতে, পড়তে চায় না। সবার থেকে দূরে দূরে থাকে। তার মাবাবা তার এরূপ আচরণের কারণ বুঝতে না পেরে মনোরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. শিল্পীর শরণাপন্ন হন। তিনি তৃষ্ণার মাবাবার কাছ থেকে তৃষ্ণার সব কথা শুনে বুঝতে পারলেন যে তৃষ্ণা বিষণ্ণতায় ভুগছে। তিনি তৃষ্ণার বিষণ্ণতায় ভোগার বেশ কিছু কারণ উল্লেখ করলেন। নিচে সে কারণগুলো বর্ণনা করা হলো :

১. মাবাবার সাথে তৃষ্ণার দৃঢ় বন্ধন না থাকা।
২. মাবাবার সান্নিধ্য, আদর, ভালোবাসা পর্যাপ্ত পরিমাণে না পাওয়া।
৩. শিশু প্রতিপালনে তার মাবাবার অতিরিক্ত কঠোরতা।
৪. তৃষ্ণার মধ্যে স্বাধীন ব্যক্তিসত্তার অভাব থাকা।
৫. পারিবারিক বিপর্যয়ের সম্মুখীন হওয়া।
৬. সমবয়সীদের সাথে সম্পর্কের অবনতি ঘটা।
৭. ঘনিষ্ঠ বন্ধুর সাথে মনোমালিন্য হওয়া।
৮. বন্ধুর প্রত্যাখ্যান, পড়াশোনায় ব্যর্থতা, মানসিক চাপ ইত্যাদি।

উলিরখিত এক বা একাধিক কারণে তৃষ্ণার মধ্যে বিষণ্ণতা জন্ম নিয়েছে বলে ডা. শিল্পী উলেরখ করেন।

ঘ. উদ্দীপকে তৃষ্ণার মাবাবার তৃষ্ণার আচরণ পরিবর্তনের কারণ বুঝতে না পেরে চিকিৎসার জন্য তৃষ্ণাকে ডা. শিল্পীর নিকট নিয়ে আসেন। ডা. শিল্পী তৃষ্ণার মাবাবার কথা শুনে তৃষ্ণা বিষণ্ণতায় ভুগছে বলে জানিয়েছেন। তিনি তৃষ্ণার মাবাবাকে তৃষ্ণার বিষণ্ণতার কারণ, লক্ষণ, প্রতিকার ও প্রতিরোধ সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে বলেন। বিষণ্ণতা ছেলেদের চেয়ে মেয়েদের মধ্যে বেশি দেখা দেয়। গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, কৈশোরের বিষণ্ণতার সাথে শিশুকালের মানসিক অবস্থার বিশেষ সম্পর্ক আছে। বিপর্যস্ত পরিবারে শিশু বেড়ে উঠলে উক্ত পারিবারিক পরিবেশ ছেলেমেয়েদের মধ্যে নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। বিষণ্ণতায় ছেলেমেয়েরা নিজেকে খুব একা ও অসহায় মনে করে। সামান্য কারণেই তারা কেঁদে ফেলে, ধীরে ধীরে তারা কর্মদক্ষতা হারায় এবং গুরুতর হলে আত্মহননের চিন্তা করে। এভাবে বিষণ্ণতায় অত্যন্ত ভয়াবহ পরিণতির সৃষ্টি হতে পারে। এক্ষেত্রে বিষণ্ণতা প্রতিকার ও প্রতিরোধে করণীয় বিষয়গুলো হলো :

১. যেকোনো পরিস্থিতিকে ইতিবাচকভাবে মূল্যায়ন করতে শেখা।
২. যেকোনো ঘটনার ভালো দিকগুলো খুঁজে পেতে শেখা।
৩. জটিল অবস্থা মেনে নেওয়ার ধৈর্য তৈরি করা। নিজের চিন্তা, অনুভূতি বাবামা বা নির্ভরযোগ্য কারও কাছে প্রকাশ করা।
৪. শখ, বিনোদন, সৃজনধর্মী কাজ, খেলাধুলায় নিজেকে ব্যস্ত রাখা।
৫. অন্য কারও বিষণ্ণতায় তাকে সঙ্গ দেওয়া, তার প্রতি সহানুভূতিশীল হওয়া। সে যেন তার ব্যক্তিগত অনুভূতি অন্যের কাছে প্রকাশ করতে পারে তার সুযোগ সৃষ্টি করা।
৬. পরিস্থিতি যদি নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায় তাহলে মনোরোগ বিশেষজ্ঞদের শরণাপন্ন হওয়া।

প্রশ্ন–৭ ▸ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

দরিদ্র পরিবারের সন্তান শিমুল। বয়ঃসন্ধিক্ষণে পা দেয়ার পর থেকেই তার মাবাবা তাকে কঠোরভাবে শাসন করতে শুরু করেছে। এটা সেটা চাওয়া নিয়ে প্রায়ই তার মায়ের সাথে রাগারাগি হয়। কিন্তু এসব কথা সে কাউকে বলতে পারে না। তাই সে সারাদিন চুপচাপ তার ঘরে একা একা বসে থাকে। এখন তার খাওয়ার প্রতিও অনীহা। মা চিন্তিত হয়ে মনোচিকিৎসকের কাছে গেলে তিনি বলেন– শিমুল বিষণ্ণতায় ভুগছে। এটি একটি মানসিক রোগ এবং সুব্যবস্থা নিলে এর প্রতিকার করা সম্ভব। **[পাঠ : ৩]**

ক. কিশোর অপরাধ কী? ১
খ. বহির্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা বলতে কী বোঝায়? ২
গ. শিমুলের এ অবস্থার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. শিমুলের বিষণ্ণতা দূরীকরণে ডাক্তারের পরামর্শ বিশ্লেষণ কর। ৪

৭নং প্রশ্নের উত্তর

ক. কিশোর অপরাধ হলো অপরিণত বয়সে প্রচলিত সমাজব্যবস্থা, আইন কানুনবিরোধী আচরণ।

খ. বহির্মুখী সমস্যার ক্ষেত্রে সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েদের সমস্যা তার আচরণে প্রকাশ পায়। বহির্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা হলো মাদকাসক্তি, বিভিন্ন ধরনের অপরাধ প্রবণতা ইত্যাদি। সাধারণত পারিবারিক বন্ধনের অভাব বা পরিবারের অতিরিক্ত প্রশ্রয় বহির্মুখী সমস্যার উদ্ভব ঘটায়।

গ. শিমুল বয়ঃসন্ধিৰণের একজন কিশোরী। বয়ঃসন্ধিৰণের প্রভাবে তার মধ্যে মানসিক ও আবেগীয় পরিবর্তন সংঘটিত হচ্ছে। সে কারণে তার মনে বিভিন্ন চিন্তা তাকে কষ্ট দেয়। শিমুল তার পারিবারিক কষ্ট, আর্থিক কষ্ট ইত্যাদির কথা কাউকে বলতে না পারায় বিষণ্ণতা তার মনে অসুস্থতার সৃষ্টি করছে। তার সাথে তার মাবাবার বন্ধন দৃঢ় নয়। তারা তাকে অতিরিক্ত শাসন করেন। সে নিজে কোনো সিদ্ধান্ত নিতে পারে না। তার আত্মবিশ্বাসের অভাব রয়েছে। সে নিজেকে অপরাধী মনে করে। আর্থিক দৈন্যতা তার বিষণ্ণতার আরেকটি কারণ। ভালো টিফিন, খাতা কলম ও বিভিন্ন সৌখিন জিনিস সহপাঠীদের কাছে দেখে সে নিজেকে অসহায় মনে করে। তাই বলা যায়, বাবামায়ের অতিরিক্ত কঠোরতা ও দরিদ্রতাই শিমুলের বিষণ্ণতার কারণ।

ঘ. শিমুলের আচরণে উদ্বিগ্ন হয়ে তার মা তাকে মনোচিকিৎসকের কাছে নিয়ে যান। চিকিৎসক বলেন, শিমুল বিষণ্ণতায় ভুগছে এবং সুব্যবস্থা নিলে এর প্রতিকার করা সম্ভব। পারিবারিক শাসন ও অর্থনৈতিক কষ্ট শিমুলের মধ্যে বিষণ্ণতা সৃষ্টি করেছে। বাবা–মাকে এৰেত্রে সচেতনতা ও উৎসাহের সাথে সন্তান প্রতিপালন করতে হবে। বাবামায়ের স্নেহ ও বন্ধুসুলভ আচরণ বিষণ্ণতাকে দূর করে। শিমুলের এ অবস্থা প্রতিকারের উপায় হলো :

১. যেকোনো ঘটনার ভালো দিক খুঁজে নিতে হবে।
২. জটিল অবস্থা মেনে নেওয়ার ধৈর্য তৈরি করতে হবে।
৩. শখ, বিনোদন, খেলাধুলায় শিমুলকে ব্যস্ত রাখতে হবে।
৪. বাবা–মায়ের উচিত তার মধ্যে স্বল্পে সন্তুষ্টি এই মনোভাব গড়ে তুলতে সাহায্যে করা।
৫. ভালো বন্ধু দলের সাথে মিশতে হবে। ভালো বন্ধুদল সবসময় ভালো উপদেশ দিয়ে থাকে।
৬. সে যেন তার ব্যক্তিগত অনুভূতি অন্যের কাছে প্রকাশ করতে পারে তার সুযোগ করে দিতে হবে।

উপরিউক্ত আলোচনার মাধ্যমে বোঝা যায় যে, নিজের প্রতি গভীর আত্মপ্রত্যয় এবং নিজের প্রতি সন্তুষ্টি নিয়ে চললে এবং বাবা–মায়ের বন্ধুসুলভ আচরণই শিমুলের বিষণ্ণতা দূরীকরণে সহায়ক হতে পারে।

প্রশ্ন–৮ ▸ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

শেরেবাংলা এ. কে ফজলুল হক কৈশোরে খুব মেধাবী ও প্রতিভাবান ছিলেন। তাঁর কৈশোরেই বাবামা বুঝতে পেরেছিলেন, তাদের ছেলে একদিন মস্তবড় হবে। রাফিন ৯ম শ্রেণির বিজ্ঞান শাখায় পড়ে। তাকে নিয়েও তার বাবামায়ের অনেক স্বপ্ন। ছেলে একদিন শেরে বাংলার মতো অনেক বড় হবে। কিন্তু এ নিয়ে চিন্তা দিন দিন বাড়ছে। ফলে সে নিজের ওপর আস্থা হারিয়ে ফেলেছে ও হতাশ হয়ে পড়ছে। এ কারণে সে ধূমপানে আসক্ত হয়ে পড়ছে। **[পাঠ : ৩]**

[খাগড়াছড়ি সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

ক. কৈশোরে অপরাধের মাত্রা কাদের বেশি থাকে? ১
খ. কৈশোরে মনোসামাজিক সমস্যার অন্তর্মুখী সমস্যা বলতে কী বোঝ? ব্যাখ্যা কর। ২
গ. উচ্চাশা মেধাবী রাফিনের ওপর কী ধরনের প্রভাব ফেলেছে? ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. 'রাফিনের এভাবে নষ্ট হয়ে যাওয়ার পেছনে অতিরিক্ত মানসিক চাপ দায়ী'–উক্তির পৰে যুক্তি দাও এবং এর প্রতিকারের দিকগুলো বিশেৱষণ কর। ৪

▸◂ ৮নং প্রশ্নের উত্তর ▸◂

ক. কৈশোরে অপরাধের মাত্রা ছেলেদের বেশি থাকে।

খ. অন্তর্মুখী সমস্যায় সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েরা নানা ধরনের মানসিক ও আবেগীয় জটিলতায় ভোগে। যেমন–হতাশা, উদ্বেগ ইত্যাদি। বাইরে থেকে এ ধরনের সমস্যার প্রকাশ কম থাকে অর্থাৎ তাদের দেখে হয়তো মনে হবে, সে খুবই স্বাভাবিক অবস্থায় আছে। কিন্তু ভেতরে ভেতরে সে খুব যন্ত্রণায় ভুগছে। আবেগীয় এসব সমস্যা পরবর্তীতে বিভিন্ন শারীরিক সমস্যার উদ্ভব ঘটায়।

গ. উচ্চাশা মেধাবী রাফিনের ওপর ৰতিকর প্রভাব ফেলেছে। উচ্চাশার কারণে রাফিন মানসিক চাপে ভুগছে। এ মানসিক চাপ থেকে তার মধ্যে হতাশা ও মাদকাসক্ততা সৃষ্টি হয়েছে। মানসিক চাপ হলো এক ধরনের বেদনাদায়ক ও অস্বস্তিকর আবেগীয় অবস্থা, যা মনে দ্বন্দ্ব ও হতাশার সৃষ্টি করে। এ চাপ দুই ধরনের হয়–ইতিবাচক চাপ এবং নেতিবাচক চাপ। মানুষের মনের মধ্যে এমন কিছু চাপ মাঝে মধ্যে দেখা দেয় যা স্নায়ুবিক চাপ সৃষ্টি করে। ফলে মনের মধ্যে বিরূ প প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়। এটাই নেতিবাচক চাপ। এই চাপ আমরা সহজে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না। আমাদের সুস্থ স্বাভাবিক জীবনে প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি করে বা ছন্দপতন ঘটায়। নেতিবাচক চাপ আমাদের নানা শারীরিক প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করে। যেমন–

বুক ধড়ফড় করা, হাত–পা কাঁপা, জিহ্বা শুকিয়ে আসা, অস্থিরতাভাব, উত্তেজনা বোধ, আচরণে বিশৃঙ্খলা প্রভৃতি প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হয়।

দীর্ঘমেয়াদি ও তীব্র মানসিক চাপ শরীরে বিভিন্ন ৰতিকর প্রভাব ফেলে। যেমন–হৃদরোগ, উচ্চরক্তচাপ, স্মৃতিশক্তি হ্রাস, বুধামান্দ্যা, নিদ্রাহীনতা, মাদকাসক্ততা ইত্যাদি সমস্যার সৃষ্টি করে।

উদ্দীপকের রাফিনের উচ্চাশা তার মধ্যে নেতিবাচক মানসিক চাপ সৃষ্টি করেছে যার প্রভাব অত্যন্ত ৰতিকর।

ঘ. রাফিনের এভাবে নষ্ট হয়ে যাওয়ার পেছনে অতিরিক্ত মানসিক চাপ দায়ী। কারণ–

মনের কষ্ট থেকে সৃষ্টি হয় মানসিক চাপ। মানসিক চাপ এক ধরনের বেদনাদায়ক ও অস্বস্থিকর আবেগীয় অবস্থা, যা আমাদের মনে দ্বন্দ্ব ও হতাশার সৃষ্টি করে। ফলে আমরা অস্থির ও উত্তেজিত হই এবং শরীরের অভ্যন্তরীণ ভারসাম্য নষ্ট হয় আমরা মানসিক চাপ অনুভব করি। এই চাপ কখনো তীব্র আবার কখনো মৃদু হয়। মানসিক চাপ ইতিবাচক বা নেতিবাচক হতে পারে।

ইতিবাচক মানসিক চাপের ফলাফল ভালো হলেও নেতিবাচক মানসিক চাপ স্বাভাবিক জীবনে বিভিন্ন প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে। এ ধরনের মানসিক চাপ হতাশা সৃষ্টি করে। যার ফলে মানুষ নিজের প্রতি আস্থা হারায় এবং নেশায় আসক্ত হয়। উদ্দীপকের রাফিনের ৰেত্রে এ বিষয়টিই প্রতিফলিত হয়েছে।

প্রশ্ন–৯ ▸ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

লিমনের বড় ভাই আমেরিকায় থাকে। তার উপার্জনেই লিমনদের সাত সদস্যের এই পরিবারের যাবতীয় চাহিদা পূরণ করা হয়। আজ হঠাৎ খবর এলো তার ভাই সড়ক দুর্ঘটনায় মারাত্মকভাবে আহত হয়েছেন। এ সংবাদ শোনার পর থেকেই তার মা বার বার মূর্ছা যাচ্ছেন। তার ভাবি এবং পরিবারের অন্য সবাই কাঁদতে কাঁদতে অস্থির হয়ে পড়ছে। একদিকে মা অন্যদিকে ভাইয়ের দুরবস্থায় দুশ্চিন্তায় সে একেবারে নির্বাক হয়ে গেছে। **[পাঠ : ৪]**

ক. অন্তর্মুখী সমস্যায় ছেলেমেয়েরা কিসে ভোগে? ১
খ. মনোস্তাত্ত্বিকরা কিশোর অপরাধীদের কীভাবে চিহ্নিত করেন? ২
গ. লিমনের মায়ের অসুস্থতার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. তুমি কী মনে কর লিমনের নির্বাক হয়ে যাওয়ার জন্য

দায়ী পারিবারিক পরিবেশ ও মানসিক চাপ? বিশ্লেষণ কর। ৪

৯নং প্রশ্নের উত্তর

ক. অন্তর্মুখী সমস্যায় সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েরা নানা ধরনের মানসিক আবেগীয় জটিলতায় ভোগে।

খ. মনোস্তাত্ত্বিকরা কিছুটা ভিন্নভাবে কিশোর অপরাধীদের চিহ্নিত করেন। যেকোনো অগ্রহণযোগ্য কাজ তা আইনের দৃষ্টিতে শাস্তিযোগ্য অপরাধ না হলেও তা কিশোর অপরাধের মধ্যে পড়ে। যেমন : কারও জিনিস অন্যায়ভাবে নিজের দখলে রাখা, অন্যের সম্পত্তির ক্ষতি করা, অন্যের জীবনের জন্য বিপজ্জনক পরিস্থিতি সৃষ্টি করা ইত্যাদি।

গ. লিমনের মায়ের শারীরিক ও মানসিক অসুস্থতার মূল কারণ হলো মানসিক চাপ। কেননা মানুষের মধ্যে এমন কিছু চাপ মাঝে মধ্যে দেখা দেয় যা স্নায়বিক চাপ সৃষ্টি করে। ফলে মনের মধ্যে বিরূ প প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়। এ চাপ সহজে নিয়ন্ত্রণ করা যায় না। এটা আমাদের সুস্থ স্বাভাবিক জীবনে প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি করে বা ছন্দপতন ঘটায়। এ নেতিবাচক চাপ আমাদের নানা শারীরিক প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করে। যেমন : বুক ধড়ফড় করা, হাত–পা কাঁপা, জিহ্বা শুকিয়ে আসা, অস্থিরভাব, উত্তেজনাবোধ, আচরণে বিশৃঙ্খলা প্রভৃতি প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হয়।

দীর্ঘমেয়াদি ও তীব্র মানসিক চাপ শরীরে বিভিন্ন ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। যেমন– হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, স্মৃতিশক্তি হ্রাস, ক্ষুধামান্দ্য, নিদ্রাহীনতা ইত্যাদি সমস্যার সৃষ্টি করে। আর এ মানসিক চাপগুলো সৃষ্টি হয় কোনো অপ্রত্যাশিত ঘটনা বা দুঃসংবাদে, পারিবারিক বিশৃঙ্খলা, দরিদ্রতা, বঞ্চনা, দুঃখ–বেদনা, নিরাপত্তার অভাববোধ থেকে। এমনকি নিজের ইচ্ছা বা বাসনা পূরণ না হওয়া, ক্রমাগত কাজের চাপ, সবসময় আতঙ্কগ্রস্ত বা দুশ্চিন্তায় থাকা ইত্যাদি কারণে মানসিক চাপ সৃষ্টি হতে পারে। উদ্দীপকে লিমনের বড় ভাই পরিবার থেকে অনেক দূরে থাকেন এবং তার একার উপার্জনেই লিমনদের পুরো পরিবারটির ভরণপোষণ চলে। তার সড়ক দুর্ঘটনায় আহত হওয়া তার পরিবারটির জন্য একটি দুঃসংবাদ। এই দুঃসংবাদের চাপ সহ্য করতে না পেরেই তার মা অসুস্থ হয়ে পড়েছেন।

ঘ. লিমনের এরকম মানসিক অবনতির অন্যতম কারণ হলো তার পরিবারের বিপর্যস্ত পরিবেশ। আমাদের দৈনন্দিন জীবনে অনেক মানসিক চাপ মোকাবিলা করতে হয়। অনেক সময় এ চাপ আমরা নিয়ন্ত্রণ করতে পারি। কিন্তু বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই আমরা তা নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না। এতে আমাদের মনে কষ্টের বা মানসিক চাপের সৃষ্টি হয়, যার ফলে আমাদের শারীরিক ও মানসিক ভারসাম্য নষ্ট হয়। মানসিক চাপ সহ্য করার ক্ষমতা সবার এক রকম নয়। আবার চাপের প্রতি প্রতিক্রিয়াও সবার এক রকম হয় না। চাপের সময় অনেকে ধীরস্থির ও শান্ত থাকে, আবার অনেকে চাপের মুখে অস্থির ও উত্তেজিত হয়ে পড়ে। মানসিক চাপের সাথে ব্যক্তির ব্যক্তিত্ব, বয়স, মানসিক গঠন, সম্মানবোধ ইত্যাদি বিষয়গুলো ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কযুক্ত। কেননা মানুষের মনের মধ্যে এমন কিছু চাপ মাঝে মধ্যে দেখা দেয় যা স্নায়বিক চাপ সৃষ্টি করে। ফলে মনের মধ্যে বিরূ প প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়। যা আমরা সহজে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না। ফলে তা আমাদের সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবনে নানা প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে এবং নানা ধরনের শারীরিক সমস্যা দেখা দেয়। এসব মানসিক চাপের কারণে আমরা অস্থির ও উত্তেজিত হই এবং শরীরের অভ্যন্তরীণ ভারসাম্য নষ্ট হয়। লিমনের পরিবারে দুর্ঘটনাজনিত এ বেদনাদায়ক পরিবেশের কারণে তার মানসিক অবস্থার অবনতি ঘটেছে।

মাস্টার ট্রেইনার প্রণীত সৃজনশীল প্রশ্নব্যাংক

প্রশ্ন–১০ ▸ দশম শ্রেণিতে ওঠার পর মোহনা একেবারে চুপচাপ হয়ে গেছে। সে এখন কারও সাথে মিশে না। বিদ্যালয়েও তার কোনো আনন্দ নেই, তার ভিতরে হতাশার ছাপ। মোহনার বাবা–মা অতি রক্ষণশীল মানসিকতার। মা তাকে নিয়ে উদ্বিগ্ন, কারণ বর্তমানে তার শরীরও খারাপ হয়ে যাচ্ছে। **[পাঠ : ১ ও ২]**

ক. কিশোর অপরাধীদের আচরণ সংশোধনের জন্য কোথায় পাঠানো হয়? ১

খ. আমাদের দেশের প্রেক্ষিতে কিশোর অপরাধগুলোর ধরন ব্যাখ্যা কর। ২

গ. মোহনা কোন ধরনের সমস্যায় ভুগছে? বর্ণনা কর। ৩

ঘ. "মোহনার সকল সমস্যা দূরীকরণে তার মায়ের ভূমিকাই মূখ্য"– উক্তিটির যথার্থতা যাচাই কর। ৪

প্রশ্ন–১১ ▸ নওশীনের মা কিছুদিন যাবত লক্ষ করছেন ইদানীং নওশীন একাকী থাকতে পছন্দ করে। বন্ধুদের সঙ্গে মিশতে চায় না। এমনকি আগের মতো টিভি সিরিয়ালও দেখে না। তার খাওয়ার রুচি ও ওজন কমে গেছে। **[পাঠ : ৩]**

[বি. কে. জি. সি. সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, হবিগঞ্জ]

ক. সাধারণত কিশোরকালের বয়সসীমা কত? ১

খ. বহির্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা বলতে কী বোঝ? ২

গ. নওশীন কোন ধরনের সমস্যায় ভুগছে ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. নওশীনের সমস্যা সমাধানে কী প্রতিকার ও প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নেওয়া যেতে পারে– মতামত দাও। ৪

প্রশ্ন–১২ ▸ কিরনের বাবার মৃত্যুতে তার পরিবার খুব অর্থ সংকটে পড়ে যায়। তার পড়াশোনা, সংসারের খরচ চালানো ইত্যাদি নিয়ে সে সারাক্ষণই ভাবে। এসব দেখে তার গৃহ শিক্ষক তাকে মানসিক চাপ কমানোর কিছু উপায় সম্পর্কে বলেন। তিনি আরও বলেন, মানুষ বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন কারণে মানসিক চাপের সম্মুখীন হতে পারে। **[পাঠ : ৩]**

ক. বিষণ্নতা গুরুতর হলে ছেলেমেয়েরা কী চিন্তা করে? ১

খ. মানসিক চাপ বলতে কী বোঝায়? ২

গ. কিরণ কোন ধরনের চাপের মধ্যে রয়েছে? বর্ণনা কর। ৩

ঘ. কিরনের গৃহ শিক্ষকের মন্তব্যটি বিশ্লেষণ কর। ৪

প্রশ্ন–১৩ ▸ মিলির বাবা চাকরি হতে অবসর গ্রহণ করায় তার লেখাপড়া প্রায় বন্ধ হয়ে যেতে বসল। এ কারণে মিলির মন খুব খারাপ। সে কী করবে বুঝতে পারছে না। তার বান্ধবী মন খারাপের কথা শুনে বলল, তুমি পরিবারের সকলের সাথে বিষয়টি নিয়ে আলোচনা কর। এতে একটি সমাধান বের হয়ে আসবে। **[পাঠ : ৪]**

ক. কোন ধরনের চাপ আমাদের স্বাভাবিক জীবনে ছন্দপতন ঘটায়? ১

খ. ইতিবাচক চাপ বলতে কী বোঝায়? ২

গ. মিলি কীভাবে তার মানসিক চাপ কমাতে পারে? বর্ণনা কর। ৩

ঘ. বান্ধবীর উক্তিটি মিলির জন্য কতটুকু কার্যকর? মূল্যায়ন কর। ৪

মাস্টার ট্রেইনার প্রণীত দক্ষতাস্তরের প্রশ্ন ও উত্তর

জ্ঞানমূলক

প্রশ্ন ॥ ১ ॥ বাইরে থেকে কোন ধরনের সমস্যার প্রকাশ কম থাকে?
উত্তর : বাইরে থেকে অন্তর্মুখী মনোসামাজিক সমস্যার প্রকাশ কম থাকে।

প্রশ্ন ॥ ২ ॥ কোন ধরনের ছেলেমেয়েদের সমস্যা তার আচরণে প্রকাশ পায়?
উত্তর : বহির্মুখী সমস্যায় সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েদের সমস্যা তার আচরণে প্রকাশ পায়।

প্রশ্ন ॥ ৩ ॥ পরিবারের অতিরিক্ত প্রশ্রয় কোন ধরনের সমস্যার উদ্ভব ঘটায়?
উত্তর : পরিবারের অতিরিক্ত প্রশ্রয় বহির্মুখী সমস্যার উদ্ভব ঘটায়।

প্রশ্ন ॥ ৪ ॥ অন্তর্মুখী সমস্যার প্রধান কারণ কোনটি?
উত্তর : অন্তর্মুখী সমস্যার প্রধান কারণ মাবাবার অতি রক্ষণশীলতা।

প্রশ্ন ॥ ৫ ॥ কিশোর অপরাধীদের সংশোধনের জন্য কোথায় হাজির হতে হয়?
উত্তর : কিশোর অপরাধীদের সংশোধনের জন্য বিশেষ বিচারের সামনে হাজির হতে হয়।

প্রশ্ন ॥ ৬ ॥ কিশোর অপরাধ প্রমাণিত হলে কিসের ব্যবস্থা থাকে না?
উত্তর : কিশোর অপরাধ প্রমাণিত হলে শাস্তির ব্যবস্থা থাকে না।

প্রশ্ন ॥ ৭ ॥ কারা কিছুটা ভিন্নভাবে কিশোর অপরাধীদের চিহ্নিত করেন?
উত্তর : মনোস্তাত্ত্বিকরা কিছুটা ভিন্নভাবে কিশোর অপরাধীদের চিহ্নিত করেন।

প্রশ্ন ॥ ৮ ॥ কিশোর অপরাধের কারণ হিসেবে কোন বিষয়টিকে দায়ী করা হয়?
উত্তর : কিশোর অপরাধের কারণ হিসেবে মানসিক সমস্যা বা বিপর্যয়কে দায়ী করা হয়।

প্রশ্ন ॥ ৯ ॥ সংশোধনী প্রতিষ্ঠানে কে অপরাধী ছেলেমেয়েদের পর্যবেক্ষণ করে মূল্যায়ন করেন?
উত্তর : সংশোধনী প্রতিষ্ঠানের তত্ত্বাবধায়ক অপরাধী ছেলেমেয়েদের পর্যবেক্ষণ করে মূল্যায়ন করেন।

প্রশ্ন ॥ ১০ ॥ কৈশোরের বিষণ্ণতার সাথে কোন অবস্থার বিশেষ সম্পর্ক আছে?
উত্তর : কৈশোরের বিষণ্ণতার সাথে শিশুকালের মানসিক অবস্থার বিশেষ সম্পর্ক আছে।

প্রশ্ন ॥ ১১ ॥ বিষণ্ণতা প্রতিরোধে যেকোনো পরিস্থিতিকে কীভাবে মূল্যায়ন করতে হবে?
উত্তর : বিষণ্ণতা প্রতিরোধে যেকোনো পরিস্থিতিকে ইতিবাচকভাবে মূল্যায়ন করতে হবে।

প্রশ্ন ॥ ১২ ॥ মনের কষ্ট থেকে কী সৃষ্টি হয়?
উত্তর : মনের কষ্ট থেকে মানসিক চাপ সৃষ্টি হয়।

প্রশ্ন ॥ ১৩ ॥ মানসিক চাপ কী?
উত্তর : মানসিক চাপ হলো এক ধরনের বেদনাদায়ক ও অস্বস্তিকর আবেগীয় অবস্থা, যা আমাদের মনে দ্বন্দ্ব ও হতাশার সৃষ্টি করে।

প্রশ্ন ॥ ১৪ ॥ কোন ধরনের চাপে মনের মধ্যে বিরূ প প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়?
উত্তর : নেতিবাচক চাপে মনের মধ্যে বিরূ প প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়।

প্রশ্ন ॥ ১৫ ॥ কী করে চললে সময়মতো সব কাজ শেষ হবে?
উত্তর : সময় পরিকল্পনা বা কর্মপরিকল্পনা করে চললে সময়মতো সব কাজ শেষ হবে।

অনুধাবনমূলক

প্রশ্ন ॥ ১ ॥ অন্তর্মুখী মনোসামাজিক সমস্যার ব্যাখ্যা দাও।
উত্তর : যেসব মনোসামাজিক সমস্যা বাইরে থেকে খুব একটা বোঝা যায় না; কিন্তু ভিতরে ভিতরে যন্ত্রণায় দগ্ধ করে সেগুলোই হলো অন্তর্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা। অন্তর্মুখী সমস্যায় সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েরা নানা ধরনের মানসিক ও আবেগীয় জটিলতায় ভোগে। যেমন : হতাশা, উদ্বেগ ইত্যাদি। তবে আবেগীয় এসব সমস্যা পরবর্তীতে বিভিন্ন শারীরিক সমস্যার উদ্ভব ঘটায়।

প্রশ্ন ॥ ২ ॥ গবেষকদের মতে কোন কারণে ছেলেমেয়েরা কিশোর অপরাধ বেশি করে?
উত্তর : সংশোধনী প্রতিষ্ঠানে দরিদ্র ও ভগ্ন পরিবারের ছেলেমেয়েরা কিশোর অপরাধ বেশি করে। এছাড়া বাবামার বিবাহবিচ্ছেদ, পৃথক বসবাস, সন্তানের প্রতি অবহেলা করার কারণেও কিশোর অপরাধ হয়। অনেক সময় বংশগত কারণকে দায়ী করা হয়। অনেক সময় অপরাধীরা অপরাধ জগৎ থেকে বের হতে পারে না ফলে বাধ্য হয়ে তাকে অপরাধ করতে হয়।

প্রশ্ন ॥ ৩ ॥ সংশোধনী প্রতিষ্ঠানে অপরাধীদের কোন ধরনের কাজ শেখায়?
উত্তর : সংশোধনী প্রতিষ্ঠানে বিভিন্ন বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা থাকে। যেমন : সেলাইয়ের কাজ, কাঠের কাজ, অটোমোবাইলের কাজ ইত্যাদি শেখানো হয় যাতে সংশোধনকালীন সময় শেষ হলে বাড়ি ফিরে যেন তারা আত্মনির্ভরশীল হতে পারে।

প্রশ্ন ॥ ৪ ॥ কীভাবে গবেষকরা কিশোর অপরাধীদের চিহ্নিত করেন?
উত্তর : কিশোর অপরাধের ওপর দীর্ঘদিনের গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, যারা ছোটবেলা থেকে অপরাধমূলক কাজে অভ্যস্ত থাকে তারা বড় হয়েও অপরাধমূলক কাজ করে থাকে। তাদের সম্পর্কে গবেষকদের আরও অভিমত হলো– এ ধরনের অপরাধীদের মধ্যে মেয়েদের চেয়ে ছেলেদের সংখ্যা বেশি থাকে। কিশোর অপরাধীদের মধ্যে বেশির ভাগ দরিদ্র কিংবা ভগ্ন পরিবার অর্থাৎ পরিবারে মাবাবার বিবাহবিচ্ছেদ বা পৃথক বসবাস থাকে। এ ধরনের অপরাধের জন্য বংশগত কারণকেও দায়ী করা হয় অর্থাৎ পরিবারের বাবা বা অন্যান্য সদস্যরাও অপরাধী হয়ে থাকে। উপরিউক্ত বিষয়াদি পর্যালোচনা করে গবেষকরা কিশোর অপরাধীদের চিহ্নিত করে থাকেন।

প্রশ্ন ॥ ৫ ॥ কিশোর অপরাধ প্রতিরোধ করার জন্য কোন ধরনের কার্যক্রম গ্রহণ করা উচিত?
উত্তর : কিশোর অপরাধ একটি মারাত্মক সামাজিক ব্যাধি। কিশোর অপরাধ প্রতিরোধ করার জন্য যে ধরনের পদক্ষেপ গ্রহণ করা উচিত তা হলো, প্রত্যেকটি পরিবারের সন্তানদের সাথে মাবাবার বন্ধন দৃঢ় করতে হবে, পরিবারের প্রত্যেক সদস্যের মধ্যে পারস্পরিক সুসম্পর্ক তৈরি করতে হবে এবং তাদের মধ্যে সম্পর্কের দূরত্ব থাকবে না। পরিবারের ভাঙন রোধ করতে হবে, তাছাড়া মাবাবার মধ্যে সমঝোতার সম্পর্ক গড়ে তুলতে হবে। সন্তান প্রতিপালন বিষয়ে প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করতে হবে। বিদ্যালয়ে কোনো অসুবিধা সৃষ্টি হলে তা সমাধানের ব্যবস্থা করতে হবে।

প্রশ্ন ॥ ৬ ॥ কীভাবে বিষণ্ণতার লক্ষণ প্রকাশ পায়?
উত্তর : বিষণ্ণতা এক ধরনের মানসিক অবস্থা যেখানে মনের অসুখী ও একঘেয়েমির অনুভূতি থাকে। ফলে নানাভাবে বিষণ্ণতার লক্ষণ প্রকাশ পায়। যেমন : দিনের বেশির ভাগ সময় মন খারাপ থাকা বা বিরক্তির

অনুভূতি থাকা। আনন্দময় কোনো কাজে আগ্রহ কমতে থাকা, ওজন কমে যাওয়া বা দৈহিক শক্তি কমে যাওয়া, ক্ষুধা কমে যাওয়া, খাবারের আগ্রহ কমে যাওয়া, মনোযোগের অভাব প্রভৃতি। এছাড়া উদ্বেগ বেশি হলে কোনো কিছু মনে রাখতে না পারা। বিষণ্ণতার কারণে অনেক সময় নিজের ৰতির চিন্তা করা হয়।

প্রশ্ন ॥ ৭ ॥ শিশু প্রতিপালনে কঠোর হওয়া উচিত নয় কেন?

উত্তর : শিশু প্রতিপালনে অতিরিক্ত কঠোরতা বিষণ্ণতা আনতে পারে। সেখানে স্বাধীন ব্যক্তিসত্তা গড়ে ওঠে না। তারা নিজেরা সিদ্ধান্ত নিতে পারে না, আত্মবিশ্বাস হারায়। এ ধরনের পরিবারের ছেলেমেয়েরা বিভিন্ন কারণে হতাশাগ্রস্ত থাকে, নিজেকে অপরাধী মনে করে।

প্রশ্ন ॥ ৮ ॥ বিষণ্ণতা কীভাবে প্রতিরোধ করা যায়?

উত্তর : যে কোনো পরিস্থিতি বা ঘটনার ভালো দিকগুলো খুঁজে নিতে হবে, ধৈর্যশীল হতে হবে, বিনোদন, খেলাধুলায় নিজেকে ব্যস্ত রাখতে হবে। তাহলে বিষণ্ণতা থেকে মুক্তি পাওয়া যায় এবং এর প্রতিরোধ করা যায়।

প্রশ্ন ॥ ৯ ॥ ইতিবাচক মানসিক চাপ বলতে কী বোঝ?

উত্তর : আমাদের অনেক ধরনের মানসিক চাপ মোকাবিলা করতে হয়। যদি এই মানসিক চাপকে আয়ত্তাধীন রাখা যায় বা নিয়ন্ত্রণ করা যায় তবে এই চাপ আমাদের কর্মদৰতা বৃদ্ধি ও সাফল্য বয়ে আনে। এই চাপকে ইতিবাচক চাপ বলে। যেমন : পরীৰার সময় মানসিক চাপ পড়াশোনার মনোযোগ বাড়ায়।

প্রশ্ন ॥ ১০ ॥ নেতিবাচক মানসিক চাপ আমাদের সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবনে প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি করে কেন?

উত্তর : মানুষের মনের মধ্যে এমন কিছু চাপ মাঝে মধ্যে দেখা দেয় যা স্নায়বিক চাপ সৃষ্টি করে। ফলে মনের মধ্যে বিরূ প প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়। আর এটিই হচ্ছে নেতিবাচক মানসিক চাপ। এ চাপ আমরা সহজে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না। আর তাই নেতিবাচক মানসিক চাপ আমাদের সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবনে প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি করে।